

Jan Riesewijk: begin klein, maar begin wel met praten over later!

Jan, bijna vijftig en volop bezig met het leven. Hij en zijn vrouw zetten zich in voor de gemeenschap in hun dorp Losser en genieten van het moment. "We leven nu, en dat vinden we belangrijk", maar tegelijkertijd is ouder worden iets dat onvermijdelijk is.

Als zorgverlener ziet hij dagelijks hoe het leven verandert wanneer mensen ouder worden en zorg nodig hebben. Zijn eigen moeder is inmiddels negentig en woont nog zelfstandig. "Je hoopt natuurlijk dat je hetzelfde lot beschoren is, maar daar heb je geen garantie op."

Een hechte gemeenschap

Jan woont in Losser. Een dorp waar er nog veel gemeenschapszin is. Buren kijken naar elkaar om. Veel mensen doen vrijwilligerswerk. Er wordt veel georganiseerd. Er is een bloeiend verenigingsleven.

"Hier in Twente hebben we van oudsher het noaberschap: buren die elkaar helpen. Hier en daar verandert dat natuurlijk ook. Kinderen wonen verder weg, mensen zijn druk met hun eigen leven. Je kunt niet altijd rekenen op mantelzorg."

Maar ook voor ouderen wordt er veel gedaan om ze bij het dorp te blijven betrekken. De zorginstellingen doen hun best om mensen in hun vertrouwde omgeving te laten blijven.

Denken over later

Jan merkt dat veel mensen pas op latere leeftijd gaan nadenken over hun oude dag, vaak wanneer het niet anders kan. "Je wilt vaak nog niet denken aan het moment dat je je huis moet verkopen of aanpassingen moet doen. Maar als dat moment komt –en je hebt er nog niet over nagedacht– is het vaak lastiger dan nodig." Daarom probeert hij, met zijn ervaring in de zorg, af en toe met zijn moeder en schoonouders te praten over wat er komt kijken bij ouder worden. "Het helpt als je weet wat iemand wil. Dat maakt beslissingen later makkelijker."

Dilemma's en keuzes

Een belangrijk moment in zijn leven was toen zijn vader dementie kreeg. "Hij wilde nooit op een gesloten afdeling terechtkomen. Daar hebben we wel gesprekken over gevoerd. Toen hij overleed, waren we dankbaar dat hem dat bespaard is gebleven." Dat gesprek –hoe moeilijk ook– zorgde ervoor dat de we wisten wat hij wilde. "Als je er nooit over praat, weet je niet wat je moet doen als het zover is."

De eerste stap: praten

Jan is zich ervan bewust dat niet iedereen makkelijk over dit onderwerp praat. "Oud worden voelt ver weg als je nog midden in het leven staat. Maar ik denk dat het goed is om er af en toe eens bij stil te staan. Hoe wil je wonen? Wie kan je helpen? Wat als je niet meer zelfstandig bent?"

Zijn advies is simpel: "Begin klein. Vraag elkaar eens: hoe zie jij je oude dag? Misschien met een drankje erbij. Het hoeft geen zwaar gesprek te zijn, maar het is wel goed om er af en toe over na te denken. Want als het moment daar is, wil je niet voor verrassingen staan."