Praat samen over later

Dit werkboek vol tips helpt je hiermee.



Praat samen over later

Morgen begint vandaag

Dit is ‘m

Misschien heb je dit werkboek erbij gepakt omdat je nieuwsgierig bent. Misschien heeft iemand het je gegeven, of vind je het een goed moment om eens vooruit te kijken.

Wat de reden ook is, het kan prettig zijn om stil te staan bij de toekomst. Wat vind je belangrijk? Wat wil je graag blijven doen? En waar wil je alvast over nadenken?



In dit werkboek vind je ideeën en praktische tips en ontdek je welke stappen je zelf kunt zetten. Gebruik het zoals je zelf wilt. Je kunt het zelf lezen, of samen met iemand anders. Begin bij hoofdstuk 1, of kies een onderwerp uit dat je interessant vindt. Je hoeft het werkboek niet te zien als een lijst die je moet afwerken! Ook als je iets hebt ingevuld, kun je daar later op terugkomen en het aanpassen. Hoe je over iets denkt, kan in de loop van de tijd veranderen.

Inhoudsopgave

In dit werkboek komen de volgende onderwerpen aan bod:

Gezondheid ____ 4
Mantelzorg ____ 11
Sociale Contacten ____ 17
Vervoer ____ 22
Wonen ____ 26
Geldzaken ____ 37
Wanneer Wmo, wanneer Wlz ____ 47

Dit boek is een samenwerking van welzijnsorganisaties, gemeenten en inwoners van Twente.

Hoofdstuk 1

Gezondheid

Gezondheid is meer dan ‘niet ziek zijn’. Het gaat erom dat je je dag kunt doorbrengen op je eigen manier. Dat je bijvoorbeeld zonder problemen boodschappen doet, traploopt, je huis schoonhoudt of een stukje fietst of wandelt.



Wat betekent gezondheid voor jou?

Positieve effecten van bewegen

Ouder worden betekent niet automatisch dat je gezondheid achteruitgaat. Maar, het lichaam reageert wél sneller op nietsdoen.

Regelmatig bewegen heeft veel voordelen. Je voelt je vaak vrolijker en fitter en kunt ’s nachts beter slapen. Ook verkleint het de kans op problemen met hart en bloedvaten, diabetes en sombere gevoelens. Spieren en botten blijven sterker en dagelijkse klussen kosten minder moeite.

Maar bewegen hoeft niet alleen nuttig te zijn. Veel mensen bewegen omdat ze het gezellig vinden, graag buiten zijn of nieuwe mensen ontmoeten. Juist dat plezier maakt het makkelijker om actief te blijven.

Een belangrijk punt: wie actief blijft, blijft meestal ook zelfstandiger. En ja, het risico op vallen neemt toe met de jaren, maar beweging, vooral kracht- en balansoefeningen, verlaagt dat risico aantoonbaar.



Sta hier eens bij stil

Wat wil jij over 5 jaar nog moeiteloos kunnen doen in en om je huis?

Waar heb je plezier in of kon je vroeger goed?

Beweging en sport

Bewegen is meer dan sporten alleen. Je kunt denken aan wandelen, fietsen of zwemmen, maar ook wat steviger huishoudelijk werk telt al mee als bewegen. Verspreid deze momenten over de week en doe de dingen op je eigen tempo.

Ben je het niet gewend om te sporten of bewegen? Als je begint met een paar keer per week spier- of balansoefeningen, zul je vast en zeker verschil merken! Het is zelfs goed voor je brein.

De een sport liever in z'n eentje, de ander wil wat te kletsen hebben. Kijk eens rond bij een sportschool, fysiotherapiepraktijk of welzijnsorganisatie bij jou in de buurt. Vaak bieden zij geschikte activiteiten aan, zoals een wandelgroep, beweeggroep of begeleiding op maat. Of doe lekker thuis mee met Nederland in Beweging.

Klik voor de website van Nederland in Beweging

Beter in balans en sterke spieren

Voel je je soms wat wiebelig of ben je bang om te vallen? Er zijn speciale trainingen die helpen om beter in balans te blijven en sterkere beenspieren te krijgen. Je fysiotherapeut of contactpersoon bij gemeente of welzijnsorganisatie kan je hierover adviseren.

Tijd voor een checklist!
Zet een vinkje voor de zinnen die kloppen voor jouw situatie:

- ☐ Ik ben afgelopen jaar gevallen.
- ☐ Ik heb moeite met bewegen, opstaan of balans houden.
- ☐ Ik ben bang om te vallen.

Uitslag
Heb je één keer of vaker een hokje aangevinkt? Dan is een valpreventiecursus of gericht advies misschien een goed idee. Vraag bij je fysiotherapeut of contactpersoon bij gemeente of welzijnsorganisatie naar meer info.

Handige tips !

Sta stevig met deze tips

- Ruim losse kleedjes en snoeren op.
- Zorg voor goede verlichting, bijvoorbeeld automatisch licht bij de trap of in de gang.
- Draag stevige schoenen die goed sluiten.
- Oefen regelmatig (bijvoorbeeld 5 keer per dag) met rustig zitten en weer opstaan. Lukt dat goed? Probeer het dan zonder je handen te gebruiken.
- Sommige medicijnen kunnen ervoor zorgen dat je sneller valt. Maak je je daar zorgen over? Bespreek dit dan met je apotheker.



Tuinieren en taartjes

Elk jaar weer zorgt Herman ervoor dat de tuin in orde is. Het stukje grond achter zijn huis, dat is zijn trots. Martin mag zelfs niet in de buurt van de planten komen met een snoeischaar. Als hij een bloeiende tak wil, of iets moois wil voor op de vaas, dan is hij degene die 't afknipt. Martin moet erom lachen: "Hij is gekker op de tuin dan op mij," zegt hij soms. En dan knipoogt hij naar zijn privéhovenier.



Aan het werken in de tuin, wat Herman dagelijks doet, merkt hij dat hij ouder wordt. Niet meer zo fit als vroeger, maar geen reden om te klagen. Doordat hij zoveel uren doorbrengt met tuinieren, is de sportschool voor hem niet nodig. Herman kan nog goed nadenken, maar denken gaat niet meer zo snel. Dat zijn gehoor achteruitgaat en hij niet meer alles meekrijgt, helpt ook niet. Op een lawaaierig feest of in een drukke kamer waar mensen door elkaar heen praten, voelt hij zich niet op zijn gemak.

Maar Martin doe je juist een groot plezier met feestjes en visites. Hij houdt van lekker kletsen en nieuwe mensen leren kennen. Het gebeurt dus nogal eens, dat Martin alleen ergens naar toe gaat en Herman thuisblijft. Daar wordt hij niet per se vrolijker van, maar Martin wil zijn sociale netwerk onderhouden.

Dat is zijn manier om geestelijk fit te blijven. Zijn lichamelijke conditie is echter wel een dingetje. Want Martin heeft een hekel aan lichaamsbeweging. Je zult hem niet snel tegenkomen in sportkleding of met wandelschoenen. De elektrische fiets heeft daar wel wat verbetering in gebracht. Waar hij vroeger de auto pakte, gaat hij nu altijd op de fiets. En dat is wel zo prettig, want dan kan hij, als hij naar een feestje gaat, zonder schuldgevoel een gebakje eten.

Wat gebeurt er met je brein?

Wist je dat niet alleen je lichaam, maar ook je brein verandert als je ouder wordt? Je geheugen en je concentratie wordt anders. Je hersencellen geven signalen niet meer zo snel door. Dat komt onder andere doordat de beschermlaag rond deze verbindingen minder sterk wordt.

Vaak beginnen deze veranderingen rond je dertigste, maar zo langzaam dat je er eerst weinig van merkt. Vanaf ongeveer je vijftigste kan het je gaan opvallen dat je dingen minder snel verwerkt of soms iets vergeet. Na je zeventigste worden deze veranderingen vaak duidelijker. Toch verschilt dit sterk per persoon. Niet iedereen zal de veranderingen merken.

Waar krijg jij energie van?

Hoe hou jij je hoofd actief?

Daag je brein uit

Om een fit brein te houden, is het goed om je hersenen uit te dagen. Dat betekent niet dat je vanaf nu allemaal moeilijke puzzels moet doen, zoals sudoku's. Je zult maar geen liefhebber zijn van cijfertjes! Nee hoor, je kunt ook uitdaging vinden in eenvoudige dingen. Denk bijvoorbeeld aan:

- een nieuw recept leren en uitproberen
- een paar woorden in een andere taal leren
- een andere route nemen naar de supermarkt

Met dit soort nieuwe activiteiten spoor je je brein aan om actief te blijven. Afwisseling en uitdaging houden je hersenen scherp.

Hoofdstuk 2

Mantelzorg

In ons land zijn 5 miljoen mensen van 16 jaar en ouder mantelzorger. Dat is 1 op de 3. Bijna iedereen krijgt te maken met het geven van mantelzorg. Je doet het momenteel, je hebt het gedaan of je gaat het nog doen.

Voor sommige mensen betekent dat zelfs dat ze vaker dan één keer mantelzorger zullen zijn. De mantelzorger neemt vaak al taken op zich, zonder dat de buitenwereld het ziet.

Wat is mantelzorg?

Je bent mantelzorger als je iemand helpt uit je nabije omgeving die dat nodig heeft. Ook minder intensieve hulp, bijvoorbeeld die aan huisgenoten, buren, vrienden en instellingbewoners, valt daaronder. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde ‘gebruikelijke hulp’ en is meer dan ‘even iemand helpen’. Bij mantelzorg denken veel mensen aan het uitvoeren van zorgtaken, maar het regelen van dingen valt hier ook onder. Bekende mantelzorgtaken zijn bijvoorbeeld iemand wassen en helpen met aankleden en toiletbezoek. Maar mantelzorg gaat niet alleen over praktische of lichamelijke ondersteuning. Ook emotionele steun, op de ander letten, je zorgen maken over hem of haar, het organiseren van en meedenken over zorg en oplossingen, maken een belangrijk deel uit van mantelzorg. Juist deze minder zichtbare onderdelen vragen vaak veel tijd en energie van mantelzorgers.

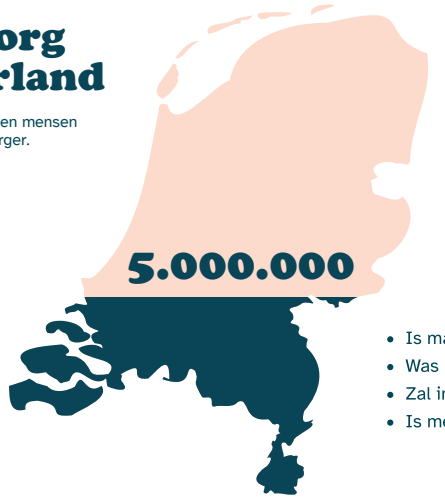
Mantelzorg zal in de toekomst alleen maar meer nodig zijn. Want we worden steeds ouder, de zorgvraag neemt toe de komende jaren en de zorgtekorten worden niet minder. Mantelzorg is waardevol en belangrijk, maar soms best zwaar.

Mantelzorg in Nederland

In Nederland zijn 5 miljoen mensen (16+) actief als mantelzorger.

1 op 3





Bijna iedereen

- Is mantelzorger
- Was mantelzorger
- Zal in de toekomst mantelzorger zijn
- Is meerdere keren mantelzorger

Test jouw mantelzorgkennis:
(omcirkel het juiste antwoord)

Situatie 1: dochter en vader
Een dochter woont in een andere stad dan haar vader. Ze belt hem dagelijks, regelt afspraken en onderhoudt contact met de huisarts. Eén keer per maand gaat ze langs.

Is deze dochter mantelzorger? ~~ja~~ / nee

Situatie 2: echtgenoten
Een man bezoekt meerdere keren per week zijn vrouw die in een zorginstelling woont. Hij helpt haar met kleine dingen, overlegt met zorgprofessionals en is er vooral voor nabijheid en steun.

Is deze man mantelzorger? ~~ja~~ / nee

Situatie 3: zoon en ouders
Een zoon helpt zijn ouders regelmatig met het lezen en vertalen van brieven van instanties. Zijn ouders spreken de Nederlandse taal niet goed en raken snel in de war van officiële post. De ouders zijn niet ziek en hebben geen beperking.

Is deze zoon mantelzorger? ~~ja~~ / nee

Kijk op bladzijde 16 voor de goede antwoorden.

Waar kun je terecht als mantelzorger?

Mantelzorger word je meestal niet van de ene op de andere dag. Vaak gaat dat stap voor stap. Soms merk je pas dat je mantelzorger bent als de zorg zwaar begint te worden. In 2024 gaf 19% van de mantelzorgers in Twente aan redelijk zwaar of overbelast te zijn. Dat blijkt uit cijfers van GGD Twente. Toch wachten mantelzorgers vaak lang voordat ze hulp vragen.

Er zijn verschillende vormen van ondersteuning die kunnen helpen om de zorg vol te houden. Denk bijvoorbeeld aan advies, praktische hulp, contact met andere mantelzorgers, respijt- of logeerzorg. Bij respijtzorg neemt iemand de zorg tijdelijk over. Zo heb je als mantelzorger even tijd voor jezelf. Bij logeerzorg verblijft de persoon voor wie je zorgt tijdelijk ergens anders, bijvoorbeeld een paar dagen of een weekend. Ondersteuning is mogelijk via:

- gemeente
- welzijnsorganisaties
- onafhankelijke cliëntondersteuning
- particuliere zorg
- zorgverzekering

In de ‘Wegwijzer mantelzorger’, staan contactgegevens van organisaties die ondersteuning bieden aan mantelzorgers. Het is een brede wegwijzer en richt zich niet alleen op dementie.

Klik voor Wegwijzer mantelzorger

Frans en Sylvia krijgen bijna ruzie

Sylvia: “Mantelzorg, ik vind het zo’n raar woord. Ik voel me geen mantelzorger.”

Frans: “Dat ben je toch ook niet?”

Sylvia: “Oh nee? Wat dacht je van tante Leida dan?”

Frans: “Hoezo? Tante Leida zit toch hoog en droog in het verzorgingstehuis?”

Sylvia: “Wie gaat er regelmatig bij haar op bezoek dan? Jij in elk geval niet.”

Frans : “Nee hou op zeg, ik zou niet weten waar ik het met haar over zou moeten hebben.”

Sylvia: “Dat weet ik ook vaak niet, maar ik merk dat ze het fijn vindt als ik er ben. Vaak help ik de andere mensen in de huiskamer met eten, of ik klets wat met ze.”

Frans: “Lijkt me echt vreselijk werk. En ik vind het altijd zo benauwd daarbinnen.”

Sylvia: “Als jij er dan eens naar toe gaat en haar mee naar buiten neemt? Ik ga wel mee, maar dan hoef ik tenminste die zware rolstoel niet te duwen.”



Frans: “Dat kan misschien wel een keer, maar niet vandaag. Ik heb ‘mantelzorgtaken’ te doen.”

Sylvia: “Wie, jij?”

Frans: “Ja, ik ga naar Dirk. Hij zit in de kantine van SV Oldenhorst en voelt zich alleen.”

Sylvia: “En dorstig zeker? Jij verdient een lintje Frans De Jong!”

Wat vind je van deze stelling:

‘Ik vraag pas hulp als het echt niet meer gaat.’ ~~eens~~ / oneens

Waarom kies je dit?

Antwoorden op ‘Test je mantelzorgkennis’

Vraag 1: **Ja.** Uitleg: voor het geven van mantelzorg hoef je niet per se in de buurt te zijn van degene voor wie je zorgt. Het organiseren van zorg en betrokkenheid op afstand vallen ook onder mantelzorg.

Vraag 2: **Ja.** Uitleg: mantelzorg stopt niet wanneer iemand wordt opgenomen in een zorginstelling.

Vraag 3: **Nee.** Uitleg: de mensen die geholpen worden ontvangen geen zorg en hebben geen problemen met hun gezondheid. Mantelzorg gaat altijd over het ondersteunen van iemand die ziek of beperkt is of zich minder goed kan redden vanwege gezondheidsproblemen.

Hoofdstuk 3

Sociale Contacten

Heb jij familie, vrienden of buren om je heen? Dat is fijn. De één is graag veel onder de mensen, terwijl de ander tevreden is met een kleine kring. Maar je kring kan kleiner worden als mensen wegvallen. Daarom is het goed stil te staan bij je netwerk, bij de mensen om je heen.

Pannenkoek uit het vuistje

Vroeger had Marjan een druk leven. Ze werkte als schoonmaakster op verschillende adressen en was daarnaast altijd onderweg voor familie, vrienden en bekenden. Er was altijd wel iets te regelen of iemand die een beroep op haar deed. Inmiddels is ze al een aantal jaren met pensioen. De drukte van vroeger heeft plaatsgemaakt voor meer rust. Toch is haar agenda nog altijd goed gevuld. Stilzitten past niet bij haar. Ze vindt het belangrijk om onder de mensen te blijven en iets voor anderen te kunnen betekenen. Daarom is ze na haar pensioen op zoek gegaan naar vrijwilligerswerk.

En dat heeft ze gevonden. Via de kerk kwam Marjan in contact met de eigenaren van een gezinshuis. Daar wonen meerdere pleegkinderen, waaronder een tweeling die extra aandacht nodig heeft. Twee ochtenden per week helpt Marjan mee tijdens de drukke ochtendspits. Ze zorgt dat iedereen op tijd klaar is voor school en springt bij waar dat nodig is. Het geeft haar veel voldoening om iets voor anderen te kunnen betekenen.

Buurtapp
Ook heeft Marjan meer contact gekregen met haar buren. Ze denkt regelmatig na over de toekomst en over de mensen die belangrijk voor haar zijn. Familie speelt daarin een rol, maar ook de mensen die dichtbij wonen. Je kunt veel voor elkaar betekenen, vindt ze, zowel praktisch als sociaal.



Daarom is ze aangesloten bij een WhatsApp-groep in de buurt. Die wordt gebruikt als iemand hulp nodig heeft, maar ook om elkaar op de hoogte te houden van activiteiten of gewoon voor een gezellig berichtje.

Ingebouwde pannenkoekenradar
Op zaterdag bakt Marjan regelmatig pannenkoeken. Soms zet ze voor de grap een berichtje in de buurtapp dat er nog wat over zijn. Lang duurt het dan meestal niet voordat er wordt aangebeld. “Volgens mij hebben sommige kinderen een ingebouwde pannenkoekenradar,” lacht ze. Nog voordat de laatste pannenkoek uit de pan komt, staan er al verwachtingsvolle gezichten voor de deur. Marjan vindt het vooral gezellig. En die extra afwas? Helemaal niet erg!

Veranderingen in de tweede levenshelft

Een verandering in je sociale leven kan een wereld van verschil maken. Vooral in de tweede helft van je leven. Ze maken je kring kleiner; bijvoorbeeld het verlies van je partner, naasten of vrienden, minder dagelijkse ontmoetingen nu je werk is gestopt of je minder makkelijk de deur uit kunt.

In Nederland voelt ongeveer de helft van de volwassenen zich wel eens eenzaam en een kleiner deel zelfs sterk eenzaam. Het is belangrijk om na te denken over de contacten die voor jou waardevol zijn. Voor de één betekent dat bestaande contacten onderhouden, voor de ander juist nieuwe mensen ontmoeten of deelnemen aan leuke activiteiten.

Wat is het belang van een netwerk?

Een sociaal netwerk is niet iets voor ‘erbij’ of alleen iets gezelligs, maar heeft een functie. Een kring van verschillende mensen om je heen, maakt je minder kwetsbaar als er iets verandert. Denk aan familie, vrienden, buren, kennissen en clubjes of online groepen waar mensen elkaar ontmoeten. Een goed netwerk kan helpen om zelfstandig te blijven, je gezond te voelen, hulp te vinden als dat nodig is en de dingen te kunnen doen die voor jou belangrijk zijn. Niet gek dus, om eens te kijken naar wie er om je heen staan; het is vooruitkijken naar hoe jij later wilt leven.

Wat helpt jou om je contacten te onderhouden:

-
-
-
-

Mensen die ik graag weer eens wil spreken:

-
-
-
-

Sociale contacten, activiteiten en vrijwilligerswerk

Actief blijven en contact hebben met anderen kan op veel verschillende manieren. Misschien geniet je van een hobby, het volgen van een cursus, een culturele activiteit of een vereniging. Ook vrijwilligerswerk, een ouderenorganisatie of een activiteit in de buurt kan een fijne manier zijn om anderen te ontmoeten. Kies vooral iets dat bij je past en waar je plezier aan beleeft. Zo blijf je actief, ontmoet je anderen en kun je iets voor een ander betekenen.

Handige tips !

Tips om nieuwe mensen te ontmoeten en vrijwilligerswerk te vinden

- **Kijk in je buurt wat je voor elkaar kunt betekenen.** Misschien kun je elkaar helpen met kleine dingen, zoals grasmaaien of boodschappen doen. Een gezamenlijke WhatsApp-groep kan handig zijn om snel contact te hebben met elkaar over een bepaald onderwerp. Spreek meteen samen af hoe je die appgroep wilt gebruiken (bijvoorbeeld: geen vakantiefoto’s sturen), zodat het voor iedereen duidelijk en acceptabel is
- **Begin je vrijwilligerswerk met iets wat klein en overzichtelijk is.** Dat kan van alles zijn: helpen bij een activiteit, gastheer of -vrouw zijn, meedoen met een buurtteam, enzovoort
- **Heb je een hobby of interesse?** Kijk eens of er een vereniging, cursus of groep is die daarbij aansluit. Bijvoorbeeld: een koor, sportvereniging, lees- of kaartclub, hobbygroep of culturele activiteit. Samen iets doen waar je plezier aan beleeft, maakt contact vaak makkelijker
- **Kijk welke mogelijkheden er zijn bij sportverenigingen of sportparken in jouw buurt!** Daar gebeurt vaak meer dan alleen sporten. Veel verenigingen organiseren activiteiten, hebben vrijwilligers nodig of zijn een ontmoetingsplek voor mensen. Ook als je zelf niet (meer) sport, kun je vaak op andere manieren betrokken zijn
- **Laat je informeren door een welzijnsorganisatie in je woonplaats.** De medewerkers weten wat er te doen is en welke vormen van vrijwilligerswerk er zijn. Ze kunnen je helpen zoeken naar activiteiten die passen bij jouw interesses. Als je wilt, is het vaak mogelijk dat iemand van de welzijnsorganisatie meegaat naar een eerste activiteit of naar een kennismaking



Zit je eraan te denken om vrijwilligerswerk te gaan doen maar weet je niet zo goed wat? Op de site van Vrijwilligerswerk NL kun je een test doen en ontdekken wat goed bij jou past.

Klik voor de website van Vrijwilligerswerk NL

Hoofdstuk 4

Vervoer

Kun je nog steeds komen op de plekken die voor jou belangrijk zijn? En weet je welke mogelijkheden er zijn als reizen op de manier die je gewend bent niet meer lukt? Het kan helpen om nu alvast te kijken welke vormen van vervoer er in jouw omgeving zijn.

“Ik red me toch nog prima?”

Jan rijdt al meer dan 50 jaar auto. Hij pakt ‘m voor boodschappen, vriendenbezoek en afspraken. Wel merkt zijn dochter dat hij steeds minder graag in het donker rijdt.

“Misschien moet je eens kijken naar andere mogelijkheden,” zegt ze voorzichtig.

Jan wuift het weg. “Zolang ik een auto heb, heb ik niets anders nodig.”

Een paar maanden later krijgt Jan een oogoperatie. Tijdelijk mag hij niet autorijden. Voor het eerst moet hij op zoek naar andere oplossingen. Tot zijn verbazing ontdekt hij dat er van alles mogelijk is! Een vrijwilliger van ANWB AutoMaatje brengt hem naar het ziekenhuis. Voor een boodschap in het dorp pakt hij de Buurtbus.

Na een tijdje zegt hij tegen zijn dochter: “Eigenlijk had ik dit eerder moeten uitzoeken. Het geeft rust om te weten dat er alternatieven zijn.”



Mobiliteit

Mobiliteit is: jezelf verplaatsen. 6 redenen waarom dit belangrijk is, ook als je ouder wordt:

- Je kunt gemakkelijker familie en vrienden blijven bezoeken
- Je blijft deelnemen aan activiteiten
- Je kunt je eigen boodschappen doen
- Je kunt zelf bepalen wanneer je ergens heen gaat
- Je kunt (langer) zelf keuzes maken over je dagelijks leven

Er zijn verschillende manieren om ergens te komen

ANWB AutoMaatje

Vrijwillige chauffeurs rijden je tegen een kilometervergoeding naar bijvoorbeeld een afspraak, activiteit of bezoek aan familie of vrienden. Informeer bij de welzijnsorganisatie in jouw gemeente naar de mogelijkheden.

Regiotaxi

Heb je moeite met zelfstandig reizen? Misschien is de Regiotaxi, aangepast vervoer van deur tot deur, een optie. Je gemeente beoordeelt of je hiervoor in aanmerking komt. Met de Regiotaxi kun je reizen binnen Twente, voor ritten tot 25 kilometer.

Valys

Is de Regiotaxi niet mogelijk omdat je buiten Twente moet zijn? Probeer Valys eens. Valys is bedoeld voor mensen met een mobiliteitsbeperking. Op de website van Valys kun je kijken of je aan de voorwaarden voldoet om hiervoor in aanmerking te komen.

Klik voor de website van Valys

Fiets en elektrische fiets

Voor veel mensen is de fiets een fijne manier om zelfstandig en actief te blijven. Met een elektrische fiets kun je gemakkelijker langere afstanden afleggen. Veiligheid is daarbij belangrijk.

Let bijvoorbeeld op:

- goede verlichting, zodat je goed zichtbaar bent
- een fiets die bij je past, zodat je comfortabel en veilig fietst
- een fietshelm, die kan helpen om ernstig hoofdletsel bij een val te voorkomen

Veel mensen stellen het dragen van een helm uit omdat het onwennig voelt of niet nodig lijkt. Toch kan een helm ernstig hoofdletsel bij een val helpen voorkomen. Voorkom dat een val grote gevolgen heeft en denk vast na over het dragen van een fietshelm.

Wordt op- en afstappen lastiger of voel je je minder zeker op de fiets? Dan kan een driewielfiets uitkomst bieden. Door de extra stabiliteit kun je vaak langer zelfstandig en veilig blijven fietsen. Probeer verschillende fietsen uit en kijk wat bij jou past.

Samen rijden

Familie, vrienden, buren of kennissen kunnen soms helpen met vervoer. Het kan prettig zijn om hierover op tijd afspraken te maken. Veel mensen vinden het lastig om hulp te vragen, terwijl anderen vaak graag iets voor je willen betekenen. Door het gesprek hierover aan te gaan, weet je bij wie je terecht kunt als reizen moeilijker wordt.

Openbaar vervoer

Met de bus en trein kun je veel plekken bereiken. In Twente rijden naast de gewone bus ook buurtbussen tussen gemeentes waar geen bus komt en biedt verbinding naar het openbaar vervoer.
Vind je reizen met het openbaar vervoer lastig of spannend?
Een OV-ambassadeur kan je helpen. Bijvoorbeeld met:

- uitleg over reizen met het openbaar vervoer
- samen een reis oefenen
- vragen over een geplande reis

OV-ambassadeurs zijn vrijwilligers die hun kennis en ervaring graag met je delen. Wil je graag zelfstandig leren reizen met bus, tram en trein maar kun je wel wat hulp gebruiken? Of heb je een specifieke vraag over een aankomende reis? OV-ambassadeurs helpen hierbij. Zo kun je met meer vertrouwen zelfstandig op pad.

Klik voor OV-ambassadeurs

Hoofdstuk 5

Wonen

Eigen haard is goud waard. Oost, west, thuis best. Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens. Zou het toeval zijn dat we zoveel Nederlandse spreekwoorden hebben over de gezelligheid en het comfort van thuis?

Hoe aangenaam je huis ook is, soms passen jij en je woning niet meer zo goed bij elkaar. Dat heeft te maken met het feit dat jij ouder wordt en andere dingen gaat verlangen. Meteen uit elkaar gaan is niet nodig. Soms kun je met wat aanpassingen hier en daar het lange tijd samen uithouden. Het advies is dan wel: wacht niet te lang met aanpassingen en hou de regie over hoe en waar je woont.

Zie je die aanpassingen aan je huis niet zo zitten? Steeds meer mensen kiezen ervoor om hun - grote - huis te verruilen voor een kleinere woning waar ze oud kunnen worden.

Waar wil je later wonen?

Is dit een plek waar je oud kunt worden? ja / ~~nee~~

Wat moet er gebeuren om deze plek geschikt te maken voor jouw toekomst?

Hieraan merk je dat je huis niet meer helemaal bij je past

Herkenbaar?

- De trap oplopen voelt als een berg beklimmen
- Je hoort de voordeurbel soms niet
- Bukken voor lage schakelaars en lage stopcontacten wordt lastiger
- Het opstapje bij de douche is eigenlijk te hoog
- Je gebruikt het bad niet omdat erin stappen niet meer lukt
- Je komt minder vaak in de tuin doordat paden, opstapjes of drempels lastig worden

Herken je een of meer van deze situaties? Dan is het tijd voor verandering! Slimme hulpmiddelen maken je huis veiliger en het wonen makkelijker. Er is van alles mogelijk, van kleine tot grote aanpassingen. Het gaat niet om lastige aanpassingen, want je kunt het gewoon kopen bij de bouwmarkt.

Waarom nu al nadenken over aanpassingen in het huis?

Zo lang mogelijk zelfstandig in je eigen huis wonen, dat is wat de meesten willen. Veel mensen pakken rond hun zestigste nog één keer een grote verbouwing aan, bijvoorbeeld de badkamer. Heb jij een verbouwing in de planning? Denk dan alvast na over aanpassingen om langer thuis te blijven wonen. Maar er zijn nog meer redenen om daar al op tijd over na te denken:

- Wil je aanpassingen van je huidige huis of wil je een andere woning via de woningstichting? Dan kom je waarschijnlijk op een wachtlijst
- Als je gaat voor technologie in je huis, kun je daar in alle rust aan wennen

Hoe maak je je huis klaar voor de toekomst?

Verschillende ruimtes in je huis kun je geschikt maken voor de toekomst. Vaak begint het met kleine aanpassingen of hulpmiddelen die eenvoudig verkrijgbaar zijn. We noemen wat veelvoorkomende oplossingen.

Voordeur

- Als je de bel wel eens mist, kun je denken aan een deurbelversterker die een extra geluid of flitslicht geeft
- Met een videodeurbel kun je zien wie er aan de deur staat

Keuken

Een automatische kookbeveiliging schakelt de kookplaat of het gas uit als je dat vergeten bent. Zo helpt het systeem brand te voorkomen.

Verlichting

Het klinkt gek, maar goede verlichting kan helpen om beter te slapen en alerter te zijn. Dat zit zo: wie ouder wordt, heeft meer licht nodig. Dat betekent dat je je binnenverlichting hierop moet afstemmen. Niet genoeg licht thuis? Dan denkt je biologische klok dat het buiten schemert en ‘t tijd is om te slapen. Mogelijk gevolg is dat je overdag dutjes doet en ’s nachts slechter slaapt. Een ander voordeel van goede verlichting is dat je minder snel struikelt, omdat je een drempel of hindernis beter kunt zien.

Er bestaat automatische verlichting die aangaat als je beweegt. Handig als je bijvoorbeeld in het donker naar de badkamer moet. Je hoeft geen lichtknop te zoeken en verkleint daarmee de kans op vallen. Ook kun je instellen wanneer je verlichting aangaat. Schakel dat niet uit als je weg bent of bijvoorbeeld op vakantie gaat. Inbrekers houden er namelijk niet van ineens in het volle licht te staan! Veel van deze lampen en bewegingssensoren vind je gewoon bij de bouwmarkt. Je kunt ze vaak zelf makkelijk installeren.

Trap

Maak de trap veiliger met:

- Antislipstrips;
- Goede leuningen.

Wil traplopen niet meer? Kijk dan wat de mogelijkheden zijn om gelijkvloers te gaan wonen.

Heb je al eens gedacht aan een wasmachineverhoger?
Ideaal!

Badkamer

Niets is zo fijn als een warme of verfrissende douche. Behalve als je uitglijdt op de gladde vloer of de douchedrempel te hoog is. Zo maak je je badkamer veiliger:

- een inloopdouche zonder opstap
- tegels met een antislipstructuur
- het weghalen van drempels en opstapjes
- een doucheglijstang die ook geschikt is als beugel en steunpunt

Tuin

Voor veel mensen is de tuin meer dan een plek om te zitten. Misschien kom je via de achterdeur binnen, zet je daar je fiets neer of gebruik je dagelijks het pad langs de woning. Kijk daarom niet alleen naar je huis, maar ook naar de weg ernaartoe. Een woning kan helemaal klaar zijn voor de toekomst, maar losse tegels, opstapjes of hoge drempels in de tuin kunnen toch voor onveilige situaties zorgen. Door hier nu alvast naar te kijken, blijft niet alleen je huis, maar ook de weg ernaartoe goed toegankelijk.

Persoonlijke verzorging

Je medicijnen verwarren of te laat innemen voorkom je met een automatische pillendoos. Dit apparaatje, ook wel medicijndispenser genoemd, geeft een seintje als het tijd is om tabletten in te nemen. Lukt het niet goed om medicijnen in een weekdoos te zetten, vergeet je regelmatig medicijnen of heb je moeite met bijvoorbeeld oogdruppels? Bespreek dit dan ook eens met je apotheker. Er zijn vaak hulpmiddelen of oplossingen die het gebruik van medicijnen makkelijker maken.

Huishouden

Niet meer zelf stofzuigen of dweilen, maar lekker je robot aan het werk zetten. Het kan echt, waar en wanneer jij wilt!

> **Niet meer zelf stofzuigen of dweilen. Zet gewoon de robot aan het werk. Makkelijk!**

Als bukken en strekken lastig wordt

Wist je dat je thuis ongemerkt best veel beweegt? Denk aan bukken, pakken en tillen. Als dat wat lastiger wordt, zijn er gelukkig handige oplossingen. Met een schakelaar die je op afstand bedient, een slimme stekker of je telefoon kun je de verlichting en apparaten vanuit je stoel bedienen. Dat is niet alleen comfortabel, maar kan ook helpen om vallen of struikelen te voorkomen. Ook gordijnen kunnen automatisch open en dichtgaan met een knop, app, timer of lichtsensor. Handig bij hoge ramen. En met een wasmachineverhoger komt de deur van de wasmachine hoger te zitten, zodat je minder diep hoeft te bukken. Bewegen blijft natuurlijk belangrijk. Voor extra beweging kun je beter lekker een rondje buiten wandelen.

Als er snel hulp nodig is

Het is slim om je voor te bereiden op situaties waarin je snel hulp nodig hebt:

- personenalarmering: als je bent gevallen of er is een noodsituatie is, kun je gebruikmaken van personenalarmering. Veel mensen geeft dit een veilig gevoel. Met dit systeem kun je met één druk op de knop direct hulp vragen van een zorgcentrale, mantelzorger of buur. Soms kan dit zelfs als je buitenshuis bent
- telefoon: je eigen telefoon heeft een alarmknop. Die schakel je in door de uitknop lang in te drukken. Ook kun je hier de telefoonnummers van je naasten invullen

Noteer welke 5 dingen jouw huis prettig maken om in te wonen:

1.

2.

3.

4.

5.

Spoken in huis

“Je moet komen, het spookt hier!” Het is Marijke, de buurvrouw van de overkant. Rob probeert tijd te rekken. Hij heeft geen zin om in de benen te gaan en de winterse kou te trotseren. Maar dan denkt hij aan Marijke, die daar zo alleen in dat grote huis zit. Ze woont er al jaren, maar wilde nooit wat aan haar woning veranderen. Technische hulpmiddelen zoals automatische verlichting of slimme schakelaars vond ze maar overdreven. “Ik red me toch prima,” was haar reactie dan altijd.



Nadat haar man overleed, ging ze zelf ook achteruit. Vorig jaar kreeg ze de diagnose ‘beginnende dementie’. Samen met haar dochter kocht ze hulpmiddelen waardoor ze langer thuis zou kunnen wonen. Rob hielp met het installeren. In het toilet en in de gang gaat het licht nu aan als er iemand langs de sensor loopt. Als de schemering inzet, gaan de gordijnen vanzelf dicht en ’s ochtends weer open.

Technisch werkt alles goed, maar Marijke voelt zich onveilig. Waarom is het licht in de gang ineens aan? Is er een indringer? Ze blijft maar liever in de woonkamer, want ze vertrouwt het maar niets in de gang. Totdat ze besluit om buurman Rob te bellen. Even later stapt hij de gang in, hij heeft zichzelf binnengelaten met de voordeursleutel. Dan springt het licht in de gang aan. “Aha!” zegt hij.

’s Avonds bespreekt hij het voorval met zijn vrouw. “Het probleem is niet de technologie, maar het moment dat de aanpassingen kwamen,” zegt hij. “Al die nieuwe dingen, het lukte Marijke niet meer om eraan te wennen.” Als ze daar eerder mee was begonnen, dan had het gewoon bij haar dagelijks leven gehoord. De vrouw van Rob zucht: “Dan had het haar rust gegeven, nu geeft het haar juist ongemak. Misschien moeten wij ook eens gaan nadenken over moderne techniek in ons huis, Rob. Wij worden er tenslotte niet jonger op.”

Schrijf op welke 5 dingen je binnen nu en 5 jaar écht moet oppakken. Zet de belangrijkste bovenaan.

1.

2.

3.

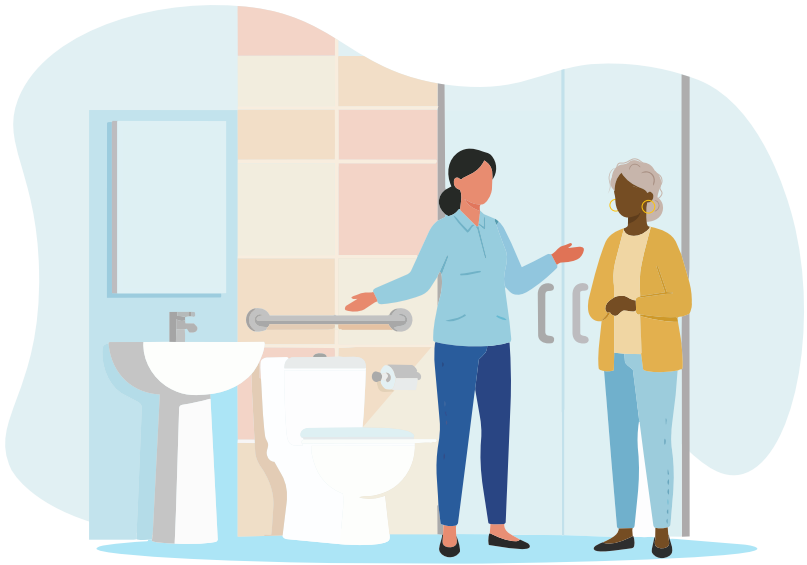
4.

5.

Hulp van specialisten bij oplossingen voor jouw huis

Een ergotherapeut kan samen met jou kijken hoe dagelijkse dingen makkelijker en veiliger kunnen. Wat is in jouw situatie verstandig en waar kunnen deze hulpmiddelen het beste geplaatst worden? Een voorbeeld is extra steunen en handgrepen in badkamer en toilet, die helpen bij het opstaan en blijven staan. Vanuit de basisverzekering krijg je maximaal 10 uur per jaar vergoed. Dit valt onder het eigen risico. Meestal kun je gewoon zelf contact opnemen met een ergotherapeut en hoeft het niet via de huisarts.

Een andere persoon die je kan helpen is een wooncoach. Waar een ergotherapeut vooral kijkt naar hulpmiddelen en aanpassingen in huis, kijkt een wooncoach naar jouw woonsituatie en mogelijkheden voor de toekomst. In Twente werken sommige woningcorporaties met een wooncoach. Informeer bij jouw woningcorporatie of er een wooncoach is. Deze kan je adviseren over je woonmogelijkheden, helpen bij het vinden van een passende woning en bij het inschrijven bij een woningcorporatie. Het kan verstandig zijn om je op tijd in te schrijven bij een woningcorporatie. Inschrijven kost vaak een klein bedrag en je bouwt daarmee wachttijd op. Zo heb je later meer mogelijkheden als je wilt verhuizen.



Hoe staat het met mijn woning?

Tijd voor een checklist! Heeft jouw huis aanpassingen nodig?
Zet een vinkje voor de zinnen die kloppen voor jouw situatie:

- ☐ ik kan mijn tuin prima zelf onderhouden
- ☐ ik kan mij overdag en ‘s nachts veilig door het huis bewegen, zonder ergens tegenaan te lopen
- ☐ de trap en badkamer zijn zo ingericht, dat de kans op een ongeluk klein is
- ☐ mijn belangrijke spullen liggen dichtbij: bukken of iets van een hoge plek pakken is niet nodig
- ☐ mijn huis past ook bij mij als ik me minder goed kan bewegen
- ☐ ik heb geen kleedjes in huis waar ik over kan struikelen
- ☐ ik weet waar ik terecht kan voor advies en hulp over aanpassingen in mijn huis

Hoeveel vinkjes heb jij?
Heb je er 6? Top! Minder dan 6 vinkjes? Dan valt er nog wat te doen! Begin klein.

Met welke aanpassing maak jij je huis klaar voor de toekomst?

Hulp bij het omgaan met digitale middelen en technologie

Het lijkt wel of alles tegenwoordig digitaal en online gaat. Je hebt je telefoon, tablet of computer nodig voor bankzaken, contact met de huisarts, het regelen van woonzaken en contact met familie en vrienden. Je hoeft niet bovenop de nieuwste ontwikkelingen te zitten, maar het is wél prettig als je je kunt redden met de meest voorkomende dagelijkse dingen. Vind je dat lastig, of word je er onzeker van? Weet dan dat je niet de enige bent.

Bij de Informatiepunten Digitale Overheid (IDO), die in de meeste bibliotheken te vinden zijn, kun je gratis en laagdrempelig terecht met vragen over bijvoorbeeld toeslagen, belastingen, DigiD, AOW, werk, uitkering, donorregistratie, rijbewijs en zorg. De medewerkers van het Informatiepunt helpen je zoeken naar de juiste informatie op de sites van de overheid.

Buurthuizen, bibliotheken en vrijwilligersorganisaties geven ook regelmatig cursussen over digitale (communicatie)middelen en internet.

Klik voor Informatiepunten Digitale Overheid (IDO)

Ook kun je terecht bij SeniorWeb. Zo kun je blijven meedoen, op een manier die bij je past.

Klik voor de website van seniorweb

Hoofdstuk 6

Geldzaken

Geld is iets wat je nodig hebt, maar waar je geen gedoe mee wilt hebben. In dit hoofdstuk bekijken we het onderwerp ‘geld’ van twee kanten.

Eerst hebben we aandacht voor oplichterij en hoe je je hiertegen kunt beschermen. Daarna gaat het over het regelen van geldzaken met het oog op later.

Rudy is verdiept in de krant als hij gestoord wordt door zijn ringtone. Hij legt de krant opzij en zoekt zijn mobiel. Het is de bank aan de telefoon. Een aardige vrouwenstem vertelt hem dat ze verdachte betalingen ziet op zijn bankrekening. De mevrouw vraagt of hij meteen online zijn bankrekening kan checken, zodat ze kunnen proberen die vreemde betalingen te stoppen.



Rudy schrikt en springt overeind: “Het zal toch niet...!” Zo snel hij kan, loopt hij de trap op naar zijn werkkamer en zet de computer aan. Petra, die in de keuken bezig is met koffiezetten en het gesprek meeluistert, steekt haar neus om de hoek. Dan hoort ze de bankmedewerkster vragen: “Meneer Santoso, wat is uw pincode?” Nu weet Petra genoeg. Ze gebaart naar haar man: ‘Kappen met dit gesprek.’ Geërgerd kijkt Rudy naar zijn vrouw, waarom stoort ze hem op zo’n belangrijk moment? Petra’s lippen vormen de woorden: “Boeven. Geen pincode geven.” En dan heeft Rudy het door. “Sorry mevrouw,” zegt hij, “ik hang nu op en bel later de bank terug. Anders wordt mijn vrouw boos omdat ik de koffie koud laat worden.”

Pas later dringt het tot hem door dat er bijna iets ergs was gebeurd. Opgelucht pakt hij de beker koffie aan die Petra hem voorhoudt. Hij mag dan vroeger keeper zijn geweest, maar deze mooie redding doet hij haar niet na!

Babbeltrucs en andere oplichterspraktijken

Oplichters proberen met een glad praatje of een smoes je vertrouwen te winnen. Iemand doet zich voor als medewerker van de bank, politie, bezorgdienst of bedrijf en komt bij je aan de deur of zoekt contact via de telefoon of internet.

Het doel van zo’n oplichter is dat jij iets betaalt, je pinpas of je pincode afgeeft of je inloggegevens deelt. Vaak doet de oplichter alsof er een acuut gevaar is en je snel moet handelen. Misschien denk je wel: ‘Ach, dit overkomt mij niet. Ik trap daar niet in.’ Dat denken veel mensen. Toch worden juist slimme, ervaren en praktische mensen slachtoffer. Oplichters spelen in op snelheid, schrik en vertrouwen.

Handige tips !

Met deze tips ben je slimmer dan oplichters

- Geef nooit je pinpas, pincode, inlogcodes of andere persoonlijke gegevens. Ook niet als degene die het vraagt bij een bank, overheidsinstantie of politie werkt. Deze organisaties zullen je daar namelijk nooit naar vragen
- Vertrouw je een telefoontje, appje, mail of bezoekje niet helemaal? Beëindig het contact en neem zelf contact op via het officiële nummer van de organisatie
- Laat je niet onder druk zetten. Oplichters spelen in op haast, angst en vertrouwen. Neem altijd de tijd om na te denken
- Is er iets niet pluis? Hang op, klik weg en bel zelf je bank.



Hoe weet je of er oplichters bezig zijn?

Een bank of overheidsinstantie vraagt nooit om:
- je pincode
- inlogcodes
- je bankpas op te sturen
- geld over te maken naar een ‘veilige rekening’

Vraagt iemand dat toch, ook al zeggen ze dat het voor je eigen veiligheid is? Dan is het nep.

Als het toch misgaat



Ben je slachtoffer geworden van oplichting? Dat kan helaas gebeuren. Maar schaam je daar niet voor; babbeltrucs en deze vormen van bedrog zijn professioneel opgezet en kunnen iedereen overkomen. Wel is het belangrijk dat je nu meteen in actie komt. Bijvoorbeeld:

- Bel je bank en laat je bankpas of rekening blokkeren om verdere schade te voorkomen
- Is de dader nog in de buurt of voel je je onveilig? Aarzel niet en bel 112
- Is 112 niet nodig? Doe dan snel aangifte bij de politie

Opgelicht door een bekende

Niet alle problemen met geld ontstaan door oplichters die je niet kent. Soms maakt iemand uit je eigen omgeving misbruik van jouw vertrouwen. Bijvoorbeeld door zonder toestemming geld op te nemen, aankopen te doen of druk uit te oefenen om geld te geven. Dat kan lastig zijn om te herkennen, zeker als het gaat om iemand die dicht bij je staat.

Soms gebeurt dit niet door directe druk, maar door emotionele beïnvloeding. Een familielid, vriend of kennis vertelt bijvoorbeeld regelmatig over geldproblemen en doet een beroep op jouw hulp. Natuurlijk wil je iemand helpen, maar het kan gebeuren dat je je verantwoordelijk gaat voelen voor een probleem dat eigenlijk niet van jou is.

Mogelijke signalen zijn:

- Regelmatig gesprekken die terugkomen op geldgebrek.
- Gevoelens van schuld wanneer je niet helpt.
- Emotionele uitspraken zoals: “Ik weet niet wat ik zonder jou moet” of “Niemand helpt mij.”

Blijf er niet alleen mee rondlopen

Blijf er daarom niet alleen mee rondlopen als iets niet goed voelt. Bespreek je zorgen met iemand die je vertrouwt, zoals een familielid, ouderenadviseur, of maatschappelijk werker. Je kunt ook contact opnemen met Veilig Thuis. Hier kun je terecht voor advies en ondersteuning bij onder andere ouderenmishandeling. Veilig Thuis is dag en nacht bereikbaar via 0800 - 2000 (gratis). Bij direct gevaar bel je 112.



Vanzelf of niet?

Een gesprek in de woonkamer tussen Joke en Kees:

Kees: “Als ik dementie krijg, neem jij dan de thuisadministratie van me over?”

Joke: “Hè wat naar om zoiets te zeggen. Daar wil ik niet aan denken, hoor. Ik hoop dat je nooit dementie zult krijgen.”

Kees: “Nee dat hoop ik natuurlijk ook, maar stel nou dat het wél gebeurt. Neem jij dan de financiële zaken op je?”

Joke: “Gaat dat niet vanzelf dan? Als jij het niet meer kunt, lijkt het me logisch dat ik, jouw partner, het overneem.”

Kees: “Zou dat automatisch geregeld worden? Laten we eens uitzoeken hoe dat zit.”Veel mensen denken na over wie hun financiële zaken regelt als zij dat zelf niet meer kunnen. Maar er zijn ook andere zaken die je vooraf kunt vastleggen. Dat geeft rust voor jezelf én voor je naasten.

Zaken en wensen vastleggen

Er zijn verschillende documenten om te beschrijven hoe jij wilt dat dingen geregeld worden. We zetten de verschillen voor je op een rijtje.

- Levenstestament: hierin leg je vast wie namens jou beslissingen mag nemen als je dat zelf niet meer kunt. Bijvoorbeeld over geldzaken, je woning of medische zorg
- Wilsverklaring: hierin schrijf je op welke wensen je hebt rondom zorg en medische behandelingen. Bijvoorbeeld welke behandelingen je wel of niet wilt
- Testament: een testament geldt pas na je overlijden. Hierin leg je bijvoorbeeld vast hoe je erfenis wordt verdeeld

Waarom een levenstestament?

Je partner regelt altijd de bankzaken en de administratie thuis. Maar wat nu als je partner ziek wordt en zelf geen beslissingen meer kan nemen? Misschien verwacht je dat jij dan, in plaats van je partner, deze zaken kunt afhandelen. Maar zo werkt het niet. Dat kan heel vervelend zijn. Bijvoorbeeld omdat je geen rekeningen meer kunt betalen vanaf de gezamenlijke rekening, geen machtigingen kunt wijzigen en geen belangrijke formulieren kunt tekenen. Ook zorgprofessionals mogen je geen medische informatie geven over je partner. Het gevaar dreigt dat, als niemand bevoegd is om te tekenen, bank- en woningzaken stil komen te liggen. Banken en zorginstellingen hebben een officiële volmacht nodig. Voor financiële zaken accepteren ze alleen een notarieel levenstestament.

Wat zet je in een levenstestament?

Zoals het woord al zegt, geldt dit testament tijdens je leven. Je geeft iemand toestemming om jouw zaken te regelen. In het levenstestament leg je vast wie namens jou beslissingen mag nemen als jij dat - tijdelijk of blijvend - niet meer kunt. Bijvoorbeeld omdat je ziek bent, dementie hebt of een ongeluk hebt gehad. Jij bepaalt zelf wie je vertrouwt.

In je levenstestament kun je bijvoorbeeld schrijven:

- Wie je geldzaken mag regelen (zoals: betalingen, administratie en het beheren van je woning)
- Wie medische beslissingen mag nemen en welke wensen je hebt voor behandelingen of zorg
- Of iemand toezicht moet houden, zodat grote beslissingen altijd met iemand anders worden besproken. Dit verkleint de kans op misbruik
- Het is dus geen testament waarmee je je erfenis (je nalatenschap) regelt. Het is een volmacht die je aan iemand geeft om jouw zaken te regelen.

Wat is een goed moment om een levenstestament op te stellen?

De gouden tip is: stel het niet uit. Dat voorkomt problemen, vertraging en extra kosten voor jezelf én je familie. Je kunt alleen een levenstestament opstellen als je wilsbekwaam bent. Wilsbekwaam betekent dat je in staat bent om zelfstandig beslissingen te nemen en de gevolgen ervan te overzien. Dit geldt vooral voor situaties rondom gezondheidszorg, financiën en juridische zaken.

Kun je ook te laat zijn met een levenstestament?

Ja, dat is mogelijk. Als je niet wilsbekwaam bent, kun je geen levenstestament meer maken. Zijn er twijfels over je wilsbekwaamheid? Dan moet een arts beoordelen of je zelf beslissingen kunt nemen en de gevolgen daarvan begrijpt. Mocht jij niet wilsbekwaam zijn, dan kan het zelfs gebeuren dat je levenstestament ongeldig wordt verklaard.

Als er geen levenstestament is, is jouw partner niet automatisch degene die alles mag regelen. Dan moet de rechter een bewindvoerder en mentor aanwijzen. Deze twee personen hebben niet dezelfde taken. Een bewindvoerder gaat over jouw financiën, huis en spullen. Een mentor gaat over jouw zorg. Mogelijk wijst de rechter niet je partner of één van je kinderen aan, maar een externe, professionele bewindvoerder. Dat kost tijd en geld. Ook betekent het: minder invloed voor de partner en een vreemde die jou vertegenwoordigt. Bepaalde dingen die geregeld moeten worden, moet de rechter van tevoren goedkeuren.

Bespaar geld en gedoe

Een testament laten opstellen bij de notaris kost geld. Doe je niets, dan moet de rechter beslissen wie jouw zaken namens jou mag afhandelen. En dat kost je nog veel meer geld.

Handige tips !

Tips voor het opstellen van een levenstestament

- Ben je fit en geestelijk gezond? Dan is nu het moment om je levenstestament te regelen. Wacht niet tot er problemen ontstaan
- Laat het levenstestament door een notaris maken. Alleen dan is het geldig voor banken en andere organisaties
- Wie mag jouw zaken waarnemen? Kies iemand die je volledig vertrouwt en overzicht kan houden in moeilijke situaties. Denk bijvoorbeeld aan je partner of je kinderen
- Bespreek met je naasten wie jou vertegenwoordigt, oftewel: wie namens jou dingen gaat regelen. Dan weet iedereen waar hij of zij aan toe is



Met wie voer jij het eerste gesprek als je morgen besluit: 'Dit wil ik goed regelen'? Noteer één naam:

Wat houdt jou tegen om een (levens)testament te maken?

Wat zijn redenen om er tóch aan te beginnen?

Wensen rondom het levenseinde

Niemand denkt graag na over zijn overlijden. Toch kan het prettig zijn om bepaalde wensen vast te leggen en te bespreken. Denk bijvoorbeeld aan:

- Welke medische behandelingen je wel of niet wilt
- Wie namens jou mag spreken als je dat zelf niet meer kunt
- Of je wensen hebt rondom je uitvaart
- Wat belangrijk voor je is in de laatste fase van je leven

Door erover te praten, weten je naasten later wat jij graag zou willen.
Wil je hier verder mee aan de slag? Neem dan eens een kijkje in het boekje Mijn laatste levensfase van Netwerk Palliatieve Zorg Twente. Dit wensenboekje helpt je om na te denken over wat voor jou belangrijk is in de laatste levensfase en hierover in gesprek te gaan met je naasten, zorgprofessionals en (huis)arts.

Klik voor het wensenboekje

Regelen van praktische zaken

Na een overlijden moeten er vaak veel zaken geregeld worden. Het helpt als belangrijke informatie gemakkelijk terug te vinden is. Dat is wel zo handig voor degene die door het levenstestament namens jou beslissingen kan nemen of jouw erfenis regelt. Het scheelt een hoop zoekwerk.
Denk bijvoorbeeld aan:

- Een overzicht van belangrijke contactpersonen
- Gegevens van verzekeringen en abonnementen
- Informatie over bankrekeningen
- Wachtwoorden en online accounts
- Wensen voor je uitvaart

Denk aan digitale nalatenschap

Steeds meer van ons leven speelt zich online af. Denk aan e-mailaccounts, sociale media, foto's in de cloud en online abonnementen. Bedenk daarom wie toegang krijgt tot deze accounts als jij dat zelf niet meer kunt regelen. Het kan helpen om een overzicht te maken van belangrijke accounts en dit op een veilige plek te bewaren. SeniorWeb geeft goede informatie en een handige checklist.

Klik voor de website van seniorweb

Welke zaken heb jij al geregeld?

- ☐ Levenstestament
- ☐ Testament
- ☐ Wilsverklaring
- ☐ Overzicht van belangrijke documenten
- ☐ Digitale nalatenschap besproken of vastgelegd

Wat zou voor jou een eerste kleine stap kunnen zijn?

Hoofdstuk 7

Wanneer Wmo, wanneer Wlz

Ook al heb je je zaken nog zo goed op orde en een vol sociaal leven... het kan zijn dat je op een bepaald moment zorg of ondersteuning nodig hebt.

In Nederland hebben we hier wetten voor. De ene wet gaat over ondersteuning thuis, de andere wet gaat over zwaardere en blijvende zorg. In dit hoofdstuk leggen we beide wetten uit, vertellen wat de verschillen zijn en bij welke organisatie je terecht kunt.

Wmo

(Wet maatschappelijke ondersteuning)

De Wmo helpt mensen helpen om zo lang mogelijk zelfstandig te leven en mee te blijven doen in samenleving. De gemeente regelt deze ondersteuning.

Wil je gebruikmaken van de Wmo? Dan meld je jouw hulpvraag bij de gemeente. Een Wmo-consulent onderzoekt jouw situatie, welke problemen je ervaart en welke ondersteuning daarbij nodig is. De gemeente biedt een oplossing die voldoende helpt, maar niet duurder is dan nodig. Bij ondersteuning kun je denken aan: huishoudelijke hulp, begeleiding, hulpmiddelen of woningaanpassingen.

Wlz

(Wet langdurige zorg)

De Wlz is er voor mensen die hun hele leven veel zorg nodig hebben. Vaak moet er dag en nacht zorg of hulp dichtbij zijn. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) bepaalt hoeveel en welke zorg mensen krijgen en of dat in de vorm is van een opname (in een instelling), Persoonsgebonden Budget, Modulair* of Volledig Pakket Thuis.

Toen het huishouden een dagelijkse strijd werd

Amina is gewend om door te gaan en problemen zelf op te lossen. Maar de laatste tijd lukt dat steeds minder goed. Ze is in de keuken aan het opruimen. Ze wil net de doek uitspoelen, als haar telefoon gaat.

“Ik wilde je even spreken,” zucht Amina, tegen haar zus Nadia.
“Hé, gaat het wel?” vraagt Nadia bezorgd.

Amina kijkt haar woonkamer in. Ze probeert niet te letten op het laagje stof op het dressoir en de slappe planten in de vensterbank. Haar huis voelt al een tijdje niet meer zo vertrouwd. Door de chronische ziekte van haar man komt het huishoudelijke werk vooral op háár schouders terecht. Maar sinds ze vorig jaar zo ziek is geweest, kan ze het niet meer aan.

De was stapelt zich op, schoonmaken kost te veel energie, kortom: het huis leefbaar houden, lukt niet meer. “Ik heb contact opgenomen met de Wmo,” vertelt Amina. “Ik denk dat we hulp nodig hebben bij het huishouden.”

Nadia laat een instemmend geluid horen. “Dat is precies waar de Wmo voor is. Ze kijken samen met jou wat nodig is. Waarschijnlijk komt er dan een Wmo-consulent bij jullie thuis en kunnen jullie vertellen wat je nog wél kunt, waar je tegenaan loopt en wat jullie denken nodig te hebben.”

Een paar weken later
Amina belt Nadia: “Die mevrouw van de gemeente was laatst bij ons. Ze nam alle tijd om met ons te praten en mee te denken.”
“Heeft dat een beetje geholpen, Amina?” vraagt Nadia.
“Ja, ik vond het fijn dat we erover konden praten. De Wmo-consulent heeft ons uitgelegd welke stappen we kunnen nemen. Ik dacht dat we hulp nodig hadden, maar we hebben vooral gepraat over wat we allemaal nog wél kunnen. Want we willen graag zo prettig en zelfstandig mogelijk thuis blijven wonen.”

“Dus jij blijft voorlopig nog wel in dit huis wonen?”
“Ja, gelukkig wel. Ik zie het weer zitten hoor,” lacht Amina, “kom maar gauw weer bij me theedrinken!”



De twee wetten naast elkaar

Hieronder zie je wat de verschillen zijn tussen deze wetten.

	Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)	Wet langdurige zorg (Wlz)
doel	mensen helpen om zo lang mogelijk zelfstandig te leven en mee te blijven doen in de samenleving	mensen helpen die hun hele leven veel zorg nodig hebben of waarbij altijd iemand moet kunnen opletten
soort zorg	hulp en ondersteuning, met als doel dat je jezelf kunt redden	zware zorg en toezicht, die je je leven lang nodig hebt op elk moment van de dag
voor wie	voor mensen met: • beperkingen door ziekte • handicap • psychische problemen sociale problemen	voor mensen: • die altijd veel zorg nodig hebben • waarbij altijd iemand in de buurt moet zijn om te zorgen of op te letten
wanneer komt wet in beeld	als iemand met ondersteuning nog zelfstandig kan wonen	als zelfstandig wonen zonder veel toezicht of zorg niet veilig is
wie beslist	gemeente (Wmo-loket of sociaal wijkteam)	Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)***
waar	thuis	thuis of instelling
voorbeelden van ondersteuning	• hulp bij huishouden • begeleiding • dagbesteding • aanpassingen aan het huis • scootmobiel	• wonen in zorginstelling • verpleging • persoonlijke verzorging • begeleiding • 24-uurs toezicht
hoe lang	korte of langere tijd	altijd, houdt nooit op

*Modulair is een zorgpakket dat mensen met een indicatie voor de Wlz zorg thuis biedt. Dit pakket kan zorg van verschillende zorgaanbieders omvatten, zoals verpleging, verzorging en dagbesteding.
**CAK staat voor Centraal Administratie Kantoor. Het CAK voert taken uit voor de overheid op het gebied van zorg en ondersteuning.
***CIZ staat voor Centrum Indicatiestelling Zorg. Het CIZ beoordeelt of iemand recht heeft op zorg vanuit de Wlz. Het CIZ kijkt of iemand blijvend veel zorg nodig heeft en dag en nacht hulp of toezicht nodig heeft.

Heb je een Wlz-indicatie? Dan kun je soms ook hulp krijgen van de Wmo. Bijvoorbeeld voor een aanpassing aan je woning. Per soort hulp wordt gekeken of de Wmo of de Wlz verantwoordelijk is.

Ruimte voor aantekeningen of notities

Het einde

Dat was ‘m

Je bent aan het eind van dit werkboek gekomen! Maar jouw verhaal gaat door.

Op zoek naar meer informatie? Er zijn verschillende werkboekjes en andere hulpmiddelen beschikbaar. Kijk ook eens op de websites van Dementie Twente en Palliatieve Zorg Twente. Zo kun je goed voorbereid verder.

Klik voor de website Dementie Twente

Klik voor de website Palliatieve zorg Twente

Hier ga ik mee aan de slag

- ☐ met mijn kinderen praten over .....
- ☐ bekijken of mijn woning geschikt is om ouder te worden
- ☐ mijn sociale netwerk uitbreiden
- ☐ mijn gezondheid verbeteren
- ☐ informatie vragen over hulpmiddelen
  een levenstestament regelen
- ☐ mij inschrijven bij de woningcorporatie
  een afspraak maken met een ergotherapeut



Wil je verder praten of iets oppakken?

Dan kun je altijd terecht bij een welzijnsorganisatie bij jou in de buurt.
Heb je verder nog vragen dan kun je contact opnemen met:

Later begint vandaag

Hoe wil jij wonen, leven en verbonden blijven met de mensen om je heen? Welke keuzes wil je zelf maken? En met wie wil je daarover in gesprek?

Dit werkboek helpt je om stil te staan bij wat voor jou belangrijk is. Niet omdat alles direct geregeld moet worden, maar omdat nadenken over later rust geeft voor vandaag.

Praat erover.
Denk erover na.
Begin klein.

Praat samen over later

Morgen begint vandaag