

**Denk
over later**

toekomst



Liberale Beweging
voor
Volksonwikkeling nl
VERENIGD IN CULTUUR,
VORMING EN ONTMOETING

joss
jong en oud samen sterk



Een uitgave van

LBV vzw - Livornostraat 25 - 1050 Brussel - 02/538 59 05
info@lbvzw.be - www.lbvzw.be

www.denkoverlater.be

Verantwoordelijke uitgever

Frederik Fluyt

Redactie

Leden van de JOSS-werkgroep, Lotte Dierkens en Aagje Frederickx

Campagne KBS

“Een project binnen de campagne ‘vroeger nadenken over later’
van de Koning Boudewijnstichting”

In samenwerking met LM

Gerealiseerd door steun Koning Boudewijnstichting en Nationale Lotterij

Brussel 2014

Inhoud



| | |
|--|----|
| Voorwoord | 4 |
| Het JOSS-project van A tot Z | 5 |
| Denk vroeg genoeg na over... | 7 |
| Vrije tijd en vrijwilligerswerk | 7 |
| Wonen | 11 |
| Relatie met kleinkinderen | 18 |
| Partnerrelatie | 22 |
| Gezondheid | 28 |
| Levens einde en laatste wil | 37 |
| Technologie | 46 |
| Financiën | 52 |
| Test “Denk jij na over later?” | 58 |
| Je bent reeds op pensioen | 58 |
| Je bent nog niet op pensioen | 63 |
| Resultaat: | 67 |
| De workshop: Voor wie zelf aan de slag wil gaan | 68 |
| Website | 70 |
| Bronnen | 71 |



Voorwoord

'Vroeger nadenken over later', misschien bezorgt deze titel je een bedenkelijke blik ... En toch is het idee niet zo gek, om nu al even na te denken over de levensjaren die nog zullen komen.

Uit onderzoek van de Koning Boudewijnstichting blijkt dat mensen het moeilijk vinden om over 'het eigen ouder worden' te spreken. Slechts 1 Belg op 3 tussen 40 en 75 jaar durft het aan om te praten over zijn oude dag. Wat dus betekent dat zo'n 66% van de Belgen het onderwerp liever uit de weg gaat.

Daar staat tegenover dat de meeste Belgen wel van mening zijn dat je de laatste levensjaren goed moet voorbereiden. Maar hoe is dat mogelijk als er niet over gesproken wordt tussen en mét verschillende generaties?

Als liberale seniorenvereniging bevinden we ons in een bevoorrechte positie als het gaat om 'vroeger nadenken over later'. Senioren hebben immers al enkele levensfasen achter de rug en kunnen daardoor putten uit heel wat ervaring, die op haar beurt erg nuttig is voor jongere generaties. Langs de andere kant staan senioren zelf ook voor de uitdaging om hun toekomstige jaren zo goed mogelijk voor te bereiden.

En het is op dat kruispunt van wederzijdse belangen dat het JOSS-project werd geboren, 'Jong en Oud Samen Sterk'.

Deze brochure is een neerslag geworden van de ervaringen uit het JOSS-project. Wetenschappelijke inzichten, praktische ervaringen, leuke weetjes, interessante tips en informatie over het project werden erin gebundeld. En dat allemaal met de bedoeling om u en zoveel mogelijk anderen aan het praten en nadenken te krijgen over de latere levensjaren.

Denk vroeg genoeg na over later en laat je daarbij inspireren door deze brochure!

Veel leesplezier gewenst.

Het JOSS-project van A tot Z



Het initiatief JOSS - Jong en Oud Samen Sterk vindt zijn oorsprong in een projectoproep van de Koning Boudewijnstichting waarbij organisaties uitgedaagd werden om het thema 'vroeger nadenken over later' op de agenda te zetten.

Een werkgroep, samengesteld uit een aantal vrijwilligers van LBG Oost-Vlaanderen, werkte het project uit en nam actief deel aan de realisatie van de verschillende projectonderdelen. De werkgroep ontwikkelde een methodiek en stelde een workshop op punt. Deze workshop had als doel om samen met zoveel mogelijk LBG-leden een dialoogmoment te houden over het latere leven, hoe ze zich daarop al hebben voorbereid of nog zouden kunnen voorbereiden.

Om de workshop zo aantrekkelijk mogelijk te maken, werd vooraf aan een aantal jongeren en senioren van de werkgroep gevraagd hun mening te geven over belangrijke levensvragen waar iedereen vroeg of laat mee te maken krijgt. Deze interviews werden vakkundig gefilmd en gemonteerd tot thematische videofragmenten door Wouter Lismond. Ze dienen om de thema's tijdens de workshop in te leiden en de gesprekken op gang te brengen. Jammer genoeg overleed Wouter kort na de opnames. We hopen dat het project een mooie herinnering aan hem mag blijven.

Met de kant-en-klare workshop werd in 2014 door het hele Vlaamse land getrokken en werden de lokale verenigingen van LBG bezocht. De ervaringen en verhalen van de deelnemers werden genoteerd en als bron gebruikt voor deze brochure. Doorheen de verschillende thema's die in deze brochure aan bod komen, zal u dan ook geregeld uitspraken en ervaringen uit de workshops kunnen lezen.

Om ook het grote publiek aan te spreken en hen het belang te doen inzien van 'zo vroeg mogelijk na te denken over het latere leven', ontwikkelde de werkgroep in de eerste plaats een test waarbij je voor jezelf kan nagaan in welke mate je nadenkt over het latere leven. Deze test vind je onder andere terug in deze brochure.



Ten tweede werd ook nog een website ontwikkeld: **www.denkoverlater.be** waar, naast de online test, onder meer de filmpjes terug te vinden zijn en aanwijzingen en tips voor wie zelf de workshop wil organiseren. Je vindt er ook nog heel wat nuttige informatie en handige links terug en tot slot ook een korte beschrijving van het hele project.

Een afsluitend slotmoment werd georganiseerd op 12 december 2014. Op deze manier werd het project nog eens in de belangstelling gebracht, werden de medewerkers en vrijwilligers bedankt voor hun inzet en werd de buitenwereld op de hoogte gebracht van al wat er gerealiseerd werd in het teken van 'JOSS'.



Denk vroeg genoeg na over...



Vrije tijd en vrijwilligerswerk

De pensionering: voor sommigen al dagelijkse kost, voor anderen nog verre of minder verre toekomstmuziek. De periode vanaf het pensioen is een periode waarin je opnieuw veel tijd ter beschikking krijgt die je zelf kan invullen. Ongeacht hoe ver je nog van je pensioen afstaat, is het waardevol om al eens te bedenken hoe je de tijd na je pensioen wil invullen. Stel jezelf daarbij de vraag of je die vrijgekomen tijd wil investeren in je familie, vrienden of in de ruimere samenleving, bijvoorbeeld als vrijwilliger. Of kies je eerder voor ontspannende, culturele activiteiten of vorming? Of is het juist de combinatie van deze verschillende mogelijkheden die je aanspreekt?

Denk na over later ...

'Waarom is het zo belangrijk dat ik nu al nadenk over mijn (vrije) tijd na het pensioen?' Die vraag staat op je gezicht te lezen. Wees gerust, dat nadenken heeft heel wat voordelen. In de eerste plaats houdt het je gezond. Want mensen die hun toekomst plannen en doelen stellen in het leven blijven veel langer in goede gezondheid.

"Mensen die ooit gefunctioneerd hebben binnen het vrijwilligerswerk keren hier, wanneer ze tijd hebben, opnieuw naar terug. Bijvoorbeeld: kookouders in de jeugdbeweging, het oudercomité op de school van de kinderen, ..."

Ten tweede is het belangrijk om heel je leven, zeker als je ouder wordt, te investeren in sociale relaties en liefdes- en vriendschapsbanden. Op die manier creëer je een waardevol netwerk van mensen om je heen, dat voor jou op verschillende manieren van betekenis kan zijn.

Verder is het ook belangrijk om vóór de leeftijd van 50 jaar al activiteiten in het leven te starten die zich afspelen in de vrije tijd, buiten het werk. Op die manier zorg je ervoor dat je netwerk en relaties zich niet beperken tot je huidige werkomgeving. Met als gevolg dat je een heel sociaal netwerk behoudt en niet geïsoleerd raakt als je werkomgeving wegvalt doordat je op pensioen gaat.



“Het begint al van voor het pensioen: je moet een hobby hebben, anders val je in een zwart gat.”

“Niet alleen ouderen engageren zich. Doorheen de hele levensloop engageren mensen zich.”

Nu je hopelijk overtuigd raakt van het nut om vooruit te zien in het leven, kan je gaan nadenken over de manier waarop je je tijd na het pensioen wil invullen. Weet alvast dat de mogelijkheden onbeperkt zijn. Bij wijze van duwtje in de rug halen we enkele mogelijkheden aan.

Een handje toesteken

Je kan een handje helpen bij het opvangen van de kleinkinderen. Zo maak je je familiebanden sterker, creëer je een band met je kleinkinderen en help je je kinderen en de gemeenschap door een opvangplaats aan te bieden. Het is dan wel zaak om te zoeken naar een regeling waarin zowel jij als je kinderen en kleinkinderen zich kunnen vinden. Voorzie dus zeker voldoende tijd voor jezelf, die je naar eigen goeddunken kan invullen, naast de tijd die je besteedt aan opvang.

“Engageren gebeurt niet enkel in verenigingsverband maar ook bijvoorbeeld bij familie, zo zijn het altijd dezelfde die familiefeestjes organiseren.”

Daarnaast kan je ook de zorg opnemen voor iemand uit je naaste omgeving die (tijdelijk) hulpbehoevend is. Het gaat er dan om dat je deze persoon vrijwillig en meer dan occasioneel helpt en ondersteunt in het dagelijks leven. Deze zorg wordt benoemd met de term ‘mantelzorg’. Mantelzorgers nemen een erg belangrijke taak op in onze samenleving. En omdat ‘zorgen voor een naaste’ soms een intense bezigheid kan zijn is het belangrijk dat je ook voldoende tijd voor jezelf voorziet, zodat je jezelf niet overbelast. Want pas als je jezelf goed in je vel voelt, kan je goed voor iemand anders zorgen.

Ben je zelf mantelzorgster of denk je eraan om mantelzorg op te nemen? Informeer je dan bij je ziekenfonds over de bestaande premies die je kan aanvragen en de manieren waarop je even afstand kan nemen van je zorgfunctie, bijvoorbeeld via centra voor kortverblijf, tijdelijke opvang in een gastgezin of oppashulp.

Ontspannen

Een andere manier om je tijd in te vullen is kiezen voor ontspanning. Neem de tijd om op adem te komen en te genieten. Wandelen, lezen, genieten van het landschap, reizen, naar de bioscoop gaan, een museum bezoeken Al deze dingen kan je op eigen kracht doen, maar je kunt ze ook in groep beleven als je lid wordt van een vereniging, zoals bijvoorbeeld onze seniorenvereniging.

“Als je op pensioen gaat spendeer je eerst tijd aan alles wat je nog wou doen. Na verloop van tijd verveelt dit en ga je het contact op een andere manier zoeken, via het verenigingsleven.”

Opnieuw aan het ‘werk’

Je kan je daarnaast ook inzetten als vrijwilliger. De vele verenigingen en organisaties van verschillende strekkingen in ons Vlaamse landschap zijn op zoek naar mensen zoals jij. Mensen met heel wat talenten en vaardigheden, die ze graag ter beschikking willen stellen. In ruil daarvoor leer je heel wat bij, help je de mensen uit de gemeenschap en krijg je de kans om nieuwe contacten te leggen.

“Als ik met pensioen gegaan ben, was de bezorgdheid van mijn vrouw dat ik in een zwart gat ging vallen. En nu kom ik tijd te kort doordat ik mij sterk sociaal geëngageerd voel.”

“Met mensen omgaan en dingen doen voor de mensen, dat verrijkt mijn leven.”

Verder kan je er ook voor kiezen om na het pensioen nog verder te werken en een centje bij te verdienen. Dat kan natuurlijk enkel binnen de bepaalde wettelijke context.

Via al deze manieren, actief of minder actief, bouw je een plan op voor je toekomst, onderhoud je een netwerk van contacten en ervaar je plezier. En dat hoeft zeker niet te wachten tot je 65 bent.



Ga ook eens kijken op ...

www.denkoverlater.be/thema/vrijetijd

www.wordwatjewil.be

De opzet van deze website is de bezoeker wegwijs te maken in het onderwijslandschap voor volwassenen. Je vindt op de website informatie over de verschillende soorten opleidingen, vormingen en cursussen die je kan volgen; de organisaties die deze opleidingen, vormingen en cursussen organiseren en dossiers die bepaalde facetten van de volwasseneneducatie verder uitdiepen.

www.vrijwilligerswerk.be

De website informeert vrijwilligersorganisaties, vrijwilligers en belangstellenden over het vrijwilligerswerk: vacatures, publicaties, nieuwe ontwikkelingen, vrijwilligersbeleid, wetgeving ...

www.lieverthuis.mut400.be

Deze website van de liberale mutualiteit informeert mantelzorgers over de bestaande premies waarop zij een beroep kunnen doen, geeft actuele informatie over onderwerpen die te maken hebben met mantelzorg. Je vindt er ook de contactinformatie terug in geval van vragen of problemen.

www.lbvzw.be

Deze website van de liberale seniorenvereniging informeert je over de vereniging, over het opnemen van vrijwilligerswerk binnen de vereniging en je vindt er alle gemeenten waar de vereniging actief is en hoe je kan aansluiten.

www.seniorennet.be

SeniorenNet richt zich tot alle actieve 50-plussers. Je vindt er nieuws, weetjes en tips over allerhande onderwerpen, informatie over nuttige thema's, varia ...

www.seniornetvlaanderen.be

Seniornet Vlaanderen is een vzw die senioren wil voorlichten, sensibiliseren, vormen én een stem geven inzake de digitale samenleving in het geheel en computer en internet in het bijzonder.

www.vrijwilligersweb.be

Op de website van het Vlaams steunpunt vrijwilligerswerk kan je terecht voor juridisch advies en je vindt er informatie over de wetgeving en het beleid, de week van de vrijwilliger, de lijst van raadpleegbare boeken over thema's als rekruteren, motiveren, begeleiden, statuten ...

www.onprvp.fgov.be

Deze website van de Rijksdienst voor Pensioenen informeert burgers over het pensioen. Je vindt er ook meer informatie over werken na het pensioen.

Wonen

De gemiddelde Belg bouwt één keer in zijn leven en wil het liefst voor de rest van zijn leven in dezelfde woning blijven wonen. Maar dat blijkt niet altijd evident te zijn. Want elke levensfase die je doorloopt stelt telkens andere eisen aan je woning: kinderen komen en gaan, kleinkinderen komen en gaan, je wordt ouder, je wordt minder mobiel ... En je woning moet het liefst aan al die verwachtingen voldoen. Maar wat als dat niet het geval is?

Wat je huisvesting betreft, kan het daarom goed zijn om zo vroeg mogelijk aan de toekomst te denken. Bouw je een huis dat later nog kan aangepast worden? Wil je later liever verhuizen? Kies je liever voor een appartement met het oog op de komende jaren? Kortom informeer je over de mogelijkheden en denk nu al na over de woning die het best past bij je latere levensjaren.



Denk na over later ...

Tegenwoordig wordt heel wat nadruk gelegd op 'ouder worden in hetzelfde huis' en 'zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen' of om het met een Engelse term te zeggen 'Ageing in place'. En niet alleen beleidsmakers vinden dat belangrijk, uit onderzoek en uit onze ervaringen blijkt ook dat senioren en ouderen er zelf voor kiezen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.

"Oude bomen kunnen verplant worden, maar groeien ze dan nog?"

Mensen blijven het liefst zo lang mogelijk in het eigen huis wonen, omdat ze in de eerste plaats een sterke emotionele binding voelen met die woning waar ze (vaak al een hele tijd) verblijven. Een ander argument dat mensen aangeven om in de eigen woning te blijven wonen is dat men de woning en de buurt erg goed kent. Wat aangenaam is als je, bij het ouder worden, steeds meer tijd doorbrengt in en om de eigen woonst.

"We wilden een appartement aan zee, maar we komen nu op onze stappen terug omwille van de eenzaamheid en omdat we dan weg zijn uit onze eigen omgeving."

Daar staat tegenover dat, naarmate het leven vordert, je woning op een bepaald moment niet meer voldoet aan je behoeften, bijvoorbeeld: de kinderen zijn het huis uit, je bent (tijdelijk) minder goed te been of je prioriteiten in huis veranderen. Als dat het geval is, moet er naar een oplossing gezocht worden. Mogelijke oplossingen zijn: het aanpassen van je huidige woning, een beroep doen op bepaalde diensten of eventueel verhuizen naar een beter aangepaste woning. Belangrijk daarbij is om op tijd actie te ondernemen en niet te wachten tot het te laat is. Wie te lang wacht moet vaak zijn toevlucht nemen tot dure verbouwingen of een verplichte verhuis.

Om dat te voorkomen, raden we je aan om nu al na te denken over je huidige woonst en wat je van die woonst verwacht in je latere leven. Op die manier vermijd je dat je woning op een bepaald moment niet meer geschikt is, of dat er plots dure verbouwingen nodig zijn om er te kunnen blijven wonen.

Een andere reden om zo vroeg mogelijk na te denken over je latere woonst is de volgende: als je woning niet is aangepast aan je wensen en noden dan vormt deze een risico voor je gezondheid en je onafhankelijkheid, denk bijvoorbeeld aan de vele valincidenten bij ouderen.

“Je wordt een grote last voor je kinderen wanneer je voor alles hulp nodig hebt. In dat geval kan je beter verhuizen.”

Kortom, het is dus belangrijk om te anticiperen en vooruit te kijken naar de toekomst, in plaats van te wachten tot de keuzes zo beperkt zijn dat je ze niet meer kan realiseren.

Goed om weten: 40% van de Vlaamse 60-plussers woont in een woning die helemaal niet is aangepast aan de eigen wensen en noden en 45% van de 60-plussers woont in een woning die slechts matig is aangepast. Vooral trappen, een grote afstand naar de winkel, de bank, het gemeentehuis ... en een te grote woning zijn een probleem.

Woning aanpassen

Veel ouderen willen graag in hetzelfde huis blijven wonen. De redenen daarvoor zijn uiteenlopend, zo blijkt ook uit onze ervaringen.

“Ik blijf zo lang mogelijk thuis wonen, wat gebeurt er anders met al mijn spullen?”

“De overstap van een groot huis naar een appartement is moeilijk. Ook moet je bij een appartement leren omgaan met de andere bewoners, het geluid, ...”

“Een appartement is te klein voor het ontvangen van bezoek.”

“Ik heb mijn huis verkocht om kleiner te gaan wonen. Maar toen zijn de kinderen terug gekomen en woonden we met te veel volk in een kleine woning. Ik had beter mijn woning gehouden.”

“Ik wil wel verhuizen, maar mijn partner niet.”



Een relatief eenvoudige manier om in hetzelfde huis te kunnen blijven wonen is door je woonst op tijd aan te passen aan je wensen en behoeften. Uit onderzoek blijkt dat vooral trappen het grootste obstakel in huis vormen. Wederom is het aangeraden om niet te wachten met de aanpassingen tot de problemen zich opdringen. Het is beter om je woning te verbouwen of aan te passen zolang je nog in goede gezondheid bent.

Het aanpassen van je woning kan al op de leeftijd van 40, 50 of 60 jaar. Op die manier voorkom je dat je op latere leeftijd een beter aangepaste woning moet zoeken, en kan je zonder zorgen in je huidige woonst blijven wonen. Bovendien hoeven die aanpassingen niet erg groot te zijn, met een aantal kleine hulpmiddelen en aanpassingen kan je je woning al een heel stuk comfortabeler maken.

Zo kan je bijvoorbeeld: voldoende verlichting voorzien; losliggende tapijten verwijderen; gebruikmaken van een seniorenslot, waarbij het slot boven de handgreep zit en dus beter zichtbaar is; een automatische garagepoort laten installeren; een traplift of tussentreden voorzien waardoor je staphoogte wordt gehalveerd; een verhoogd toilet gebruiken; een kraan installeren met uittrekbare handdouche om je potten op het aanrecht te vullen; een relaxzetel aanschaffen met optimaal zitcomfort; het bad voorzien van een antislipmat of een instapbad aanschaffen enz.

In sommige gevallen is het ook aangeraden om grotere aanpassingen te doen aan de woning om deze zo comfortabel mogelijk te maken. Ook voor deze aanpassingen geldt dat je dat best op tijd doet, vooraleer je de mogelijkheden niet meer hebt. Zo kan je bijvoorbeeld: je garage ombouwen tot een slaapkamer op de benedenverdieping; eventuele hoogteverschillen tussen ruimtes wegwerken; een badkamer en toilet voorzien op de benedenverdieping enz.

Jonge(re) bouwers en verbouwers kunnen zich ook al goed voorbereiden op later, door van hun bestaande of nieuwe woning een 'meegroeiwoning' te maken. Een meegroeiwoning is een woning die je zo bouwt of verbouwt dat je ze gemakkelijk en met zo weinig mogelijk kosten kan aanpassen aan je veranderende levensomstandigheden. Een woning die dus met je mee evolueert of 'meegroeit'.

Elders gaan wonen

In sommige omstandigheden kan het toch beter zijn om elders te gaan wonen, in een woning die beter past bij wat je nodig hebt. Uit de gesprekken tussen de senioren bleek ook dat het wegvallen van hun partner, voor velen een drijvende factor was om te verhuizen.

“Ik woon nu in een serviceflat. We helpen elkaar daar en je kan eens met de burens praten. Het is kleiner maar alles is wel aanwezig.”

“Toen mijn man overleden is, ben ik verhuisd. Ik voelde mij niet meer op mijn gemak in mijn huis, het was veel te groot voor mij alleen.”

“Door het onderhoud van een groot huis, had ik geen tijd meer voor vrienden. Ik kies dan liever voor een klein huis en vrienden.”

“Ik ben verhuisd omdat het huis te groot was, er waren te veel ruimtes die niet meer benut werden.”

“Ik was verplicht om een nieuwe woonst te zoeken. Financieel was het niet haalbaar om in mijn huis te blijven wonen.”

Daarnaast gaven de senioren ook aan dat je best niet te lang wacht om te verhuizen, want verhuizen wordt moeilijker naarmate je ouder wordt.

“Ge moogt niet te lang wachten om te verhuizen, want dan kunt ge een boom niet meer verplanten. Maar als ge jonger zijt, kunt ge u wel aanpassen en kan een boom wel verplant worden.”

“Je kan best niet te lang wachten met verhuizen, want op oudere leeftijd wordt dat zowel fysiek als emotioneel erg moeilijk.”





Bovendien mag je niet wachten tot een verplichte verhuis zich opdringt, het is belangrijk dat je de situatie zelf in handen neemt en uit vrije wil verhuist, aldus enkele senioren.

“Feitelijk heb ik gezegd: ‘Als ik het nu niet doe en binnen een jaar val ik bijvoorbeeld in mijn tuin, dan gaan ze mij oppakken en gaan ze mij ergens naartoe brengen waar ik misschien niet content ben (...)’. Dus ge kunt het maar beter zelf decideren.”

“Als ge zegt van ‘misschien, misschien niet’, ga dan kijken (...) en laat u opschrijven. Want de dag komt hé, dat het absoluut niet meer gaat en dat er geen plaats meer is en dat ze met u gaan rondhuppelen van het één rusthuis naar het ander. En dan hebt ge het zelf niet meer in handen, ge hebt geen keuze dan.”

Wie de beslissing neemt om te verhuizen heeft tal van mogelijkheden. Naast verhuizen naar een kleinere woning of appartement zijn er nog heel wat andere woonvormen mogelijk die voor iets meer ondersteuning zorgen. Je vindt hier een beperkte opsomming:



Assistentiewoning of serviceflat: Een appartement of studio waar je zelfstandig kan wonen en een beroep kan doen op bepaalde diensten naar keuze (maaltijden, thuiszorg, schoonmaak ...)



Groepswonen: een aantal personen of koppels zetten samen een gemeenschappelijk woonproject op. Samen in één huis of elk in een eigen woning met de bedoeling om zo lang mogelijk voor elkaar te blijven zorgen.



Woonzorgcentrum: deze welzijnsvoorziening staat open voor ouderen en biedt hen een permanent verblijf met de nodige hulp en verzorging.



Kangoeroewoning: twee personen of koppels wonen apart onder één dak, met de belofte om voor elkaar te zorgen wanneer dat nodig blijkt.

Bron: www.wonenna60.be/verschillende-woonvormen

In elk geval geldt: wacht niet tot het te laat is om te verhuizen, want: "Hoe ouder je wordt, hoe moeilijker het wordt." Je kan beter tijdig verhuizen naar een serviceflat of woonzorgcentrum van je eigen keuze, dan te wachten tot je dringend moet verhuizen naar het enige woonzorgcentrum waar nog plaats is.

Ga ook eens kijken op...

www.denkoverlater.be/thema/wonen

www.vlaanderen.be

Lees op deze website van de Vlaamse overheid meer over de 'Vlaamse aanpassingspremie'. Je kan deze premie voor 65-plussers in bepaalde gevallen verkrijgen om je woning aan te passen.

www.dezilverensleutel.be

De zilveren sleutel is een project van Enter vzw, het Vlaams expertisecentrum Toegankelijkheid, dat informatie en kennis wil geven over ouderen en wonen. Je kan hier testen hoe veilig en comfortabel je woning is, je vindt praktische tips over het aanpassen van je woning, en meer informatie over verhuizen, dienstverlening, woonvormen en financiële mogelijkheden.

www.meegroeiwonen.info

De website is eveneens een project van Enter vzw. Met deze website wil de organisatie het publiek informeren en sensibiliseren over 'meegroeiwonen'. Op de website kan je jouw meegroeioprofiel testen, je vindt er meer informatie over meegroeiwonen, voorbeelden uit de praktijk en richtlijnen en aanbevelingen voor bouwen en verbouwen.

www.wonenna60.be

De website is een initiatief van Kenniscentrum 60-plus, dat kennis en informatie verzamelt over de seniorenmarkt. Op de website vind je algemene informatie over wonen en ouderen en over verschillende woonvormen.



www.woonlabo.be

Het UD Woonlabo is een modelwoning, een gerenoveerde stadswoning, die laat zien waarmee je onder andere rekening kunt/moet houden tijdens het bouwen of verbouwen van je woning. Je kan hier informatie inwinnen over de toegankelijkheid en functionaliteit van je woning.

www.toegankelijkheidsbureau.be/wonen

Om een woning te laten aanpassen op maat van een gezinslid, kan je terecht bij het Toegankelijkheidsbureau voor een individueel advies.

www.lbvzw.be/zelstandighuis

Daar vind je de gids van de Koning Boudewijnstichting 'Zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, hoe doet u dat?'. Deze gids wil (toekomstige) ouderen helpen om hun woning en gedrag vanuit een nieuw oogpunt te bekijken. Kleine tips en eenvoudig uit te voeren aanpassingen kunnen vaak behoorlijk veel bijkomend comfort bieden of mogelijke gevaren voorkomen.

Relatie met kleinkinderen

Het wel of niet hebben van kleinkinderen kan je niet zelf bepalen. Maar als je al kleinkinderen, of het vooruitzicht daarop, hebt kan het zeker de moeite waard zijn om al eens stil te staan bij je eigen verwachtingen, zorgen, vragen en taken als grootouder. Wat zijn de mogelijkheden en wat ben je bereid wel of juist niet te doen of te laten voor je kleinkinderen?

Denk na over later ...

De geboorte van een kleinkind is een belangrijke gebeurtenis in het leven van zowel mannen als vrouwen, want door de komst van een kleinkind krijg je er een nieuwe rol bij, namelijk die van 'grootouder'. En dat betekent doorgaans een grote verandering in het leven.

Allereerst benadrukken we dat 'grootouder zijn' voor iedereen anders is. Dat hangt sterk af van de situatie waarin je je, als grootouder bevindt. Zo hangt het bijvoorbeeld samen met je eigen leeftijd, de leeftijd van je kleinkinderen, de afstand tussen de gezinnen, je gezondheid, je professionele en/of vrijwilligersbezigheden, de kwaliteit van de relatie met je kinderen, je eigen interesses enz. Er bestaan dus geen 'algemeen geldende' regels over hoe je 'grootouder' zou moeten zijn, ieder vult dat in naar eigen goeddunken.

"Wij gaan anders om met onze kleinkinderen dan onze grootouders. De generatiekloof is kleiner."

Als de kleinkinderen nog jong zijn, is de kans groot dat je regelmatig wordt ingeschakeld voor de kinderopvang. Dat is in de eerste plaats een kans om tijd door te brengen met je kleinkinderen. Daarnaast ondersteun je op die manier ook je kinderen, door hen de kost van kinderopvang te besparen. Maar langs de andere kant is het goed om te beseffen dat de grootouders van vandaag liever niet volledig instaan voor de kinderopvang. Dat is om verschillende redenen zo, onder meer om toch nog een stukje van de eigen vrije tijd te behouden. Steeds meer zijn grootouders zelf nog aan het werk en/of hebben ze eigen ambities in de vrije tijd. Het is dus goed om op voorhand voor jezelf te bepalen of en hoeveel je je kleinkinderen kan en wil opvangen.

*"Ik kies, in functie van mijn eigen planning, wanneer ik op de kleinkinderen pas."
"Vandaag de dag doen senioren veel meer. Na hun pensioen gaat een nieuwe wereld open, terwijl grootouders vroeger meer tijd hadden voor de kleinkinderen."*

Wederzijds

Grootouders en kleinkinderen hebben elkaar heel wat te bieden, zoals in de eerste plaats genegenheid en aandacht. De dromen en plannen van kleinkinderen kunnen een extra toekomstperspectief geven aan de grootouders. Voorts brengen kleinkinderen de creativiteit in hun grootouders weer naar boven en zorgen ze ervoor dat hun grootouders spelenderwijs aansluiten bij hedendaagse ontwikkelingen.



“Zij leren ons nu dingen bij terwijl wij hen vroeger nieuwe dingen leerden.”

“Nu mijn kleindochter groter is zegt ze: ‘Ik kan goed kussen, maar ik kan niet koken. Dus oma, wil je mij leren koken?’”

Langs de andere kant kunnen grootouders hun kleinkinderen een verleden geven door bijvoorbeeld verhalen te vertellen over vroeger, over de jeugd van hun ouders en over de levenswijze van toen.

Als kleinkinderen groot worden

Als er wordt gesproken over de relatie tussen grootouders en kleinkinderen, denkt men vaak aan jonge kleinkinderen. Maar wat als die kleinkinderen groot worden?

“Wanneer kleinkinderen ouder zijn, doen ze omgekeerd ook veel voor u.”

“Je ziet ze graag komen, maar ook graag terug vertrekken.”

“Als ze klein waren heb ik zoveel mogelijk op hen gepast, maar nu zijn ze groter en zie ik ze bijna niet meer.”

“Het is normaal dat je ze minder ziet als ze ouder worden. Ze hebben dan minder tijd en meer te doen en je kan ze ook niet opeisen.”

“Je moet je kleinkinderen loslaten. Ieder heeft zijn eigen leven. Want anders kan je er ziek van worden.”

Over de relatie tussen grootouders en hun volwassen kleinkinderen is tot nog toe slechts weinig onderzoek verricht. Volgens een recente Nederlandse studie blijkt wel dat als kleinkinderen volwassen worden, ze geen nauwere band ontwikkelen met hun grootouders. In het beste geval blijven grootouders en hun volwassen kleinkinderen in bepaalde mate verbonden, ze zien elkaar minder dan voorheen, vermoedelijk alleen bij familiebijeenkomsten, zoals verjaardagen en kerstfeesten.

“Mijn kleinzoon is al dertig jaar, maar hij brengt nog graag een bezoekje aan zijn oma.”

Dat wordt mogelijk verklaard doordat kleinkinderen, tijdens hun puberteit en adolescentie, onbewust al wat afstand nemen van de grootouders. Zolang ze thuis blijven wonen, zorgt die omgeving ervoor dat het contact met de grootouders regelmatig blijft plaatsvinden. Maar van zodra de kleinkinderen uit huis gaan, vermindert effectief ook hun contact met de grootouders.

Daarnaast blijkt uit datzelfde Nederlandse onderzoek ook dat naarmate grootouders vaker oppassen en een sterkere band ontwikkelen met de kleinkinderen tijdens hun kindertijd, ze de kans vergroten om tijdens het latere leven een sterkere familieband te behouden met die kleinkinderen.

Tot slot merken we op dat de band tussen grootouders en hun jonge en volwassen kleinkinderen telkens anders kan zijn en door vele verschillende factoren wordt beïnvloed. Het is dus zeker nuttig om stil te staan bij de band die je later met je kleinkinderen wil behouden, maar weet dat die band ook door heel wat andere factoren wordt bepaald.

“Wellnessweekends doen wij onder ons twee, mijn kleindochter en ik.”

“In onze familie hebben wij niet zo’n sterke band met de grootouders. En eigenlijk hebben wij daar ook niet zoveel contact mee.” Aldus één van de jongeren die we interviewden over dit thema.

Ga ook eens kijken op ...

www.denkoverlater.be/thema/relatie-met-kleinkinderen

www.lbvzw.be/grootouders

Daar vind je de brochure ‘Grootouders en hun kleinkinderen ... ook een juridische relatie’ van de Koning Boudewijnstichting en de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat. Deze brochure legt de focus op juridische vragen omtrent het grootouderschap, maar ook sociologische en psychologische vragen komen aan bod.



www.groeimee.be/grootouder-zijn

Groeimee.be is de website over opvoeden en opvoedingsondersteuning van EXPOO, het expertisecentrum opvoedingsondersteuning van de Vlaamse overheid. De website is er voor iedereen die bezig is met het opvoeden van kinderen en adolescenten.

Partnerrelatie

Het leven doet mensen veranderen en doet evenzeer relaties tussen mensen, en vooral tussen partners, veranderen. Sommige levensgebeurtenissen zullen een grote invloed uitoefenen op je relatie en andere dan weer een kleine invloed. Het kan nuttig zijn om hier af en toe bij stil te staan. Door je ervan bewust te zijn dat sommige gebeurtenissen je relatie (in de toekomst) danig kunnen beïnvloeden, kan je soms moeilijkheden voorkomen of ze helpen oplossen.

Denk na over later ...

Relaties zijn een belangrijk onderdeel van het leven. En dan bedoelen we niet enkel partnerrelaties, maar ook de relatie met familie, vrienden, kennissen ... Ze zijn letterlijk van levensbelang, want mensen zijn relationele wezens in hart en nieren. Je hebt elkaars aandacht, hulp, kennis en kunnen nodig om goed te kunnen functioneren en om de zin in het leven te vinden. En bovendien hebben relaties, in de meeste gevallen, een gunstige invloed op je gezondheid en je geluksgevoel. En dat mensen elkaar nodig hebben, verandert beslist niet naarmate je ouder wordt, integendeel!

Wat een relatie precies moet inhouden, is voor iedereen en op elk moment in het leven anders. Er bestaan dan ook heel wat verschillende soorten relaties. Zo heb je bijvoorbeeld de meer traditionele 'vaste relatie' waarbij partners mekaar trouw zijn, of een 'losse relatie' of een 'AAP-relatie' (Afspreken Als het Past) die eerder vrijblijvend is en waarbij de partners samen geen toekomstplannen hebben. Daarnaast bestaat ook een 'open relatie', waarin de partners de afspraak hebben dat seks buiten de relatie ook toegelaten is.

Voorts bestaat ook een 'langeafstandsrelatie', waarin partners elkaar weinig zien omdat ze ver uit elkaar wonen of een 'LAT-relatie' (Living Apart Together) waarin partners er bewust voor kiezen om niet samen te wonen maar wel een vaste relatie hebben. En zo bestaan er nog vele andere mogelijkheden.

Het is wel goed om weten dat als je ouder wordt, niet de kwantiteit van de relaties telt, maar wel de kwaliteit. Uit onderzoek blijkt namelijk dat in het latere leven je relatiekring mettertijd verkleint.

Dat wil zeggen dat dierbare vrienden en familieleden belangrijker worden en de grote kennissenkring daarentegen, aan belang inboet. Het is dus absoluut waardevol om heel je leven te blijven investeren in de relatie met je partner, familie en vrienden. Want zij zijn de 'partners' die je, je hele leven lang meedraagt en waarop je in het latere leven vaak nog een beroep zal doen.

Met z'n tweeën

Huwelijksverjaardagen van vijftig en zestig jaar zijn tegenwoordig niet meer ongewoon. Je leeft langer en deelt dus ook langer je leven met je partner. En ondanks de verschillen die bestaan in relaties en de beleving ervan, zijn er toch een aantal levensgebeurtenissen waar veel koppels moeten doorworstelen en die een partnerrelatie veranderen.

Een eerste belangrijke levensgebeurtenis die heel wat in je partnerrelatie zou kunnen veranderen, is het uit huis gaan van de kinderen. Als het nest leeg is word je opnieuw met je partner geconfronteerd. In veel gevallen vormt het een grote uitdaging voor beide partners om opnieuw te ontdekken wat jullie bindt. Maar dat kan ook leiden tot aangename ontdekkingen.

Een tweede uitdaging in het leven van een koppel is de pensionering. Deze gebeurtenis heeft ook een grote impact op je leven. Na het pensioen brengen jullie beide opnieuw het grootste deel van de tijd samen door terwijl dat voorheen niet het geval was. Je zal dan ook moeten zoeken naar een nieuw evenwicht in het 'bij mekaar zijn'.



Een andere belangrijke levensgebeurtenis die zich kan voordoen is het langdurig ziek zijn van één van beide partners of het omgaan met een beperking. De gezonde partner zal zijn leven grondig moeten aanpassen. Als de mentale toestand van de zieke partner of van de partner met een beperking niet is aangetast, dan kan er meestal een intieme band blijven bestaan tussen de levensgezellen. Als de mentale toestand van de partner daarentegen wel wordt aangetast, dan wordt de zorg heel wat zwaarder met als gevolg dat de partnerrelatie erg kan veranderen.

Om samen deze levensgebeurtenissen (in de toekomst) te doorstaan is het erg belangrijk om voldoende tijd voor elkaar te maken. Voorts is het ook nodig om geregeld samen prettige dingen te doen en nieuwe uitdagingen te zoeken. Op die manier kan eveneens de bedreiging van sleur tegengegaan worden. Maar het allerbelangrijkste is goed met elkaar te praten. Alleen op die manier kan je er samen in slagen om de grote levensgebeurtenissen het hoofd te bieden.

Soms kunnen partnerrelaties ook op latere leeftijd stranden. Mogelijk als gevolg van de levensgebeurtenissen die men door moet of soms ook omdat men geconfronteerd wordt met het eigen ouder worden. In elk geval hoeft dat niet het einde van je geluk te betekenen. Je kan een nieuwe partner vinden of het levenspad verder alleen bewandelen. Ook dat vraagt een aanpassing maar het is zeker niet onmogelijk.

“Als ik spontaan verliefd wordt zou ik wel een nieuwe relatie willen, maar niet meer samenwonen.”

“Ik heb voor de tweede keer een relatie gehad en deze was zeer hecht, misschien zelfs sterker dan de eerste.”

“Een man zal vlugger een nieuwe relatie aangaan, die is soepeler en heeft er ook meer nood aan.”

Of alleen?

Het latere leven alleen doorbrengen kan een bewuste keuze zijn, maar het kan ook zijn dat het niet jouw keuze is of was om alleen door het leven te gaan, bijvoorbeeld door het overlijden van je partner, door een echtscheiding of omdat je 'de ware' niet bent tegengekomen.

"Uit schrik om te veel vrijheid te moeten inleveren of te vergelijken met mijn vorige echtgenoot zou ik het [een nieuwe relatie aangaan] niet doen."

"Ik wil wel een nieuwe relatie, maar ik betwijfel of ik die man nog zou kunnen vinden die aan mijn verwachtingen voldoet."

Het spreekt vanzelf dat er een groot verschil bestaat tussen mensen die het gewoon zijn om te leven zonder partner en zij die op latere leeftijd alleen komen te staan. De eerste groep heeft gedurende het leven vaak een vrienden- en kennissenkring opgebouwd die de plaats van een gezin gedeeltelijk inneemt. De tweede groep daarentegen heeft voor het uitbouwen van een vriendenkring, tijdens het leven met de partner, niet altijd de tijd of de behoefte gehad en komt dan voor de eerste keer echt alleen op eigen benen te staan.

"Ik heb een nieuwe vriendenkring opgebouwd, om mijn vroegere relatie te compenseren."

"Na de dood van mijn echtgenoot wou ik geen nieuwe relatie meer, wel een gezellige en grote vriendenkring."

Ook al heb je dus een partner, besteed voldoende aandacht aan het uitbouwen en/of onderhouden van je vriendschapsrelaties. Want het zijn je vrienden en familieleden die een grote steun vormen als je op een bepaald moment alleen valt. Daarnaast is het natuurlijk ook gewoon leuk om samen dingen te doen met je vrienden.

"Vriendschap, een schouder om op te huilen, een knuffel uit blijdschap, een luisterend oor ... zijn belangrijker dan verliefdheid."



Seksualiteit op latere leeftijd

Seks en intimiteit kunnen deel uitmaken van je relatie tot op zeer hoge leeftijd. Wel is het goed om weten dat je seksualiteit tijdens het ouder worden, verandert. Dat gebeurt onder invloed van lichamelijke veranderingen en ook door gebeurtenissen in je persoonlijke leven. Ook hier geldt weer dat iedereen daar op zijn eigen manier mee omgaat, maar toch kan het goed zijn om al even stil te staan bij wat nog komen zal.

In de eerste plaats is seks vanaf een bepaalde leeftijd niet meer verbonden aan de voortplanting, waardoor anticonceptie niet meer nodig is en daardoor de zin in vrijen groter kan worden. Daarnaast kan het gebruik van medicatie en het omgaan met ziekte of problemen van invloed zijn op het ervaren van zin in vrijen.

Voorts zijn er ook heel wat lichamelijke en hormonale veranderingen die men doormaakt als men wat ouder wordt. Zo maken vrouwen de menopauze mee en bij mannen loopt het testosteron gehalte en het erectievermogen wat sneller terug naarmate men ouder wordt. En tot slot verandert ook het uiterlijk, wat soms ook de zin in vrijen kan beïnvloeden.

“Liefde kan voldoende zijn, er hoort niet altijd seks bij.”

Het gaat er vooral om dat je ervoor zorgt dat je intimiteit en seksualiteit op een, voor jou, aangename manier kan beleven. Als je problemen ervaart, blijf dan niet bij de pakken zitten en ga op zoek naar oplossingen. Spreek in de eerste plaats met je partner en ga indien nodig te rade bij een huisarts of seksuoloog.

Ga ook eens kijken in/op ...

www.denkoverlater.be/thema/partnerrelatie

Brochure 'Liefde, seks en relaties op latere leeftijd'

Deze brochure van LBV vzw handelt over relaties en seksualiteit, over hoe het allemaal in elkaar zit en wat je allemaal in het leven kan tegenkomen. Je kan de brochure aanvragen via 02 538 59 05 of info@lbvzw.be.

www.seksualiteit.be

Deze website van Sensoa brengt degelijke en betrouwbare informatie over seksuele gezondheid en relaties en is jouw leidraad in de wirwar van online informatie over seksualiteit.

www.seksuologen-vlaanderen.be

Vind snel en eenvoudig een seksuoloog in uw buurt.

www.aditivzw.be

Aditi vzw is een organisatie voor advies, informatie en ondersteuning betreffende seksualiteit aan personen met een handicap en ouderen.

www.holebifoon.be

De gratis en anonieme Holebifoon biedt hulp en je kunt er discriminaties melden via tel. 0800 99 533 of vragen@holebifoon.be

www.cavaria.be

Çavaria is de koepelvereniging die opkomt voor de rechten van homo's, lesbiennes, bi's en transgenders in alle aspecten van het dagelijkse leven. Op deze website vind je allerlei informatie over en voor holebi's en transgenders.

www.notaris.be/echtscheiden

Deze website biedt informatie over de wettelijke mogelijkheden en richtlijnen in geval van echtscheiding.



Gezondheid

Het is van het allergrootste belang om nu en later aandacht te besteden aan je gezondheid. Zo vindt ook Tony Mets, prof. dr. en gerontoloog verbonden aan de Vrije Universiteit Brussel. “Gezondheid vereist levenslange actie.” stelt hij. En hoe je het ook draait of keert, het zijn vooral gezonde voeding en voldoende beweging die ervoor zorgen dat je gezond blijft tot op hoge leeftijd.

Denk na over later ...

Rond de leeftijd van 30 jaar start het normale proces van veroudering. Dat verouderingsproces verloopt heel langzaam en zorgt ervoor dat je lichaamsfuncties telkens net iets minder goed functioneren dan daarvoor. Deze veroudering is heel natuurlijk en iedereen krijgt ermee te maken, maar niet iedereen heeft er evenveel ‘last’ van, er zijn grote individuele verschillen.

Tijdens dat proces van ‘ouder worden’, maken we daarnaast ook meer kans om last te krijgen van bepaalde ziekten. Deze ziekten of aandoeningen zijn leeftijdsgerelateerd, dat wil zeggen dat ze zich vooral voordoen vanaf een bepaalde leeftijd. En ook hier geldt dat niet iedereen er evenveel mee te maken krijgt. Ook in het optreden van deze leeftijdsgerelateerde ziekten zijn dus grote individuele verschillen merkbaar.

“Ouderdom heeft er niets mee te maken, sommige mensen van 75 zijn minder mobiel dan iemand van 100 jaar.”

De mate waarin je te maken krijgt met beide voorgenoemde fenomenen zijn voor een deel genetisch bepaald. Maar voor je jezelf sust met de gedachte ‘Ik kan er dus zelf niets tegen doen’, moet je weten dat de mate waarin je te maken krijgt met leeftijdsgerelateerde aandoeningen sterk wordt bepaald door je eigen levensstijl. Het is dus belangrijk om preventief en voortdurend te werken aan een gezonde levensstijl om te voorkomen dat je op latere leeftijd last krijgt van die leeftijdsgerelateerde ziekten en aandoeningen.

“Als we nu problemen krijgen is het te laat om preventief gezond te leven, toen we jonger waren dachten we daar niet aan.”

‘Preventie’ is een woord dat weinig populair is bij het grote publiek. Zo worden campagnes tegen roken en overdadig vetgebruik in de voeding niet serieus genomen. Ook de raad om meer te bewegen, wordt weinig opgevolgd, terwijl het toch een grote invloed kan hebben op je gezondheid op latere leeftijd.

Voorzorgsmaatregelen of preventie kunnen op alle leeftijden nuttig zijn. Maar voor veel maatregelen geldt dat ze best al zo vroeg mogelijk toegepast worden, omdat de voedings- en levensgewoonten op jonge leeftijd al worden aangeleerd. Voor volwassenen en senioren is het belangrijk deze aangeleerde gewoonten verder te zetten, met aandacht voor goede voeding en voldoende beweging. En vergis je niet: preventieve maatregelen nemen, is nodig en nuttig, zelfs tot op hoge leeftijd. Op latere leeftijd blijven de klassieke raadgevingen gelden, maar met extra - en altijd durende - aandacht voor versterkende spieroefeningen.

“Wanneer je een ziekte overleeft, ga je anders naar het leven kijken.”

In volgende tabel zie je een overzicht van leeftijdsgerelateerde aandoeningen en het domein en het tijdstip waarop preventie best wordt toegepast.

| Aandoening | Domein preventie | Tijdstip preventie |
|----------------------|--|-----------------------------|
| Hart- en vaatziekten | Stoppen met roken (SmR), bloeddruk, voeding, fysieke activiteit, levenswijze | Jeugd, volwassene, (oudere) |
| Kanker | SmR, dieet, fysieke activiteit, levenswijze | Jeugd, volwassene, oudere |
| Suikerziekte type 2 | SmR, voeding, fysieke activiteit | Jeugd, volwassene, oudere |



| Aandoening | Domein preventie | Tijdstip preventie |
|---|---|---------------------------|
| Osteoporose, botontkalking | SmR, voeding, fysieke activiteit | Jeugd, volwassene, oudere |
| Sarcopenie, het verlies van spiermassa en -kracht | SmR, voeding, fysieke activiteit | Jeugd, volwassene, oudere |
| Ontsteking van tanden en tandvlees, tandbederf | Voeding, levenswijze | Jeugd, volwassene, oudere |
| Artritis in heupen, knieën, nek ... | Voeding, fysieke activiteit, levenswijze | Jeugd, volwassene, oudere |
| Ziekte van Alzheimer | SmR, bloeddruk, voeding, fysieke activiteit | Jeugd, volwassene, oudere |
| Doofheid | Levenswijze | Jeugd, volwassene |
| Ondervoeding | Voeding | Oudere |
| Vallen | Fysieke activiteit, levenswijze | Oudere |
| Eenzaamheid | Levenswijze | Oudere |
| Mishandeling | Levenswijze | Oudere |

Bron: Tony Mets, Boek 'Levens lopen anders' van de Vlaamse Ouderenraad

Bewegen

"Een gezonde geest in een gezond lichaam: daar moet ge dagelijks voor oefenen hoor!"

Onderzoek heeft aangetoond dat je conditie, met het ouder worden, iets minder goed wordt. Maar uit datzelfde onderzoek blijkt ook dat het vooral een tekort aan beweging is, dat ervoor zorgt dat je conditie achteruitgaat.

En dat is jammer, want een minder goede fysieke conditie verhoogt je kans op verschillende aandoeningen zoals een hartinfarct, suikerziekte, overgewicht, rugklachten enz. Daarenboven ben je ook minder goed te been - ingeval van een slechte conditie - en dat kan dan leiden tot valpartijen met een grote kans op ernstige breuken.

Daarnaast zorgt het natuurlijk proces van ouder worden ook voor een afname in spiermassa en inspanningscapaciteit, met minder spierkracht als gevolg. Dat kan je ervaren bij het rechtkomen uit een zetel, het dragen van zware voorwerpen, traplopen, het openen van een fles enz. Als gevolg van de afname van je spierkracht vraagt een dergelijke dagelijkse activiteit, als je wat ouder bent, dus meer inspanning dan vroeger waardoor je sneller vermoeid kan zijn.

Bovendien verlies je, tijdens het verouderingsproces, ook wat elasticiteit in de spieren en pezen. Dat voelt aan als een stijf gevoel waardoor je meer moeite moet doen bijvoorbeeld bij het aan- en uitkleden, het oprapen van een voorwerp, bukken en voorover buigen enz.

Daarbovenop werkt het afweersysteem van het lichaam ook minder goed als je ouder wordt, waardoor je lichaam zich minder goed kan verdedigen tegen bijvoorbeeld infecties.

Maar geen paniek! Er bestaat een heel eenvoudig wondermiddel om al deze 'natuurlijke problemen' tegen te gaan en dat is namelijk: voldoende beweging. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat als je regelmatig, voldoende beweegt, je dan meer spiermassa kweekt, een beter afweersysteem ontwikkelt en een betere conditie hebt.

Dus als je regelmatig je spieren oefent, dan zal je nu en in de toekomst veel minder moeite ervaren in het dagelijks leven.

"Ik zou meer moeten bewegen en toch begin ik er niet aan."

Nu we je dan toch hebben overtuigd om vanaf nu voor de rest van je leven voldoende te bewegen moeten we ook nog omschrijven wat 'voldoende bewegen' inhoudt. Dat doen we aan de hand van de beweegnormen die het Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie en Ziektepreventie (VIGeZ) hanteert:



1. Beweegnorm

Volwassenen moeten dagelijks minstens 30 minuten aan matige intensiteit bewegen. Deze beweging mag gespreid worden over de dag, met minimaal 10 minuten bewegen na elkaar.

2. Sportnorm

Volwassenen die ook willen bewegen aan hoge intensiteit kunnen er bovendien voor kiezen om 3 maal 20 minuten per week (hoog-) intensief te bewegen, door bijvoorbeeld te sporten.

3. Stappennorm

Voor volwassenen bestaat er ook een derde aanbeveling die laagdrempeliger is: 10.000 stappen per dag voor volwassenen tot 65 jaar, 8000 stappen voor volwassenen ouder dan 65 jaar. Voor elke 10 minuten die je beweegt aan matige intensiteit en waarbij je geen stappenteller kan dragen (bv. fietsen of zwemmen), mogen er 1500 stappen extra worden geteld.



Voeding

Net als bij sport en bewegen is het belangrijk om zo jong mogelijk te beginnen met een gezonde voeding en vooral om dit te blijven aanhouden doorheen het leven, met het oog op een goede gezondheid tijdens de latere levensjaren.

“Het is nooit te laat om gezonde gewoontes aan te leren, maar je moet het ook volhouden.”

“Ik onthoud me niets, maar ik weet ook dat ik geen 100 zal worden.”

Wat je dagelijks nodig hebt aan voedingsstoffen hangt af van je leeftijd, geslacht, lengte en gewicht, lichamelijke activiteit (arbeid, lichaamsbeweging) en of je herstellende bent van een aandoening.

Je vindt hier de praktische dagelijkse aanbeveling, gebaseerd op de aanbevelingen van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ).

| Volwassenen | 60-plussers |
|---|---|
| 1,5 liter water | 1,5 liter water |
| 3,5 - 5 stuks aardappelen | 3 - 4 stuks aardappelen |
| 7 - 12 sneden bruin brood | 5 - 9 sneden bruin brood |
| 300 gram groenten vers/diepvries | 300 gram groenten vers/diepvries |
| 2 - 3 stuks vers fruit | 2 - 3 stuks vers fruit |
| 3 glazen melkproducten | 4 glazen melkproducten |
| 1 - 2 sneden kaas | 1 - 2 sneden kaas |
| 100 gram vlees, vis, eieren of vervangproducten | 100 gram vlees, vis, eieren of vervangproducten |
| max 5 gram smeervet per snede brood | max 5 gram smeervet per snede brood |
| 10 - 15 gram bereidingsvet | 10 - 15 gram bereidingsvet |

“De gulden middenweg zoeken in alles lijkt het best.”

“Je gezondheid is het allerbelangrijkst.”



'Groot onderhoud' vanaf een bepaalde leeftijd?

Om meteen met de deur in huis te vallen, een 'groot onderhoud', of 'je helemaal binnenstebuiten laten keren' door de huisarts, vanaf een bepaalde leeftijd, is helemaal niet nodig. Wat daarentegen wel nuttig kan zijn is het laten uitvoeren van een medische check-up of gezondheidscheck-up door de huisarts vanaf de leeftijd van 50 jaar (soms wordt ook aangeraden vanaf 40 jaar).

Een medische check-up of gezondheidscheck-up is een medisch onderzoek dat je kan laten uitvoeren, zonder dat je daarom ziek hoeft te zijn of bepaalde klachten hebt. De bedoeling van een gezondheidscheck-up is om vast te stellen of je op het ogenblik van het onderzoek ziekten vertoont die behandeld moeten worden. Of om na te gaan of je een bepaald risico loopt op het krijgen van een ziekte in het latere leven. Als dat het geval is dan gaat de huisarts, samen met jou, na hoe je je levensstijl kan aanpassen om te voorkomen dat je ziek wordt in de komende jaren. De huisarts kan de gezondheidscheck-up regelmatig herhalen (om het jaar of om de vijf jaar) als hij/zij dat nodig vindt.

Hoe gaat een gezondheidscheck-up in zijn werk?

Je komt bij de huisarts en vraagt om een gezondheidscheck-up. De huisarts zal je dan een aantal persoonlijke vragen stellen. Bijvoorbeeld: 'Wat is je leeftijd', 'Heb je last van suikerziekte?', 'Heb je last van hoge bloeddruk?' enz. Na dat persoonlijk gesprek doet de huisarts een individueel onderzoek, waarbij onder andere je bloeddruk wordt gemeten, je gewicht en lengte worden bepaald enz. Op basis van de antwoorden en het individueel onderzoek bepaalt de arts of het nodig is om verdere tests uit te voeren. Dat zal hij/zij alleen doen als uit de antwoorden en het onderzoek blijkt dat je een aantal risicofactoren vertoont, zoals bijvoorbeeld overgewicht, te grote buikomtrek, hart- en vaatziekten in de familie

Op basis van alle verzamelde gegevens maakt de arts een persoonlijke inschatting en bepaalt of bijvoorbeeld je bloed verder onderzocht moet worden. Van zodra de arts de uitslag van de verdere onderzoeken heeft ontvangen deelt hij/zij je in, in een categorie, die bepaalt hoe vaak je daarna op controle moet gaan:

- Groen: geen enkele risicofactor
- Oranje: enkele minder zware risicofactoren
- Rood: zware risicofactoren

“Een groot onderhoud is zeker niet aan te raden, want dan doen we veel te veel onderzoeken bij te veel mensen die niks opleveren en waardoor je ook niet langer zal leven.” Joke Denekens, huisarts en professor aan de Universiteit van Antwerpen.

Het is dus wel aangeraden om vanaf 40 of 50 jaar af en toe naar de dokter te gaan om risicofactoren te controleren, niet om algemene bloedonderzoeken te doen en alles te testen, want dat levert niet altijd iets op, is zeer duur en levert geen gezondheidswinst op in het latere leven.

Tot slot heeft onderzoek wel aangetoond dat bepaalde preventieve bevolkingsonderzoeken wel nuttig zijn, zoals de opsporing van borstkanker, baarmoederhalskanker, darmkanker en huidkanker.

Autorijden

In België hoef je geen medisch onderzoek of verplichte opfrissingscursus te doen om op een bepaalde leeftijd te mogen autorijden. Als je dus zelf beslist om tot op hoge leeftijd je wagen te besturen, dan doe je dat op eigen verantwoordelijkheid. En toch is het goed om even stil te staan bij autorijden en ouder worden.

“Ik durf niet meer met de auto te rijden.”

Naarmate je ouder wordt, vergroot ook de kans dat je op een dag niet meer in staat bent om je voertuig te besturen. Maar het is erg moeilijk om op dat moment een leeftijd te plakken. Dat verschilt van persoon tot persoon.



Wees daarom eerlijk tegen jezelf: word je vaak verrast door een verkeerssituatie? Heb je het moeilijk om wakker te blijven achter het stuur? Gebeurt het wel eens dat je andere weggebruikers pas op het laatste nippertje opmerkt? Krijg je het moeilijker in de omgeving van kruispunten? Maakt je omgeving zich ongerust als je achter het stuur kruipt en twijfelt ze aan je vaardigheden als bestuurder?

Als het antwoord op één of meerdere vragen 'ja' is, overweeg dan om het autorijden af te bouwen - door enkel nog korte verplaatsingen te doen - of te stoppen, ook al is dat absoluut geen gemakkelijke beslissing. Als je twijfelt kan je ook steeds advies inwinnen bij je huisarts of bij de afdeling CARA, van het BIVV, Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid. Zij kunnen je rijgeschiktheid testen door middel van een reeks testen en een proef op de weg.

Ga ook eens kijken op ...

www.denkoverlater.be/thema/gezondheid

www.vigez.be

VIGeZ is het expertisecentrum voor gezondheidspromotie en ziektepreventie. Op de website bieden ze informatie over heel wat verschillende gezondheidsthema's zoals voeding en beweging, borstkanker, tabak, geestelijke gezondheid ...

www.bivv.be

Het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid beschikt, naast allerlei info over verkeersveiligheid ook over een Centrum voor Rijgeschiktheid, waar je rijgeschiktheid kan getest worden en waar je advies kan bekomen.

www.senior-test.be

Op deze website van het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid kan je zelf nagaan hoe het met je rijvaardigheid is gesteld aan de hand van een korte test, bestaande uit vijftien vragen. De test bepaalt dan je risicoscore en geeft een aantal verbeteringsuggesties.

www.valpreventie.be

De website is een initiatief van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Hier vind je informatie over de Week van de Valpreventie, feiten en cijfers, risicofactoren en gevolgen van vallen en nog veel meer.

www.mijndokter.be

Hier vind je snel en eenvoudig een huisarts.

www.datvoeltbeter.be

De website maakt deel uit van de campagne 'Goed in je vel, dat voelt beter' van het agentschap Zorg en Gezondheid. Zij hebben als doel het welzijn van de Vlaming te verbeteren en zijn leven gezonder te maken. Je vindt er algemene informatie over gezondheid en specifiek meer over voeding en beweging.

www.cjasm.be/gezondsporten

Op deze website van de Vlaamse overheid vind je informatie over gezond sporten.

Levensende en laatste wil

Op een dag eindigt voor ons allemaal het leven. En hoewel we die eigenschap allemaal delen, blijkt het toch voor velen moeilijk om de eigen sterfelijkheid onder ogen te zien en erover te praten. Maar, ook al is het niet eenvoudig, durf toch te praten met je naasten en dierbaren over welke zorg je op het einde van je leven wil ontvangen en wat je laatste wil is. Want als zij weten wat je graag wil, in een situatie waarin je het zelf niet (meer) kan zeggen, kunnen ze er ook rekening mee houden.

Denk na over later ...

Voor sommige mensen komt het einde van het leven heel plotseling, zonder dat iemand het ziet aankomen, door bijvoorbeeld een hartstilstand of ongeval. Anderen krijgen op voorhand reeds signalen die aanduiden dat het leven zal eindigen, bijvoorbeeld als je te maken krijgt met een ongeneeslijke ziekte.



En het is vooral in die laatste situatie dat jij en je omgeving worden geconfronteerd met moeilijke vragen.

“Kinderen moeten vaak hieromtrent beslissingen nemen, dit wil je niet als kind ten opzichte van je ouder.”

Om die moeilijke vragen op het einde van het leven te voorkomen, is het nuttig om reeds op voorhand al na te denken, te spreken over en te beslissen welke zorg je wil ontvangen als je ernstig ziek zou worden. Je bent dan bezig met ‘vroegtijdige zorgplanning’. Een ‘zorgplanning’ maken betekent dat je nu al beslist over welke hulp en behandelingen je zou willen krijgen, als je ernstig ziek wordt, of zwaar gekwetst, en daardoor op dat moment niet meer kan zeggen wat er met je moet gebeuren. ‘Vroegtijdig’ betekent dat je er nu al over nadenkt, nog vóór het echt nodig is.

“Ik heb het liefst dat iemand dit voor mij beslist. Bijvoorbeeld dokters in samenspraak met iemand die mij goed kent.”

Nu al plannen maken voor je levenseinde heeft enkele voordelen. In de eerste plaats zorg je er op die manier voor dat jij en je omgeving duidelijk weten wat er precies moet gebeuren, als je ernstig ziek wordt. Daarnaast kan het opmaken van een zorgplanning je ook minder angst en meer vertrouwen geven om de laatste periode tegemoet te gaan. Als je ten slotte op tijd stilstaat bij je levenseinde, kan je heel wat informatie inwinnen over de bestaande mogelijkheden en kan je er zo voor zorgen dat je geen behandeling krijgt die je niet hebt gewild.

“Iedereen moet beseffen dat het nu nodig is, niet als het te laat is. Maar de meesten stellen het uit.”

“Wie dat echt wil, die zou dat moeten op papier zetten. En dan zouden degenen die achter komen het zo lastig niet hebben. Maar nu heb ik mij altijd afgevraagd van: ‘zou zij het gewild hebben dat ik dat besloten heb?’ ”

Je eigen vroegtijdige zorgplanning opmaken is misschien niet zo evident. Voor eventuele hulp kan je daarom steeds terecht bij je huisarts. Hij/zij is dé aangewezen persoon voor een vertrouwelijk gesprek over later, omdat je huisarts het meest weet over je gezondheid. Wat er dan precies besproken moet worden, hangt af van de vragen waar jij mee zit. Voorts is het zinvol om te praten over je toekomstige zorg als je nog gezond bent. Want op die manier heb je nog voldoende tijd om na te denken over wat je huisarts vertelt en erover te praten met je dierbaren.

“Ik heb het al laten weten aan mijn familie. Zij weten wat ik wil.”

Als je dan tot slot, op basis van de gesprekken, hebt beslist welke zorg je zou willen ontvangen en wat je laatste wil is, dan is het belangrijk om je omgeving hiervan op de hoogte te brengen. In de eerste plaats krijgt je familie en omgeving zo de tijd om te begrijpen en aanvaarden wat jij hebt beslist. Daarnaast kunnen zij op die manier jouw wensen kenbaar maken, als je dat bijvoorbeeld zelf niet meer zou kunnen op een bepaald moment. Verder kan je ook een vertegenwoordiger benoemen die in jouw plaats, in jouw naam spreekt en bepaalt wat je wel of niet zou willen. Dit laat je ook best op papier zetten. Als je geen vertegenwoordiger hebt benoemd, dan bepaalt de wet dat in de eerste plaats je partner, vervolgens je kinderen en als laatste je broers/zussen je vertegenwoordigen.

“Wij hebben al nagedacht in die richting maar hebben het nog niet zwart op wit laten noteren.”

“Het leven is te mooi om er zelf een einde aan te maken.”



Vijf mogelijkheden om je levenseinde vooraf te plannen

Vervolgens bespreken we de **vijf mogelijkheden** die je hebt om effectief vroegtijdig te beslissen hoe je levenseinde eruit kan zien.

1. Negatieve wilsverklaring of levenstestament

De negatieve wilsverklaring of het levenstestament is een officieel document dat je zelf moet bewaren en moet bezorgen aan je vertrouwenspersoon/vertegenwoordiger en huisarts (voor in je patiëntendossier). In dat document kan je belangrijke beslissingen omtrent je levenseinde opnemen. Zo kan je er de naam en handtekening van je vertegenwoordiger in laten opnemen en bepaal je erin welke behandeling(en) je niet meer wil krijgen als je erg ziek wordt (bijvoorbeeld: reanimatie, beademing door een machine, kunstmatige voeding ...).

Het is aangeraden om het document in te vullen in aanwezigheid van een arts, zodat die erop kan toezien dat je beschikt over de juiste informatie en dat je begrijpt wat de gevolgen van je handeling zijn. Je wilsverklaring is vervolgens onbeperkt geldig, maar weet dat zolang je zelf helder kan denken en beslissingen kan nemen, je je wilsverklaring nog kan aanpassen. Het is niet mogelijk om dit document te laten registreren op de gemeente.

“Ik zou een wilsverklaring opstellen om mijn kinderen te behoeden een beslissing te moeten maken.”

2. Wilsverklaring euthanasie

Euthanasie betekent dat een patiënt een arts uitdrukkelijk verzoekt om zijn leven te beëindigen, als aan volgende voorwaarden is voldaan: de patiënt moet bij bewustzijn zijn en bekwaam zijn om zijn of haar wil te uiten. De toestand van de patiënt moet ondraaglijk zijn door lichamelijk of geestelijk lijden. Dit lijden moet het gevolg zijn van een ernstige, ongeneeslijke aandoening veroorzaakt door een ongeval of ziekte, waarvoor geen oplossing meer is. De patiënt en de arts moeten samen tot het besluit komen dat er geen andere redelijke oplossing is. En tot slot bepaalt de arts of de situatie inderdaad medisch uitzichtloos is.

De euthanasiewet in België laat twee manieren toe om euthanasie te laten uitvoeren. In de eerste plaats kan je om euthanasie vragen op het moment dat je in een uitzichtloze toestand terechtkomt, zolang je bij bewustzijn bent.

“Ik ben tegen euthanasie omdat ik een vriendin [die ALS had] de laatste weken van haar leven verzorgd heb. Week na week ging voorbij, maar ze durfde het niet aan om de papieren definitief te laten ondertekenen. En dat heeft mij wel aangegrepen. Dus nu zeggen, euthanasie ja, maar wat is het als je ziek wordt? Ga je het dan nog willen? Of durven?”

Een tweede manier is vooraf een wilsverklaring opmaken zodat euthanasie kan uitgevoerd worden als je in een uitzichtloze situatie belandt en je je vraag om euthanasie niet meer kan bekendmaken.

“Je staat er enkel bij stil als er iets gebeurt met iemand in je omgeving. Als dat niet gebeurt denk je er niet aan.”

“Het is heel moeilijk om die papieren in te vullen, daar is veel moed voor nodig.”

“Ik kan van mezelf zeggen dat ik van het leven hou, maar als ik in de situatie zou terechtkomen waarin ik ontzettend lijd, dan weet ik niet of ik nog dezelfde houding zou aannemen.”

Maar de wilsverklaring die je vooraf maakt, geldt slechts in een beperkte situatie, er kan alleen euthanasie worden uitgevoerd als je niet meer bij bewustzijn bent en je toestand onomkeerbaar is. Dat betekent letterlijk dat je wilsverklaring voor het uitvoeren van euthanasie enkel geldt als je in een coma terechtkomt waaruit je niet meer kan ontwaken. De wilsverklaring voor euthanasie geldt dus niet in een situatie waarin je nog bij bewustzijn bent, ook al is dat bewustzijn verstoord, bijvoorbeeld als je lijdt aan de ziekte van Alzheimer, dementie, aids ...

“Ik wacht tot de wet toelaat om euthanasie toe te passen bij demente ouderen.”

Je kan een wilsverklaring voor het uitvoeren van euthanasie bij een onomkeerbare coma op ieder moment in je leven opstellen. Het document dient ook nog ondertekend te worden door twee getuigen, waarvan één getuige geen erfgenaam mag zijn. Om ervoor



te zorgen dat je wilsverklaring geldig blijft, moet je die wel om de vijf jaar hernieuwen. Je maakt van het document best enkele kopieën en bezorgt deze aan je huisarts, vertrouwenspersoon, vertegenwoordiger, familie en daarnaast kan je je wilsverklaring ook laten registreren op de gemeente via de federale databank.

“Ik zou het formulier nooit invullen of euthanasie laten plegen. Ik heb er schrik van.”

“Ik kan mij niet voorstellen dat ik zou zeggen: volgende week is het gedaan.”

3. Organisatie van je uitvaart

Je kan daarnaast vroegtijdig ook een aantal beslissingen nemen over je uitvaart. Zo bespaar je het je dierbaren om die beslissingen te nemen en kan je ervoor zorgen dat je beslissingen ook worden uitgevoerd.

“Ik heb alles geregeld zodat ik bij mijn man kom te liggen.”

Zo kan je bijvoorbeeld bepalen of je een godsdienstige plichtigheid wil of helemaal niet, of je wordt begraven of gecremeerd, waar je wordt begraven ... Je zet dan best al deze beslissingen op papier en laat instructies na aan je familie of bij een uitvaartverzekeraar ingeval je een uitvaartverzekering hebt afgesloten. Je kan ook gebruikmaken van een standaardformulier 'verklaring inzake de wijze van teraardebestelling' dat geregistreerd kan worden op de gemeente en waarvan je ook een kopie kan bezorgen aan je vertrouwenspersoon of vertegenwoordiger. Een laatste mogelijkheid is het opnemen van je beslissingen in een testament. Je familieleden worden dan op de hoogte gebracht van je wensen, als je testament wordt geopend vóór de begrafenis plaatsvindt.

“We hebben geen kinderen of andere familieleden dus is alles al geregeld bij de gemeente en de begrafenisondernemer.”

4. Verklaring voor orgaandonatie

Het wegnemen van organen wordt in België door de wet geregeld. Die wet gaat ervan uit dat elk bekwaam persoon instemt met orgaandonatie na zijn overlijden tenzij je tijdens je leven daartegen verzet hebt geuit of dat je naaste familie zich verzet na het overlijden.

Om elk misverstand te vermijden kan je wel een formulier invullen ter instemming of weigering. Ook dit formulier kan je laten registreren op de gemeente waar het dan automatisch wordt doorgestuurd naar het rijksregister. Als je dat wil kan je ook zelf een kopie bijhouden of bezorgen aan je huisarts, vertrouwenspersoon en vertegenwoordiger.

5. Je lichaam schenken aan de wetenschap

Als je je lichaam wil schenken aan de wetenschap, dan neem je daarvoor best contact op met de universiteit van jouw keuze. Een eigenhandig geschreven, gedateerde en door jou ondertekende verklaring is normaal gezien voldoende, maar per universitaire instelling zijn er soms verschillende mogelijkheden en/of benodigde documenten.

Iedereen heeft recht op palliatieve zorg

Als genezing niet meer mogelijk is, houdt het leven daarom niet meteen op. Via het toedienen van palliatieve zorg, probeert men de kwaliteit van leven voor de patiënt en zijn omgeving zo hoog mogelijk te houden. Dat wordt gedaan door middel van pijnbestrijding, het bieden van zoveel mogelijk comfort en het tevens bestrijden van psychologische, sociale en spirituele problemen.

Het is dus een hardnekkig misverstand dat palliatieve zorg hetzelfde is als terminale zorg. Want patiënten die palliatieve zorg krijgen, zijn daarom niet noodzakelijk heel dicht bij het einde van hun leven. Soms wordt palliatieve zorg ook toegediend bij een zware behandeling, enkel om het comfort van de patiënt te verhogen.

In tegenstelling tot wat sommigen denken hoeft je je vraag om palliatieve zorg niet vroegtijdig op papier te zetten. Want het recht op palliatieve zorg, dus op een goede pijnstilling en zoveel mogelijk comfort, is een patiëntenrecht waar iedere patiënt op elk moment in het leven recht op heeft.

Palliatieve sedatie of terminale sedatie is daarentegen geen patiëntenrecht. Palliatieve sedatie kan toegepast worden in het geval dat de lichamelijke of geestelijke pijn niet kan bestreden worden, zolang de patiënt bij bewustzijn blijft.



Een arts kan daarom palliatieve sedatie voorstellen aan de patiënt of diens familie. De patiënt wordt daarbij dan in een diepe slaap gebracht waardoor hij geen pijn of andere symptomen meer voelt. Het doel is steeds om de laatste levensfase zo pijnloos mogelijk te laten verlopen.

“Het is belangrijk dat de mensen beter geïnformeerd worden rondom de mogelijkheden, dan zou er vlugger een bewuste keuze gemaakt kunnen worden.”

Nalatenschap

Niet alleen over je zorgplanning denk je best vroegtijdig na, maar ook over je nalatenschap. Het helpt je omgeving om de juiste beslissingen te nemen als jij op voorhand hebt verteld wat je graag zou willen in verband met je erfenis.

Je bent uiteraard niet verplicht om een testament op te maken. Als je dat niet doet, dan voorziet de wet hoe je erfenis verdeeld wordt. Zo zijn bijvoorbeeld je kinderen de wettelijke erfgenamen en erven zij ieder een gelijk deel. Je echtgenoot/echtgenote heeft daarbij recht op het vruchtgebruik van de hele erfenis. Dat wil zeggen dat hij/zij recht heeft op de inkomsten en het gebruik van de erfenis, maar geen eigenaar is. Als je samenwoont met een partner zonder een verklaring van wettelijke samenwoning te hebben afgelegd dan zal deze niets erven.

Ben je het niet eens met de wettelijke regeling, dan kan je dus best zelf een testament opmaken. Dat kan je doen door het zelf met de hand te schrijven, met datum en handtekening. Je kan het zelf bewaren of laten nakijken en in bewaring geven bij een notaris. Je kan je testament ook laten opmaken door de notaris. Dan dicteer je wat er in je testament moet komen in aanwezigheid van twee getuigen. Voor meer informatie kan je steeds terecht bij een notaris.

Ga ook eens kijken op ...

www.denkoverlater.be/thema/levenseinde

www.delaatstereis.be

Deze website van de Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen vzw biedt heel wat informatie over vroegtijdige zorgplanning, je kan er brochures, een documentaire en een voorbeeld van wilsverklaring downloaden. Daarnaast worden heel wat nuttige termen beschreven in de rubriek 'Vraag & antwoord'.

www.leif.be

De website van het LevensEinde InformatieForum biedt een duidelijke omschrijving van de verschillende termen die gebruikt worden als het gaat over levenseinde. Je kan er de verschillende documenten downloaden die je nodig hebt voor de vroegtijdige zorgplanning en nog veel meer.

www.notaris.be

Voor meer informatie over het opmaken van een testament en de regels daaromtrent ben je op deze website van de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat aan het goede adres.

www.rws.be

Op de website van de opinie- en actiegroep Recht op Waardig Sterven kan je terecht met al je vragen over stervensbegeleiding of overlijden. Je vindt er ook heel wat documenten terug die nuttig zijn bij de planning van het levenseinde.



Technologie

De mening van senioren over het al dan niet gebruiken van nieuwe informatie- en communicatietechnologie (ICT) en nieuwe media loopt danig uit elkaar. Sommigen zijn heel erg enthousiast, anderen zijn absoluut tegen en elk heeft daarvoor zijn argumenten. Toch kan het, met het oog op de toekomst, nuttig zijn om je (verder) in te wijden in het gebruik van nieuwe technologische mogelijkheden, het zou nog wel eens van pas kunnen komen in je verdere leven.

Denk na over later ...

De verspreiding van de telefoon was een eerste technische vernieuwing, opgevolgd door de opkomst van de auto en nog later gevolgd door de komst van de televisie. Dat betekent dat de oudste ouderen in onze samenleving ondertussen al voor hun vierde technische vernieuwing staan, namelijk het omgaan met de moderne informatie- en communicatietechnologieën (ICT) zoals computers, internet, slimme mobiele telefoons enz.

Sommige senioren vragen zich daarbij af of het wel zin heeft om tijd en moeite te investeren in al dat nieuws en of ze niet beter af zijn met hun vertrouwde manier van zich te informeren en te communiceren. Want waarom zou je bijvoorbeeld surfen naar een webwinkel als je voor je boeken gewoon terecht kunt in de boekhandel? En waarom zou je elektronisch bankieren, als je evengoed geholpen wordt aan het loket?

“Senioren hebben er geen behoefte aan omdat iemand anders het voor hen kan doen.”

Die redenering is heel begrijpelijk. Maar er zijn twee evoluties die deze redenering tegenspreken. In de eerste plaats evolueert de maatschappij zeer grondig. Waardoor stilaan het aanbod in webwinkels goedkoper wordt en veel ruimer is dan in de gewone winkels of aan de loketten. Bijgevolg krijg je dus meer keuzevrijheid en betere voorwaarden op het internet dan aan de fysieke loketten en in de winkels. Kortom, als digitale burger en consument verkeer je dan in een veel voordeligere positie dan als niet-digitale burger.

“Als je geen pc hebt, kan je niets meer doen.”

In de tweede plaats willen, zowel de overheid als senioren en ouderen zelf, zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. En op dat punt kan het gebruik van de computer en internet het leven heel wat gemakkelijker maken. Je hoeft het huis minder uit en kan toch evenveel als vroeger deelnemen aan de samenleving. Zo kan je via internet je bankzaken verrichten, boodschappen laten leveren, contact houden met vrienden, (klein)kinderen, broers/zussen, de krant lezen, het nieuws volgen en nog zo veel meer. Voorts kan ook het gebruik van nieuwe technologie of domotica (zie verder) in de woning het leven vergemakkelijken.

“Er zijn basiscursussen genoeg, als je die technologie afwijst, isoleer je jezelf.”

Dus wie vandaag - en zeker in de toekomst - geen computer en internet heeft of ermee overweg kan, wordt grotendeels uitgesloten van nieuwe informatiebronnen en manieren om te communiceren. En dat werkt in de meeste gevallen enkel in je eigen nadeel. Samengevat, er zijn heel wat voordelen verbonden aan het gebruiken van de computer en het internet en die voordelen worden groter, naarmate je ouder wordt.

“We kunnen dat even goed als een 25-jarige. We hebben gewoon wat meer tijd nodig.”

“Als men de tijd neemt om het de senioren uit te leggen, kunnen ze er ook goed mee werken.”

Tenslotte toont onderzoek aan dat senioren en ouderen, die geen gebruikmaken van de nieuwe ICT-mogelijkheden, dat niet doen omdat ze niet overtuigd zijn van het nut ervan. Maar in de lijst van voordelen die verder wordt weergegeven, zijn er zeker enkele voordelen die voor jou van toepassing kunnen zijn. Overtuig jezelf er dus van dat sommige nieuwe ICT-mogelijkheden op bepaalde vlakken voor jou nuttig kunnen zijn en je hebt de moeilijkste stap al gezet.



“Het is belangrijk om de eerste stap toch te zetten en kennis te maken. Mensen moeten het nut toch kennen!”

“We moeten mee met onze tijd. De tijd is veranderd, we rijden ook niet meer met paard en kar.”

Waarom ICT wel nuttig kan zijn

Zoals eerder gezegd, kunnen het gebruik van nieuwe informatie- en communicatiemiddelen en nieuwe media de levenskwaliteit nu en later op heel wat verschillende manieren verbeteren. Als je daarvan overtuigd bent, ga dan op zoek naar de manier waarop het gebruik van nieuwe ICT en media in jouw leven past en het kan vergemakkelijken. Vervolgens zijn alvast enkele mogelijkheden opgesomd.

Contact met anderen

Door het gebruik van nieuwe media en het internet kan je contact onderhouden met de buitenwereld, door bijvoorbeeld het nieuws, de politiek, muziek ... te volgen. Naast de televisie kan je dus ook via internet op de hoogte blijven van het reilen en zeilen in onze samenleving en in de wereld. Daarnaast kan je via internet contact leggen met nieuwe mensen, die bijvoorbeeld dezelfde hobby uitoefenen als jij. Voorts kan je ook je bestaande contacten onderhouden met vrienden en familie, zeker in het geval bijvoorbeeld zonen of dochters naar het buitenland verhuizen of als kleinkinderen een jaar in het buitenland studeren ...

“Hoeveel grootouders ‘skypen’ [telefoneren via internet] er niet met hun kleinkinderen?!”

“Het laat lange afstanden verwateren.”

“Nieuwe media doet afbreuk aan sociale contacten maar via de computer kan je ook nieuwe contacten leggen.”

“Ik heb regelmatig contact met mensen waarmee ik 50 jaar geleden in het athe-neum gezeten heb. Wel, moest de computer niet hebben bestaan, dan zou ik dus waarschijnlijk nooit niet meer met die mensen enig contact gehad hebben.”

Nieuwe dingen ontdekken

Via het internet en nieuwe media kan je ook heel veel dingen bijleren zonder dat je daarvoor meteen een cursus of les moet volgen. Zo kan je bijvoorbeeld lid worden van een discussieplatform waarop men gesprekken voert over verschillende thema's, of je kan gewoon dingen opzoeken waarover je een vraag hebt, een periode uit de geschiedenis, hoe bepaalde planten te verzorgen, welke ingrediënten nodig zijn voor een recept, wie de Tour de France won vorig jaar ...

"Ik zou mijn computer niet meer kunnen missen, ik gebruik hem om allerlei zaken op te zoeken."

Gebruikmaken van het digitaal aanbod

Steeds meer overheidsdiensten, instellingen en bedrijven verlenen hun diensten via internet. In bepaalde gevallen heb je meer keuze en betere voorwaarden als je van hun online diensten gebruikmaakt. Als je dan niet ook op dat internet vertoeft, dan loop je deze voordelen mis. Bijvoorbeeld wie met het vliegtuig vertrekt en via internet incheckt, hoeft geen uren voor vertrektijd op de luchthaven te zijn. Wie een internetspaarrekening heeft, krijgt soms hogere rente dan wie alle verrichtingen op de klassieke manier doet. Wie telefonisch openingsuren en toegangsprijzen navraagt, wordt vriendelijk verwezen naar de website. Reclame op radio en televisie verwijst steeds minder naar een telefoonnummer en steeds meer naar een internetwebsite voor verdere informatie. Wie een film wil kijken in de bioscoop kan lange wachtrijen vermijden door op voorhand tickets te kopen via internet. Ook bij de Belgische spoorwegen kan je online een ticket kopen en wachttijd aan het loket vermijden.

Langer zelfstandig thuis blijven wonen

Domotica is een verzamelnaam voor huiselijke electronica die gemaakt om het leven thuis zo gemakkelijk mogelijk te maken. Deze woninggebonden technologieën maken je meer zelfredzaam en zorgen ervoor dat je langer zelfstandig thuis kan wonen. Mogelijke toepassingen zijn: voorprogrammeren van uw koffiezetapparaat, temperatuursensors die de verwarming of airconditioning bedienen, openen van de poort via je gsm, inbraakalarm via telefoon of sms naar de politie, sensoren die de verlichting ontsteken en weer doven, automatisch doorspoelen en reinigen van het toilet na gebruik en zo veel meer.



Andere

Foto's kan je digitaal maken en eenvoudig via e-mail bezorgen aan vrienden en familie. Je kan op elk moment het weerbericht bekijken, zo ben je altijd voorbereid op regenweer. De uurregeling van het openbaar vervoer vind je ook terug op het internet, zo hoef je niet voor niets te wachten aan de halte of in het station. Bestel zware boodschappen via je computer en laat ze thuis leveren enz.

Je hoeft natuurlijk niet voortdurend bezig te zijn met al die nieuwe media en technologie, maar weet dat ze bestaan, waarvoor je ze kunt gebruiken en hoe je, degene die voor jou nuttig zijn, moet gebruiken. Op die manier kan je het leven nu en later vergemakkelijken.

"Ik wil de beginselen van de nieuwe technologie kennen."

"Ik heb enkel een gsm en dat is voldoende."

Tot slot wordt in dit verband al eens gesproken over de term 'mediawijs'. Als je mediawijs bent, dan heb je de nodige vaardigheden, kennis en attitude om media en technologie zo te gebruiken dat jij meekan in de samenleving zonder de voor- en nadelen daarbij uit het oog te verliezen.

Waarom niet?

"Nieuwe technologieën interesseren mij absoluut niet."

"Ik kan daar nog moeilijk mee, mee. Al die nieuwe technieken, ik zie het niet zitten om mij daarvoor nog in te spannen. Zelf mijne computer en gsm en al. Feitelijk nog andere, meer modernere media ... ik zie dat niet goed zitten."

"Ik wil daar wel in meegaan, maar ik ben daar niet zo goed in."

"Ik doe voort met hetgeen dat ik ken."

"Ik vind dat wel goed, maar de mensen praten minder met elkaar."

"Het kost allemaal ook enorm veel geld."

"Ik ben te oud."

Ga ook eens kijken op ...

www.denkoverlater.be/thema/technologie

www.handiginternet.be

Om de voordelen van het internet in de schijnwerpers te plaatsen, heeft de minister van media het initiatief genomen een campagne te lanceren met de slogan: "Da's toch handig, dat internet". 'Zo moeilijk of ontoereikend hoeft het internet uiteindelijk niet te zijn...' Lees er alles over op de website.

www.mediawijs.be

Mediawijs.be, het Vlaamse Kenniscentrum voor Mediawijsheid, wil alle burgers vandaag en morgen in staat stellen om zich bewust, kritisch en actief te bewegen in een gemeditatiseerde samenleving. Je vindt op deze website heel wat informatie over mediawijsheid en senioren.

www.seniornetvlaanderen.be

Seniornet Vlaanderen is een vzw die senioren wil voorlichten, sensibiliseren, vormen én een stem geven inzake de digitale samenleving in het geheel en computer en internet in het bijzonder.

www.linc-vzw.be

De website bundelt nieuws en praktische tips over nieuwe media. Je kan je ook abonneren op de maandelijkse nieuwsbrief.



Financiën

Voorzien in het eigen levensonderhoud is een bekommernis op elke leeftijd. In het bijzonder, zo blijkt uit de ervaringen van de senioren, lijkt er na het pensioen heel wat te veranderen op financieel gebied. Meer bepaald blijkt dat het pensioen niet voldoende is om van te leven. Dus komt het erop neer om vroeg genoeg na te denken over dat pensioen en de mogelijke aanvullingen. Want de beslissingen die je tijdens je leven en loopbaan neemt, beïnvloeden je financiële situatie op latere leeftijd. Maar ook als je al met pensioen bent, is het nog niet te laat om te zoeken naar extra inkomsten.

Denk na over later ...

“Ik vind het belangrijk dat ook de actieve bevolking zich bewust is van de gevolgen die bepaalde carrièrekeuzes kunnen hebben voor het later pensioen. De twintigers en dertigers van vandaag ontbreekt het al te vaak aan kennis over onze sociale zekerheid en de pensioenen in het bijzonder.” Zo verklaarde Alexander De Croo, toenmalig minister van pensioenen. Daarmee wil hij zeggen dat vooral jongere mensen zich niet bewust zijn van hun eigen toekomstige pensioensituatie. En de invloed die bepaalde carrièrekeuzes zoals loopbaanonderbreking, tijdskrediet, ouderschapsverlof, verlof voor medische bijstand of palliatieve zorg, hebben op je pensioen.

“Ge moet daar toch op tijd en stond aan denken, en gelukkig dat we gespaard hebben. Want ik ga eerlijk zeggen dat mijn maandelijkse pensioen absoluut verre van volstaat om mijn levensstandaard op niveau te kunnen houden.”

Niet het pensioen dat je ontvangt, maar je eigen financiële voorgeschiedenis bepaalt de levensstandaard die je na je pensioen kan aanhouden. Om dus te voorkomen dat je na je pensioen in armoede belandt, is het belangrijk om vroeg genoeg na te denken over je financiën en actie te ondernemen voor later.

Als je aan het werk bent

“Gelukkig dat we gespaard hebben anders zouden we nu tekort hebben. Een goede raad voor de jongere generatie: probeer toch te sparen tijdens het leven!”

“Dat is bij ons in principe ingebakken. Sparen van in het begin, hoe weinig ook, naargelang de mogelijkheden.”

Wie nog werkt kan op verschillende manieren al sparen voor later. Door te sparen zorg je er immers voor dat je een spaarpotje opbouwt om je pensioen later aan te vullen. Een eerste manier om te sparen voor later is de zogenaamde ‘groepsverzekering’. De groepsverzekering is een soort levensverzekering die sommige werkgevers afsluiten voor hun werknemers. De werkgever betaalt de premies in dit systeem en als werknemer kan je zelf ook een bijdrage leveren. Als je dan op pensioen gaat, ontvang je het opgebouwde kapitaal. Voor zelfstandigen bestaat ook een systeem van aanvullend pensioen waarbij je op vrijwillige basis bijdragen kan betalen, met interessante fiscale voordelen.

Een andere manier om op voorhand al te sparen voor later is via pensioensparen. Dit kan op 2 manieren, via een pensioenspaarverzekering of via het beleggen in een pensioenspaarfonds. Via maandelijkse stortingen of een jaarlijkse storting draag je dan het bedrag bij dat je hieraan wil besteden. Je kan vanaf de leeftijd van achttien jaar starten met pensioensparen. Een bijkomend en interessant voordeel is dat je voor een bepaald maximumbedrag ook belastingvermindering krijgt.

Een laatste manier om nu al te sparen voor later is door persoonlijke spaarinspanningen te leveren, waarvoor je echter geen belastingvoordeel ontvangt. Bijvoorbeeld via een persoonlijke spaarrekening, het aankopen van een woning of appartement, het kopen van aandelen enz.



“Mensen met een klein pensioen komen moeilijk rond, als je dan geen eigen huis hebt is er steeds de huurkost die je moet betalen.”

“Misschien is het belangrijk dat ze daar belang aan hechten voor de jongere mensen, om een eigen huis te zetten of een eigendom, zodanig dat ge later geen huishuur moet betalen. Dat is ook al een groot spaargeld bij.”

Pensioen in zicht

Als je pensioen in zicht is - de wettelijke pensioenleeftijd is momenteel 65 jaar - dan kan het best interessant zijn om al in te schatten hoe hoog je wettelijk pensioen zal zijn. Dat kan heel eenvoudig door je persoonlijk pensioendossier te raadplegen via www.mypension.be of via een gratis telefoontje naar de pensioenlijn op het nummer 1765.

Op pensioen

“Als je denkt aan later, dan wordt geld een zorg. Zal je genoeg hebben?”

“Je moet een appeltje voor de dorst hebben, maar wanneer mag je van dat appeltje beginnen bijten?”

“Ge weet niet hoe oud dat ge gaat worden, dus ge moet altijd voorzien. Ge kunt oud worden, ge kunt vanalles voorhebben ...”

Meestal betekent de overgang naar het pensioen een verlies aan inkomen. Als je op dat moment beschikt over een spaarpotje kan je dat geld aanspreken om je pensioen aan te vullen. Maar er zijn ook andere manieren om je pensioen aan te vullen, ook als je niet op voorhand hebt gespaard.

Een eerste manier om je pensioen aan te vullen, is door (opnieuw) te werken. Als je gepensioneerd bent, mag je onder bepaalde voorwaarden nog een beroepsactiviteit uitoefenen.

Verder kan je, als eigenaar van een grond of gebouw, je pensioen ook aanvullen via lijfrente. Bij dit systeem verkoop je de grond of het gebouw en in ruil daarvoor ontvang je van de koper een maandelijks bedrag. Dit maandelijks bedrag ontvang je tot op de dag dat je overlijdt of tot de vastgelegde termijn is verstreken. Als je bijvoorbeeld in je woning wil blijven tot op het einde van je leven, dan kan dat, maar dan ontvang je natuurlijk minder rente omdat de koper je woning nog niet kan gebruiken.

Voorts kan je tijdens je pensioen ook blijven sparen, in de mate van het mogelijke. En als je ten slotte ouder bent dan 65 jaar en niet over voldoende financiële middelen beschikt, dan kan je onder bepaalde voorwaarden recht hebben op een uitkering, genaamd 'Inkomensgarantie voor ouderen'. De aanvraag voor deze uitkering kan je doen via het gemeentebestuur, de Rijksdienst voor Pensioenen of via de website www.pensioenaanvraag.be

Nog een laatste noot voor de dames: jullie leven statistisch gezien langer dan mannen en ontvangen nog vaker een lager pensioen (als gevolg van het opnemen van ouderschapsverlof, vaker deeltijds gaan werken of stoppen met werken). Met als gevolg dat de nood aan een aanvulling van het pensioen vaak nog groter is. Wacht dus niet tot het te laat is en bedenk tijdig oplossingen.

Schenken

"Je spaart ook om je kinderen te helpen."

"Een belangrijke bekommernis toch ook van senioren is: 'Wat kan ik eigenlijk doen om nu of later mijn kinderen te helpen?'"

In het geval je voldoende financiële middelen hebt, kan je er ook aan denken om daarvan een deel weg te schenken aan kinderen, kleinkinderen, een goed doel enz. Dat kan bijvoorbeeld via een handgift (de materiële overhandiging van cash geld, meubilair, juwelen ...) of een bankgift (het geld wordt via een overschrijving overgemaakt). Het voordeel daarvan is dat de ontvanger hiervoor geen successierechten hoeft te betalen, in het geval je zelf niet binnen de drie jaar na de schenking overlijdt.



“In de praktijk is het echter wel aan te raden om een geschreven bewijs van de handgift op te maken. Zeer vaak wordt immers voor onze rechtbanken een jarenlange juridische strijd gevoerd omdat erfgenamen zich - na de dood van de schenker - keren tot de ontvanger van de handgift en ervan uitgaan dat deze laatste de goederen niet geschonken heeft gekregen maar wel op een sluijke, onrechtmatige wijze afhandig heeft gemaakt van de overledene tijdens zijn leven.”

Notaris.be

Als je je gift registreert en er schenkingsrechten op betaalt, vermijd je ook de betaling van successierechten, maar dan dien je natuurlijk wel te betalen voor de registratie van je gift en wordt ze dus duurder dan een hand- of bankgift. Met vragen over een schenking kan je steeds terecht bij een notaris.

Regie uit handen geven

Een laatste manier om je grondig voor te bereiden op het latere leven is te bepalen wie je bezittingen moet beheren als je dat zelf niet meer kan. Om dat te doen hoef je enkel een ‘verklaring van voorlopig bewind’ in te vullen bij de vrederechter of bij een notaris. Op deze manier kan je heel eenvoudig en goedkoop bepalen wie de regie over je financiën en bezittingen overneemt als je dat zelf niet meer kan. Je kan op elk moment je voorkeur voor een voorlopige bewindvoerder wijzigen.

“Bepalen wanneer je zelf niet meer voor je financiën kan zorgen is moeilijk.”

Vooraleer een vrederechter je onder ‘voorlopige bewindvoering’ zou plaatsen, moet een huisarts een geneeskundig attest opmaken waaruit duidelijk blijkt dat je, tijdelijk of definitief, je eigen bezittingen niet meer kan beheren. Zonder dit geneeskundig attest, kan een vrederechter niets beslissen over het beheer van je financiën en bezittingen.

Ga ook eens kijken op/in ...

www.denkoverlater.be/thema/financien

www.mypension.be

Gepensioneerden, toekomstig gepensioneerden en geïnteresseerden kunnen hier terecht voor allerlei informatie omtrent hun persoonlijke pensioensituatie of over het pensioen in het algemeen.

www.belgium.be

Op deze website van de federale overheid vind je onder het luik 'Werk', 'Pensioen en einde loopbaan' alle officiële regels in verband met het pensioen.

www.notaris.be

Op de website van het de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat vind je heel wat informatie terug over schenken en verkoop op lijfrente.

Brochure 'Het voorlopig bewind, Een manier om het vermogen te beschermen van wie het niet meer kan.'

In deze brochure van de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat, in samenwerking met de Koning Boudewijnstichting, vind je alles terug over de procedure van het 'voorlopig bewind'. Je kan de brochure online raadplegen via de website www.notaris.be.



Test “Denk jij na over later?”

Na al deze informatie kan u de koe bij de horens vatten. Via deze test kan u nagaan in welke mate u reeds nadenkt over uw latere leven.

Deze test is opgedeeld in 2 delen. Indien u reeds op pensioen bent vult u de vragenlijst “ik ben op pensioen” in. Bent u nog niet op pensioen dan bladert u door naar “Ik ben nog niet op pensioen” om daar de vragen te overlopen en de antwoorden die bij u passen te omcirkelen.

Je bent reeds op pensioen

“Later” is nog ver af denken velen, maar toch komt dat “later” snel dichterbij. In hoeverre heb je al nagedacht over later? Doe hier de test!

Kruis telkens de stelling aan die het best bij jou past.

1. Je hebt tijd vrij en je wil je nuttig maken, wat doe je?

- Ik kan moeilijk stil zitten en ben graag bezig met allerlei zaken zoals bijvoorbeeld: vrijwilligerswerk, organiseren van uitstappen met vrienden en familie, klusjes opknappen, reizen, ... (2)
- Ik breng mijn tijd liever rustig door. Bijvoorbeeld : televisie kijken, boodschappen doen, puzzelen, handwerk, lezen, fietsen (op mijn hometrainer), ... (0)
- Ik hou me bezig met mijn hobby. Ik doe graag iets actief maar ben ook graag rustig thuis. (1)

2. Vrijwilligerswerk is voor mij...

- Hard werken zonder er geld voor te krijgen. (0)
- Een aangenaam tijdverdrif waarbij ik het contact met vrienden onderhoud en nieuwe mensen leer kennen. (2)
- Op mijn kleinkinderen passen en/of voor mijn ouders zorgen. (1)

3. Jouw ideale woning is ...

- Een groot herenhuis in een rustige buurt, niet te dicht bij het centrum, met voldoende verdiepingen, kamers en een grote tuin zodat de familie geregeld op bezoek kan komen. (1)
- Een appartementje met terras in het centrum van de gemeente. Trappen hoeft ik niet te doen, ik neem gewoon de lift tot de tweede verdieping. Ik woon er op wandelafstand van de markt, de bibliotheek, het gemeentehuis en de supermarkt. (2)
- Dat hangt af van hoe mijn leven verloopt. Ik heb daar nu nog geen mening over. (0)
- Het huis waar ik nu woon. Daar kunnen mijn slaap- en/of badkamer naar de benedenverdieping verhuisd worden en komt de poetsdienst om de twee weken het onderhoud doen. Kortom een woning die ik eenvoudig kan aanpassen aan mijn wensen bij het ouder worden. (2)
- Samen met anderen hebben we een gemeenschappelijk woonproject opgezet. Ieder heeft zijn eigen studio en we eten geregeld samen in de gemeenschappelijke eetzaal of in de tuin. (2)

4. Zou je bereid zijn je leven aan te passen aan je kleinkinderen?

- Ik heb geen (klein)kinderen. (1)
- Natuurlijk, de kleinkinderen komen dan op de eerste plaats, zij krijgen voorrang op alle andere zaken. (1)
- Ik ben daar zeker toe bereid, maar ik wil wel nog tijd vrijhouden voor mezelf, om dingen te doen die ik graag doe. (2)
- Dat weet ik niet. (0)
- Ik ben niet bereid om mijn leven aan te passen aan mijn kleinkinderen. (1)

5. Als je partner wegvalt, wat doe je dan?

- Ik heb geen partner. (1)
- Dan sta ik open voor een nieuwe relatie. Eventueel eentje waarin ik mijn vrijheid behoudt, zoals een AAP (Afspreken Als het Past) of LAT (Living Apart Together) relatie. (2)
- Ik blijf liever alleen, al moet ik dan ook mijn eigen boontjes zien te doppen. (1)
- Ik wacht af. (0)



6. Men zegt dat seks op latere leeftijd moeilijker wordt.

- Dat kan kloppen, maar geldt niet voor iedereen. (0)
- Voor elk probleem bestaat een oplossing. Als het nodig is ga ik te rade bij een huisarts of seksuoloog. (1)
- Het lichaam verandert, dus kan ook de beleving van seks veranderen. Ik heb al wat tips bij elkaar gespaard zodat ik weet wat ik kan doen als ik ooit een probleem ervaar. (2)

7. Vind je sporten en bewegen belangrijk?

- Ja, omdat mijn dokter zegt dat het nodig is. (1)
- Nee, ik vind he niet belangrijk. (0)
- Ja, omdat sport en bewegen me fysiek en mentaal gezond houden. (2)

8. Een regelmatige medische check-up, ook als ik niet ziek ben, vind je ...

(medische check-up houdt een medisch onderzoek in, om na te gaan of je ziekten vertoont die behandeld moeten worden ook al heb je geen klachten. Of om na te gaan of je een bepaald risico loopt op het krijgen van een ziekte)

- Zeer nuttig, alles kan best zo veel en zo vroeg mogelijk getest worden. (0)
- Alleen goed als ik bepaalde klachten heb of tot een risicogroep behoor, bijvoorbeeld omdat ik overgewicht heb of erfelijke aanleg heb voor bepaalde kwalen. (2)
- Een manier om contact te hebben met mijn huisarts zodat hij/zij weer op de hoogte is van mijn doen en laten. (1)
- Niet nodig. (0)

9. Wanneer zou je stoppen met autorijden?

- Al branden nog alle waarschuwingslichtjes op mijn 'gezondheidsdashboard', ik blijf rijden tot het einde. (0)
- Van zodra het nodig is, dan ga ik langs bij CARA (centrum voor Rijgeschiktheid en voertuigAanpassing van het BIVV), die test gratis mijn rijgeschiktheid. (2)
- Pas als de mensen in mijn omgeving me duidelijk maken dat ik beter kan stoppen met autorijden. (1)
- Ik rijd niet met de wagen. (1)

10. Wat is jouw mening over 'vroegtijdige zorgplanning'?

(Vroegtijdige zorgplanning houdt in dat men, samen met de arts en/of verwanten, de belangrijkste doelen en wensen vastlegt voor hun toekomstige zorg.)

- Vroegtijdige zorgplanning wordt pas belangrijk op het einde van je leven. Je moet er pas over nadenken als er zich problemen stellen. (1)
- Ik zie het nut niet in van vroegtijdige zorgplanning. (0)
- Vroegtijdige zorgplanning is een thema waarover je met mensen uit je dichte omgeving moet spreken, zodat zij weten wat je wil, als je het zelf niet meer kan zeggen. (2)

11. Mensen plannen heel wat in het leven: hun agenda, hun loopbaan, hun projecten, hun vakantie ... zelfs de verdeling van hun erfenis. Maar wat deed jij al voor de planning van je levenseinde?

- Ik heb er al over nagedacht maar nog met niemand over gesproken. (1)
- Nog niets, dat is een zorg voor later. (0)
- Ik sprak al eens met iemand over de mogelijkheden en/of ik zette al iets op papier. (2)

12. Encyclopedie werd internet, telefoon werd gsm, gsm wordt vervangen door smartphone, computer wordt tabletcomputer ... Hoe ver wil jij meegaan met de 'nieuwe technologie'?

- Nieuwe technologie interesseert mij niet. Het brengt alleen maar kopzorgen met zich mee. Ik red het wel zonder. (0)
- Ik zie het wel zitten om nieuwe dingen bij te leren en eventueel een cursus te volgen als het nodig is, want die nieuwe technologie kan mij later nog van pas komen. (2)
- Ik weet eigenlijk niet zoveel over al die nieuwigheden. Maar als iemand mij erover aanspreekt ben ik zeker bereid te luisteren en eventueel iets nieuws te proberen. (1)



13. Belastingaangifte, pensioendossier, bankieren, winkelen ... alles kan tegenwoordig via het internet. Wat als je niets meer kan zonder internet?

- Dat zit er aan te komen. Daarom doe ik mijn best om internet onder de knie te krijgen. (2)
- Daar lig ik niet wakker van. (0)
- Zo een vaart zal het wel niet lopen. Ik roei verder met de riemen die ik heb. (1)

14. Hoe kan je, je wettelijk pensioen aanvullen?

- Dat is nu te laat, ik moet zien rond te komen met wat ik heb gespaard tijdens mijn loopbaan. (0)
- Daar heb ik eigenlijk geen idee van. (1)
- Er zijn wel wat mogelijkheden. Ik kan na mijn pensioen nog werken onder bepaalde voorwaarden of ik kan mijn huis verkopen of ik heb misschien recht op een Inkomensgarantie voor Ouderen (IGO) of (2)

15. Wat doe je met je spaarcenten?

- Geld moet rollen, we zien wel wat er later komt. (0)
- Ik doe wat ik graag doe, maar blijf een centje achter de hand houden. Als ik dan 112 word, zal ik voor mezelf kunnen blijven zorgen. (2)
- Ik doe enkel op wat ik strikt nodig heb. (1)

Tel je punten op, deze staan vermeld achter het antwoord bij iedere vraag.
Bekijk op bladzijde 67 welke resultaten daarmee overeenkomt.

Je bent nog niet op pensioen

“Later” is nog ver af denken velen, maar toch komt dat “later” snel dichterbij. In hoeverre heb je al nagedacht over later? Doe hier de test!

Kruis telkens de stelling aan die het best bij jou past .

1. Wat wil je met je vrije tijd doen als je op pensioen bent?

- Ik wil actief bezig blijven en zal mijn tijd besteden aan allerlei zaken zoals bijvoorbeeld: vrijwilligerswerk, organiseren van uitstappen met vrienden en familie, klusjes opknappen, reizen, ... (2)
- Ik wil mijn tijd dan liever rustig doorbrengen. Bijvoorbeeld: televisiekijken, boodschappen doen, puzzelen, handwerk, lezen, fietsen (op mijn hometrainer), ... (0)
- Ik zou wel eens willen deelnemen aan de activiteit van de plaatselijke seniorenclub, daarnaast zou ik me bezighouden met het huishouden en af en toe zou ik koken voor mijn kinderen of vrienden die op bezoek komen. (1)

2. Vrijwilligerswerk is voor mij...

- Hard werken zonder er geld voor te krijgen. (0)
- Een aangenaam tijdverdrijf waarbij ik het contact met vrienden onderhoud en nieuwe mensen leer kennen. (2)
- Op mijn kleinkinderen passen en/of voor mijn ouders zorgen. (1)

3. Zou je bereid zijn je leven aan te passen aan je kleinkinderen?

- Ik heb geen (klein)kinderen/ ik zal geen (klein)kinderen hebben. (1)
- Natuurlijk, de kleinkinderen komen dan op de eerste plaats, zij krijgen voorrang op alle andere zaken. (1)
- Ik ben daar zeker toe bereid, maar ik wil wel nog tijd vrijhouden voor mezelf, om dingen te doen die ik graag doe. (2)
- Dat weet ik niet. (0)
- Ik ben niet bereid om mijn leven aan te passen aan mijn kleinkinderen. (1)



4. Als je 70 jaar zou zijn, zou jouw ideale woning ...

- Een meegroeiwoning. Die is van in het begin toegankelijk voor rolstoelpatiënten, kamers kunnen een nieuwe functie krijgen, er is een ruime toilet op de benedenverdieping ... kortom een woning die ik eenvoudig kan aanpassen aan mijn wensen bij het ouder worden. (2)
- Een groot herenhuis in een rustige buurt, niet te dicht bij het centrum, met voldoende verdiepingen, kamers en een grote tuin zodat de familie geregeld op bezoek kan komen. (1)
- Een appartementje met terras in het centrum van de gemeente. Trappen hoef ik niet te doen, ik neem gewoon de lift tot de tweede verdieping. Ik woon er op wandelafstand van de markt, de bibliotheek, het gemeentehuis en de supermarkt. (2)
- Dat hangt af van hoe mijn leven verloopt. Ik heb daar nu nog geen mening over. (0)
- Het huis waar ik nu woon. Daar kunnen mijn slaap- en/of badkamer naar de benedenverdieping verhuisd worden en komt de poetsdienst om de twee weken het onderhoud doen. (2)
- Samen met anderen hebben we een gemeenschappelijk woonproject opgezet. Ieder heeft zijn eigen studio en we eten geregeld samen in de gemeenschappelijke eetzaal of in de tuin. (2)

5. Als je partner op latere leeftijd wegvalt, wat doe je dan?

- Ik heb (dan) geen partner. (1)
- Dan sta ik open voor een nieuwe relatie. Eventueel eentje waarin ik mijn vrijheid behoudt, zoals een AAP (Afspreken Als het Past) of LAT (Living Apart Together) relatie. (2)
- Ik blijf liever alleen, al moet ik dan ook mijn eigen boontjes zien te doppen. (1)
- Ik wacht af. (0)

6. Men zegt dat seks op latere leeftijd moeilijker wordt.

- Dat kan kloppen, maar geldt niet voor iedereen. (0)
- Voor elk probleem bestaat een oplossing. Als het nodig is ga ik te rade bij een huisarts of seksuoloog. (1)
- Het lichaam verandert, dus kan ook de beleving van seks veranderen. Ik heb al wat tips bij elkaar gespaard zodat ik weet wat ik kan doen als ik ooit een probleem ervaar. (2)

7. Vind je sporten en bewegen belangrijk bij ouderen?

- Ja, omdat mijn dokter zegt dat het nodig is. (1)
- Nee, ik vind het niet belangrijk. (0)
- Ja, omdat sport en bewegen me fysiek en mentaal gezond houden. (2)

8. Vanaf 50 jaar is een regelmatige medische check-up, ook als je niet ziek bent, ...

(medische check-up houdt een medisch onderzoek in, om na te gaan of je ziekten vertoont die behandeld moeten worden ook al heb je geen klachten. Of om na te gaan of je een bepaald risico loopt op het krijgen van een ziekte)

- Zeer nuttig, alles kan best zo veel en zo vroeg mogelijk getest worden. (0)
- Alleen goed als ik bepaalde klachten heb of tot een risicogroep behoor, bijvoorbeeld omdat ik overgewicht heb of erfelijke aanleg heb voor bepaalde kwalen. (2)
- Een manier om contact te hebben met mijn huisarts zodat hij/zij weer op de hoogte is van mijn doen en laten. (1)
- Niet nodig. (0)

9. Wanneer zou je stoppen met autorijden?

- Al branden nog alle waarschuwingslichtjes op mijn 'gezondheidsdashboard', ik blijf rijden tot het einde. (0)
- Van zodra het nodig is, dan ga ik langs bij CARA (centrum voor Rijgeschiktheid en voertuigAanpassing van het BIVV), die test gratis mijn rijgeschiktheid. (2)
- Pas als de mensen in mijn omgeving me duidelijk maken dat ik beter kan stoppen met autorijden. (1)
- Ik rijd niet met de wagen. (1)

10. Wat is jouw mening over 'vroegtijdige zorgplanning'?

(Vroegtijdige zorgplanning houdt in dat men, samen met de arts en/of verwanten, de belangrijkste doelen en wensen vastlegt voor hun toekomstige zorg.)

- Vroegtijdige zorgplanning wordt pas belangrijk op het einde van je leven. Je moet er pas over nadenken als er zich problemen stellen. (1)
- Ik zie het nut niet in van vroegtijdige zorgplanning. (0)
- Vroegtijdige zorgplanning is een thema waarover je met mensen uit je dichte omgeving moet spreken, zodat zij weten wat je wil, als je het zelf niet meer kan zeggen. (2)



11. Mensen plannen heel wat in het leven: hun agenda, hun loopbaan, hun projecten, hun vakantie ... zelfs de verdeling van hun erfenis. Maar wat deed jij al voor de planning van je levenseinde?

- Ik heb er al over nagedacht maar nog met niemand over gesproken. (1)
- Nog niets, dat is een zorg voor later. (0)
- Ik sprak al eens met iemand over de mogelijkheden en/of ik zette al iets op papier. (2)

12. De mediawereld verandert iedere dag. Brief werd e-mail. Sms werd Facebook-bericht. Familiefoto werd selfie. Maar wat is het volgende? Hoe ver wil jij meegaan met de 'nieuwe technologie' in de toekomst?

- Ik blijf bij wat ik ken, daarmee lukt het wel. (0)
- Ik blijf het zoveel mogelijk op de voet volgen, want het kan mij later nog van pas komen. Eventueel een cursus meepikken als het nodig is. (2)
- Ik ben er niet zoveel mee bezig. Maar als iemand mij erover aanspreekt ben ik zeker bereid te luisteren en eventueel iets nieuws te proberen. (1)

13. Belastingaangifte, pensioendossier, bankieren, winkelen ... alles kan tegenwoordig via het internet. Wat als je niets meer kan zonder internet?

- Dat zit er aan te komen. Ik zorg ervoor dat ik op de hoogte blijf van de nieuwe internetmogelijkheden. (2)
- Daar lig ik niet wakker van. (0)
- Zo een vaart zal het wel niet lopen. Ik roei verder met de riemen die ik heb. (1)

14. Wat weet je over jouw pensioen?

- Weinig, het is nog wat te vroeg om daar mee bezig te zijn. (0)
- Dat ik vanaf 65 jaar niet meer moet werken en een pensioen ontvang. (1)
- Ik weet (ongeveer) wat mijn pensioen zal bedragen. (2)

15. Doe jij aan pensioensparen?

- Ik heb er bewust voor gekozen. (2)
- Nee, dat is nog niet bij mij opgekomen. (0)
- Nu nog niet, maar ik ben het misschien wel van plan. (1)

Tel je punten op, deze staan vermeld achter het antwoord bij iedere vraag.
Bekijk welk resultaat daarmee overeenkomt.

Resultaat:

0 – 11


Je toekomst en jij zijn nog geen beste vrienden. Toch kan, nu al nadenken over later, een grote verandering teweegbrengen in je latere leven. Je onderschat hoe belangrijk dat kan zijn op bepaalde vlakken. Maar geen paniek, begin bij het begin, kies een thema dat je interesseert en vind alvast wat tips om over (later) na te denken.

12 – 23

Jij bent je ervan bewust dat nadenken over je toekomst belangrijk is. Besef dat je hierdoor je leven op een positieve manier kan beïnvloeden en je levenskwaliteit op latere leeftijd sterk kan verbeteren. Wil je je score nog verbeteren? Lees dan eerst de tips die je per thema kan terugvinden.

24 – 35

Proficiat, jij doet enorm je best om nu al na te denken over je latere leven. Doe zo voort en overtuig anderen om jouw voorbeeld te volgen. Daag hen uit en spreek met hen over één van de onderwerpen. Je vindt hier meer informatie en tips over de verschillende thema's.



De workshop: Voor wie zelf aan de slag wil gaan

Voor wie:

- Senioren, volwassenen, jongeren
- Sociaal-culturele verenigingen, jeugdorganisaties, scholen, woonzorgcentra, dienstencentra ...

Vorbereiding

Vooraleer je aan de workshop begint, dien je de zaal als volgt op te stellen: deel het aantal deelnemers door 8 en verspreid evenveel tafels over de ruimte. Rond elke tafel plaats je ongeveer 8 stoelen voor de deelnemers. Belangrijk daarbij is dat alle deelnemers een goed zicht hebben op het scherm vooraan in de zaal.

Als je wil werken met rode en groene kaarten, waarmee de deelnemers hun mening kunnen geven over de stelling, leg deze dan op voorhand klaar op de tafels. Het kan ook aangeraden zijn om per groepje een 'gespreksleider' te voorzien. Deze kan de gesprekken en discussies binnen het groepje begeleiden en ervoor zorgen dat iedereen aan het woord komt.

Daarnaast is het aangeraden om tijdens de workshop ook een pauze te voorzien, zodat de deelnemers even kunnen ontspannen. Je bepaalt zelf, afhankelijk van het verloop van de workshop, wanneer je de pauze inlast. Voorzie hiervoor op voorhand drank en eventueel versnaperingen.

Als de deelnemers toekomen laat je hen plaatsnemen aan de tafels. Ze mogen willekeurig een plaats uitkiezen. Van zodra alle deelnemers aan tafel hebben plaatsgenomen, kan de workshop beginnen.



Workshop

Stap 1: Verwelkom de deelnemers en geef kort weer wat de bedoeling is van de workshop en wat de deelnemers kunnen verwachten.

Stap 2: Maak de ruimte eventueel wat donkerder, zet het eerste filmpje op en laat dit afspelen. Op het einde van het filmpje verschijnt een stelling. Lees de stelling luidop voor.

Stap 3: Geef de deelnemers nu 10 minuten de tijd om over de stelling te praten. De bedoeling is dat ze aan hun tafel, binnen de beperkte groep, aangeven of ze akkoord of niet akkoord zijn met de stelling en waarom dat zo is. Daarvoor kunnen de deelnemers een rode of groene kaart opsteken.

Stap 4: Als workshopbegeleider leg je bij de verschillende groepjes gedurende de discussie je oor te luisteren en probeer je enkele ideeën op te vangen.

Stap 5: Wanneer de 10 minuten bijna om zijn laat de PowerPointpresentatie het geluid van een bel horen. Dit is het teken voor jou om de discussies in de kleinere groepen stil te leggen. Rond het thema af door, aan de hand van wat je gehoord hebt in de verschillende groepjes, een korte conclusie te formuleren aan de hele groep.

Stap 6: Ga over naar het volgende thema en start het volgende filmpje.

Stap 2 tot stap 6 herhaal je tot alle filmpjes aan bod zijn gekomen.

Einde

De workshop is ten einde als de deelnemers de 8 filmpjes hebben gezien en telkens per thema een discussie van 10 minuten hebben gevoerd. Bedank de deelnemers nog voor hun aanwezigheid.

Bekijk zeker vooraf de website www.denkoverlater.be, daarop vind je al het nodige werkmateriaal of vraag het materiaal via diezelfde website aan.



Website

Heb jij al eens stilgestaan bij je volgende levensjaren? LBV en haar leden deden het wel en dat heeft heel wat interessante tips en weetjes opgeleverd. Omdat het thema 'nadenken over later' ook voor jou belangrijk is, hebben wij onze ervaringen verzameld op de website: www.denkoverlater.be

Op de website vind je onder andere:

- leuke filmpjes
- een online test die weergeeft of je al goed hebt nagedacht over later
- heel wat tips en weetjes om over na te denken o.a. over je vrijetijd, wonen, partnerrelaties, financiën, technologie ...
- links naar interessante websites
- een online versie van de brochure 'Denk over later'
- informatie over het project en de workshop die LBV over dit thema heeft ontwikkeld

Ga dus zeker een kijkje nemen op de website, want het is nooit te vroeg om na te denken over later!

The screenshot shows the website interface for 'Jong en Oud Samen Sterk'. At the top left is the 'joss' logo with the tagline 'jong en oud samen sterk'. To the right is the 'lbv' logo for 'Liberale Beweging | Volksontwikkeling'. A navigation menu includes 'Home', 'Thema', 'Workshops', 'Doe de test', 'LINA', and 'Contact'. The main banner features a photo of two women smiling and a green button that says 'Doe de test'. Below the banner, there are three columns: 'Filmpjes' with three video thumbnails, 'De start van het project' with a text block and a photo of a group of people, and a 'Denk jij reeds na over later?' section with a 'Doe de test' button.

Bronnen



Brochures en boeken

- 'Tijdig plannen voor later. Concrete tips', Koning Boudewijnstichting en Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat, 2014.
- 'Liefde, seks en relaties op latere leeftijd', LBV vzw, 2014.
- 'Het voorlopig bewind. Een manier om het vermogen te beschermen ... van wie het niet meer kan', Koning Boudewijnstichting en Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat, 2012.
- 'Ook de laatste reis wil je samen bespreken', Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen, 2010.
- 'Senioren in het verkeer. Enkele tips om op de goede weg te blijven.', Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid, 2009.
- 'Levens lopen anders. Over actief ouder worden', Vlaamse Ouderenraad, 2013.
- 'Het levenseinde teruggeven aan de mensen', Manu Keirse, Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen, 2009.
- 'Surfende senioren, Kansen en bedreigingen van ICT voor ouderen.', Sociaal Cultureel Planbureau, 2004.
- 'Een testament opmaken', H el ene Casman, Courant 2, 2013.

Thesis en promotieonderzoek

- 'Op voorhand nadenken over later? Onderzoek naar toekomstige levensplanning van senioren in Vlaanderen', Sofie Quiryne, Universiteit Antwerpen, 2014.
- 'Grandparent-grandchild relationships in The Netherlands: a dynamic and multigenerational perspective', Teun Geurts, Vrije Universiteit Amsterdam, 2012.

Websites

- www.cjasm.be/gezondsporten/themas/sport-en-gezondheid/sport-en-senioren
- www.vigez.be/voeding_en_beweging/beweging/hoeveel_moeten_we_bewegen.html
- www.gezondhedenwetenschap.be/richtlijnen/gezondheidscheck-up-bij-ouderen
- www.wonenna60.be/verschillende-woonvormen
- www.leif.be
- www.handiginternet.be
- www.mediawijs.be

