

Thema: Het Levenstestament

Thema-avond 14 februari 2017.

Samenvatting: Toon Springeling

Naar het einde toe.....

Nadenken over en vormgeven aan je levenstestament omvat veel aandachtspunten.

Het gaat om veel meer dan geld alleen

Hoe gaan we met onszelf om?

Hoe willen we dat anderen met ons omgaan?

Leggen we daar iets over vast?

Bespreken we dat met anderen?

Keerpunt

Het keerpunt komt altijd onverwacht. Het is voor iedereen anders.

Glij je uit en kun je je telefoon moeilijk bereiken. Wie heeft je huissleutel voor de nooddiensten?

Het is ongewis en daarom stellen we het moment dat we erover gaan praten, liefst uit. Het is geen leuk onderwerp – achteruitgang, afscheid nemen van geliefde dingen.

Bereid je erop voor. Niet uitstellen. Maar het roept wel emoties op.

Emoties

Het keerpunt is vaak een emotioneel moment. Hoe kijk je op je levensloop terug? De hoogtepunten en dieptepunten, onverwerkte zaken, voorvallen waarvan je nog spijt hebt, waarvan je nog spijt zou willen betuigen, keuzes, goed en slecht.

Misschien is het nu wel tijd om er rekenschap van te geven, aan jezelf en aan je dierbaren.

Tijd om ruimte te geven aan je meest persoonlijke gevoelens en verhalen. Tijd om de losse eindjes aan elkaar te knopen, fricties op te ruimen.

Lichaam

En dan is er je lichamelijke welzijn. Het is tijd om extra goed voor jezelf te zorgen.

Ga je genoeg naar buiten? Beweeg je genoeg? Eet je met plezier en gevarieerd? Is je huis ook erop voorbereid? Handgrepen, een douchekruk?

Anderen erbij

Wie zijn de anderen? Vakverzorgers, je naasten, de burens, een mantelzorger?

Waarmee moeten zij bijspringen? Ramen zemen? Je teennagels knippen?

Boodschappen doen?

Douchen? Er komt een moment dat je anderen zult moeten vragen om je daarmee te helpen.

Zijn zij erop voorbereid? En jij? En wie laat je in je intimiteit toe?

Sociaal

Onderhoud je je contacten? Zoek je nieuwe contacten? Doe je er iets voor? Vrijwilligerswerk?

Vertrouwenspersoon

Is er iemand die je als vertrouwenspersoon kunt gebruiken? Hoe ga je er mee om? Hoe wil je dat anderen hiermee omgaan? Kun je gevoelige kwesties met een andere bespreken?

Praktisch zaken en handige tips

- Is je adressenbestand bijgewerkt? Doe je dat regelmatig? Is het gemakkelijk te vinden?
- Weet je vertrouwenspersoon je wachtwoorden of waar die zijn te vinden?
- Apps op je mobiel. Kijk op www.gsminfo.nl voor android en iPhone.
- Heb je een Zorgverklaring opgesteld? Ligt die ook bij je huisarts? (Google 'zorgverklaring')
- Heb je een donorcodicil? Heb je het besproken met je nabestaanden? Wel nodig, vooral als je in coma ligt.
- Heb je een niet-reanimeren verklaring? Let op: zorgverleners zoals ambulancepersoneel zijn verplicht je te reanimeren.
- Vertel bij een noodoproep eerst waar je bent.
- Misschien wil je een levenstestament regelen. Google 'Levenstestament' en dan vind je allerlei vormen en voorbeelden, o.a. bij de Consumentenbond.
- Leg belangrijke informatie en wensen vast. Dat kan in een eenvoudige schriftje of in een notariële document. Weet iemand waar je schriftje te vinden is?
- Draag basisinformatie bij je – naam van je huisarts, wat waar is, medicijnenlijst Als er iets gebeurt, laat dat dan gelijk aan je huisarts weten. Deze beschikt meestal over je actuele gezondheidsgegevens, enz. . Let op: het elektronisch dossier werkt nog niet vlekkeloos.
- Voor de iPhone-bezitters is er de mogelijkheid om medische gegevens zichtbaar in noodgevallen zichtbaar te maken op het toegangsscherm. (zie o.a. www.appletips.nl (Gezondheid: Een medisch ID aanmaken en gebruiken). Voor Android-gebruikers: zie o.a. www.forum.simyo.nl / www.blog.kpn.nl ('contacten bij nood instellen: handig, maar wat als je toestel is gelockt?')
- Wat voor rol kan het Stadsdorp spelen? Kunnen mensen uit je binnenbuurt je sleutelbewaarder zijn bijvoorbeeld?

Tot slot

Helaas is ervaring vaak pas een aanleiding om maatregelen te nemen – wacht er maar liever niet op.