



Checklist: Wat te regelen bij alleenstaande oudere (met verre familie of kennissen)?

A Van tevoren regelen

- testament: check of 't er is en wie executeur is. Indien het er niet is, bespreek wat de consequenties kunnen zijn.
- levenstestament: check
 - * wie is de gemachtigde voor financiële zaken voor het geval de oudere dit niet meer zelf kan?
 - * wie is de gemachtigde voor medische zaken in geval de oudere dit zelf niet kan (al of niet tijdelijk)?
- euthanasie: dit valt pas echt te regelen als de tijd er is dat er sprake is van ondraaglijk geestelijk of fysiek lijden en andere maatregelen niet geholpen hebben. Dit valt *niet* van tevoren te regelen. Wel is het verstandig om dit eens bij je huisarts aan te kaarten, daar de huisarts zich ervan moet vergewissen dat er sprake is van een consistentie in de wens tot euthanasie.
- potentiële mantelzorg in de buurt: breng dit in kaart met het oog op de diverse soorten mantelzorg
- regel een aanspreekpunt van de familie naar zorgverleners en mantelzorgers

B Regelen als de situatie er naar is

Door de overheid verzorgde en/of vergoede diensten:

- Verzorging/verpleging aan huis: start bij de huisarts
- Begeleiding om zelfredzaamheid te vergroten: aan te vragen bij de gemeente of lokale mantelzorgorganisatie of te regelen via de zorgaanbieder van de persoonlijke verzorging.
- Dagbesteding: contact de lokale mantelzorg organisatie Zie www.mantelzorg.nl
- Warme maaltijdvoorziening: contact de lokale mantelzorg organisatie Zie www.mantelzorg.nl
- Vervoer naar tandarts, ziekenhuis, etc; contact de lokale mantelzorg organisatie. Zie www.mantelzorg.nl. Dit moet deels door mantelzorg geregeld worden en deels door de gemeente/zorginstelling/verzekering (vergoed).

Zelf te regelen mantelzorg voor:

- Boodschappen doen: welke burens zouden dit willen en kunnen?
- Administratie hulp; zie lokale vrijwilligersorganisatie of contact de lokale mantelzorg organisatie
- Technische hulp in huis, zie lokale vrijwilligersorganisatie of contact de lokale mantelzorg organisatie
- Huishoud- en tuinklusjes: burens of contact de lokale mantelzorg organisatie
- ICT-voorzieningen: telefoon, PC, etc: contact de lokale mantelzorg organisatie
- Check of er telefooncirkels in de buurt zijn: contact de lokale mantelzorg organisatie

Praktische zaken checken of regelen

- Is er een sleutelkluisje (t.z.t nodig) en/of zijn er voldoende kopieën van relevante huissleutels?
- Maak een nood informatiemap met daarin kopie van ID-kaart, beknopt overzicht van aandoeningen en allergieën, uitvaartverzekering, zorgpolis, naam en telefoonnummer van zorgverleners, HAP-nr, niet-reanimatieverklaring, medische wilsverklaring, meest recente medicijnlijst, lijst met relevante contactpersonen, zoals de te benaderen familie, burens of anderen bij een noodsituatie.
- Maak een map met alle administratieve zaken en maak een korte introductie met uitleg. Geef daarbij een lijstje met digitale accounts met accountnamen en (plaats van de) wachtwoorden, Verdeel de map in secties bijvoorbeeld: financiële zaken, verzekeringen, huis & apparatuur, abonnementen, nutsvoorzieningen, etc.
- Is er een adressenboekje met telefoonnummers van vrienden, bekenden en familieleden?
- Zorg voor het regelen van de digitale nalatenschap.

En..... Wie coördineert al deze zaken, wie behoudt het overzicht op alles m.b.t de zorg?