

Via de Digitale Ouderenraadpleging laten ouderen hun stem horen en dragen ze bij aan een volledig beeld vanuit deze groep. Begin november zette Platform Pouwer een Digitale Ouderenraadpleging uit met als thema's *Zingeving* en *Voorbereiden op laatste levensfase*. Deze twee thema's staan ook centraal in de Regiotafels van Drenthe en Overijssel in november en december, en de raadpleging geeft een mooi inzicht in de wensen en behoeften van ouderen. In dit overzicht leest u meer over de uitkomsten.

De Raadpleging

58 respondenten, de helft mannen en de helft vrouwen, vulden de raadpleging in. 30 deelnemers waren tussen de 70 en 80 jaar, en één iemand zelfs ouder dan 90 jaar. Ouderen afkomstig uit de provincies Groningen en Drenthe waren het best vertegenwoordigd. Een ruime meerderheid van de deelnemende ouderen houdt zich vaak of af en toe actief bezig met ouderenparticipatie.

Veel ouderen houden zich al actief bezig met zingeving en voorbereiden op de laatste levensfase. Slechts 10% van de respondenten hield zich helemaal niet met deze thema's bezig. De Corona-crisis heeft bij de helft van de ouderen geleid tot een toename van hoeveel ze met deze thema's bezig zijn. Ook zie je dat een aantal ouderen zaken heeft vastgelegd over bijvoorbeeld IC-opname n.a.v. het Corona-virus. Tijdens de Ouderendelegaties van Platform Pouwer is al eerder naar voren gekomen dat er door professionals niet altijd zorgvuldig omgesprongen wordt met dit gevoelig thema.

Wat is belangrijk?

Levensende en zingeving zijn geen lichtzinnige thema's, en dienen op een prettige manier behandeld te worden. Voor de respondenten zijn verschillende zaken belangrijk bij deze onderwerpen.

Veel ouderen vinden autonomie en regie belangrijk wanneer het aankomt op deze thema's. Het opstellen van een wilsverklaring of testament gebeurt onder de respondenten ook veel, of ze hebben hierover zaken met hun naasten of bijvoorbeeld een huisarts besproken. Het bewaren en bevorderen van kwaliteit van leven en richting de laatste levensfase onnodig lijden voorkomen, is voor veel ouderen van belang. Ook haalt een aantal ouderen religie aan. Volgens één oudere is zingeving een belangrijke factor in het voorkomen of terugdringen van eenzaamheid en een makkelijker te benaderen thema. Met heel kleine interventies is er al inhoud aan te geven.

Mensen in de eigen omgeving zijn van grote invloed op zingeving en voorbereiden op laatste levensfase. Een groot gedeelte van de ouderen, zo'n 80%, gaat in gesprek met naasten of professionals. Anderen zoeken hun heil in het lezen van informatie of denken hier liever in hun eentje over na.

Tips

Platform Pouwer vroeg de ouderen tips te geven over het omgaan met deze twee zwaardere thema's, en die waren er alom.

Zingeving

- Haal voldoening uit uw leven door iets te betekenen voor mensen om u heen. Al is dat alleen een luisterend oor of dankbaarheid.
- Blijf actief, en doe datgene waar u energie van krijgt.

Levensende

- Verzamel goede informatie, bijvoorbeeld via het internet, de huisarts, de NVVE of een andere plek. Dit kan helpen om deze thema's bespreekbaarder te maken.
- Stap over de drempel en begin erover te praten. Doe dat met mensen die u vertrouwt, zoals uw naasten of huisarts.
- Denk tijdig, en in een tijd waarin het nog niet aan de orde is, na over uw levensende.
- Leg uw wensen vast en laat niet teveel onduidelijkheid achter bij uw naasten. Hiermee houdt u ook de regie in eigen hand.
- Blijf dicht bij uzelf en ga er vooral op een rustige manier mee aan de slag.

