

## De angst voor de laatste halte



**Alles zouden ze samen doen. Behalve naar een verzorgingshuis gaan. Om dat scenario te voorkomen, zetten de Nederlandse David (86) en Willemke (84) Postma heel bewust een punt achter hun leven. Ook Vlamingen bibberen voor het bejaardentehuis. 'Afhankelijk worden: dat wil niemand.'**

FEMKE VAN GARDEREN

Alles was tot in de puntjes voorbereid. De medicijnen besteld, de verklaringen opgesteld, de abonnementen opgezegd. Zelfs de post werd de laatste weken steevast geretourneerd met 'overleden' erop. Het besluit van David en Willemke stond vast: op 25 januari zouden ze uit het leven stappen. In het bijzijn van hun vier zoons zouden ze die

zaterdagmorgen elk een potje yoghurt eten, met medicijnen in. Maar voor het zover was, werd er accordeonmuziek gedraaid, gelachen, een stukje gedanst zelfs, in pyjama. "Het was een prachtig afscheid", vertelt een van de kinderen in *Algemeen Dagblad*.

Dat hun ouders zo'n scenario in gedachten hadden, was voor hen geen verrassing. Al jaren riepen David en Willemke dat als ze zouden gaan, ze samen zouden gaan. Niet met behulp van een arts, want die kon alleen ingeschakeld worden bij ondraaglijk en uitzichtloos lijden. Ze zouden het zelf doen. Hun plannen werden steeds concreter eenmaal Willemke last kreeg van haar voet. "De gang naar het verzorgingshuis, dat leek hen een gruwel", zeiden de kinderen nog. "Daar wilden ze absoluut niet heen."

### Slechte reputatie

David en Willemke werden afgelopen weekend gecremeerd. Bij hun overlijdensbericht stond de tekst: "Wij verlaten tevreden dit aardse bestaan, het is onze tijd, wij gaan."

Geriatr Lucien De Cock is niet verwonderd over hun keuze. "De angst om op een dag naar een woonzorgcentrum te moeten, zit bij veel ouderen diepgeworteld. Voor velen is het de laatste halte, een plek om te sterven."

Een andere reden waarom we zo'n aversie hebben van een rusthuis, gaat veertig jaar terug. "Het overgrote deel van de rusthuizen toen had een bijzonder slechte reputatie - het waren plekken voor sukkelaars. De kwaliteit was niet te vergelijken met nu. Je had er geen vrijheid, geen inspraak, geen bezoek, geen contract. Dat idee is blijven hangen."

Volgens De Cock is de angst ook cultuurgebonden. "Vlamingen zijn geboren met de baksteen in de maag. De plek waar ze hun hele leven voor hebben gewerkt, inruilen voor een kamertje - dat willen we niet, kunnen we vaak ook niet aan. Je moet weten dat veel ouderen al veel verloren hebben: een partner, vrienden, hun gezondheid. Een huis is vaak een van de weinige dingen die hen nog rest."

Ook vinden we autonomie bijzonder belangrijk. We willen liever alles zelf doen. Dat heeft niet alleen met leeftijd te maken. Niemand wil afhankelijk worden. De controle houden, zelf beslissen - dat wil iedereen.

In de statistieken over zelfdoding schieten de cijfers de hoogte in eenmaal de leeftijd van 75 wordt overschreden (zie kader), stelt professor Mathieu Vandenbulcke, diensthoofd ouderenpsychiatrie aan het UZ Leuven.

Hij ziet ook dat de drempelvrees om naar een rusthuis te gaan groot is. "En dat is logisch. In Vlaanderen wordt zo lang mogelijk gewacht om naar een woonzorgcentrum te trekken, pas als het echt niet anders kan, als thuiszorg niet meer voldoende is, ga je. Zo wordt het een plek om te sterven, een allerlaatste halte. De rit daarnaartoe wil iedereen zo lang mogelijk uitstellen."

### Hartverscheurend

Vandenbulcke wijst erop dat door de onwil van de oudere om naar een woonzorgcentrum te gaan, kinderen en partners voor hartverscheurende keuzes komen te staan. "Meestal zijn zij het die uiteindelijk de knoop moeten doorhakken. Dat is een moeilijke taak. Enerzijds willen zij de keuze van de oudere respecteren, anderzijds moeten zij ervoor zorgen

dat zij op de best mogelijke manier hun oude dag doorbrengen."

Daarom is het volgens hem belangrijk dat professionals dat proces zo goed mogelijk begeleiden. "Artsen, huisartsen, zij kunnen een grote rol spelen, de beslissing mee sturen, objectief oordelen over de (on)houdbaarheid van de thuissituatie. Als zij mee de verantwoordelijkheid nemen, zorgt dat voor opluchting aan de andere kant - de kinderen voelen zich gesteund, minder schuldig ook." Ook voor een oudere is het makkelijker om de mening van een specialist te respecteren.

Vaak beseft die trouwens eenmaal in het woonzorgcentrum dat het allemaal niet zo erg was. "Er zijn natuurlijk ouderen die zich niet of moeilijk kunnen aanpassen, en bij wie het daar plots slechter gaat. Maar ik zie veel vaker mensen die net openbloeien. Bij wie het sociale contact, de voortdurende aandacht goed doet en voor rust zorgt."