



Checklist
**Mantelzorger voor
ouder wordende
ouders. Wat moet je
regelen?**

Ben je mantelzorger voor je ouder wordende ouders of gaat dit in de toekomst spelen? Ga het gesprek op tijd samen aan en regel de dingen die je nu al kunt regelen. Het voorkomt veel stress en zorgt voor duidelijke verwachtingen.

- Praat met elkaar over hoe je ouders zich het ouder worden voorstellen. Wat willen ze beslist wél en wat beslist niet? Waar willen ze wonen als het thuis niet meer gaat? Wie mag beslissingen nemen als zij dat tijdelijk niet kunnen? Willen ze gereanimeerd worden of juist niet (een niet-reanimeren wens)?
- Wacht niet te lang met het opstellen van een notariële volmacht of een levenstestament. Meer informatie vind je bij [Goed vertegenwoordigd.](#)



- Maak het huis levensloopbestendig en denk daarbij aan rookmelders, antislip-oplossingen (bijvoorbeeld in de badkamer) en goede verlichting voor 's nachts. Tip: Je kunt een ergotherapeut langs laten komen om de veiligheid van het huis te beoordelen. Dit zit in de basiszorgverzekering maar gaat wel ten koste van het eigen risico.
- Stel een zorgmap samen. Hierin vind je alle belangrijke dingen op één plek:
 - Medicatie
 - Overzicht van zorgverleners
 - Overzicht van verzekeringen
 - Volmachten
 - Belangrijke telefoonnummers
 - Afsprakenkaartjes
 - Kopieën van legitimatie & pasjes
- Overweeg een personenalarmering. Dit is een noodknop die is verbonden met een centrale.
- Vraag aan de zorgverzekering van je ouders een machtigingsformulier, zodat je ze kunt vertegenwoordigen. Zoek daarvoor op de website van naar 'naastenverstrekking' en vul samen met formulier in.
- Goed eten is belangrijk. Overweeg een organisatie in te schakelen die maaltijden voor senioren thuisbezorgt. Tip: Zoek via Google naar 'tafeltjedekje senioren' en voeg de gemeente waar je ouders wonen toe.

- Maak een lijst met nummers die je ouders in geval van nood meteen kunnen bellen. Denk daarbij aan 112, de huisartsenpost, de huisarts, jouw eigen nummer, en het nummer van de bureu.
- Noteer voor jezelf ook de nummers van de bureu, altijd handig in geval van nood!
- Hoe moeilijk het soms ook is: bespreek wensen rondom het levenseinde.
- Word lid van een patiëntenvereniging of schrijf je in bij het steunpunt mantelzorg van de gemeente van je ouders.
- Check voor jezelf de mogelijkheid tot aftrek van de zorgkosten op belastingdienst.nl
- Kijk samen naar de lopende verzekeringen en abonnementen. Is dit allemaal nog nodig of kan er iets worden opgezegd?
- Maak samen een overzicht van alle lopende accounts en de bijbehorende wachtwoorden. Mocht er ooit iets gebeuren, dan is het belangrijk als je erbij kunt en/of accounts kunt opzeggen.
- Voel je je ongerust? Neem dan contact op met de praktijkondersteuner (POH) van de huisarts van je ouder(s). Je staat er niet alleen voor.