



Tijdig plannen
voor later



Concrete tips



Vroeger nadenken over later
www.maakplannen.be

 Koning
Boudewijnstichting
Samen werken aan een betere samenleving

KONINKLIJKE FEDERATIE

VAN HET BELGISCH NOTARIAAT

In deze gids...



Inleiding

1. Hoe praat u met uw naasten? **4**
2. Hoe ziet u het vervolg van uw loopbaan? **6**
3. Hoe blijft u actief en interactief? **8**
4. Hoe zorgt u voor voldoende financiële middelen? **11**
5. Hoe kunt u anders gaan wonen? **15**
6. En hoe zit het met uw gezondheid? **18**
7. Hoe drukt u uw laatste wil uit? **22**
8. Nuttige websites **25**

Inleiding

Onze levensverwachting is met dertig jaar toegenomen

Door de verbeterde levensomstandigheden en medische technieken beschikken wij vandaag over een surplus van 25 à 30 jaar in vergelijking met een eeuw geleden, voor de meesten onder ons bovendien een periode in goede gezondheid.

Desondanks geldt ouder worden niet als bijzonder sexy. Volgens allerlei studies blijkt deze levensfase een negatief

beeld op te roepen, het beeld van moeilijke momenten en veel problemen. Dit stemt niet overeen met de ervaring van de betrokkenen zelf. Integendeel, uit dezelfde studies blijkt dat de groep van oudere mensen zich het gelukkigst voelt van alle leeftijdscategorieën. Is het glas halfvol of halfleeg? Deze studies suggereren alleszins een optimistische kijk op de zogenaamde 'oude' dag.

Plannen maken vanaf 50 jaar!

De meesten onder ons plannen allerlei zaken: hun agenda, hun carrière, hun projecten, hun vakantie, ...

Als we vijftig worden, hebben we nog altijd evenveel of zelfs meer tijd dan op de leeftijd van een twintiger om nieuwe plannen te maken, te denken aan andere mogelijkheden voor persoonlijke ontwikkeling en om stilaan ook onze 'oude dag' voor te bereiden. Op de leeftijd van vijftig krijgen we kansen die we soms niet hebben in andere

(drukkere) perioden van ons bestaan. Daar moeten we dus van genieten! Maar bereiden we ook op tijd de invulling van onze oude dag voor? We doen er goed aan ook daar oog voor te hebben.

Vooraf omdat onderzoek uitwijst dat hoe beter we ons voorbereiden op deze fase in het leven, hoe meer kans er bestaat dat we die op gelukkige en bevredigende wijze kunnen beleven, met voldoende levenskwaliteit.

Een weinig onderzochte periode

Hoe bereiden mensen zich concreet voor op hun latere levensjaren? Een onderzoek uitgevoerd door Ipsos¹ werpt hier een licht op.

Mensen verwachten weer meer tijd te hebben voor zichzelf, voor het gezin, om dingen te doen die ze tot dan toe niet hebben kunnen doen, om het tempo wat te minderen. De ondervraagde mensen associëren deze periode eveneens met een verminderd inkomen, verou-

dering, het verlies van zelfstandigheid en eenzaamheid. Uit de enquête blijkt verder dat twee Belgen op drie niet praten over hun oude dag. Nochtans vinden negen Belgen op tien het belangrijk om de laatste jaren van het leven goed voor te bereiden. De thema's waarop het grootste taboe rust, zijn ziekte, lichamelijke afhankelijkheid, armoede en dood.

Een fase om voor te bereiden in dialoog met uw omgeving

We bieden u hier een lijst met tips die u kunnen helpen om na te denken over deze nieuwe fase in uw leven en plannen te maken voor de jaren die gaan komen. Deze suggesties kunnen ook de dialoog bevorderen met

uw omgeving in de verschillende fasen van het ouder worden, rekening houdend met de verschillende keuzes die mensen maken.

¹ Ipsos, Vroeger nadenken over later. Positionering en verwachtingen van de algemene Belgische bevolking over de planning van de latere levensjaren, Policy Brief, december 2012 – te downloaden op de website van de KBS: www.kbs-frb.be

1



Hoe praat u met uw naasten?



De dialoog aangaan

Er rust nog altijd een groot taboe op het thema van ouder worden en verouderen, al werden veel vijftigplussers bij hun eigen ouders al geconfronteerd met problemen van verlies van zelfstandigheid, een slechtere gezondheid of overlijden.

De meesten onder ons vinden het moeilijk om te praten over het eigen ouder worden. En het is nog moeilijker om daar met de kinderen over te spreken, omdat kind-ouderrelaties meespelen. Voor ouders kan het erg moeilijk zijn om zich voor te stellen tot op zekere hoogte afhankelijk te worden van hun kinderen. Als kind is het evenmin gemakkelijk om bepaalde gevoelige onderwerpen aan te snijden. Zowel de ouders als de kinderen zijn bang om de andere te kwetsen.

DE VOLGENDE THEMA'S LIJKEN HET MOEILIKST TE BESPREKEN:

- de noodzaak om de woning te verlaten en het verlies van zelfstandigheid,
- het verlies van mobiliteit,
- geldkwesties,
- gezondheidsproblemen,
- de dood.

Een gebrek aan dialoog verhindert een serene en tijdige voorbereiding van maatregelen die voor een geleidelijke overgang kunnen zorgen. Dit wél tijdig bespreken kan deze periode van het leven minder dramatisch en rustiger maken.

Tips voor een vlotte communicatie

Als kinderen en ouders samen praten over mogelijke afhankelijkheid, de beperkingen van in hetzelfde huis te blijven wonen en/of het einde van het leven, is het belangrijk dat ze elkaars wensen leren begrijpen.

Enkele basistips hiervoor: luister naar elkaar; onderbreek een gesprek over veroudering niet omdat het zagezegd niet het geschikte moment is; ga dat gesprek zo vroeg mogelijk aan. Zo kan vermeden worden dat cruciale problemen op een crisismoment moeten opgelost worden.

Het gesprek kan ook gemakkelijker verlopen door te beginnen over een concrete kwestie, al is het zeker goed om in het achterhoofd te houden welke thema's

nog best aan bod komen. Het gesprek vindt best plaats in een vertrouwde omgeving. Het is belangrijk dat er op een volwassen manier en niet op belerende toon wordt gesproken.

De hulp die wordt aangeboden, moet rekening houden met de voorkeuren en wensen van de betrokken persoon. Het is heel belangrijk dat er geen veronderstellingen worden gemaakt voor de betrokken persoon over welke oplossingen het meest gepast zijn. Omdat deze onderwerpen vaak gevoelig liggen, kan het interessant zijn om de hulp en de tussenkomst van een derde te vragen (een vereniging, een maatschappelijk werk(st)er van het OCMW, een notaris, ...) om de dialoog te bevorderen.



2



Hoe ziet u het vervolg van uw loopbaan?



Vijftigers stellen zich vaak vragen over het vervolg van de beroepsloopbaan. Hoe kunnen zij voor meerwaarde zorgen in vergelijking met de jongere generaties? Hoe kunnen ze gemotiveerd blijven in hun werk? En voor fysiek zwaar belastende beroepen: hoe kunnen ze zichzelf sparen en toch actief blijven? Het zijn belangrijke vragen, of men nu loontrekkende of zelfstandige is. Door hier een afdoend antwoord op te vinden kunnen de komende werkjaren verrijkend zijn.

Vooruitzien

Nadenken over uw verdere loopbaan

Het aantal oudere werknemers neemt geleidelijk aan toe, dankzij maatregelen die werknemers helpen om het einde van hun loopbaan te plannen. Er bestaan wettelijke maatregelen om uw werk of uw arbeids-

uren binnen de setting waar u werkt anders te organiseren (premies voor werknemers ouder dan 50 die kiezen voor lichter werk, tijdskrediet, overstappen van nachtwerk naar werken overdag, ...). Minder werken kan een interessant alternatief vormen voor niet meer werken.

Een andere mogelijkheid die u in overleg met uw werkgever kunt overwegen als u loontrekkende bent: binnen dezelfde structuur andere taken vervullen, die beter aangepast zijn aan uw noden, met opdrachten op het vlak van coaching of adviesverstrekking. Vaardigheden en de ervaring van oudere werknemers kan zo vaak goed renderen.

Er bestaan ook incentives voor werkgevers om rekening te houden met de leeftijd bij de organisatie van het werk en om oudere werknemers te behouden

(werkgelegenheidsplannen voor oudere werknemers, een toelage van het Ervaringsfonds, verminderde sociale bijdragen voor werknemers ouder dan 54 jaar, ...).

Uw verdere traject plannen als zelfstandige

Er zijn geen specifieke regelingen voorzien voor het einde van de loopbaan van een zelfstandige, behalve wat de betrokkene zelf organiseert. Voor bepaalde situaties bestaan er wel voorzieningen, bijvoorbeeld een uitkering in geval van een gedwongen stopzetting van de zaak omwille van faillissement of overmatige schulden, natuurramp, brand, vernieling of allergie.

Een nieuwe activiteit beginnen, als loontrekkende of als zelfstandige

Er bestaan specifieke maatregelen voor hulp en begeleiding van oudere werkzoekenden die weer aan het werk gaan. Die zijn bedoeld om werkzoekenden ertoe aan te zetten opnieuw actief te worden en werkgevers te stimuleren om oudere werknemers aan te werven.

Een andere mogelijkheid: een oudere werknemer wordt ontslagen en zet zelf een activiteit op. Dat gebeurt nogal eens na een herstructurering van een bedrijf. Er zijn steeds meer zelfstandigen boven de vijftig.

Verder kan het voorkomen dat werknemers of ambtenaren (mits toestemming) naast hun hoofdactiviteit een zelfstandige activiteit in bijberoep uitoefenen en

beslissen om die voort te zetten.

Doorgaan

De loopbaan voortzetten: langer dan de pensioenleeftijd blijven werken in het bedrijf

Niemand is verplicht om op 65 jaar met pensioen te gaan. Indien uw werkgever daarmee instemt, kunt u als loontrekkende een beroepsactiviteit blijven uitoefenen. De gepensioneerde moet zelf de aanvraag daartoe indienen. Een andere mogelijkheid: u kunt aanvaarden om met pensioen te gaan en uw activiteit beperken tot de toegelaten beroepsactiviteit (zie het deel Doorgaan in het hoofdstuk 50+: Hoe zorgt u voor voldoende financiële middelen?).

De pensioenbonus vormt een financiële aanvulling voor personen die actief willen blijven na de leeftijd van 62 jaar of na een loopbaan van minstens 44 kalenderjaren. Deze maatregel geldt voor werknemers, ambtenaren en zelfstandigen.

3



Hoe blijft u actief en interactief?



Doordat u op de leeftijd van vijftig jaar of ouder mogelijk meer tijd ter beschikking krijgt, is dit een kans om vooruit te blikken op allerlei activiteiten die nu wellicht meer mogelijk worden. Wanneer u met pensioen gaat, komt de vraag hoe u de vrijgekomen tijd gaat invullen nog directer op u af. Wilt u zich extra inzetten voor uw familie of voor de ruimere samenleving, bijvoorbeeld als vrijwilliger? Of kiest u eerder voor ontspannende of culturele activiteiten of voor vorming? Het antwoord ligt mogelijk in een combinatie van deze zaken. Het is in elk geval belangrijk om actief te blijven binnen een gemeenschap en met mensen in contact te blijven.

Vooruitzien

Mensen die ouder worden hebben natuurlijk wensen en plannen die ze willen uitvoeren en dat is maar goed ook. Wie plannen of doelen heeft in het leven, blijft langer gezond en neemt terecht zijn plaats in de samenleving.

Het is belangrijk om te blijven investeren in uw netwerk van relaties: de banden die u een heel leven lang hebt gesmeed en de relaties waarin u veel hebt geïnvesteerd, zijn enorm waardevol. Hier kunt u op rekenen wanneer u ouder wordt. Een aantal mensen is voor zijn sociale netwerk vooral afhankelijk van de werkomgeving. Door tijdig andere activiteiten op te zetten, kunnen zij hun kennissenkring uitbreiden, zodat ze niet geïsoleerd raken op het moment dat ze met pensioen gaan.

Ook familiebanden zijn heel belangrijk. De solidariteit tussen de generaties binnen een familie voedt een omgeving die veiligheid en vertrouwen schept, ook al verstrikt de tijd.

Een handje toesteken

Uw rol spelen als grootouder

Sommige senioren krijgen van hun kinderen de vraag om geheel of gedeeltelijk in te staan voor de opvang van hun kleinkinderen. Soms wegens het gebrek aan opvangstructuren of om onvoorziene omstandigheden te helpen opvangen (ziekte, pedagogische studiedagen, ...).

Kinderen gaan normaal gezien vanaf 2,5 jaar naar school, maar omdat de uren van de school en de werktijden van de ouders niet noodzakelijk samenvallen, worden de grootouders geregeld ter hulp geroepen. Hetzelfde gebeurt tijdens de schoolvakanties. Het komt erop aan regelingen te zoeken die passen voor iedereen en waarin de senioren ook hun plaats en voldoening vinden.

U inzetten als vrijwilliger

Heel wat verenigingen en andere organisaties zijn op zoek naar mensen die vrijwillig een handje kunnen toesteken bij hun activiteiten. Waarom zou u uw vaardigheden, uw energie en uw tijd niet ter beschikking stellen, als u daar zin in hebt?

Er zijn ongetwijfeld voldoende redenen en doelen om u voor in te zetten: sociaal, ecologisch, humanitair, cultureel, ... Door uw diensten aan te bieden aan een van de vele organisaties (vzw, stichting, ngo, ...) kunt u persoonlijke ontwikkeling combineren met een bijdrage aan de samenleving. Bovendien legt u zo ook nieuwe contacten, nieuwe relaties en interessante ontmoetingen die het leven kunnen verrijken.

Maar u moet natuurlijk wel kijken hoeveel tijd u daaraan wilt besteden, voor welke activiteiten u zich wilt inzetten en binnen welk wettelijk kader die vrijwilligersactiviteit kan verlopen. Het is een goed idee om u goed te informeren voor u zich engageert.

Overdracht aan jongeren

Een aantal senioren heeft een beroep of functie uitgeoefend met vaardigheden die nog altijd sterk gegeerd zijn. Sommige verenigingen leggen zich toe op de overdracht van ervaringen in het kader van vrijwilligerswerk, door coaching of andere formules waarbij senioren hun kennis kunnen delen met jongere mensen. Senioren kunnen hun kennis op allerlei domeinen ter beschikking stellen.

Dergelijke coaching kan binnen ondernemingen zelf gebeuren: we spreken dan van bedrijfscoaching. U kunt het beste binnen uw eigen bedrijf informeren welke initiatieven er zijn.

Meedoen

Een engagement in het verenigingsleven

Allerlei verenigingen, niet noodzakelijk specifiek voor ouderen, bieden activiteiten aan. Er zijn duizenden mogelijkheden binnen het verenigingsleven.

Vorming

Blijven leren, bijvoorbeeld een taal of nieuwe praktische vaardigheden, houdt onze hersenen scherp. Het is dus interessant om na te gaan waar uw interesses liggen want er bestaan allerlei vormingsactiviteiten: intellectueel, artistiek, ecologisch, sportief, ... Sommige opleidingen zijn specifiek bedoeld voor senioren, maar niets belet een vijftigplusser om opnieuw les te gaan volgen aan de universiteit of academie of een andere opleiding die openstaat voor iedereen.

Van het leven genieten

Naar het theater of de bioscoop gaan, een museum bezoeken, deelnemen aan geleide wandelingen of aan een georganiseerde reis: het zijn maar enkele voorbeelden uit het ruime aanbod aan activiteiten waar senioren vandaag uit kunnen kiezen.

Senioren genieten trouwens speciale tarieven op het vlak van vrijetijdsbesteding en vervoer.

En waarom zou u ook niet gewoon de tijd nemen om op adem te komen, om u te herbronnen? Lezen, genieten van het landschap, een wandeling maken zonder dat u zich hoeft te haasten of echt actief hoeft te zijn.



4



Hoe zorgt u voor voldoende financiële middelen?



Meestal gaat de overgang naar het pensioen gepaard met een verlies aan inkomen. Hoe kunt u zich voorbereiden op die vermindering van middelen?

Het is interessant om vooruit te kijken.

Hoe hoog zal uw pensioen ongeveer zijn?

Zal het wettelijk systeem volstaan om uw behoeften te dekken?

Hebt u recht op aanvullingen vanwege uw werkgever?

Hebt u de middelen om wat spaargeld opzij te leggen?

Als u eigenaar bent van uw woning, beschikt u ook over een manier om u te wapenen tegen financiële moeilijkheden op uw oude dag.

Vooruitzien

Laat schatten hoe hoog uw wettelijk pensioen zal zijn

Wanneer u de pensioenleeftijd nadert, is het een goed idee om het bedrag van uw pensioen te laten berekenen.

Er bestaan drie systemen van wettelijk pensioen: dat van werknemers, dat van zelfstandigen en dat van ambtenaren. In elk van die drie stelsels moeten we een onderscheid maken tussen het wettelijk pensioen, voor werknemers die de wettelijke pensioenleeftijd hebben bereikt, het overlevingspensioen, voor personen die hun actieve of gepensioneerde partner overleven en het pensioen in geval van scheiding, voor uit de echt gescheidenen.

Op de website **www.mypension.be** kunt u uw pensioendossier raadplegen en berekenen hoe hoog uw pensioen zal zijn. U kunt ook bellen naar het speciale nummer (gratis oproep): 1765.

Indien u een sociale uitkering ontvangt (wegens ziekte, een handicap, werkloosheid, ...), kunt u zich richten tot het centrum voor sociale diensten van uw ziekenfonds of tot de Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA). De betaling van sociale uitkeringen wordt automatisch stopgezet wanneer u de wettelijke pensioenleeftijd bereikt. Personen die zo'n sociale uitkering ontvangen, moeten dus op de wettelijke pensioenleeftijd met pensioen gaan. Voor de meest kansarme mensen voorziet de staat in een stelsel van specifieke steun – de Inkomensgarantie voor Ouderen (IGO) – die kan worden verkregen na aanvraag bij de Rijksdienst voor Pensioenen (RVP). Deze vergoeding wordt pas toegekend na een diepgaand onderzoek van de middelen en ze is onderworpen aan een aantal voorwaarden.

Houd rekening met uw verschillende bronnen van spaargeld

Naast het wettelijk pensioen, de **eerste pijler** van het pensioenstelsel, bestaat er ook een zogenaamde **tweede pensioenpijler**. Dat zijn aanvullende pensioenen in het kader van de beroepsactiviteit.

Voor werknemers gaat het hier vooral om de groepsverzekering: een levensverzekeringsspolis die de werkgever afsluit ten gunste van zijn werknemers. De werkgever betaalt de premies en de werknemers

kunnen ook een bijdrage leveren. De werknemer ontvangt het opgebouwde kapitaal op het moment dat hij of zij met pensioen gaat.

Opgelet: de werkgever is niet verplicht om dit aanvullend pensioen aan te bieden.

Er bestaan ook systemen van aanvullend pensioen voor zelfstandigen, waarbij de zelfstandigen op vrijwillige wijze bijdragen betalen. Voor het systeem voor zelfstandigen gelden interessante fiscale voordelen.

De **derde pijler** betreft het individueel aanvullend pensioen (pensioensparen), waarmee de twee andere stelsels verder aangevuld kunnen worden. Ook hier voorziet de staat in een fiscaal voordeel voor alle spaarders.

Ten slotte kan de waarde van uw vermogen ook liggen in de **aankoop van roerende goederen** (aandelen, obligaties, ...) en **het bezit van een of meer onroerende goederen**.

Het is dus belangrijk om alle verschillende bronnen van inkomsten en eigendommen op te tellen om te weten over hoeveel middelen u kunt beschikken wanneer u met pensioen gaat.

Aanvullen

Aan pensioensparen doen

Het is nooit te laat om te beginnen met pensioensparen om uw pensioen aan te vullen. Er bestaan verschillende formules die een fiscaal voordeel bieden. De pensioenspaarverzekering maakt het mogelijk om via maandelijkse stortingen of via één jaarlijkse storting, meestal tot de leeftijd van 65 jaar, het bedrag te sparen dat u hieraan wilt besteden. De meeste pensioenspaarverzekeringen zijn contracten van tak 21, met een vaste jaarlijkse rente. Contracten van tak 23 kunnen meer opleveren, maar houden meer risico's in.

Het is ook mogelijk om geld over te maken aan een pensioenspaarfonds bij een bank, die vervolgens die middelen belegt in aandelen of obligaties.

Het valt niet aan te bevelen uw spaargeld voortijdig op te nemen, omdat er dan bijkomende belastingen op worden geheven. Op fiscaal vlak geldt een belastingvermindering van 30% op de betaalde bedragen. Elk jaar wordt een maximaal te storten bedrag vastgelegd. Om te kunnen genieten van het belastingvoordeel moet u gedurende tien jaar aan pensioensparen hebben gedaan: dat betekent dus dat u met dit spaarsysteem moet starten vóór u 55 jaar bent.

Deze beleggingen worden gewaarborgd door het Bijzonder Beschermingsfonds voor de deposito's en de levensverzekeringen tot een bedrag van 100 000 euro.

Gebruik maken van lijfrente

Een andere manier om uw inkomen aan te vullen indien u eigenaar bent van een gebouw, is de verkoop op lijfrente. Hoewel deze vorm van verkoop een slechte reputatie heeft (omdat een van beide partijen in het contract speculeert op het overlijden van de andere contractpartij), biedt zij de eigenaar van een gebouw toch de mogelijkheid om gebruik te maken van het kapitaal dat zijn gebouw vertegenwoordigt. Deze formule kan interessant zijn wanneer de eigenaar geen erfgenamen of enkel verre erfgenamen heeft.

Het gaat om een verkoop met bijzondere betalingsmodaliteiten: in plaats van de prijs in één keer te betalen, wordt die in verschillende schijven uitgekeerd, tot de dag dat de verkoper overlijdt (of voor een vaste termijn – bijvoorbeeld maximum 20 jaar vanaf de datum van de verkoopakte): dat is dus de lijfrente. De hoogte van het bedrag is afhankelijk van de inflatie.

Het is mogelijk om de volledige verkoopprijs om te zetten in lijfrente, maar de partijen kunnen ook beslissen om slechts een deel om te zetten in rente. De rest wordt dan contant uitbetaald bij het ondertekenen van het contract.

Indien de eigenaar in zijn eigendom wil blijven wonen tot aan zijn overlijden, behoudt hij tot dan het vruchtgebruik. In dat geval ligt de rente minder hoog, omdat de koper het pand nog niet kan gebruiken tot de verkoper overlijdt.

Doorgaan

Werken na het pensioen: wat zijn de mogelijkheden?

Een gepensioneerde of de echtgeno(o)t(e) van iemand die een gezinspensioen ontvangt, mag een beroepsactiviteit blijven uitoefenen, zolang die activiteit wordt aangegeven en de inkomsten die ze oplevert niet hoger liggen dan een bepaald maximum. Die maximumbedragen worden elk jaar geïndexeerd.

Als het maximumbedrag wordt overschreden, leidt dit tot een beperking of zelfs een opheffing (bij overschrijding van de maxima met 25%) van het pensioen.



5



Hoe kunt u anders gaan wonen?



Ook huisvesting is een belangrijk aandachtspunt wanneer u zich voorbereidt op uw verder levenstraject. Is het bijvoorbeeld een goed idee om een woning die te groot is in te ruilen voor een appartement of een kleinere woning? Kunt u die woning beter anders inrichten en eventueel delen met jongere mensen die op termijn ondersteuning kunnen bieden voor bepaalde taken? Is het goed om zo lang mogelijk in uw woning te blijven wonen of beter om tijdig te kiezen voor een rusthuis of een serviceresidentie als uw gezondheid, mobiliteit of zelfstandigheid afnemen?

Vooruitzien

Het kan interessant zijn om al heel vroeg na te denken over aanpassingen aan de woning en om na te gaan in welke mate uw woning kan of moet worden aangepast, afhankelijk van de leeftijd van de bewoners, de samenstelling van het gezin en de evolutie van dat gezin.

Sommige architecten voorzien bij het ontwerpen van een woning al de mogelijkheid om hierop in te spelen en werken met een zogenaamde 'evoluerende architectuur', die rekening houdt met deze veranderingen in families en gezinnen in de loop van de tijd.

Die architectuur voorziet mogelijkheden om de binnenruimten uit te breiden of aan te passen, de gezinswoning in verschillende wooneenheden op te

splitsen of de kamers anders in te richten wanneer de bewoners minder mobiel worden.

Dit is een interessante piste voor eengezinswoningen in de particuliere huisvesting, maar ook in de context van openbare of sociale huisvesting.

Verhuizen

Om te verhuizen op de leeftijd van 50, 60, 70 of 80 jaar moeten we soms bepaalde gewoonten opgeven en ons losmaken van de bakstenen waar we heel lang in gewoond hebben. Maar een verhuizing kan ook een opluchting betekenen, zeker met het oog op de lasten en de kosten van een te grote en niet langer meer aangepaste woning.

Een beslissing om te verhuizen kan ook een verandering van woonplaats inhouden: sommige gezinnen verlaten de stad op zoek naar aangename woonomstandigheden en lagere vastgoedprijzen. Senioren keren vooral naar de stad terug, op zoek naar een plek om te wonen die beter toegankelijk is, met allerlei activiteiten in de buurt en met een betere mobiliteit.

Die verandering van woonomgeving vinden we ook in de openbare huisvesting. Zo krijgen nieuwe kandidaat-huurders de kans om een passende woning te betrekken, en krijgen de huidige huurders een meer passende woning. In dat geval spreken we van mutatie.

Woning aanpassen

Sommige mensen nemen de beslissing om elders te gaan wonen wanneer ze ouder worden, maar anderen zijn erg gehecht aan hun woning. Zij denken er niet aan om hun huis te verlaten, ook al heeft deze wel wat ongemakken door de inrichting ervan of door de verminderde zelfstandigheid van de bewoner. Zij willen gewoon binnen hun eigen muren blijven, in hun eigen buurt, in hun eigen omgeving.

Voor mensen die zo lang mogelijk thuis willen blijven wonen, bestaan er verschillende soorten materiële aanpassingen, gaande van eenvoudige tips die getuigen van gezond verstand tot het verbouwen van een pand, het anders inrichten van de kamers of middelen die het leven van ouder wordende mensen kunnen vereenvoudigen. Diensten voor thuishulp, dienstencheques of andere vormen van hulpverlening (vzw's die hulp bieden bij karweitjes, bijvoorbeeld) maken het meer mogelijk om thuis te blijven wonen.

De ziekenfondsen, het OCMW, de gemeente en de overheidsorganisaties die bevoegd zijn voor het integratiebeleid voor mensen met een handicap (VAPH in Vlaanderen, Phare in Brussel, AWHIP in Wallonië en DPB in de Duitstalige Gemeenschap) zijn allemaal uitgelezen gesprekspartners die u kunnen helpen om uw weg te vinden in de ruime keuze aan diensten en financiële en materiële hulpverlening om thuis te kunnen blijven wonen. Er bestaan ook leningen voor het inrichten van een woning voor mensen van 60 jaar en ouder.

Anders gaan wonen

Naar een woonzorgcentrum gaan

De meest voorkomende oplossing wanneer oudere mensen niet meer alleen thuis kunnen blijven, is naar een woonzorgcentrum gaan. Een woonzorgcentrum is een algemene term, die verschillende ladingen kan dekken:

- een openbaar of particulier **woonzorgcentrum** staat open voor mensen van 60 jaar en ouder en biedt de bewoners huisvesting, gemeenschappelijke diensten, hulp in het dagelijks leven en specifieke zorg;
- een openbaar of particulier rust- **en verzorgingstehuis** voorziet bepaalde bedden voor sterk afhankelijke ouderen, die evenwel geen acute ziekenhuiszorg meer nodig hebben;
- **een serviceflat**, meestal in particulier beheer en duurder, is bedoeld voor oudere mensen die nog vrij zelfstandig zijn. De bewoners verblijven er in studio's of appartementen en kunnen naar keuze een beroep doen op bepaalde diensten (maaltijden, thuiszorg, schoonmaak, ...). Sommige OCMW's overwegen om sociale serviceresidenties op te richten.

Deze oplossingen op het vlak van huisvesting worden vaak te laat overwogen, omdat de oudere persoon ze eerst afwijst. Wanneer de betrokkene dan niet zelfstandig genoeg meer blijkt om thuis te blijven of wanneer zich plotseling een gezondheidsprobleem

voordoet, moet er dringend een beslissing worden genomen en kan er bij de keuze van de verblijfplaats geen rekening worden gehouden met de wensen van de betrokkene. De oudere persoon kan dan last hebben van ontworteling en krijgt misschien het gevoel gewoon ergens te zijn geplaatst. De beslissing wordt dan veel moeilijker om dragen.

Het is dus beter om zo'n beslissing vooraf voor te bereiden, door raad te vragen aan verenigingen die hulp verlenen of door de instelling te bezoeken, om te zien of ze beantwoordt aan de wensen van de oudere.

Sommige plaatsen waar oudere mensen samenwonen, houden in hun dagelijkse werking rekening met het multiculturele karakter van hun bewoners (maaltijden, talen die het personeel spreekt, ruimte voor diverse erediensten, ...).

Daarnaast bestaan er ook **centra voor dagverzorging** en **centra voor kortverblijf**, waardoor het mogelijk is om een definitieve opname in een rusthuis te vermijden.

Alternatieve oplossingen

Er bestaan alternatieve vormen van huisvesting die meestal ontstaan op **privé initiatief**, zoals de Abbeyfield-huizen die georganiseerd zijn volgens het model van het groepswonen (www.abbeyfield.be), of rusthuizen die gebaseerd zijn op een intergeneratiele structuur (bijvoorbeeld: Les Trois Pommiers in Etterbeek, waar zowel oudere mensen, jonge moeders met kinderen en mensen in een kwetsbare

geestelijke toestand wonen – www.lestroispommiers.be). We kunnen hier ook de kangoeroewoningen vermelden, waar een oudere persoon onder hetzelfde dak woont als een gezin en beide solidariteitsbanden hebben en diensten uitwisselen.

Een ander project dat streeft naar een mix van leeftijden is '1 toit 2 âges', dat senioren en studenten helpt onder één dak te wonen, zodat de senioren uit hun isolement kunnen treden en eventueel kunnen rekenen op een aanbod van diensten. De studenten kunnen op deze wijze onderdak vinden tegen een lagere prijs en in contact komen met een andere generatie

In navolging van het model van het groepswonen zijn er vandaag ook enkele initiatieven ontstaan met een intergenerationele dimensie. We kunnen hier ook het concept van gezinsopvang vermelden, waarbij oudere mensen worden opgevangen in gastgezinnen die een kamer ter beschikking stellen.



6



En hoe zit het met uw gezondheid?



Ouder worden brengt uiteraard ook fysieke veranderingen teweeg, onder meer ongemakken. Hoe moeten we ons voorbereiden op die risico's in het leven? Welke raad moeten we volgen op het vlak van gezond leven? Hoe kunnen we langer gezond blijven? En als onze krachten afnemen, hoe reageren we dan best op medische situaties die zware gevolgen voor ons kunnen hebben?

Vooruitzien

Algemene gezondheidscheck-up

De meeste mensen vinden het niet zo vanzelfsprekend om vanaf de leeftijd van 50 jaar regelmatig hun algemene gezondheidstoestand te laten onderzoeken. Toch biedt zo'n check-up de mogelijkheid om tijdig bepaalde aandoeningen op te sporen en te behan-

delen die verband houden met het ouder worden, zoals problemen met de bloeddruk, cholesterol en diabetes. Het is een goed idee om uw gewicht, bloeddruk, gezicht, gehoor en reflexen te laten nakijken en een aantal vaccinaties te herhalen.

Vanaf de leeftijd van 50 jaar zijn regelmatig enkele screenings nodig van bepaalde ziekten. Breng best jaarlijks een bezoek aan de tandarts en uw ogen worden best ook geregeld gecontroleerd, evenals uw gehoor.

We raden u aan om dit schema van controles op te stellen in overleg met uw huisarts, die u het best kan adviseren over de onderzoeken die eventueel nodig zijn, de specialisten die u kunt raadplegen en de opvolging van de behandeling.

Aarzel niet om met uw huisarts te spreken over de kosten van de gezondheidszorg. Met sommige statuten, zoals het statuut Rechthebbenden op de Verhoogde Verzekeringstegemoetkoming (RVV)- of het Omnio-statuuat, kunt u meer geld terugbetaald krijgen van de sociale zekerheid. Dankzij het globaal medisch dossier kunt u ook de huisarts raadplegen tegen een lager tarief. En generische geneesmiddelen zijn meestal minder duur.

Gezond leven

Een goede voeding

Voeding speelt op elke leeftijd een belangrijke rol voor een goede gezondheid en dat geldt dus ook bij het ouder worden. Het aanhouden van drie maaltijden per dag is een gouden regel die u best naleeft, net als een goede spreiding van de voeding.

Ondervoeding komt voor bij mensen boven de 70 jaar die te weinig proteïnen, koolhydraten en andere voedingsstoffen opnemen. Dat leidt tot minder spierkracht, het risico op flauwte, complicaties en een trager herstel in geval van ziekte.

Vaak vervaagt ook het dorstgevoel met de leeftijd. Maar een te geringe vochtopname heeft nefaste gevolgen voor de werking van de nieren, de afvoer van afbraakstoffen, de temperatuurregeling en de hydratering van de huid.

Lichaamsbeweging

Alle onderzoeken wijzen uit dat voldoende lichaamsbeweging onontbeerlijk is om in vorm te blijven. Lichaamsbeweging heeft positieve gevolgen voor de

bloeddruk, de longinhoud, het immuunstelsel en de vetbalans. Beweging zorgt voor meer goede cholesterol en voorkomt osteoporose en hart- en vaatziekten. Wie meer beweegt, leeft langer.

U kiest best voor activiteiten die het uithoudingsvermogen verhogen, zoals fietsen, wandelen en zwemmen. Hevige inspanningen zijn bij voorkeur te vermijden, tenzij u regelmatig en goed getraind bent.

Voor oudere mensen met bepaalde lichamelijke problemen is trainen niet altijd aangewezen. Sporten is dan niet noodzakelijk verboden, maar moet wel gebeuren op advies van een arts en onder regelmatig medisch toezicht.

Levensende

Op een dag komt er een einde aan het leven. Dat geldt voor ons allemaal. En toch is het voor ieder van ons emotioneel zwaar om de eigen sterfelijkheid onder ogen te zien. Als u hierover open durft praten met de mensen in uw omgeving, kunnen zij beter rekening houden met uw persoonlijke vrijheid en voorkeuren en met respect voor uw levenskwaliteit.

Iedere mens heeft aan het einde van het leven de volgende rechten:

- het recht op waardigheid en welzijn,
- het recht op respect voor de eigen wil,
- het recht op verzachting van pijn,
- het recht op respect voor de religieuze overtuiging.

Palliatieve zorg

Palliatieve zorg is bedoeld om de pijn te verlichten, verscheidene kwalen te behandelen (incontinentie, ademhalingsproblemen, ...), het lichaam te ontspannen, de patiënt te voeden en vocht toe te dienen en de bijwerkingen van de toegepaste behandelingen te beperken. Deze zorg omvat meestal ook psychologische begeleiding. Palliatieve zorg wordt verstrekt in gespecialiseerde dagcentra, in het ziekenhuis, thuis of in de woon- en zorgcentra.

Er bestaan enkele maatregelen om de kosten van palliatieve zorg te verlichten, zoals het gratis bezoek van de huisarts of gratis verpleegkundige zorg en er is ook het 'forfait palliatieve zorg'. Meer informatie krijgt u bij uw huisarts of bij de adviserend geneesheer van uw ziekenfonds.

Ten slotte bestaan er ook mogelijkheden voor speciaal verlof en loopbaanonderbreking voor palliatieve zorg voor naasten.

Euthanasie

De wet van 28 mei 2002 regelt euthanasie. Deze is erkend als het recht van iedere zieke om te kiezen om al dan niet in leven te blijven, indien hij of zij zich bevindt in bepaalde omstandigheden, die bepaald zijn door de wet.

- De **wilsverklaring** maakt het mogelijk om aan te geven welke zorg iemand wil aan het einde van zijn leven, wanneer de betrokkene niet meer in staat is om de eigen wil kenbaar te maken. Diverse ad-hocformulieren moeten hiervoor zijn opgesteld of bevestigd binnen de vijf jaar vóór het moment waarop de betrokkene niet meer in staat

is zijn of haar wil uit te drukken. De formulieren moeten ondertekend worden in de aanwezigheid van twee meerderjarige getuigen. De wilsverklaring kan ook één of meer vertrouwenspersonen aanduiden die de arts op de hoogte zullen brengen van de wil van de patiënt. Het is overigens altijd belangrijk om uw huisarts te informeren over stappen met betrekking tot het levenseinde.

- Buiten deze wilsverklaring om is euthanasie enkel mogelijk op **uitdrukkelijk verzoek van de patiënt** die in staat is om zijn wil om te sterven uit te drukken. Dit verzoek moet schriftelijk worden vastgelegd en het moet gedateerd en ondertekend zijn. Er moeten ook enkele voorwaarden vervuld zijn (de patiënt is meerderjarig of ontvoegd minderjarig, hij of zij is op het moment van het verzoek handelingsbekwaam en bij bewustzijn, het geschreven verzoek is vrijwillig, overwogen en herhaald, het gaat om een medisch uitzichtloze situatie, er is sprake van aanhoudend en ondraaglijk lichamelijk en/of psychisch lijden dat niet kan worden verzacht, de toestand van de patiënt is te wijten aan een ernstige en ongeneeslijke aandoening veroorzaakt door een ongeval of ziekte).

De arts die aanvaardt deze euthanasie uit te voeren (hij of zij is daartoe niet verplicht) moet zelf ook een aantal stappen zetten: de gezondheidstoestand van de patiënt nagaan, zich ervan vergewissen dat het lijden blijvend is, dat de aandoening ernstig en ongeneeslijk is (tweede medisch advies), met de patiënt de verschillende therapeutische mogelijkheden bespreken, een maand laten verstrijken tussen het verzoek en de uitvoering van de euthanasie,

7



Hoe drukt u uw laatste wil uit?



Hoewel mensen vooraf liever niet te veel aan het einde van hun leven denken, krijgen we daar allemaal onvermijdelijk toch mee te maken. Hoe kunt u dit praktisch gezien het best voorbereiden? Hoe kunt u de overdracht van uw vermogen regelen en uw wensen met betrekking tot uw levenseinde duidelijk kenbaar maken?

Vooruitzien

Bij het organiseren van het ouder worden, hoort ook nadenken over de manier waarop u van plan bent uw nalatenschap over te dragen en eventuele schenkingen te doen aan uw naasten of aan verenigingen.

Een testament opstellen

Als er geen testament is, bepaalt de wet wie welk deel van uw vermogen erft: dat is de wettelijke erfopvolging. De nalatenschap komt toe aan de erfgenamen volgens de verwantschapslijn (ascendent of descendent), de orde van de erfgenamen, de graad van bloedverwantschap en andere, meer technische juridische begrippen. De situatie verschilt afhankelijk van het feit of de overledene al dan niet een overlevende echtgeno(o)t(e) of een overlevende wettelijk samenwonende partner heeft.





U hebt ook de mogelijkheid om een testament op te stellen. Dat kan nuttig zijn wanneer u regelingen wilt treffen die afwijken van de wettelijke erfopvolging. Dat geldt bijvoorbeeld wanneer u bepaalde van uw bezittingen wilt nalaten aan een andere persoon dan uw wettelijke erfgenamen of indien u sommigen onder hen wilt bevoordelen. Er zijn evenwel beperkingen in de mogelijkheden om af te wijken van de regels van erfopvolging: het erfreel beschermt bepaalde erfgenamen (in voorkomend geval: de echtgeno(o)t(e), (groot)ouders en/of (klein)kinderen).

Er bestaan drie soorten testament: het **openbaar testament** (of **notarieel testament**, gedictieerd aan een notaris, die er een akte van opstelt), het **eigenhandig testament** (met de hand geschreven, gedateerd en ondertekend door de erflater) en het **internationaal testament**.

Het voordeel van een openbaar testament is dat het in een akte wordt opgenomen door een notaris, die dus ook advies kan geven bij het opstellen.

Alle soorten testament die worden bewaard en geregistreerd door een notaris, worden zeker ook bewaard in het Centraal Register voor Testamenten.

Een schenking doen

U kunt ook een schenking doen bij leven. In principe moet elke schenking bij levenden gebeuren bij authentieke akte. Deze akte is verplicht registreerbaar en dus onderworpen aan de schenkingsrechten. U vindt de meest recente tarieven van registratierechten in Wallonië, Brussel en Vlaanderen op de website van de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat (www.notaris.be). Het zijn de tarieven van het Gewest waar de schenker in de vijf jaar voor de schenking het langst zijn fiscale woonplaats had, die van toepassing zijn.

Een uitzondering op de regel dat steeds een authentieke akte nodig is, is de schenking van roerende goederen in de vorm van een handgift of een bankgift. Deze zijn niet verplicht registreerbaar en zijn dan ook niet verplicht onderworpen aan de schenkingsrechten. Indien de schenker niet overlijdt binnen de periode van drie jaar, is de waarde van de schenking vrijgesteld van successierechten. Indien de schenker wel overlijdt binnen deze periode, wordt het bedrag van de schenking toegevoegd aan de goederen van de nalatenschap en zijn hierop successierechten verschuldigd. Door de handgift of de bankgift te registreren en de schenkingsrechten te betalen, vermijdt u deze successierechten. Schenkingen van onroerend goed kunnen alleen via een notariële akte. Er zijn schenkingsrechten verschuldigd, die afhangen van de waarde van het goed en die verschillen van gewest tot gewest.

Het is ook mogelijk om schenkingen te doen aan goede werken, verenigingen of stichtingen. Die schenkingen worden veel lager belast. Aangezien elke situatie anders kan zijn is het aangeraden om verder advies te vragen aan uw notaris, bankier of vermogensadviseur.

Zich organiseren

De organisatie van uw begrafenis

Sommige mensen regelen hun begrafenis graag op voorhand en formuleren in dat verband heel precieze wensen: of het een al dan niet godsdienstige plechtigheid moet zijn, of ze worden begraven of gecremeerd, waar ze worden begraven, hoe het overlijdensbericht wordt opgesteld, ... Ze kunnen al die overwegingen op papier zetten en deze instructies nalaten aan de familie of bij de uitvaartverzekeraar indien er een uitvaartverzekering is afgesloten. Het is ook mogelijk om een

De uitvaartverzekering

Deze verzekering regelt de financiële kosten van een begrafenis op voorhand. Ze dekt de kosten van een begrafenis of crematie. Op het moment van uw overlijden wordt het bedrag van de verzekering uitgekeerd aan de persoon die u hebt aangeduid. U kunt hierover het best inlichtingen inwinnen bij een verzekeringsmakelaar of een verzekeringsmaatschappij.

verklaring van laatste wilsbeschikking af te geven bij de gemeente. Dergelijke verklaringen kunnen ook worden opgenomen in een testament, waardoor de familieleden dit kunnen vernemen, indien het testament op tijd wordt geopend.

Organen schenken of uw lichaam schenken aan de wetenschap

In België worden het wegnemen en transplanteren van organen en weefsel geregeld door de wet van 13 juni 1986. Die wet staat het wegnemen van organen en weefsel toe op het moment van overlijden van elke Belgische of buitenlandse onderdaan (tenminste wanneer die laatste sinds minstens zes maanden in België gedomicilieerd is). De wegneming wordt toegestaan op voorwaarde dat de overleden persoon bij leven geen verzet heeft geuit of dat de naaste familie (ouders, echtgeno(o)t(e), kinderen) zich niet verzet. Om elk misverstand te vermijden, kunt u vooraf een formulier ter instemming invullen, dat beschikbaar is in elke gemeente.

Indien u uw lichaam wilt schenken aan de wetenschap, moet u een document in die zin opstellen, dat geschreven is met de hand, gedateerd en ondertekend. U moet een kopie daarvan bewaren en het origineel bezorgen aan het ziekenhuis van uw keuze. Dat ziekenhuis zal u een ontvangstbewijs sturen of een kaart om bij uw identiteitskaart te stoppen, zodat uw naasten of uw erfgenamen op de hoogte zijn van uw wens. Bij het overlijden zullen uw naasten een verklaring over uw wens moeten afleggen bij de gemeente en contact moeten opnemen met het betrokken ziekenhuis.

8

Nuttige websites

Indien u over bepaalde onderwerpen in deze publicatie meer wil weten, kan u onder meer terecht op onderstaande websites. Deze lijst is zeker niet volledig.



Werkgelegenheid

www.deplusvan50plus.be
www.werk.be
www.agentschapondernemen.be
www.talentontwikkelaar.be
www.unizo.be
www.vdab.be/werkinzicht/50plus
www.dejuistestoel.be
www.onprvp.fgov.be
www.mypension.be
www.rva.be

Maatschappelijke betrokkenheid

www.vrijwilligerswerk.be
www.vrijwilligersjobs.be
www.vlaamse-ouderenraad.be
www.seniorennet.be
www.vlaanderen.be/vrijwilligers
www.hetpuntbrussel.be

Financiën

www.belgopocket.be
www.onprvp.fgov.be
www.pdos.be
www.rsvz.be
www.onprvp.fgov.be
www.wikifin.be (<http://www.wikifin.be/nl/levensmomenten/pensioen>)
www.notaris.be
www.socialsecurity.be

Wonen

www.wonenvlaanderen.be

www.notaris.be

www.samenhuizen.be

Info over woningaanpassingen :

www.woonlabo.be

www.meegroeiwonen.info

www.dezilverensleutel.be

www.entervzw.be

Info over thuishulp :

www.zorg-en-gezondheid.be/thuiszorg

Info over rust- en verzorgingstehuizen :

www.zorg-en-gezondheid.be

Info over alternatieve woonvormen ouderen :

(kangoeroewonen, cohousing, Abbeyfield)

www.samenhuizen.be/docs/Senior_Samenhuizen_eerste_4_blnz.pdf

www.vlaanderen.be/nl/bouwen-wonen-en-energie/alternatief-wonen/zorgwonen-kangoeroewonen

www.abbeyfield.be

Gezondheid

www.mijndokter.be

www.bloso.be

www.vigez.be

www.valpreventie.be

www.vvsg.be/welzijnsvoorzieningen/woonzorg

www.bivv.be

Het einde van het leven

www.palliatief.be

www.euthanasie.be

www.leif.be

www.notaris.be

www.vlaanderen.be/nl/gezin-welzijn-en-gezondheid/overlijden-en-erfenis/orgaandonatie



U vindt ook **alle nuttige informatie** over de campagne 'Vroeger nadenken over later' op de websites van de Koning Boudewijnstichting: **www.kbs-frb.be** en **www.maakplannen.be**

Colofon

REEKS

AUTEURS

VERTALING

COÖRDINATIE VOOR DE KONING BOUDEWIJNSTICHTING

COÖRDINATIE VOOR DE KONINKLIJKE FEDERATIE VAN
HET BELGISCH NOTARIAAT

GRAFISCH CONCEPT - VORMGEVING

Tijdig plannen voor later. Concrete tips.

Cette publication est également disponible en français sous le titre:

Conseils pratiques pour planifier efficacement son 'second projet de vie'

Een co-uitgave van de Koning Boudewijnstichting, Brederodestraat 21 te 1000 Brussel en de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat, Bergstraat 30-34 te 1000 Brussel

- Luisternetwerk van de notarissen
- Vroeger nadenken over later: een dialoog tussen generaties over de latere levensjaren

Nathalie Cobbaut - Ria Goris

Lieve De Meyer

Gerrit Rauws - Yves Dario - Saïda Sakali - Els Heyde

Bart Azare - Charles Six

Comfi - www.comfi.be

We danken de Autoriteit voor Financiële Diensten en Markten (FSMA) voor het nauwkeurig nalezen van deze publicatie.

Deze uitgave kan gratis worden gedownload van de websites www.kbs-frb.be en www.notaris.be

Een printversie van deze uitgave kan (gratis) besteld worden : online via www.kbs-frb.be, per e-mail naar publi@kbs-frb.be of telefonisch bij het contactcentrum van de Koning Boudewijnstichting

Tel. 02-500 4 555 • Fax 02-511 52 21

Wettelijk depot : D/2893/2014/02

ISBN-13 : 978-90-5130-834-1

EAN : 9789051308341

Bestelnummer : 3196

Maart 2014

Met de steun van de Nationale Loterij



Vroeger nadenken over later
www.maakplannen.be



DEZE BROCHURE IS EEN GEZAMENLIJK INITIATIEF VAN DE **KONING BOUDEWIJNSTICHTING** EN DE **KONINKLIJKE FEDERATIE VAN HET BELGISCH NOTARIAAT**, IN HET KADER VAN HET LUISTERNETWERK VAN DE NOTARISSEN.