

TOOLKIT Bekend maakt Bemind



3. Voorbeelden van praktische materialen

Op deze pagina vindt u tal van voorbeelden van praktische materialen. De lijst is zeker niet uitputtend. De voorbeelden dienen vooral om u inzicht te geven in mogelijkheden en tips te geven waar u op kunt letten bij de keuze van materialen en werkvormen.

3.3. Voorbeelden van eye-openers voor de deelnemers

Op deze pagina leest u uitspraken van deelnemers over de dingen die hen zijn overgevallen in de bijeenkomsten. Dat geeft een beeld van onderwerpen, invalshoeken en tips die bij oudere migranten goed worden opgepikt.

Ik moet regelmatig naar de huisartsenpraktijk om bloed te laten prikken. Maar ik ben steeds zo moe en eigenlijk heb ik er ook geen zin in. Dat heb ik ook in de groep verteld. De gezondheidsvoorlichtster zei: 'Als je door je huisarts serieus genomen wil worden moet je beginnen om jezelf en je problemen serieus te nemen.' Dat heeft me wel aan het denken gezet.

Wij denken te makkelijk: 'Het is de ouderdom, daar is toch niets aan te doen, dat moet je accepteren.' Maar nu besef ik dat het wel belangrijk is om naar de dokter te gaan om je te laten onderzoeken en misschien een oplossing te vinden.

In de bijeenkomst was een mijnheer die vertelde over leven met de ziekte van Parkinson. Hij zei: 'Niet alleen ik lijd aan Parkinson, maar ook mijn familie en iedereen om mij heen. Want zij worden ook betrokken bij deze ziekte. Ook zij hebben behoefte aan voorlichting over de ziekte.' Hij liet zien dat hij nog steeds tekeningen maakt. Het is erg bijzonder dat hij dit nog kan met zijn ziekte omdat deze functies in de hersenen worden beschadigd. De mijnheer vertelde dat hij meteen lid is geworden van de Parkinson Vereniging, toen hij hoorde dat hij die ziekte had. Als lotgenoten kun je veel van elkaar leren. Mensen moeten niet denken dat

ze de enige zijn die aan deze ziekte lijden. Praten met elkaar en lotgenoten helpt ook om het te accepteren en door te gaan met hun leven. Daar heeft hij wel gelijk in. Zo heb ik er nog nooit naar gekeken.



(Tekeningen: Ralph Schalk)

De dokter in de bijeenkomst gaf een hele makkelijke tip: 'Je maag vullen met eten voor maar 70%.'

Ik dacht dat ik goed bezig was door een Maggiblokje bij de rijst te doen. Nu hoorde ik dat daar zoveel zout in zit!

De Chinese arts heeft verteld dat we niet pas op onze gezondheid moeten gaan letten als we oud zijn of een chronische ziekte krijgen. Daar moet je juist al jong mee beginnen. Met een gezonde leefstijl doe je je hele leven.

Ik wist niet dat je voor sommige hulpmiddelen een vergoeding kunt krijgen vanuit de ziektekostenverzekering. Ik ben heel blij dat ik dat gehoord heb, want nu ga ik daar ook een aanvraag voor indienen. Ze hebben gezegd dat ze me daar wel mee willen helpen.

Er werd verteld dat je na een Turks ontbijt wel 2 uur moet lopen, als je wilt verbranden wat je dan hebt opgegeten. Daar moest ik wel van schrikken.

De dokter zegt altijd tegen me: 'Je moet meer bewegen.' Maar ik dacht: 'Ik vind bewegen helemaal niet leuk, ik heb pijn.' In de bijeenkomst hebben we daar ook over gepraat. Er werd gezegd: 'Kies beweging die je zelf leuk vindt. Dat houd je langer vol.' Ze lieten ook zien hoe makkelijk je meer kunt bewegen, door bijvoorbeeld een halte eerder uit te stappen als je met de bus gaat, de trap nemen in plaats van de lift of zoiets. Dat zou ik wel moeten kunnen. Vorig jaar zei de imam in de moskee dat we allemaal moesten komen lopen tijdens de ramadan. Dat hebben we toen ook gedaan. Maar toen de vastentijd voorbij was stopten we daar weer mee. Dat zouden we eigenlijk weer moeten oppakken.

Ik moest lachen toen gezegd werd dat kauwen zo belangrijk is. Maar toen ze het uitgelegd hadden dat je dan sneller verzadigd bent en dus minder hoeft te eten begreep ik hoe dat werkt.