

Is alles besproken, voor NU, ZO en later?

Heeft u ook wel eens behoefte om met iemand te praten?

De huisarts kan u met veel dingen helpen. Niet alleen als u pijn heeft of ziek bent, maar ook met andere zaken. Zaken die belangrijk zijn om zo prettig mogelijk te kunnen leven. De huisarts kan u pas goed helpen als u kunt vertellen waar u last van heeft en wat belangrijk voor u is.

Ook andere hulpverleners (een wijkverpleegkundige, iemand van het wijkteam of uw ouderenorganisatie, een maatschappelijk werkster) kunnen u bijstaan als ze weten wat minder goed gaat en wat belangrijk voor u is. En dat geldt bijvoorbeeld ook voor uw geestelijke verzorger.

Uw familie, vrienden en kennissen kunnen natuurlijk ook iets betekenen als u zich zorgen maakt. Daarvoor is het wel nodig dat u er met hen over praat. Dan wordt het mogelijk om elkaar gaan helpen. En u kunt leren van de oplossingen die anderen hebben gevonden.

In deze folder staan vragen die u kunnen helpen om over uzelf na te denken. Zo kunt u bedenken wat u wil bespreken met anderen.

- 1. Heb ik een goede woning? Woon ik in een buurt die geschikt voor mij is?**
Denk aan: aanpassing van de woning; contacten in de buurt (kinderen, familie, burens, anderen); voorzieningen in de buurt (winkels, dokter, apotheek, ontmoetingsplekken); kan ik daar makkelijk komen.
- 2. Hoe gaat het lichamelijk met me?**
Denk aan: lichamelijke klachten; kan ik nog goed traplopen; zelf boodschappen doen; huishoudelijk werk doen; kan ik nog goed zien/horen; bijwerkingen van medicijnen; goed innemen van medicijnen; vermoeidheid; pijn.
- 3. Heb ik zorgen?**
Denk aan: piekeren; somber zijn; verdriet; angst; vergeetachtigheid.
- 4. Heb ik genoeg steun om mij heen?**
Denk aan: contacten met familie en anderen; het gevoel anderen tot last te zijn; met iemand kunnen praten over mijn zorgen en gevoelens; hulp krijgen bij zaken die ik moeilijk vind; als ik hulp krijg is die dan zoals ik die graag wil.
- 5. Wat wil ik in de toekomst?**
Denk aan: wat is belangrijk voor mij; wat wil ik wel en wat juist niet; wat heb ik hiervoor nodig; wat moeten mijn familieleden of anderen van mij weten, als ik misschien later zelf te moe of te ziek ben om dat te vertellen.
- 6. Kan ik mijn eigen beslissingen nemen?**
Denk aan: kan ik zeggen wat ik nodig heb; wordt er naar mij geluisterd; wordt er rekening gehouden met wat ik wil; word ik daarin gesteund.
- 7. Zijn er nog meer dingen die belangrijk zijn voor mij?**

Denk aan: de plaats waar ik oud wil worden; voldoende inkomen om dingen te doen; welke dingen zijn de laatste tijd veranderd; wat wil ik graag veranderen of verbeteren.

8. Wat kan ik zelf doen om mijn leven prettiger te maken?

Denk aan: dingen doen waar ik blij van word; meer contacten onderhouden; naar een bijeenkomst toegaan; vertellen wat voor mij belangrijk is; bedenken met wie ik iets ga bespreken.

Achterzijde

Dit is een uitgave van het NUZO (Netwerk Utrecht Zorg voor Ouderen) in het kader van het implementatieproject 'Is Alles Besproken?', 2014.

Voor meer informatie:

Secretariaat NUZO, T 088 75 68122 of E: SecretariaatNUZO@umcutrecht.nl

W: www.nuzo-utrecht.nl

NOOM (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten)

Yvonne Heygele, T 06 133 54 327 of E: heygele@netwerknoom.nl

W: www.netwerknoom.nl