

Als ik ouder word: het leven van alledag

*Als ik wil nadenken over
mijn dagelijks leven*

Kijk ook op www.alsikouderword.nu

Dit boekje is een uitgave van :

© 2016 Netwerk 100. grafisch ontwerp: www.va.design

100
uw welzijns-
en zorgnetwerk

Easycare™

1 Introductie

Voor u ligt een boekje waarin u verhalen en vragen vindt over het ouder worden. Om over na te denken en over te praten. U bent van harte uitgenodigd om er gebruik van te maken. Dit boekje is ontwikkeld door ouderen en professionals van het Netwerk 100, het welzijns- en zorgnetwerk van Zuidoost Gelderland. Het is gebaseerd op onderzoek onder ouderen (de zogenaamde Easycare methode).

Voor wie is dit boekje?

Dit boekje is een uitnodiging aan u, als u wilt nadenken over het ouder worden. 'Wat komt er op mij af bij het ouder worden?' 'Wat vind ik belangrijk?' 'Wat wil ik aanpakken.'

Wat staat er in?

Er staan vragen en verhalen in over het dagelijks leven. Over wonen, gezondheid, gevoelens, sociale contacten, meedoen enzovoorts. Deze vragen en verhalen zijn gebaseerd op gesprekken en op onderzoek naar wat ouderen bezig houdt.

Waarom zou ik dit boekje gebruiken?

Dit boekje is bedoeld als een hulpmiddel. Misschien krijgt u meer ideeën over welke dingen u wilt gaan regelen. U kunt ook ontdekken of er dingen zijn die u anders wilt doen. Dit kan ook anderen helpen om met u mee te denken. U kunt het boekje ook gebruiken om een gesprek met een hulpverlener of een arts voor te bereiden.

Hoe gebruik ik het?

Gebruik dit boekje vooral zoals u het zelf wilt. U kunt alles doornemen, of juist alleen het gedeelte dat u belangrijk vindt. Het boekje is heel geschikt om samen door te nemen met iemand die u vertrouwt. Zijn/haar ideeën kunnen u helpen bij het nadenken. Het gaat er wel om wat ú vindt.

Vragen?

Het kan zijn dat u uw situatie wilt doorspreken met een hulpverlener. Dat is mogelijk. Op de laatste pagina staan de verwijzingen naar hulpverleners.

Wat vindt u belangrijk

In de hoofdstukken 2 t/m 5 gaat het over wat u belangrijk vindt in uw dagelijks leven. U kunt beginnen met het onderwerp dat u het meeste aanspreekt.

2 Dagelijks leven

Ouderen vertellen dat het dagelijks leven in en om huis erg belangrijk is. Hoe u zichzelf kunt redden, binnen en buitenshuis. Zo nodig weten waar u terecht kunt voor hulp. Dat geeft vertrouwen.

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mevrouw Van Aken heeft haar zoon gevraagd om samen het huis door te lopen. Is het huis veilig? Zijn er risico's om te vallen? Samen halen ze het vloerkleed bij de tuindeur weg. Ze besluiten dat er een extra handgreep in de badkamer moet komen.

Mevrouw Benali schrijft de afspraken op haar kalender. Elke week kijkt ze wat ze deze week gaat doen. Soms bedenkt ze extra activiteiten. 's Avonds schrijft ze op wat ze gedaan heeft.

Een groepje oudere mensen komt wekelijks bij elkaar om te sporten en daarna gezellig met elkaar koffie te drinken. Ze kennen elkaar daardoor beter en delen lief en leed. Een bloemetje bij verjaardag of ziekte doet wonderen.



Enkele vragen die u zichzelf hierbij kunt stellen:

- ▶ Hoe verloopt mijn dag? 's Ochtends, 's middags, 's avonds?
- ▶ Hoe deel ik mijn week in?
Kan ik daar wel eens van afwijken?

Wonen

- ▶ Wat kan ik zelf doen in mijn huishouden?
Heb ik hulp nodig? Waarbij? Wie helpt mij daarbij?
- ▶ Is mijn huis in orde? Is het er veilig?
- ▶ Heb ik aanpassingen in mijn huis nodig?
(Idee: ik loop eens – in gedachten – door mijn huis).
- ▶ Is mijn buurt veilig?

Lichaam

- ▶ Heb ik lichamelijke klachten?
- ▶ Zorg ik goed voor mijn lichaam? (Wassen, douchen)
- ▶ Let ik op wat ik eet en drink?
- ▶ Hoe beweeg ik me? Val ik wel eens?
Hoe zorg ik ervoor dat ik voldoende beweeg?
Kom ik voldoende het huis uit?

Medicijnen

- ▶ Weet ik hoe ik mijn medicijnen moet gebruiken?
- ▶ Volg ik het voorschrift van de arts?

Communicatie

- ▶ Zie en hoor ik nog goed?
- ▶ Kan ik mijzelf goed uitdrukken zodat iedereen begrijpt wat ik bedoel?



3 Sociale contacten

Ieder mens heeft behoefte aan andere mensen. Voor de één is dit belangrijker dan voor de ander. Wie ontmoet u graag? En hoe kunt u dat voor uzelf regelen?

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mevrouw Perovic kan niet veel meer het huis uit. Ze is heel belangrijk voor haar kleinkinderen. Ze belt haar kleindochters elke twee weken. Die zijn daar erg blij mee.

Mevrouw Klarenbeek bezoekt de bijeenkomsten van de ouderenbond in een zaal in het centrum van het dorp waar zij woont.

Zes alleenstaande mensen in een straat treffen elkaar eens per maand voor een gezamenlijk etentje. Ze lopen gemakkelijk bij elkaar binnen voor een kopje koffie, zonder een claim op elkaar te leggen. Bij problemen steunen ze elkaar. Door de maandelijkse maaltijd leren ze elkaar goed kennen en hebben aanspraak.



Enkele vragen die u zichzelf hierbij kunt stellen:

Wie is belangrijk

- ▶ Wie zijn belangrijk voor mij? Wie vertrouw ik?
- ▶ Is er iemand op de hoogte hoe het met mij gaat?
- ▶ Wat doe ik om de contacten te onderhouden die ik belangrijk vind?
- ▶ Voor wie ben ik belangrijk? Wie help ik?

Activiteiten

- ▶ Zijn er dingen die ik graag met anderen samendoe? Of iets dat ik graag zou willen doen?
- ▶ Weet ik welke activiteiten er mogelijk zijn in mijn buurt?
- ▶ Ben ik in staat om naar activiteiten toe te gaan?
- ▶ Maak ik gebruik van (openbaar) vervoer. Heb ik een speciale voorziening nodig voor vervoer?

Veilig voelen

- ▶ Voel ik me veilig?
- ▶ Bij wie kan ik terecht als ik iets nodig heb?



4 Welzijn & tevredenheid

Wanneer voelen we ons goed? Dat verschilt van mens tot mens. Het heeft te maken met uw karakter en aanleg. Het heeft misschien te maken met wat u vroeger graag deed. Veel ouderen genieten van de kleine dingen. Veel ouderen hebben ook te maken met verlies.

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mevrouw Van der Pas schrijft alles direct op wat zij wil onthouden. Een soort geheugensteuntjes. Zij maakt ook een lijstje voor de komende week.

Mevrouw Van der Veer is haar man verloren. Ze praat graag met een goede vriendin die zelf veel heeft meegemaakt.

Mevrouw Jorissen gaat graag naar de kerk. Thuis luistert ze naar kerkelijke muziek. Dat helpt haar bij moeilijke momenten.

Meneer en mevrouw Graanoogst bezoeken graag samen musea. Ze gaan met het openbaar vervoer. Ze zijn dan even 'vrij' van de dagelijkse dingen.



Enkele vragen die u zichzelf hierbij kunt stellen:

Plezier en zin

- ▶ Wanneer heb ik zin in de dag? Voor welke dingen kom ik graag m'n bed uit?
- ▶ Wat doet mij goed? Van welke dingen geniet ik?
- ▶ Welke activiteiten doe ik graag? Wat vond ik vroeger fijn om te doen?
- ▶ Wat zou ik heel graag (gaan) doen of meemaken?
- ▶ Is er een evenwicht tussen verplichtingen en tijd voor mijzelf?

Mogelijkheden

- ▶ Heb ik het geld om te doen wat ik graag wil?
Weet ik voldoende over huurtoeslag, zorgtoeslag en voorzieningen voor ouderen?
- ▶ Hoe ga ik om met dingen die ik niet fijn vind? Hoe deed ik dat vroeger?
- ▶ Zijn er genotmiddelen waar ik niet buiten kan?
- ▶ Maak ik me zorgen over mijn geheugen?

Zorgen en kracht

- ▶ Hoe ga ik om met verlies? Als ik mensen uit mijn omgeving heb verloren.
- ▶ Hoe ga ik om met achteruitgang?
- ▶ Bij wie vind ik steun? Durf ik hulp te vragen?
- ▶ Waar put ik kracht uit?
- ▶ Wil ik nadenken over de (nabije) toekomst? Ben ik iemand die graag vooruit kijkt of leef ik liever bij de dag?



5 Onafhankelijkheid / afhankelijkheid

Veel ouderen vinden het belangrijk om alles zoveel mogelijk te blijven doen zoals ze gewend zijn. Zelf controle hebben over het dagelijks leven. Dat is een grote bron van kracht. Iedereen heeft ook andere mensen nodig. Als mensen ouder worden zijn ze soms meer afhankelijk van anderen.

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mevrouw Berends weet dat ze niet teveel moet doen. Ze heeft een weekschema met vaste bezoeken, haar huishouden en het inloophuis in de buurt. Als ze dit volgt is ze tevreden en kan ze het aan. Soms belt ze met haar schoondochter en neemt alles even door.

Mevrouw Stoffelen heeft bij de notaris een levenstestament laten maken. Dat geeft haar veel rust. Voor de kinderen is dit ook heel duidelijk.

Meneer Van Zanen is actief bij een politieke partij. Hij maakt zich sterk voor ouderen en vooral voor ouderen met minder geld. Hij heeft zelf ook een heel klein pensioen.



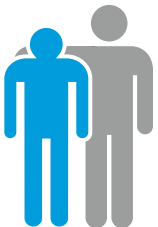
Enkele vragen die u zichzelf hierbij kunt stellen:

Beslissen

- ▶ Heb ik het gevoel dat ik controle heb over mijn dag?
Over de dingen die ik belangrijk vind?
- ▶ Kan ik mijn eigen beslissingen nemen?
Denk aan: kan ik zeggen wat ik nodig heb? Wordt er naar mij geluisterd?
Word ik daarin gesteund?
- ▶ Kom ik voor mezelf op? Lukt dat? Kan ik ook nee zeggen?

Met anderen

- ▶ Op wie kan ik rekenen?
- ▶ Als ik afhankelijk ben van anderen, hoe vind ik dit? Kan ik het accepteren? Lukt het me om zelf hulp te vragen?
- ▶ Heb ik iemand die regelmatig voor mij zorgt wanneer dit nodig is?
Hoe gaat het met haar of hem?
- ▶ Bij wie vind ik steun? Wiens adviezen vertrouw ik?
- ▶ Ook anderen zijn soms afhankelijk. Ben ik anderen tot steun?
Hoe doe ik dat?
- ▶ Heb ik de zorg voor iemand (ben ik mantelzorger)?
Hoe vind ik dat dat gaat?
- ▶ Hoe kan ik mezelf waardering geven? Geef ik mezelf wel eens een schouderklopje?



6 Overzicht: hoe gaat het?

Als u wilt kunt u het hiernaast afgebeelde overzicht invullen. U kunt hier aangeven hoe het met u gaat en waar u aandacht aan wilt geven. (Dat kan natuurlijk op een andere dag weer anders zijn).

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

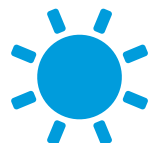
.....

.....

.....

.....

.....



Overzicht: hoe gaat het?*

Dagelijks leven (zie p. 4/5) Hoe gaat het met mijn dagelijks leven?	<input type="checkbox"/> Wil ik iets aan doen <input type="checkbox"/> Wil ik over nadenken <input type="checkbox"/> Ben ik tevreden over
Lichamelijke gezondheid (zie p. 4/5) Hoe is mijn lichamelijke gezondheid?	<input type="checkbox"/> Wil ik iets aan doen <input type="checkbox"/> Wil ik over nadenken <input type="checkbox"/> Ben ik tevreden over
Medicijnen (zie p. 4/5) Hoe gaat het met mijn medicijngebruik?	<input type="checkbox"/> Wil ik iets aan doen <input type="checkbox"/> Wil ik over nadenken <input type="checkbox"/> Ben ik tevreden over
Sociale contacten (zie p. 6/7) Hoe gaat het met mijn sociale relaties. Kan ik meedoen?	<input type="checkbox"/> Wil ik iets aan doen <input type="checkbox"/> Wil ik over nadenken <input type="checkbox"/> Ben ik tevreden over
Welzijn en tevredenheid (zie p. 8/9) Hoe voel ik mij meestal?	<input type="checkbox"/> Wil ik iets aan doen <input type="checkbox"/> Wil ik over nadenken <input type="checkbox"/> Ben ik tevreden over
Onafhankelijkheid (zie p. 10/11) Heb ik voldoende controle over mijn eigen leven?	<input type="checkbox"/> Wil ik iets aan doen <input type="checkbox"/> Wil ik over nadenken <input type="checkbox"/> Ben ik tevreden over
Geheugen (zie p. 4/5) Heb ik zorgen over mijn geheugen?	<input type="checkbox"/> Wil ik iets aan doen <input type="checkbox"/> Wil ik over nadenken <input type="checkbox"/> Ben ik tevreden over
Communicatie (zie p. 4/5) Kan ik goed zien en horen? Begrijpen anderen mij?	<input type="checkbox"/> Wil ik iets aan doen <input type="checkbox"/> Wil ik over nadenken <input type="checkbox"/> Ben ik tevreden over



7 Wat wil ik?

U heeft in de vorige bladzijden veel nagedacht over wat u belangrijk vindt. En over hoe het met u gaat. Op deze pagina gaat het over wat u graag wilt. U kunt hier een overzicht maken van wat u wilt gaan doen.

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

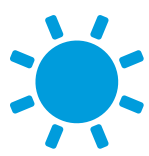
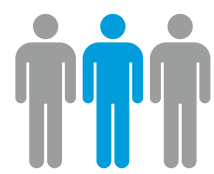
.....

.....

.....

.....

Mevrouw Van Aken heeft een paar kleine aanpassingen in huis gedaan. Tijdens een paar dagen griep durfde ze niet naar beneden. Dat bleek erg lastig met eten en drinken. Ze realiseerde zich dat ze toch beter gelijkvloers kan gaan wonen.



Misschien wilt u de dingen blijven doen zoals u altijd al deed. Misschien wilt u dingen veranderen. Bijvoorbeeld bepaalde aanpassingen regelen in uw huis. Misschien heeft u het idee opgevat om deel te nemen aan een activiteit, bijvoorbeeld een wandelgroep. Of u heeft ontdekt dat muziek erg belangrijk is en dat u daar meer wilt doen. Zo zijn er meer voorbeelden. Het is aan u.

Soms moeten er afwegingen gemaakt worden. Als u meer rust wilt nemen dan zullen er misschien activiteiten afvallen. Als u gelijkvloers wonen belangrijk vindt, dan wilt u misschien verhuizen. Deze pagina is er om u te helpen zo nodig keuzes te maken.

- ▶ Als ik terug lees in dit boekje: wat is dan het belangrijkste voor mij?
- ▶ Is er nog iets dat niet aan de orde is gekomen?
- ▶ Hoe tevreden ben ik?
- ▶ Als ik iets zou kunnen veranderen in mijn situatie, wat zou dat dan zijn?
- ▶ Kan ik zelf nog iets doen?
- ▶ Wat wil ik graag over een half jaar anders hebben?
- ▶ Het belangrijkste is dan.....

Als u het prettig vindt bespreek dan de uitkomsten van dit boekje met de mensen die voor u belangrijk zijn. Dan zijn zij ook op de hoogte. Als u zich zorgen maakt is het verstandig dit ook te bespreken.



Bij wie kan ik terecht voor informatie, advies of een gesprek:

Wilt u graag eens spreken met een hulpverlener?

- i** - U kunt altijd terecht bij een ouderenadviseur van de welzijnsorganisatie uit uw gemeente.
- i** - Ook de wijkverpleegkundige of de huisartsenpraktijk weet veel over ouderen en over de ouderenzorg.
- i** - In iedere gemeente is een sociaal team. Soms heet dit Sociaal Wijkteam, Kernteam, Wmo team of Vraagwijzer-team. Deze hulpverleners hebben een brede kennis. Zij kunnen u ook adviseren waar u terecht kunt voor bijvoorbeeld woonadvies. Of voor de vergoedingen van de Wmo (Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Uw gemeente weet waar u moet zijn. In de gemeentegids staan de adressen en telefoonnummers.
- i** - Ergotherapeuten kunnen ook helpen met adviezen rond uw woning en het dagelijks leven. Fysiotherapeuten kunnen advies geven hoe u het beste kunt bewegen in en om huis. Vaak geeft een zorgverzekering hier een vergoeding voor.
- i** - In sommige gemeenten is er een aparte Informatie-en advieslijn (bijvoorbeeld een 'Stip info en advieslijn'). Uw gemeente weet de telefoonnummers.

Wilt u meer weten over Netwerk 100, kijk op **www.netwerk100.nl**
Netwerk 100 is verbonden met het landelijke programma Beter Oud.
Zie **www.beteroud.nl**

Meer exemplaren? Inzien via internet?

Dit boekje is in te zien op computer of Ipad, via www.alsikouderword.nu

U kunt het boekje daar ook downloaden (op A4 formaat).

Wilt u boekjes per post ontvangen dan kunt u deze bestellen via 024-3668282 of via info@easycare.nl o.v.v. Bestelling 'Als ik ouder word' en het adres waar het naar toe opgestuurd kan worden. De kosten zijn € 3,00 per boekje.