

# 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 werker) 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 te helpen. En u kunt leren van de oplossingen die anderen hebben gevonden.



# NUZO

Netwerk Utrecht Zorg Ouderen



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 lichamenlijk met me?*

Denk aan: lichamenlijke 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; heb ik vrede met het verleden; welke dingen zijn de laatste tijd veranderd; wat wil ik graag veranderen of verbeteren.



## **Hoe tevreden ben ik met mijn leven? Kan ik zelf nog iets doen om mijn leven beter 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.

Dit is een uitgave van het NUZO (Netwerk Utrecht Zorg voor Ouderen) in het kader van het implementatieproject 'Is Alles Besproken?', 2018.

### **Voor meer informatie:**

Secretariaat NUZO

T 088 75 68122 of

E: [SecretariaatNUZO@umcutrecht.nl](mailto:SecretariaatNUZO@umcutrecht.nl)

W: [www.nuzo-utrecht.nl](http://www.nuzo-utrecht.nl)

### **NOOM (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten)**

Lucía Lameiro García

T 06 20 966 432 of

E: [lameiro@netwerknoom.nl](mailto:lameiro@netwerknoom.nl)

W: [www.netwerknoom.nl](http://www.netwerknoom.nl)



# NUZO

Netwerk Utrecht Zorg Ouderen