

Wat wil ik wanneer ik ouder word?



Deze praatplaat helpt u bij het gesprek over keuzes die - nu of in de toekomst - aan de orde kunnen zijn op het gebied van wonen, welzijn en zorg.

leven



*zorg en
ondersteuning*



Inhoud

Leven	4
Zorg en ondersteuning	6
Wonen	10
Netwerk	12
Aanvullende informatie	14
Notities	15

wonen



netwerk



*Als u de vraag gesteld wordt: **wilt u oud worden?**
Dan is de kans groot dat u daar 'Ja!' op antwoordt.*

*En als u de vraag krijgt: **wilt u oud zijn?**
Wat is dan uw antwoord?*

***Veel mensen beantwoorden die laatste vraag met 'Nee!'**,
maar waarom?*

Wat maakt het nu dat mensen wel oud willen worden, maar niet oud willen zijn? Vaak associëren we ouder zijn met verlies, afhankelijkheid en achteruitgang. Eigenlijk alles wat wij niet willen. Maar feit is dat mensen, dus ook wij, steeds ouder worden en op enig moment zorg en/of ondersteuning nodig hebben. Om juist die gewenste regie te behouden is het belangrijk dat we nadenken wat we willen als we ouder worden. Dat u daar over praat. Misschien is het nog helemaal niet aan de orde, maar ook als u wel op leeftijd bent is het goed om stil te staan bij wat uw wensen zijn op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Ga er over in gesprek met uw familie, vrienden, kennissen of zorgaanbieder, aan de hand van deze praatplaat. Maak inzichtelijk wat u wel of juist niet wilt op het moment dat u zorg nodig heeft of daar zelf niet meer over kunt beslissen.

Deze praatplaat is opgesteld in samenwerking met het klanten-panel en de Ledenraad van Zorg en Zekerheid. De thema's en vragen in dit document zijn bedoeld ter inspiratie om het gesprek met elkaar aan te gaan en om zichtbaar te maken wat nu écht belangrijk is in uw en elkaars leven.

oud worden?
Ja!

oud zijn?
Nee!



Leven

WAT IS BELANGRIJK VOOR MIJ EN WAT DOE IK
GRAAG? WIE BEN IK EN HOE WIL IK BLIJVEN?

Waarden en normen

- » Heb ik specifieke waarden en normen?
- » Zijn er waarden en normen waar geen concessie aan mag worden gedaan?
- » Waar moet speciale aandacht aan worden besteed?
- » Hoe wil ik worden aangesproken?



Uiterlijk

- » Hoe belangrijk is mijn uiterlijk? En waar moet voor mij speciale aandacht aan besteed worden? Kleding, kapsel, make-up, etc.?
- » Wat zijn mijn gewoonten op het gebied van lichamelijke verzorging?



Levensovertuiging

- » Heb ik een levensovertuiging?
- » Indien ja, ben ik actief of passief belijdend?
- » Ben ik aangesloten bij een vereniging en/of kerkgemeenschap?
- » Hecht ik waarde aan bepaalde rituelen en voorschriften?
- » Hoe belangrijk is het om onder 'gelijken' te zijn?



Mevrouw Ciolina (82) is dementerend. De dochter ging met haar moeder in gesprek.

Maria (44), dochter van mevrouw Ciolina: "Geloof wordt steeds belangrijker voor mijn moeder. Het is voor haar belangrijk om dagelijks te bidden en zij wil een rozenkrans dragen. Ze gaat wekelijks naar de kerk en wil dat blijven doen. Ook wil ze blijven deelnemen aan sociale activiteiten van de kerkgemeenschap. Medekerkgenoten hebben aangegeven dat ze graag leren hoe ze het beste met soms onrustige gedrag van moeder om kunnen gaan."

Zingeving

- » Met wie leef ik (partner, kinderen, huisdieren)?
- » Wat zijn voor mij betekenisvolle momenten en waarom?
- » Welke mensen zijn voor mij belangrijk en waarom?
- » Hoe geef ik betekenis aan mijn leven?

Tijdsbesteding

- » Hoe ziet een gewone dag/week/maand er voor mij uit?
- » Heb ik een vast dag structuur, b.v. op vaste tijdstippen bepaalde dingen doen?
- » Heb ik hobby's, wat doe ik graag?
- » Zijn er activiteiten die ik vroeger graag deed en nu niet meer doe?
- » Luister ik naar muziek en kijk ik tv? Waar kijk of luister ik graag naar?



Zorg en ondersteuning 1

HOE WIL IK MIJN ZORG EN ONDERSTEUNING KRIJGEN
WANNEER IK (DEELS) NIET MEER VOOR MEZELF KAN ZORGEN?

Gezondheid

- » Wat heb ik nodig om een gezondere levensstijl te realiseren?
- » Ben ik bereid om te stoppen met roken, alcohol te drinken, voeding aan te passen, of meer te bewegen als dat beter is voor mij?
- » Heb ik daar hulp bij nodig en zo ja, welke hulp en door wie?
- » Ben ik weleens somber? Waarom en wat doe ik daar aan/kan ik daar aan doen?



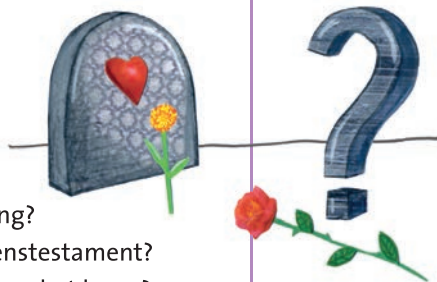
Mantelzorg

- » Welke zorg/ondersteuning/hulp wil/kan ik van mijn partner en andere mensen uit mijn netwerk krijgen?
- » Welke zorg/ondersteuning/hulp wil ik absoluut niet krijgen van mijn partner en/of netwerk. Ook niet als er geen alternatief is.
- » Heb ik dat met ze besproken en willen ze die hulp ook geven?
- » Mag iemand anders dat met ze bespreken?



Zorg

- » Zijn er voor mij grenzen aan de zorg?
Zo ja, waar liggen die? Kan ik aangeven
wanneer ik zou afzien van verdere behandeling?
- » Wil ik dat vastleggen in bijvoorbeeld een levenstestament?
- » Heb ik specifieke wensen omtrent het einde van het leven?
- » Ben ik bereid om risico's te accepteren en hiervoor zelf de
verantwoordelijkheid te nemen, wanneer de zorg door
mijzelf/mijn mantelzorger wordt geleverd?
- » Ben ik bereid om risico's te accepteren als de zorg naar mijn eigen
wens niet volgens de professionele standaard wordt geleverd?
- » Sta ik open voor alternatieve zorg?



De man van mevrouw Kersenberg (76) is onlangs overleden. De kinderen van mevrouw Kersenberg maken zich zorgen.

Erik-Jan, de oudste zoon van mevrouw Kersenberg: "Sinds papa is overleden vereenzaamt mijn moeder. Ze komt vaak warrig over en eet steeds slechter. Haar gezondheid gaat achteruit, ze is zwaar diabetespatiënt. Mijn zussen en ik willen waar het kan voor onze moeder zorgen. Alleen kwamen we er met behulp van de brochure achter dat we goed moeten informeren over wat verantwoord is, hoe ver onze zorg kan gaan en wanneer we de hulp van zorgverleners in moeten roepen."

Eigen regie

- » Wat wil ik zelf blijven doen?
Welke zorg wil ik zelf regelen?
- » Wat wil ik (samen met) mijn netwerk doen? Welke zorg wil ik samen met mijn netwerk regelen?
- » Heb ik dit met hen besproken?
- » Wat wil ik allemaal weten over de zorg die ik ontvang?
- » Wat wil ik dat mijn netwerk/familie weet over mijn zorg?
- » Wie moet hen dat vertellen? En hoe? (mondeling/schrift/app en hoe vaak)
- » Mag iemand mij vertegenwoordigen? Weet diegene dat ook en heb ik dat vastgelegd?
- » Wil ik zelf de financiën regelen?
- » Wil ik mijn eigen zorgdossier opstellen?



Zorg en ondersteuning 2

HOE WIL IK MIJN ZORG EN ONDERSTEUNING KRIJGEN
WANNEER IK (DEELS) NIET MEER VOOR MEZELF KAN ZORGEN?

Oriënteren op zorgaanbod

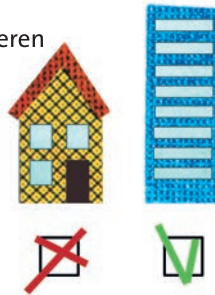
- » Weet ik al hoe ik mijn zorg wil krijgen en van wie?
- » Welke informatie heb ik nodig om dat te kunnen bepalen?
- » Waar kan ik deze informatie vinden?
- » Wil ik geholpen worden bij mijn keuze van een voor mij passend zorgaanbod?
- » Wil ik zelf mijn zorg inkopen?



Zorgaanbieder, zorg met verblijf

- » Weet ik bij welke zorgaanbieder/locatie ik zorg met verblijf zou willen hebben? Waarom die zorgaanbieder?
- » Als ik dat nog niet weet, wat vind ik belangrijk bij zorg met verblijf?

- Dichtbij huidige woonomgeving
- Dichtbij de kinderen
- Eigen appartement of groepswoning
- Kleinschalig of grootschalig wonen
- Eigen kamer of gedeelde kamer
- Mogelijkheid zorg deels thuis
- Mogelijkheid logeren b.v. kleinkinderen
- Samen met partner
- Mate van privacy
- Ruimte voor persoonlijke spullen
- Zelf koken
- Aantal m²
- Kwaliteit van zorg
- Deskundigheid personeel
- Activiteiten
- Particulier
- Geloofs-/levensovertuiging of andere specifieke interesse
- Faciliteiten: b.v. restaurant, internet, sporten
- Dichtbij voorzieningen: b.v. winkels

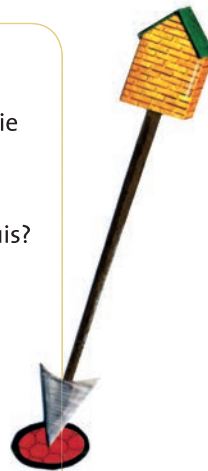


Meneer (88) en mevrouw (91) Kamiński hebben geen kinderen, wonen nog zelfstandig en krijgen ondersteuning van Ellemieke van de thuiszorg.

Ellemieke: "De heer Kamiński maakt zich grote zorgen. Hij kon die zorgen niet uiten dus zijn we aan de hand van de brochure gaan kijken waar zijn zorgen zitten. Zijn vrouw is steeds vaker in de war en soms zelfs agressief. Meneer heeft last van kortademigheid en evenwichtsproblemen. Hij kan het niet meer bolwerken. Hij is angstig: hij ziet het niet zitten dat zijn vrouw naar een verpleeghuis gaat en hij alleen achter blijft. Hij wil weten wat de mogelijkheden zijn en zoekt nu contact met verpleeghuizen in de omgeving."

Zorgaanbieder, zorg thuis

- » Weet ik van welke zorgaanbieder ik zorg in de thuis situatie wil ontvangen?
- » Waarom die zorgaanbieder?
- » Als ik dat nog niet weet, wat vind ik belangrijk bij zorg thuis?
 - Zelfde/bekende gezichten
 - Deskundigheid
 - Op bepaalde tijden beschikbaar
 - Goede samenwerking met huisarts en ziekenhuis
 - Zelfde zorgaanbieders als partner/kinderen
 - Dichtbij



Wonen

WELKE ASPECTEN OP HET GEBIED VAN WONEN ZIJN VOOR MIJ BELANGRIJK WANNEER IK ZORG NODIG HEB?

Wonen met zorg

» Ik verwacht in de toekomst een ander soort woning nodig te hebben.

Wat heeft de voorkeur:

- Eigen woning verbouwen
- Zelfde soort woning als ik heb maar dan gelijkvloers
- Levensloopbestendig
- Woon-/zorgcomplex
- Groepswoning met vrienden
- Beschermd woonvorm zoals 'het vroegere hofje'
- Woning waar tot op intensief niveau zorg kan worden geboden



Als ik niet meer zelfstandig kan wonen:

- » Wil ik zelfstandig, in een verpleeghuis of in een tussenvariant wonen?
- » En ik kies voor een verpleeghuis, welke persoonlijke spullen wil ik dan meenemen? Welke spullen zijn voor mij belangrijk?
- » Hoeveel m² en hoeveel kamers heb ik nodig?
- » Wat versta ik onder privacy in een verpleeghuis?
- » Welke hulpmiddelen zoals traplift, bed, rollator zijn nodig?



Huidige woning

- » Hoe woon ik nu? Wat vind ik prettig en wat juist niet?
- » Welke voorzieningen die in de buurt zijn gebruik ik en wil ik blijven gebruiken?
- » Wat zijn de contacten in de buurt?
- » Wil/kan ik in mijn huidige woning blijven wonen als:
 - Ik alleen of met een partner ben?
 - Ik minder mobiel ben?
 - Ik vergeetachtig word?
- » Zo ja, wat heb ik daar voor nodig:
 - Aanpassing(en) in huis
 - Alarmering
 - Netwerk, (sociale) contacten
 - Hulp bij het huishouden
- » Weet ik wat nodig is of heb ik daar hulp en advies bij nodig?



De heer (78) en mevrouw (74) Gerritsen zijn al 55 jaar samen. Ze leven bij de dag en hebben het eigenlijk nooit over mogelijke zorg en ondersteuning die zij in de toekomst nodig hebben.

Mevrouw Gerritsen:
“Het was voor ons geen makkelijk onderwerp om te bespreken, maar het is ons nu wel duidelijk dat we bij elkaar willen blijven wonen ook als één van ons verpleeghuiszorg nodig heeft. Ook willen we onze wekelijkse opa- en omadag niet missen en als het even kan wil ik naar mijn vaste kapper blijven gaan.”



Netwerk

**WAT MAG MIJN NETWERK DOEN EN WAT DOE IK VOOR HEN
ALS IK (DEELS) NIET MEER VOOR MEZELF KAN ZORGEN?**

Wat is mijn netwerk?

- » Met welke mensen die ik ken heb ik daadwerkelijk contact? Familie, vrienden, collega's, kennissen, burens, social media contacten, verenigingen-/sportclubleden?
- » Hoe belangrijk is dit contact?
- » Vind ik mijn netwerk groot genoeg?
- » Voel ik mij wel eens eenzaam? Zo ja wanneer? Kan ik hier iets aan doen of kan ik hier bij geholpen worden?



Wat doet mijn netwerk voor mij?

- » Wie mag mij helpen en waarmee?
- » Wie helpt mij als ik ziek ben, waar wil ik hulp bij?
- » Aan wie vraag ik hulp?
- » Mag hulp ook vóór mij worden gevraagd?

Wat doe ik met mijn netwerk?

- » Welke activiteiten onderneem ik met mijn netwerk en hoe vaak?
- » Welke activiteiten wil ik, ook als ik ouder word, blijven doen?
- » Welke hulp zou ik daarbij accepteren en van wie?
- » Mag hulp ook vóór mij worden gevraagd?
- » Zijn er dingen die ik niet doe en wel zou willen doen maar niemand ken om dat mee samen te doen?



De heer Yildiz (67) is al lange tijd weduwnaar, zijn familie woont in het buitenland. De heer Yildiz is in gesprek gegaan met een goede vriend uit het koffiehuis waar hij dagelijks komt.

De heer Yildiz: “Na een zware hartoperatie merk ik dat ik steeds meer fysieke ongemakken ervaar. Ik heb met mijn vriend gesproken over hoe ik toch middenin het leven kan blijven staan als ik minder mobiel wordt. Samen hebben we gekeken naar mijn netwerk. Ondanks de afwezigheid van mijn familie ken ik best veel mensen uit het koffiehuis en de biljartclub die mij, als ik niet meer mobiel ben, willen halen en brengen.”



Wat doe ik voor mijn netwerk?

- » Wat doe ik voor anderen, of wat heb ik voor anderen gedaan?
- » Wat wil ik voor anderen doen en voor wie?
- » Moet men om hulp vragen of bied ik het zelf aan?

Netwerk onderhouden

- » Wie neemt vaak het initiatief tot contact: ik of mijn netwerk?
- » Hoe zorg ik ervoor dat mijn netwerk blijft bestaan?
- » Hoe kan een ander hiervoor zorgen?



Aanvullende informatie



Informatie over Wmo, Zvw en Wlz:

www.zorgkantoor-zorgenzekerheid.nl: informatie over Wet langdurige zorg (Wlz)

www.regelhulp.nl: wegwijzer naar zorg en ondersteuning in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), Zorgverzekeringswet en (Zvw) Wet langdurige zorg (Wlz)

www.svb.nl: uitleg over het Persoonsgebonden budget (Pgb)

Zorgaanbieders in uw omgeving:

www.zorgkantoor-zorgenzekerheid.nl/ik_wil_zorg/zorgvergelijker: zorgaanbieders van langdurige zorg in de omgeving van Leiden, Alphen aan den Rijn, Noordwijk, Amstelveen en Haarlemmermeer

www.zn.nl/zorgkantoren: zorgkantoor per gemeente

Op de website van uw gemeente treft u informatie en contactgegevens van de ondersteunende diensten vanuit de Wmo

www.kiesbeter.nl: kwaliteitsgegevens van zorgaanbieders, richtlijnen en nuttige links

www.zorgkaartnederland.nl: overzicht en waardering van zorgaanbieders in heel Nederland

www.patientenfederatie.nl: informatie ter ondersteuning bij keuzes in de zorg

Clientondersteuning:

www.zorgkantoor-zorgenzekerheid.nl: informatie, advies en ondersteuning (tel. 071-5 8255 88)

www.meezhn.nl: onafhankelijke cliëntondersteuning (tel. 0900-9 998 888)

www.zorgbelang-zuidholland.nl: onafhankelijke cliëntondersteuning (tel. 0900-2 438 181)

Aanvullende informatie:

www.mezzo.nl: informatie over mantelzorg en contactgegevens van mantelzorgsteunpunten

www.hulpmiddelenwijzer.nl: informatie over hulpmiddelen

www.mijnhuisopmaat.nl: tips om uw huis veilig en toegankelijk te maken

www.notaris.nl: o.a. wat is een testament en levenstestament, en hoe dit te regelen

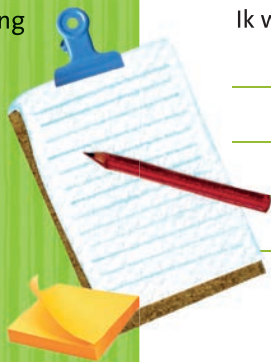
Bekijk ook eens:

www.mijnlaterezorg.nl: zijn zorg- en ondersteuningswensen keuzes haalbaar met het beschikbare budget en de kracht van uw sociale netwerk

www.mijnkwaliteitvanleven.nl: inzicht in plus- en minpunten betreffende o.a. uw mogelijkheden en beperkingen en de ervaring van uw gezondheid

Naast het gesprek

- Dagboek: noteer of maak foto's om dag/week/maandbesteding inzichtelijk te maken en bekijk of u hierin structuur kunt ontdekken. U komt vast zaken tegen waar u veel waarde aan hecht, ook in de toekomst.
- Bespreek onderwerpen los van elkaar, niet alles op een avond.
- Informeer ook anderen, zij zien u/uw dierbare wellicht met andere ogen of weten dingen die u niet weet.
- Netwerk noteren: wie zijn dit en navragen of er inderdaad (later) een beroep op hen gedaan kan worden.
- Noteer websites of telefoonnummers van zorgaanbieders waarover u meer wilt weten.
- Stel een wilsverklaring op: leg vast welke medische handelingen/ingrepen u wel of niet wenst.



Notities



Als ik meer zorg of ondersteuning nodig heb zijn dit mijn woonwensen...

Als ik hulp nodig heb vraag ik dat aan deze mensen uit mijn netwerk...

Dit is en blijft belangrijk in mijn leven...

Ik wil meer informatie opvragen/mijzelf verdiepen in...

Deze praatplaat wordt u aangeboden door zorgverzekeraar **Zorg en Zekerheid**
en de **zorgkantoren Zuid-Holland Noord en Amstelland en de Meerlanden**.

De praatplaat is met de grootst mogelijke zorg samengesteld.

Zorg en Zekerheid kan niet aansprakelijk worden gesteld voor onjuistheden.

Heeft u tips of vragen? Neem dan contact op met Zorg en Zekerheid via
info@zorgenzekerheid.nl.



Zorg en Zekerheid

www.zorgenzekerheid.nl

071 5 825 825



Zorgkantoren Zuid-Holland Noord
en Amstelland en de Meerlanden,
geZZondTeam

www.zorgkantoor-zorgenzekerheid.nl

071 5 825 888