

Signalenkaart

Omkieke naer mekaere

Wanneer je denkt dat het niet goed gaat met iemand in je omgeving. Laten we een beetje meer omzien naar elkaar, oftewel Omkieke naer mekaere.

Herken je een aantal van onderstaande signalen bij iemand in je omgeving? Houd hem of haar de komende tijd dan wat extra in de gaten en ga het gesprek aan hoe het met diegene gaat. Benoem dat je je zorgen maakt en vraag of er hulp nodig is.

- ☐ Heeft nergens zin in of interesse voor
- ☐ Denkt en praat negatief over zichzelf
- ☐ Er ligt veel ongeopende post in huis
- ☐ De woning is vervuild
- ☐ Ziet er onverzorgd uit (wast zich niet meer, vlekken in kleding)
- ☐ Eet te weinig of juist heel veel
- ☐ Drinkt veel alcohol en/of gebruikt andere middelen
- ☐ Is rusteloos, kan zich niet ontspannen
- ☐ Toont veranderd gedrag (bozig, angstig, verward, paniekerig)
- ☐ De gordijnen blijven langer dicht dan normaal
- ☐ Heeft weinig sociale contacten, trekt zich terug
- ☐ Heeft vaak onverklaarbare lichamelijke klachten
- ☐ Er liggen veel spullen in de koelkast die over de datum zijn

Herken je veel signalen en blijven er zorgen?

Weet je je geen raad met de signalen of je zorgen om iemand, neem dan contact op met Stichting ZIJN en vraag om advies. Je kunt de receptie van maandag tot en met donderdag van 9.00 tot 16.00 uur en op vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur bereiken op (0187) 48 33 66.



**DE GOEDE
NIEUWE TIJD**

Samen maken we De Goede Nieuwe Tijd

degoedenieuwetijd.nl