

PRAAT VANDAAG OVER MORGEN

HEB JIJ AL NAGEDACHT OVER OUDER WORDEN?



**BEGIN HET GESPREK, ONTDEK WAT VOOR JOU BELANGRIJK IS EN
BEREID JE VOOR OP EEN TOEKOMST ZOALS JIJ DIE WILT.**

mijza



WAAROM NU AL NADENKEN OVER LATER?

Ouder worden doen we allemaal. Toch praten we er zelden over. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 1 op de 5 mensen het gesprek heeft gevoerd over hoe zij oud willen worden.

Juist door nu het gesprek te starten, houd je de regie, geeft het rust en kun je keuzes maken die passen bij jouw wensen en manier van leven. Ook als er onverwacht zorg nodig is, is het fijn als verwachtingen al duidelijk zijn. Zo zorg je dat je niet alleen nu, maar ook later je leven kunt leiden op jouw manier.

Inhoud boekje

Om je te helpen het gesprek aan te gaan, te ontdekken hoe jouw goede oude dag eruit ziet en daar nu al zaken voor te regelen, hebben we dit boekje ontwikkeld. Hierin vind je:

- Gesprekskaarten (vragen en stellingen) om op een laagdrempelige manier vandaag al over later te praten.
- Een lijst met handige linkjes naar diverse websites, waar je praktische informatie kunt vinden om nu al zaken te regelen voor de toekomst.



ONDERZOEK IN CIJFERS

Mijzo onderzocht in samenwerking met Markteffect de beleving van Brabanders ten aanzien van de ouderenzorg. 825 inwoners van Noord-Brabant in de leeftijd van 20 t/m 70 jaar, hebben hiervoor een vragenlijst ingevuld.

17%

is het gesprek gestart met ouders over hoe zij oud willen worden.

22%

van de 60-70 jarigen is het gesprek gestart met hun kinderen over hoe zij oud willen worden.

11%

van de 60-70 jarigen heeft al stappen gezet om toekomstige zorg te regelen.



START VANDAAG HET GESPREK”

GESPREKSKAARTEN

Om je te helpen het gesprek aan te gaan, zijn er door 'Praat vandaag over morgen'* gesprekskaarten ontwikkeld.

Hoe gebruik je de gesprekskaarten?

Nodig je partner, een familielid, vriend, collega of goede buur uit voor een gesprek over je leven na je pensioen. Stel de vragen aan elkaar en doe het op jouw manier. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Spreekt een vraag je niet aan? Sla deze dan over.

**'Praat vandaag over morgen' is een initiatief van ActiZ en het ministerie van VWS. Het roept iedereen in Nederland op om in gesprek te gaan over ouder worden. Mijzo werkt hier graag aan mee.*

PRETTIG WONEN

Wat betekent prettig wonen voor jou?

TIP

Sluit je ogen en probeer jezelf over tien jaar voor te stellen. Wat zie je?

PRETTIG WONEN

Hoe woon jij het liefst over tien jaar? Wat heb je daarvoor nodig?

TIP

Wat zou je doen als geld geen rol speelt? En wat is er mogelijk met het geld waar je momenteel over beschikt?

PRETTIG WONEN

Welke aanpassingen heeft jouw huis nodig zodat je er nog lang kunt blijven wonen?

Welke aanpassingen zou je nu al aan je woning kunnen maken?

TIP

Maak samen een lijstje met noodzakelijke aanpassingen. Bespreek ook wat je voor elke aanpassing nodig hebt. Bijvoorbeeld koken op inductie.

PRETTIG WONEN

Zit alles wat je nodig hebt bij je in de buurt?

TIP

Denk bijvoorbeeld aan een supermarkt, buurtcentrum, ov-halte, apotheek en huisarts.

GEZOND EN FIT BLIJVEN

Waar denk jij aan bij gezond en fit blijven?

Denk aan fietsen, vrijwilligerswerk, wandelen met de hond, nieuwe taal leren.

TIP

Sluit je ogen en stel jezelf voor over tien jaar. Hoe blijf je bezig?

GEZOND EN FIT BLIJVEN

Van welke activiteiten krijg je energie?

Hoe kun je ervoor zorgen dat je dat over tien jaar ook kunt blijven doen?

TIP

Onderzoek welke bezigheden jou een goed gevoel geven. Wat vond je vroeger leuk om te doen?

GEZOND EN FIT BLIJVEN

Hoe daag jij je hersenen het liefst uit?

Hoe zou jij dit over tien jaar willen doen?

Het is goed voor je hersenen om nieuwe dingen te blijven leren en lastige oefeningen te doen. Zo houd je je hersenen actief én het geeft een goed gevoel.

TIP

Denk aan (woord)puzzels, lezen, musea bezoeken, of het oppakken van een nieuwe hobby.

GEZOND EN FIT BLIJVEN

“Ik weet wat gezond eten is en waar ik op moet letten als ik ouder ben.”

Als je ouder wordt, neemt je spiermassa af. Daardoor heb je minder energie nodig en hoef je dus minder te eten. Gezonde voeding is daarom nog belangrijker.

TIP

- Eet voldoende fruit, groenten, volkorenproducten en eiwitten (vis, vlees, eieren, en vleesvervangers).
- Gebruik weinig zout, om een hoge bloeddruk te voorkomen.
- Drink zo min mogelijk frisdrank en alcohol.
- Slik (alleen) in overleg met je arts vitaminepillen.
- Minder snoepen en snacken, en vervang dit door bijvoorbeeld snoepgroente of fruit.
- Drink genoeg water.

GEZOND EN FIT BLIJVEN

Hoe beweeg jij het liefst?

En hoe zorg je ervoor dat je dit nog lang kunt blijven doen?

Denk aan sporten, maar ook dagelijkse beweging zoals schoonmaken, fietsen en tuinieren.

TIP

Maak van bewegen een routine. Wandel bijvoorbeeld altijd op hetzelfde moment in de week. Nodig ook eens je buur uit: zo leer je elkaar kennen én kom je makkelijker aan je dagelijkse beweging.

OMZIEN NAAR ELKAAR

Wie zijn voor jou onmisbaar om goed ouder te worden?

Denk aan: een buur waar je graag op bezoek komt, een groep vrienden, familie, een clubje (bijv. sportclubje, leesclubje), een partner, een collega.

TIP

Sluit je ogen en stel jezelf over tien jaar voor op je verjaardag. Welke mensen zie je om je heen?

OMZIEN NAAR ELKAAR

Wie heb jij graag om je heen en zou jij nog lang dicht bij je willen houden?

Heb je ze dit wel eens verteld? Vrienden, familie en burens zijn belangrijk, nu en later. Maar contact onderhouden gaat niet altijd vanzelf.

TIP

Bedenk wat je nu al kunt doen om de relaties met je dierbaren te versterken. Bel bijvoorbeeld een vriend of kennis op, en vertel hoe belangrijk die persoon voor jou is.

OMZIEN NAAR ELKAAR

"Ik praat nu al met mijn omgeving over hoe ik mijn zorg later voor me zie, en heb daar duidelijke afspraken over."

Het is handig om dit al met je omgeving te bespreken. Dat geeft rust en zorgt ervoor dat je straks goed voorbereid bent. En zo weet jouw omgeving ook wat je van hen verwacht.

TIP

Voer dit gesprek regelmatig. En probeer de afspraken zo concreet mogelijk te maken.

OMZIEN NAAR ELKAAR

Wie zouden bij kunnen springen als je later hulp nodig hebt?

En wat verwacht je dan van hen? Denk aan mensen die kunnen helpen met boodschappen doen, koken of schoonmaken maar ook met aankleden of douchen.

TIP

Vraag aan je dierbaren wat hun verwachtingen zijn. Hoe zouden zij willen bijspringen als je later hulp nodig hebt?

OMZIEN NAAR ELKAAR

Zou jij iemand uit jouw omgeving willen helpen wanneer dat nodig is?

Wat voor hulp zou je kunnen bieden?

TIP

Denk aan oppassen, klusjes in het huishouden, hulp in de tuin of het uitlaten van de hond. Maar ook op de koffie gaan of samen eten.

AAN DE SLAG: HANDIG LIJSTJE MET PRAKTISCHE INFORMATIE

Zorgadvies van Mijzo:

Heb je vragen over zorg of wil je iets regelen? De zorgadviseurs van Mijzo luisteren, denken mee en helpen je graag verder.

www.mijzo.nl/zorgadvies-aanvragen

Thuis wonen met zorg en ondersteuning dichtbij

De wijkverpleging van Mijzo zorgt ervoor dat je zo lang mogelijk zelfstandig en comfortabel thuis kunt blijven wonen.

www.mijzo.nl/zorg/wijkverpleging

De EigenWegWijzer

Iedere situatie en zorgvraag is uniek. De EigenWegWijzer helpt je om inzicht te krijgen in wat jijzelf kunt doen, wat je naasten en sociale omgeving kunnen doen, welke hulpmiddelen je kunt inzetten en waar Mijzo kan helpen.

www.mijzo.nl/eigenwegwijzer

Mantelzorg

Zorgen voor je naaste op een manier die bij jouw leven past. Bij MantelzorgNL kun je terecht voor informatie, advies en een luisterend oor.

www.mantelzorg.nl

Algemene informatie

Regelhulp is een website van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Hier vind je een totaaloverzicht van algemene informatie over het organiseren van (langdurige) zorg en ondersteuning.

www.regelhulp.nl/onderwerpen/ouderen

Meer over de campagne 'Praat vandaag over morgen'

'Praat vandaag over morgen' is een initiatief van ActiZ en het ministerie van VWS. Het roept iedereen in Nederland op om in gesprek te gaan over ouder worden. Mijzo werkt hier graag aan mee.

www.praatvandaagovermorgen.nl

SAMEN ONTZORGEN WE DE ZORG

Hoe mooi zou het zijn als we meer voor elkaar zorgen en ouderen de regie kunnen houden over hun eigen leven?

De zorg verandert. Door vergrijzing, een toenemende zorgvraag en een afname van zorgmedewerkers, is het niet meer vanzelfsprekend dat de zorg alles kan blijven opvangen. De zorg zorgt te veel, terwijl wij als maatschappij te weinig zorg dragen.

Wanneer we allemaal ons steentje bijdragen en verantwoordelijkheid nemen, blijven we langer zelfstandig en houden we zelf de regie. De professionele zorg kan zich dan richten op wie het het hardst nodig heeft.

Door de zorg eerlijk te verdelen, zorgen we samen voor een goede oude dag voor iedereen. Zo ontstaat er een samenleving waarin iedereen meetelt, meedoet en omkijkt naar elkaar. Samen ontzorgen we de zorg.

Kijk voor meer informatie op:
www.mijzo.nl/samen-ontzorgen-we-de-zorg



**SAMEN
ONTZORGEN
WE DE ZORG**