

HOE BLIJF JE ZO LANG MOGELIJK ZELFSTANDIG?



**ONTDEK WAT KAN HELPEN, NU EN IN DE TOEKOMST.
VOOR JEZELF OF VOOR IEMAND DICHTBIJ.**

mijza

INTRODUCTIE

Ouder worden roept soms vragen op. Hoe blijf ik prettig wonen? Hoe kan ik zelfstandig blijven? En wat kan mij daarbij helpen?

Misschien merk je dat sommige dingen minder vanzelf gaan. Zoals opstaan, aankleden, boodschappen doen, overzicht houden of afspraken onthouden.

Of je staat naast iemand die ouder wordt. Je partner, vader, moeder, buur of iemand naar wie je omkijkt. Dan wil je weten hoe je diegene kunt helpen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven. Nu en later.

Dit boekje gaat over zo lang mogelijk zelfstandig blijven. En over hoe je daar samen aan kunt bijdragen. Ieder op een eigen manier, nu of in de toekomst.

Wat lees je in dit boekje?

- Wat je zelf kunt doen
- Welke hulpmiddelen kunnen helpen
- Wat naasten kunnen doen
- Wat je sociale netwerk kan doen
- Wat Mijzo kan betekenen



“

**ZELFSTANDIG BLIJVEN BETEKENT VOOR MIJ
BLIJVEN DOEN WAT IK BELANGRIJK VIND.
HET GEEFT RUST ALS JE WEET WAT DAARBIJ
HELPT EN WIE ER NAAST JE STAAN.”**

Chris (75 jaar)

WAT KUN JE ZELF DOEN?

Zo lang mogelijk zelfstandig blijven op een manier die bij je past, dat wil toch iedereen? Wat kun je doen om nu én in de toekomst de regie in eigen handen te houden? Om je op weg te helpen, hebben we op een rij gezet wat je zelf kunt doen. Aan de hand van drie thema's nemen we je stap voor stap mee.

PRETTIG WONEN

Welke aanpassingen kun je thuis maken, zodat je er nog lang kunt blijven wonen? Enkele tips:

- Plaats steunbeugels bij het toilet, de douche en het bad.
- Gebruik een douchestoel.
- Overweeg een noodknop om snel hulp op te roepen van familie of zorg.
- Kies voor aangepaste meubels zoals bijvoorbeeld een sta-op-stoel en een verstelbaar bed.
- Bekijk ook eens deze [infographic](#) voor aanpassingen per woonruimte in huis.

Voorkom vallen waar mogelijk:

- Werk kabels en snoeren weg.
- Kies voor vloeren die niet glad zijn of breng antislip aan, bijvoorbeeld op de trap of in de badkamer.
- Draag schoenen met een goede pasvorm, stevige zool met grip en stevige hiel.
- Houd looppaden en de trap vrij van spullen. Zet spullen handig weg. En haal vloerkleden weg.
- Volg een cursus valpreventie.
- Haast minder en doe één ding tegelijk.

Om prettig te wonen is het fijn als alles wat je nodig hebt dichtbij is.

Maak eens een lijst van de voorzieningen in de buurt. Denk aan een supermarkt, apotheek, vervoer en wandelmogelijkheden. Zo ontdek je of je hier ook later zelfstandig kunt blijven wonen.

GEZOND EN FIT BLIJVEN

Door goed voor je lichaam en geest te zorgen, houd je energie en blijf je doen wat belangrijk voor je is. Wat je kunt doen:

- **Daag je hersenen uit.** Denk aan puzzelen, lezen, musea bezoeken of een nieuwe hobby. Ook door contact met anderen blijven je hersenen actief.
- **Beweeg voldoende.** Naast sporten telt dagelijkse beweging ook mee. Zoals schoonmaken, fietsen en tuinieren. Maak van beweging een gewoonte. Bijvoorbeeld een korte wandeling na het avondeten.
- **Gezonde voeding is belangrijk.** Eet voldoende fruit, groenten, volkoren producten en eiwitten. Gebruik weinig zout, drink genoeg water en beperk alcoholgebruik.
- **Blijf doen wat je graag doet.** Ook dat draagt bij aan je gezondheid.

OMZIEN NAAR ELKAAR

Je hoeft het niet alleen te doen. Mensen om je heen kunnen helpen en zorgen voor steun en gezelligheid. En ook jij kan iets voor een ander betekenen. Enkele tips:

- **(Onder)houd contact met mensen die belangrijk voor je zijn.**
- **Plan vaste momenten in de week samen met anderen.**
Zoals koffie drinken, vrijwilligerswerk of wandelen.
- **Durf hulp te vragen.**
- **Help ook eens een ander.**
Denk aan oppassen, klusjes in huis of in de tuin. Of het uitlaten van de hond.
- **Praat op tijd over hoe je later oud wil worden.**
Begin het gesprek, ontdek wat voor jou belangrijk is en bereid je voor op een toekomst zoals jij die wilt. Om je daarbij te helpen, hebben we een boekje gemaakt:



Scan de QR-code en download het gratis boekje.



Of bekijk het hier.

Waar vind je hulp en advies?

Je kunt veel zelf doen om zelfstandig te blijven. Kan je toch wat hulp gebruiken? Dan zijn er verschillende mensen en organisaties waarbij je terecht kunt:

- **Naasten:** familie en vrienden kunnen helpen.
- **Huisarts en praktijkondersteuner:** voor medische vragen en advies.
- **Gemeente (Wmo):** voor huishoudelijke hulp, (dag)activiteiten, boodschappendienst, vervoer, hulpmiddelen, aanpassingen in huis en vrije inloopspreekuren op verschillende locaties in de buurt.
- **Wijkverpleging:** voor verzorging en verpleging aan huis.
- **Mijn Zorgadvies (MZA):** voor vragen over zorg en begeleiding vanuit Mijzo.
- **Clïëntondersteuner:** helpt je de weg te vinden bij zorg en ondersteuning. Dit kan via de gemeente of via Stichting MEE. Meer informatie vind je hier.

WELKE HULPMIDDELEN HELPEN MIJ?

Soms lukt iets niet meer zoals je gewend bent. Een hulpmiddel kan dan helpen om dagelijkse dingen zelf te blijven doen en de regie te houden. Dat geeft rust en vertrouwen. Er zijn veel hulpmiddelen en technologieën die het leven makkelijker en veiliger maken. Hieronder staan zes voorbeelden, maar er zijn er veel meer.

Ontdek meer informatie over hulpmiddelen op mijzo.nl/hulpmiddelen.

Medido

Medicijndispenser die automatisch medicatie uitgeeft en je herinnert om je medicijnen in te nemen.



Druppelbril

Helpt om oogdruppels makkelijker en preciezer in je ogen te laten druppelen.



Sokaantrekker

Je trekt sokken aan zonder diep te bukken en met minder kracht.



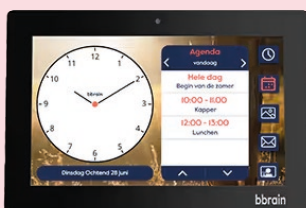
Horloge met GPS

Veilig op pad, terwijl anderen kunnen zien waar je bent.



Digitale agendaklok

Sprekende klok die zegt welke datum en tijd het is, en je herinnert aan afspraken.



Valdetectie

Detecteert onverwachte bewegingen of een val en geeft alarm. Is er in verschillende vormen.



Let op: het blijft maatwerk. Twijfel je? Neem contact op met een ergotherapeut of wijkverpleegkundige.

ROUTEKAART: STAP VOOR STAP NAAR EEN PASSENDE OPLOSSING

1

Waar loop ik tegenaan?

Denk aan iets dat lastiger gaat.
Bijvoorbeeld opstaan, douchen, koken,
overzicht houden of medicijnen innemen.

2

Wat wil ik zelf blijven doen?

Kijk niet alleen naar wat lastig is.
Kijk vooral naar wat je belangrijk vindt en
graag zelf wilt blijven doen.

3

Waarom gaat dit moeilijk?

Probeer te ontdekken waar het door komt.
Denk aan minder kracht, minder balans,
vergeetachtigheid of minder overzicht.

4

Wat kan mij helpen?

Een oplossing hoeft niet groot te zijn.
Soms helpt een aanpassing in huis, een
andere gewoonte of een eenvoudig
hulpmiddel.

5

Wat past bij mij?

Bekijk welke oplossing past bij jouw leven,
huis en wensen. Bespreek dit met een naaste,
ergotherapeut of wijkverpleegkundige.

WAT KUNNEN NAASTEN DOEN?

Naasten kunnen helpen om zelfstandig te blijven. Je hoeft het niet alleen te doen. Bespreek met je naasten, zoals familie, vrienden, mantelzorgers of andere mensen die je vertrouwt, wat nodig is. Zij kunnen meedenken, helpen bij praktische zaken en ondersteunen bij het maken van keuzes. Door samen afspraken te maken, houd je overzicht en verdeel je de taken. We geven je een aantal tips en informatie om hierbij te helpen.

“

**SOMS GAAN WE SAMEN BOODSCHAPPEN
DOEN EN DRINKEN WE VOORAF KOFFIE.
GEZELLIG VOOR ONS ALLEBEI EN
ONDERTUSSEN HELP IK HAAR EVEN.”**

Angelique (45 jaar)





Tips voor hulp en ondersteuning



Bespreek samen hoe iemand later oud wil worden. En bedenk wat je kunt doen om dat (samen) mogelijk te maken.



Maak samen duidelijke afspraken over wie wat doet. Dat geeft overzicht en rust. Bespreek samen bijvoorbeeld:

- Wie mee gaat naar afspraken
- Wie helpt bij administratie
- Wie helpt bij kleine huishoudelijke klusjes



Ga samen naar gesprekken met bijvoorbeeld zorgverleners of de gemeente. Samen hoor en onthoud je vaak meer.



Help bij het houden van overzicht. Dat geeft rust en voorkomt dat dingen blijven liggen. Denk aan hulp bij:

- Post bekijken en sorteren
- Administratie bijhouden
- Telefoontjes plegen
- Informatie opzoeken



Denk samen na over wat kan helpen om het dagelijks leven prettig en veilig te houden. Denk aan hulpmiddelen, een veilige woonomgeving, een fijne daginvulling en passende ondersteuning.



Help bij dagelijkse dingen, zoals (samen) boodschappen doen, eten, een wandeling maken of rijden naar een afspraak.



Zoek elkaar op. Je kunt zelf thuis koffie drinken, maar je kunt dat ook gezellig met elkaar doen. Dit helpt om contact te houden en elkaar te steunen.



Alles begint bij het gesprek. Praat samen over waar je tegenaan loopt en waarmee je elkaar kunt helpen.

WAT KAN MIJN SOCIALE NETWERK DOEN?

Naast familie zijn er ook andere mensen, organisaties en plekken in je buurt die kunnen helpen. Samen vormen zij jouw sociale netwerk. Denk aan buren, kennissen, het buurthuis, de gemeente, vrijwilligers en (sport)verenigingen. Dit netwerk kan je helpen om zelfstandig te blijven en te blijven doen wat je gewend bent. Om je een idee te geven hoe zij kunnen helpen, geven we een aantal voorbeelden en praktische informatie.

Dichtbij:

Buren, kennissen en mensen in de straat

Hulp is vaak dichterbij dan je denkt. Een goede buur, kennis of iemand uit de straat kunnen het dagelijks leven net wat makkelijker maken. Veel mensen helpen graag, zeker bij kleine dingen. Denk aan:

- een boodschap meenemen
- een keer meerijden naar een afspraak
- helpen met een klein klusje in huis of in de tuin
- de vuilnisbak buiten zetten
- samen een stukje wandelen
- in de gaten houden hoe het met iemand gaat
- een vast praatje of contactmoment

Hoe pak je dat aan?

Begin dichtbij. Denk na over wie in jouw omgeving iets kleins voor je kan doen. Vaak helpt het al om een praatje te maken. Dan leer je elkaar beter kennen en wordt hulp vragen makkelijker.



In de buurt:

Wijkcentrum, buurthuis, verenigingen en activiteiten

In de buurt zijn vaak plekken en activiteiten waar je mensen kunt ontmoeten, samen iets kunt doen of ondersteuning kunt vinden. Het is gezellig, je leert nieuwe mensen kennen, het geeft structuur aan je dag en helpt je bij uitdagingen. Denk aan:

- een koffieochtend of samen eten in het buurthuis
- een buurtvereniging die activiteiten in de wijk organiseert
- een wandelgroep of andere beweegactiviteit
- een creatieve club of hobbygroep
- een inloopmoment bij het wijkcentrum voor informatie of advies

Waar vind je informatie?

Loop eens binnen bij een buurthuis of wijkcentrum in de buurt, en vraag wat er mogelijk is. Je kunt ook op internet kijken, bijvoorbeeld op de website van de gemeente. Daar vind je vaak een overzicht van activiteiten en ontmoetingsplekken bij jou in de buurt.

Via organisaties:

Vrijwilligersorganisaties, gemeente, maaltijd- en boodschappenservice, cliëntondersteuning

Soms is er meer of andere hulp nodig dan mensen en plekken dichtbij kunnen bieden. Dan kun je terecht bij organisaties die helpen met praktische zaken, contact en het regelen van passende zorg en ondersteuning. Denk aan:

- een vrijwilliger of maatje voor hulp of gezelschap
- een maaltijdservice voor kant-en-klare maaltijden aan huis
- bezorging van boodschappen aan huis
- hulp bij vervoer naar afspraken, bijvoorbeeld door een vrijwilliger van AutoMaatje
- hulp bij administratie en invullen van formulieren
- ondersteuning bij het regelen van zorg of hulp
- indicatieloze dagbesteding via de gemeente
- een vrijwilligersplatform of buurtapp, waar je hulp vraagt en aanbiedt
- een cliëntondersteuner die meedenkt over zorg en ondersteuning

Waar vind je informatie?

Vraag bij de gemeente of het Wmo-loket welke hulp er is. Ook bij het wijkcentrum of een vrijwilligersorganisatie kun je terecht voor informatie. Online kun je kijken op platforms zoals [NLvoorelkaar](https://nlvoorelkaar.nl). Daar vind je hulpvragen en hulpaanbod in de buurt.

WAT KAN MIJZO DOEN?

Soms lukt het niet meer alleen, ook niet met hulp van anderen en hulpmiddelen. Dan helpt Mijzo met passende zorg en ondersteuning. Dit doen we altijd in samenwerking met de cliënt, naasten en het netwerk. Daarbij houden we eigen regie en zelfredzaamheid als uitgangspunt.

Hieronder vind je een overzicht met wat we voor je kunnen betekenen. Of neem een kijkje op onze website mijzo.nl/zorg-door-mijzo.

MIJZO BIJ JE THUIS

Samen zorgen we ervoor dat je zo lang mogelijk zelfstandig en comfortabel thuis kunt blijven wonen. Met wijkverpleging en palliatieve zorg aan huis.

[Lees meer](#)

BEHANDELEN BIJ MIJZO

Heb je lichamelijke of mentale klachten? Onze behandelaren helpen je graag verder. Denk aan fysiotherapie, ergotherapie, logopedie, diëtetiek en psychologie.

[Lees meer](#)

HERSTELLEN BIJ MIJZO

Werk aan herstel na ziekte, operatie of opname. Dat kan bij ons op locatie of bij jou thuis.

[Lees meer](#)

WONEN BIJ MIJZO

Als thuis wonen niet meer gaat, kan wonen bij Mijzo een passende stap zijn. Ontdek onze 28 woonzorglocaties in Brabant.

[Lees meer](#)

LAATSTE LEVENSFASE

In de laatste levensfase bieden we palliatieve zorg en hospicezorg, in samenwerking met partners. We richten ons op comfort, rust en kwaliteit van leven.

[Lees meer](#)

EXPERTISECENTRA

Iedereen binnen en buiten Mijzo kan rekenen op de beste kennis, aanpak en ondersteuning bij de ziekte van Huntington, Gerontopsychiatrie+ en wondzorg.

[Lees meer](#)

Actiepunten

☐ 1. _____

☐ 2. _____

☐ 3. _____

Nu je meer weet over wat er mogelijk is, kun je aan de slag.

Kijk wat bij je past, voor jezelf of voor een ander. En zet een eerste stap.

Samen maken we het mogelijk om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven.

CONTACT

Wil je meer informatie?

Kijk op mijzo.nl

Wil je weten wat Mijzo kan betekenen?

Neem gerust contact met ons op.
Onze zorgadviseurs helpen je graag op weg.

0162-582090



mijnzorgadvies@mijzo.nl



mijzo

**SAMEN
ONTZORGEN
WE DE ZORG**