

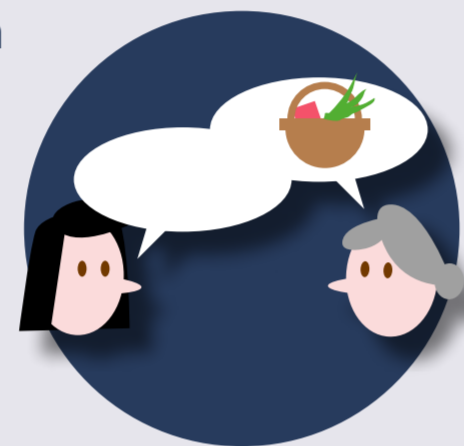
1. Bedenk goed wat u tijdens een gesprek wilt bereiken

Als u wat minder fit wordt, komt er ineens veel op u af. U krijgt gesprekken met artsen, verpleegkundigen, specialisten, adviseurs, noem maar op. Soms is het lastig te overzien wie waar over gaat. En wie u nodig heeft om iets te regelen. Bedenk daarom vooraf goed wat u wilt bereiken. Deel dat met uw naasten. Schrijf het eventueel op. Als u goed voorbereid bent en een doel hebt, bereikt u meer.



2. Denk wat u wilt u (nog of weer) wilt kunnen

Wat vindt u belangrijk? Zelf dagelijks boodschappen doen? Eens per week naar de voetbal van uw kleinkind? Vertel aan de zorgverlener wat uw leven kleur geeft. En leg uit wat het lastig maakt om daar van te genieten. Denk mee over hoe dat anders zou kunnen. Welke hulp of zorg daarbij nodig is. Bedenk dat u een volwaardige gesprekspartner bent!



3. Vertel wat u bezighoudt

Denk niet dat u bij uw huisarts alleen maar over ziekte en klachten mag praten. Zorgverleners horen ook graag wat u bezighoudt. Misschien worstelt u met levensvragen of angsten, of wilt u praten over de nabije toekomst. Voor uw huisarts of verpleegkundige is dat belangrijke informatie. Zij zien u niet alleen als een patiënt!



4. Praat met uw naasten

Ouder worden doe je niet alleen. Pijntjes, zorgen, wat dan ook: deel het met uw naasten. Met uw partner, of met uw kinderen. Of met goede vrienden of vertrouwde burens. Vraag een naaste om mee te gaan naar uw arts, maar deel ook uw gedachten met hen.



5. Accepteer hulp uit uw omgeving als dat nodig is

Het is fijn om zelfredzaam te zijn. Maar soms is het beter voor u om mensen toe te laten die u (tijdelijk) ondersteunen. Hulp accepteren is geen zwakte!



Huisartsen vragen geregeld aan zelfstandig wonende ouderen of ze het wel redden. Hoe gaat dat bij u, redt u het? Misschien gaat het prima. Maar misschien heeft u wat extra hulp of zorg nodig om op uzelf te blijven wonen. Met deze 10 tips bereidt u zich voor op de vraag van uw huisarts. Dan kunt u beter geholpen worden als dat eenmaal nodig is.

Met elkaar zorgen we voor goede zorg!



10 tips

van de huisarts

voor ouderen



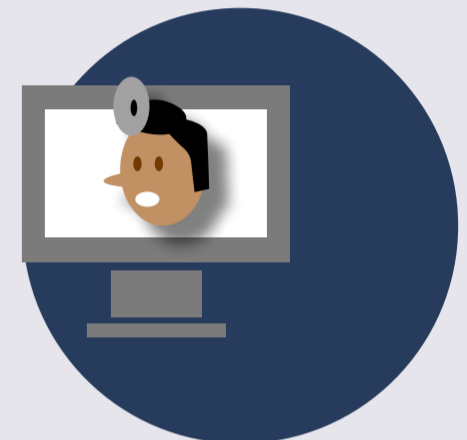
6. Realiseer ook dat uw naasten niet alles op kunnen lossen

Het is fijn als u kinderen of burens heeft die u helpen. Maar zij kunnen niet alles. Soms heeft u een professional nodig om u te verzorgen. En is er ondersteuning beschikbaar, waardoor u uw naasten kunt ontlasten. Dat is soms beter voor iedereen.



7. Raadpleeg alleen goede informatie

Wilt u meer weten over uw klachten? Ga dan niet googelen, maar bezoek thuisarts.nl, een betrouwbare website. U kunt ook de doktersassistente of verpleegkundige om folders vragen.



8. Bedenk dat u voor een gesprek ook terecht kunt bij de verpleegkundige van uw huisarts

Vindt u het lastig om een afspraak te maken met de huisarts om over uw klachten of uw levensvragen te praten? Dan kunt u ook terecht bij de verpleegkundige die bij uw huisarts werkt. Zij of hij heeft meestal meer tijd. En zij of hij weet wat er zoal speelt bij ouderen. U kunt de doktersassistente bellen voor een afspraak met de verpleegkundige. De contactgegevens staan meestal ook op de website van uw huisarts.



9. Praat over de laatste fase

U heeft vast wel eens nagedacht over de laatste fase van uw leven. Heeft u daar gedachten over? Vragen? Wensen? Angsten? Praat daar over met uw huisarts, verpleegkundige of hulpverlener – en uw naasten. Het is misschien moeilijk om hierover te praten. Toch is het verstandig dit te bespreken als u nog tamelijk fit bent. Zo voorkomt u zorgen en onrust – voor u en uw naasten.



10. Laat weten wanneer u weer thuis komt na een opname

Uw huisarts wordt hierover geïnformeerd, maar soms kan dit wat langer duren dus is het verstandig dit te melden. Ook als u nog vragen heeft (bijvoorbeeld over nieuwe medicatie), kunt u contact opnemen met uw huisarts.