

ZORG

Omzien naar elkaar

Met wie breng jij graag je tijd door? Bijvoorbeeld je partner, burenen, kinderen, collega's of vrienden? Het is belangrijk dat je mensen om je heen hebt met wie je leuke dingen kunt doen en die kunnen bijspringen als je hulp nodig hebt.



over morgen

Wie zijn voor jou onmisbaar om goed ouder te worden?

Samen met anderen goed ouder worden is voor iedereen anders. Wat past bij jou?



Tip

Denk aan een buur waar je graag op bezoek komt, een groep vrienden, familie in de buurt, een partner, collega of (lees/sport/koffie) clubje.

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

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

Heb je ze dit wel
eens verteld?



Tip

Vrienden, familie en buren zijn belangrijk, nu en later. Maar contact onderhouden gaat niet altijd vanzelf.

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

**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.

**Wie zouden
bij kunnen
springen als
je later zorg
nodig hebt?**

En wat verwacht
je dan van hen?



Tip

Denk aan mensen die kunnen helpen met boodschappen doen, koken of, schoonmaken, maar ook met aankleden of douchen.

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

STELLING

**Ik praat nu al met mijn
omgeving over hoe ik
mijn zorg later voor
me zie.**

En heb daar duidelijke
afspraken over.

Tip

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

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