

Zorg voor later begint nú

Samenwonen. Trouwen. Een kind krijgen. Iedere nieuwe levensfase vraagt om voorbereiding en aanpassingen. Dat geldt ook voor ouder worden. Door bijtijds stil te staan bij een nieuwe fase, houdt u de regie meer in eigen hand.

De periode na pensionering betekent meer tijd voor familie en vrienden. Meer rust en bezinning. Het betekent ook vaak dat mensen meer zorg nodig hebben. Omdat Nederland vergrijsd en het aantal zorgmedewerkers terugloopt, verandert de zorg. Dat vraagt iets van ons allemaal.

Nadenken en praten geeft rust

Nu bewust stilstaan, geeft rust voor later. Bijvoorbeeld of het huis waarin u woont geschikt is om tot op hoge leeftijd te wonen. Of er mensen in uw wijk zijn op wie u een beroep kunt doen. En over praktische oplossingen. Zoals een goede internetaansluiting om contact te houden met kinderen en kleinkinderen én voor beeldbellen met een huisarts of thuiszorgmedewerker. Deze en andere oplossingen maken dat u straks langer zelfstandig bent.

Plannen en projecten

Er zijn steeds meer plannen en projecten die de zorg in de toekomst toegenakelijk en betaalbaar houden voor de mensen die het nodig hebben. Onder

de naam ThuisWaarts werkt CZ mee aan vernieuwingen in de zorg. CZ zorgkantoor, gespecialiseerd in langdurige zorg, speelt een centrale rol in die projecten. Het zorgkantoor werkt samen met verpleeg- en verzorgingshuizen en thuiszorgorganisaties. Zoals met De Zorgboog, een woon- en welzijnsorganisatie die actief is in de regio Helmond.

Schijf van vijf

Bregje Hendriks is wijkverpleegkundige en teamcoördinator bij De Zorgboog. Ze vertelt: “Sinds twee jaar werken wij met een ‘Schijf van vijf’; een vragenlijst met vijf vragen voor nieuwe cliënten. Tijdens een eerste gesprek verkennen we de vraag, kijken we wat nodig is en wat een cliënt zelf kan doen. Vervolgens bekijken we welke hulpmiddelen we kunnen inzetten. Dat kan een aantrekkelijk zijn voor steunkousen, een rollator of een medicijndispenser die ervoor zorgt dat mensen op tijd de juiste medicijnen innemen. Daarna kijken we wat familie en mantelzorgers kunnen doen. En wat andere mensen, buurtgenoten

of vrienden voor deze persoon kunnen betekenen. Ten slotte kijken we wat een thuiszorgmedewerker kan doen. Door op deze manier de zorg te benaderen, blijven mensen langer zelfstandig. En blijft thuiszorg beschikbaar voor de mensen die professionele hulp nodig hebben.”

Zelf ogen druppelen

De resultaten van deze aanpak zijn er. “Laatst belde een mevrouw voor hulp

bij het druppelen van haar ogen. Tijdens ons gesprek bleek dat haar man dat ook best wilde doen. Wij zorgden ervoor dat meneer precies wist hoe hij dat moest doen. Gelukkig zijn er ook steeds meer hulpmiddelen beschikbaar voor dit soort werk, zoals een handige druppelbril. Door dit soort oplossingen houden we tijd over om iemand anders te helpen met bijvoorbeeld wondzorg.”

Praat vandaag over morgen

Nu stilstaan bij de zorg die u later nodig heeft, geeft u meer regie over uw oude dag. Hoe denkt u over medische behandelingen? Hoe wilt u zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen? Staat u wel eens stil bij de zorg in de laatste levensfase en reanimatie? Praat erover met uw naaste, uw mantelzorg, de huisarts, behandelend arts of de thuiszorg. Dat geeft rust en duidelijkheid. Op www.praatvandaagovermorgen.nl vindt u meer informatie over dit onderwerp.

