

Bennekomseweg 43
6717 LL Ede

088 3 744 744

info@moviera.nl
www.moviera.nl

Bron:
Nederlands
Kenniscentrum
Ouderenpsychiatrie
www.succesvolouderworden.nl

Maart 2016

Gelukkig oud worden

Ontmoeting

Bijna iedereen vindt het fijn om regelmatig met een ander te kunnen praten, maar niet iedereen heeft familie of vrienden. In de buurt worden speciale activiteiten voor ouderen aangeboden. Deze worden aangekondigd in huis-aan-huisbladen of hangen op plekken waar veel mensen komen. U kunt ook een hulpverlener vragen of u in aanmerking kunt komen voor bezoek van een vrijwilliger.

Zorg en hulp

Op een bepaalde leeftijd kan het zijn dat u niet alles zelf meer kunt en hulp nodig heeft. Hoewel hulp vragen lastig kan zijn, blijken veel mensen bereid te zijn om regelmatig iets voor familie of burens te doen. Mocht u veel hulp nodig hebben, dan is het verstandig om het werk over meerdere mensen te verdelen. Anderen houden het zo langer vol. Als u meer zorg nodig hebt, kunt u dit het best op tijd aan vragen, om te voorkomen dat de zorg voor de mensen in uw directe omgeving te zwaar wordt.

Ziekte

Ouderdom komt regelmatig met gebreken. Merkt u een verandering bij uzelf? Bent u vergeetachtig, wantrouwig, onrustig of heeft u lichamelijke klachten? Dan is het goed om tijdig naar de huisarts te gaan. Veel klachten zijn in een vroeger stadium beter te behandelen en anderen kunnen rekening met u houden als bekend is wat u mankeert. Ook kunt u eventueel maatregelen treffen. Voor mensen die zorg verlenen aan een partner of een familielid is ook ondersteuning mogelijk. U kunt hier om vragen bij het welzijnswerk.

Tips

- Houd of zoek contact met anderen
- Verdeel de hulp die nodig is over meerdere mensen
- Vraag tijdig extra zorg aan
- Laat u goed informeren over uw ziekte
- Welzijnswerk is er ook voor familie en vrienden van een zieke

Toekomst goed geregeld: Levenstestament

Het is verstandig om op tijd vast te leggen hoe u uw zaken geregeld wilt hebben als u dat zelf niet meer kunt, bijvoorbeeld door ziekte of dementie. Dat kan door het opstellen van een Levenstestament. Op deze manier is het voor anderen duidelijk wat uw wensen zijn, ook als u deze zelf niet meer aan kunt geven. Een notaris kan u hier meer over vertellen.

Financiën goed geregeld

Als u merkt dat het lastig is om het overzicht over uw financiën en administratie te houden, dan kunt u vragen of een familielid, een vrijwilliger van een welzijnsorganisatie of een beschermingsbewindvoerder dit voor u kan doen.

Het is aan te raden om het beheren van uw geld aan meerdere mensen toe te vertrouwen. Zij zullen elkaar controleren en het zal minder verleidelijk zijn om uw geld voor eigen doeleinden te gebruiken.

Vraag uw bank naar de mogelijkheden van uw bankrekening, zoals het instellen van een pinlimiet en het regelen van een machtiging.

Tips:

- Leg bijtijds vast hoe u zaken wilt regelen in een Levenstestament
- Vraag hulp als u de financiën niet meer zelf kunt (familie, vrijwilliger, bewindvoerder)
- Laat uw financiële belangen door twee personen behartigen
- Bespreek met de bank de mogelijkheden om misbruik te voorkomen

Waar kunt u zorg en hulp aanvragen?

Er zijn veel verschillende organisaties die advies, hulp of zorg kunnen bieden, maar dat is in iedere gemeente op een andere manier georganiseerd. Vraag gerust uw **huisarts**, het **maatschappelijk werk** of de medewerker van het **WMO-loket** om vrijblijvend advies. Zij kunnen u vertellen of u voor zorg of hulp in aanmerking komt en wat u moet doen om dit te regelen.

Wanneer u het gevoel heeft dat er misbruik van uw situatie wordt gemaakt, kunt u contact opnemen met **Veilig Thuis** op telefoonnummer 0800 - 2000 of met **Moviera** op telefoonnummer 088 3 744 744.