

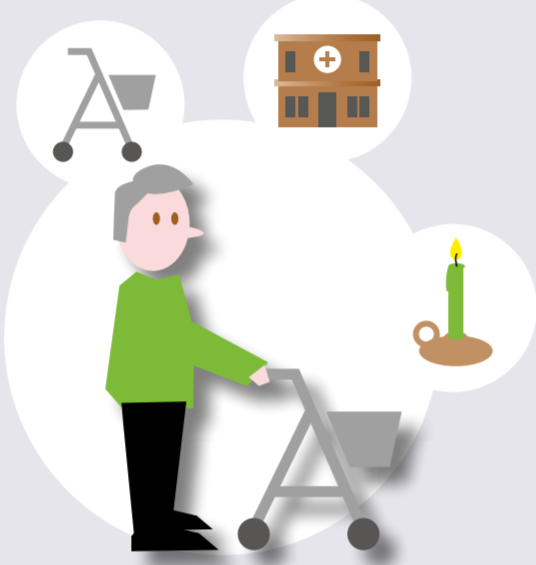
1. Bedenk wat u tijdens een gesprek wilt bereiken



Als u wat minder fit wordt, komt er ineens veel op u af. U krijgt gesprekken met artsen, verpleegkundigen, specialisten, noem maar op. U bent een gelijkwaardige gesprekspartner. Bedenk vooraf op welke vragen u graag een antwoord wilt. Schrijf deze vragen eventueel voor uzelf op.

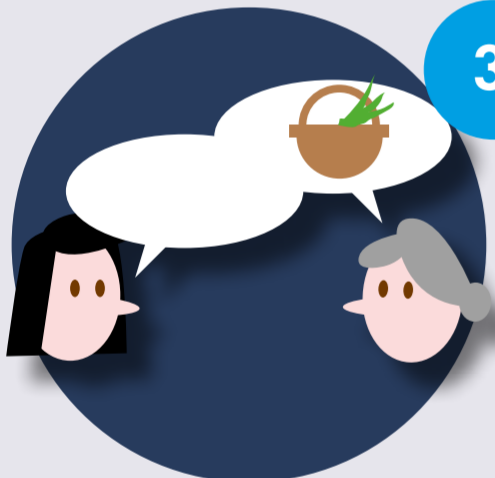
2. Vertel wat u bezighoudt naast uw mogelijke klachten

Misschien worstelt u met bepaalde vragen over het leven of ziet u tegen dingen op. Voor uw huisarts is dat ook belangrijke informatie. De huisarts ziet u niet alleen als een patiënt met een klacht maar als mens waarbij kwaliteit van leven voorop staat.



3. Denk aan wat u wilt nog wilt of weer wilt

Wat vindt u belangrijk in uw dagelijks leven (zoals zelf boodschappen doen of wekelijks naar een voetbalwedstrijd) en hoe kunt u dit weer oppakken of volhouden?



4. Denk kritisch mee over de behandel-mogelijkheden

Zijn er misschien andere behandelmogelijkheden dan uw huidige behandeling of onderzoek? Zet de voor- en nadelen van deze mogelijkheden op een rijtje. Denk hierbij aan uw andere ziekten en de invloed op uw dagelijks leven.



5. Accepteer hulp uit uw omgeving als dat nodig is

Ouder worden doet u niet alleen. Soms is het beter om wat ondersteuning te krijgen van uw naasten (kinderen, goede vrienden, vertrouwde bureu). Hulp accepteren is geen zwakte maar kan helpen om te voelen dat u er niet alleen voor staat.



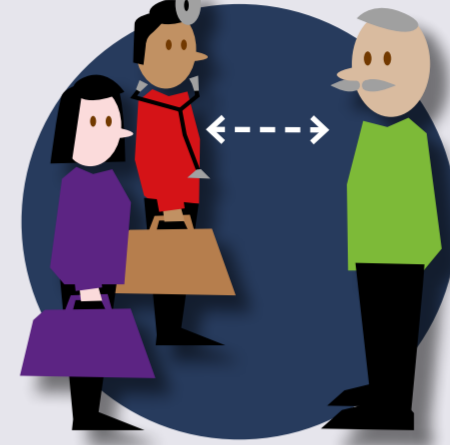
Nu ouderen langer thuis wonen, is uw huisarts benieuwd of het thuis nog goed gaat.
Hoe gaat dat bij u, redt u het?
Het juiste moment om dit te vragen, verschilt per persoon. De ene heeft al behoefte aan ondersteuning op zijn 65ste, de ander pas op zijn 87ste. Huisartsen willen ouderen niet betuttelen, maar ook niet te laat zijn met het bieden van de juiste ondersteuning.

Met behulp van deze tien adviezen zorgt u samen met uw huisarts voor goede ouderenzorg in deze praktijk.

**10 adviezen
voor ouderen
van de huisarts**



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



In sommige situaties is de ondersteuning van naasten niet voldoende en is het noodzakelijk om (tijdelijk) een professional in te schakelen. Hierdoor kan iedereen even op adem komen en dat is op lange termijn vaak beter voor u en voor uw naaste(n).

7. Laat weten wanneer u thuis komt na een (ziekenhuis)-opname of bezoek aan de eerste hulp

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

8. Informeer uw huisarts over uw medicatiegebruik



Neem een overzicht mee van uw medicatiegebruik (inclusief middelen die u op eigen initiatief slikt) als u naar huisarts of specialist gaat. En vraag zelf regelmatig aan de huisarts of u nog steeds de juiste medicatie slikt.

9. Praat en maak tijdig afspraken over uw laatste levensfase

Voor de ene persoon een beetje griezelig en voor de andere juist een hele geruststelling. Heeft u daar al gedachten over? Vragen? Wensen? Praat daar tijdig over met uw huisarts, verpleegkundige of hulpverlener en uw naasten. Zo voorkomt u zorgen en onrust voor uzelf en de mensen die u dierbaar zijn.

10. Raadpleeg alleen betrouwbare informatie over uw klachten

Wilt u meer weten over uw klachten? Bezoek de website thuisarts.nl of vraag de doktersassistente of verpleegkundige om folders.



Extra tips:
