

**Zorg voor
later, begint
vandaag**



Wijkteams

Alblasserdam

Het brughuis
Ieplaan 2, Alblasserdam
078 202 11 11 www.hetbrughuis.nl

Hendrik-Ido-Ambacht

Het Sophia Sociaal
Weteringsingel 1, H.I. Ambacht
078 682 24 16 www.sophiasociaalteam.nl

Papendrecht

Sterk Papendrecht
Veerweg 127, Papendrecht
078 615 47 41 www.sterkpapendrecht.nl

Dordrecht

Sociaal Wijkteam Dordrecht
diverse locaties
078 221 0200 www.swtdordrecht.nl

Molenlanden

Sociaal team Molenlanden
Melkwegplein 1, Molenlanden
088 75 15 100 www.molenlanden.nl

Sliedrecht

Sociaal Team Sliedrecht
Bonkelaarplein 7, Sliedrecht
0184 420 539 www.bonkelaarhuis.nl

Zwijndrecht

Vivera Sociaal Wijkteam
Raadhuisplein 3, Zijndrecht
06 406 516 89 www.viverasociaalwijkteam.nl



**Ouder
worden
komt sneller
dan u
denkt...**

Bent u voorbereid?

Denk op tijd na over later

Belangrijke keuzes in het leven maakt u vaak samen met mensen om u heen. Nu u ouder wordt, is het ook belangrijk om samen te praten over de toekomst. Kunt of wilt u blijven wonen waar u nu woont? En wat kunt u voor een ander betekenen als er zorg nodig is? Door hier nu al over te praten, kunt u later de dingen blijven doen die u belangrijk vindt.

De rol van de huisarts

We worden met z'n allen steeds ouder. Over 10 jaar is het aantal mensen van 75 jaar en ouder verdubbeld. Tegelijkertijd neemt de vraag naar zorg toe, terwijl er steeds minder zorgverleners zijn. Dit betekent dat de zorg verandert. Steeds meer gebeurt digitaal, met hulp van technologie zoals kunstmatige intelligentie. Ook krijgt de praktijkondersteuner van de huisarts (POH) een grotere rol.

De meeste praktijken hebben een POH die zich bezig houdt met ouderenzorg. Indien u meer informatie wilt vraag dan bij uw huisarts voor de mogelijkheden.

Wat is belangrijk voor u? Hoe blijft u fit en zelfstandig? En wat als er zorg nodig is? Door op tijd in gesprek te gaan, houdt u zelf de regie en kunt u straks de dingen blijven doen die voor u belangrijk zijn.

Blijf in beweging, blijf zelfstandig

Bewegen is belangrijk om fit en zelfstandig te blijven. Er zijn daarom steeds meer initiatieven speciaal voor ouderen. Denk aan wandelgroepen, valpreventie of beweeglessen. Bewegen helpt om u zekerder te voelen en langer zelf de regie te houden. Wilt u weten wat er bij u in de buurt mogelijk is? Neem dan contact op met het wijkteam van uw gemeente.

Zelf beslissen, ook voor later

Zelf beslissen, ook voor later
Er kan een moment komen dat u zelf geen beslissingen meer kunt nemen over uw zorg of uw leven.

Het is daarom goed om nu alvast te bespreken wat u belangrijk vindt. Met uw naasten en met uw huisarts. Wat wilt u wel? Wat juist niet? Door dit op tijd te bespreken, houdt u zelf de regie. Het geeft rust voor uzelf én voor de mensen om u heen.

Alle tips en stappen vindt u op:

www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderenzorg
of bel 1400



Handige tips



Bekijk op de website van het wijkteam in uw gemeente welke initiatieven er zijn en waar u terechtkunt met vragen over ouder worden.



Raadpleeg handige sites:
www.beteroud.nl
www.zorgsaamwonen.nl
www.praatvandaagovermorgen.nl



Ga met uw naasten het gesprek aan over ouder worden en wat u wenst.



Beschrijf uw eigen levensverhaal: Welke dingen vindt u leuk en wilt u blijven doen. Waar bent of was u goed in. Schrijf dit op en bespreek het met uw naasten.