

Onderwerp	Verwachting over 2 jaar	Verwachting over 4 jaar	Acties/maatregelen
Gezondheid en fitheid			
Kennis over mijn beperking			
Ondersteuning en zorg			
Mantelzorg			
Hulpmiddelen			
Woonsituatie			
Vervoer/mobiliteit			
Financiën (inkomsten/uitgaven)			
(Vrijwilligers)werk			
Vrije tijd en vakantie			
Familie, vrienden, contacten			

Vooruitkijken en plannen

Een methode om je beter voor te bereiden op ouder worden is telkens twee tot vier jaar vooruit te kijken. Waar sta je over twee of vier jaar met betrekking tot een aantal aspecten van je leven? Welke veranderingen verwacht je? Hoe wil je daarmee omgaan?

Hiernaast zie je een eenvoudige checklist. Deze kun je aanpassen aan je eigen situatie.

Het is de moeite waard om tijd te steken in een vooruitblik. Daarmee zie je de realiteit onder ogen. Bespreek de checklist vooral samen met mensen, die dicht bij je staan. Praat ook over onverwachte veranderingen. Wat ga je bijvoorbeeld doen als je partner plotseling uitvalt door ziekte en je meteen vervangende zorg nodig hebt? Een plan B voor dit soort situaties geeft jou en de mensen in je omgeving rust en een gevoel van controle.

Informatie vinden over specifieke veroudering

Mensen die ouder worden met een lichamelijke beperking lopen vaak tegen dezelfde problemen op. Maar soms hangen de problemen en de oplossingen nauw samen met de beperking die iemand heeft. In dit boekje gaan we daar niet op in. Daarom verwijzen we voor een aantal beperkingen hieronder door. Wil je nog meer informatie zoek dan bij www.iederin.nl/leden.

Belangrijke informatiebronnen:

Spina bifida

- De BOSK biedt lotgenotencontact, informatie en behartigt de belangen van mensen met spina bifida. Er is een werkgroep en een ervaringsteam. Op de website is veel informatie te vinden: www.bosk.nl/spina-bifida/de-bosk-en-spina-bifida