## 1. voorstellen

* naam
* geboortedatum
* huiselijke situatie (alleenstaand samenwonend met)
* familie
* opleiding, werk,
* carrière,
* kinderen
* levensovertuiging
* In mijn leven nu zijn de volgende dingen belangrijk:

 ( van abstract tot en met heel concrete zaken , bijv. : iets voor een ander betekenen, iets maken, mijn oude elpees draaien, samen dingen doen, gezelligheid, naar buiten gaan, vakantie )

* Ik heb mezelf leren kennen als *:*( een typering van jezelf, je eigen gebruiksaanwijzing, bijv. : ik heb altijd tijd en ruimte voor mezelf nodig, k ben een gezelligheidsdier; ik plan graag alles, ik laat dingen op me af komen, ik improviseer graag etc.etc.etc.)
* Een fijne dag ziet er als volgt uit:
( dagindeling / dagritme)
* Ik houd van :
(muziek, cultuur, lezen tv kijken, kunst, borrelen, uitgaan, gezonde maaltijden, een schoon huis etc.etc.etc)
* Het huishouden
 (doe en run ik zelf; heb een deel uitbesteed bijv. schoonmaak, administratie )
* Ik heb een handje hulp nodig bij
( al dan niet zware) boodschappen, schoonmaak, koken, administratie)
* Mijn gezondheid is
( vitaliteit, ziektes/ handicap, mobiliteit evt. medicijngebruik, hulpmiddelen etc.etc. )
* Ik houd rekening met/ verwacht m.b.t. - mijn gezondheid voor de komende jaren

## 2. materiele, juridische en woonsituatie

* Woonsituatie
( begane grond, x hoog, trap, lift, drempels, inrichting, veiligheid)
* Perspectief m.b.t. woonsituatie:
( kan/ wil ; wel/ niet geschikt om hier te blijven wonen)
* ‘Voorzieningen’ in huis
( telefoon, computer, internet, alarmering , beveiliging)
* Financiële situatie:
* Zaken die ik geregeld heb zijn:
(ziektekostenverzekering + aanvulling ja / nee ; overlijdensverzekering; testament; wensen rond het levenseinde /wilsverklaring; op de hoogte stellen van bovenstaande aan mijn naasten)
* verder is belangrijk dat :

## 3. Netwerk sociale situatie

* Sociale situatie
(partner, kinderen, kleinkinderen, vrienden, kennissen, buren etc.)
* Ik kan altijd een beroep doen op:
( voor boodschappen, koken, gezelschap, steun etc.)
* Als er echt iets aan de hand is, bel ik als eerste:
* In de buurt ken ik, of weet ik te bereiken:
( winkeliers, wijkagent, verschillende instanties)
* Ik heb contact met de volgende zorg of hulpverleners :
( huisarts, wijkverpleging, thuiszorg, fysio, maatschappelijk werk etc.etc.)

## 4. en :

* Wat voor mij heel belangrijk is :
* Wat ik echt niet wil:

## nuttige links

[Grijswaard : mooie realistische site over oud worden zonder het te zijn ( Leyden Academy on Vitality and Aging )](http://www.grijswaard.nl)

http:// www.grijswaard.nl

[mijnkwaliteitvanleven.nl](http://www.mijnkwaliteitvanleven.nl)

site die vraagt om vergelijkbare zaken zoals in de voorgaande lijst, na twee keer invullen volgt en rapportage

https://www.mijnkwaliteitvanleven.nl/

[stadsdorpen amsterdam](http://www.stadsdorpenamsterdam.nl/)

http://www.stadsdorpenamsterdam.nl/

[Overzicht zorg en welzijn gemeente Amsterdam](http://www.amsterdam.nl/zorg-welzijn) :

http://www.amsterdam.nl/zorg-welzijn

[langer zelfstandig wonen info gemeente amsterdam](http://www.amsterdam.nl/zorg-welzijn/zorg-ouderen) ( hulp, zorg woningaanpassingen, verhuizen, vervoer etc.)

http://www.amsterdam.nl/zorg-welzijn/zorg-ouderen/

[hulpmiddel vd rijksoverheid om zicht te krijgen wat je nodig hebt en waar aan te vragen](http://www.regelhulp.nl/bladeren)

http://www.regelhulp.nl/bladeren

[Centrum Indicatiestelling Langdurige Zorg](http://www.ciz.nl/paginas/default.aspx)

https://www.ciz.nl/Paginas/default.aspx

[overzicht websites alle zorgaanbieders Amsterdam verenigd in de SIGRA](http://www.sigra.nl/lijst-ledenoverzicht)

http://www.sigra.nl/lijst-ledenoverzicht

[zorgkaart nederland vergelijken kwaliteit van alle zorgaanbieders](http://www.zorgkaartnederland.nl/)

https://www.zorgkaartnederland.nl/

wilsverklaring en levenstestament :

<https://www.nvve.nl/waardig-sterven/wilsverklaringen-van-de-nvve>

[Informatie over nalatenschap](http://www.notaris.nl/uw-nalatenschap-regelen)

http://www.notaris.nl/uw-nalatenschap-regelen

[voorbereiding op opname : wat wil ik zelf? Door LOC gratis download](http://www.loc.nl/webwinkel/%20uw%20eigen%20leefplan)

https://www.loc.nl/webwinkel/uw-eigen-leefplan

[Site van VUmc Alzheimercentrum met nuttige links info dementie en voorzieningen](http://www.alzheimercentrum.nl/dementie/behulpzame-websites/)

<http://www.alzheimercentrum.nl/dementie/behulpzame-websites/>

[Centrum voor mantelzorg](http://www.markant.org)

Hulp, advies, begeleiding, voor mantelzorgers

www.markant.org

[de mantelaar koppelt geneeskunde studenten aan thuiswonende ouderen om daarmee hun naasten te ondersteunen](http://www.mantelaar.nl/)

http://www.mantelaar.nl/