

Algemene boodschap cliënt/naasten

Ondersteuning bij het inrichten van uw dag

Zelf de regie over de dag hebben is belangrijk voor uw kwaliteit van leven. Een duidelijke dagstructuur helpt u om overzicht te houden, activiteiten te plannen en een prettig dag- en nachtritme aan te houden. Dit geeft rust, vertrouwen en houvast in het dagelijks leven.

Wat is dagstructuur?

Dagstructuur gaat over de manier waarop u uw dag inricht. Wanneer u ouder wordt, kan het lastiger zijn om overzicht te houden of uw dag goed te plannen. U merkt misschien dat u vaker iets vergeet of dat het ritme van de dag minder vanzelfsprekend wordt. Dat is heel normaal. Dagstructuur helpt om houvast te bieden in het dagelijks leven.

Wat levert het op?

Een duidelijke dagstructuur geeft u meer rust en overzicht. U weet beter wat er op een dag gebeurt en kunt zelf keuzes blijven maken. Dit vergroot uw zelfstandigheid en helpt u om de regie over uw leven te behouden.

Daarnaast helpt het om de zorg efficiënter te organiseren en de werkdruk te verlagen. Hierdoor blijft zorg beschikbaar voor mensen die dit het hardst nodig hebben.

Wat kunt u doen?

Merkt u dat het lastiger wordt om afspraken te onthouden of structuur aan te brengen in uw dag? Dan kan het helpen om dit te bespreken met iemand uit uw omgeving of met een zorgprofessional. U staat hier niet alleen in.

Er zijn veel eenvoudige en slimme hulpmiddelen die u zelf kunt gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan een speciale klok, kalender of een overzichtsbord. Deze hulpmiddelen geven houvast in het dagelijks leven en zijn vaak makkelijk (online) verkrijgbaar. Samen met iemand uit uw omgeving kunt u kijken wat het beste bij u past. De hulpmiddelenwijzer kan u hierbij helpen. Ook kunt u altijd advies vragen aan uw huisarts of zorgprofessional.

Het doel is dat u zoveel mogelijk zelf de regie houdt over uw dag, met ondersteuning die aansluit bij uw wensen en mogelijkheden. Zo kunt u uw leven blijven inrichten op een manier die bij u past.

