



**OOG VOOR
NAASTEN**

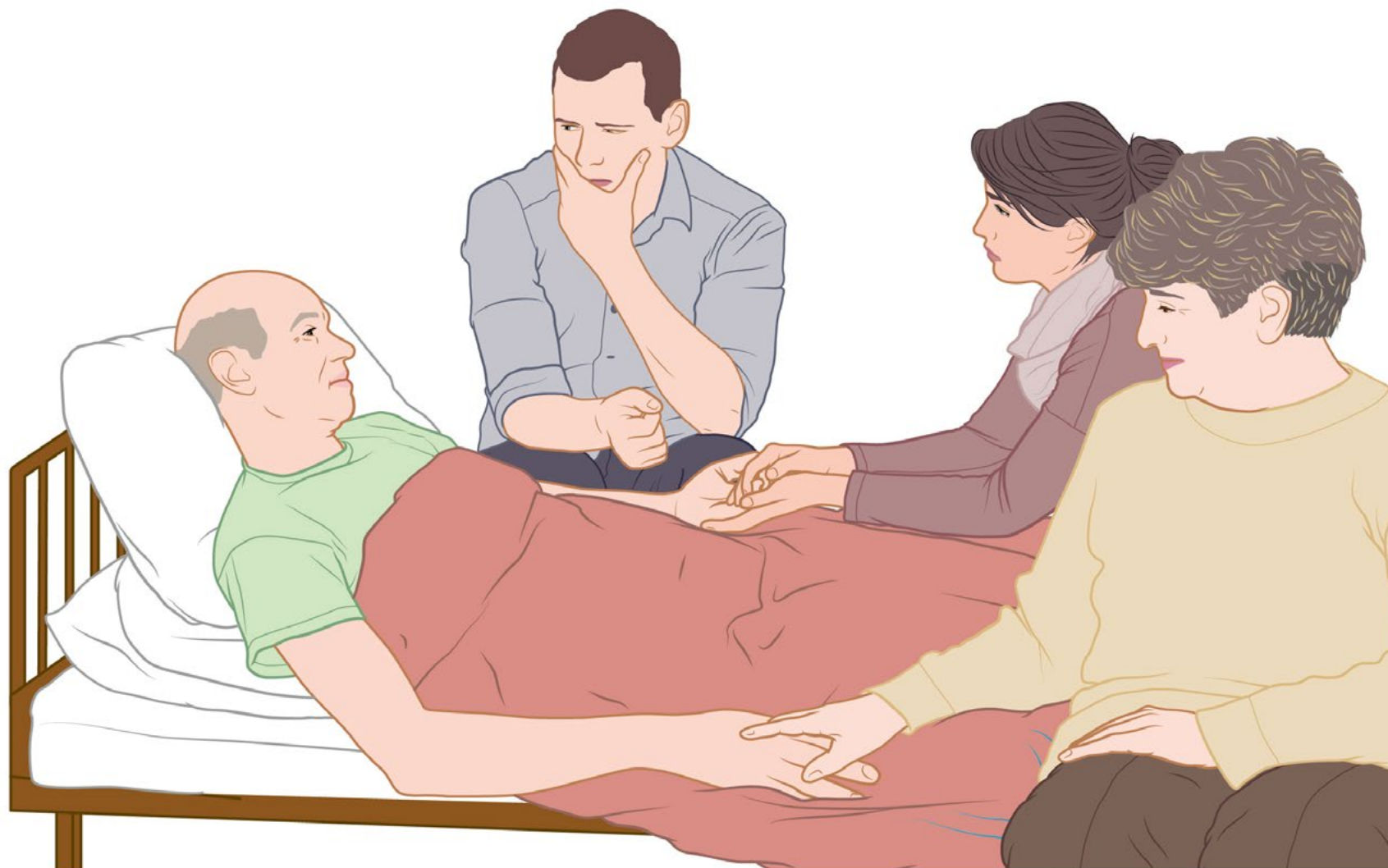
Uitleg in beelden

Zorgen voor een ander én zorgen voor jezelf

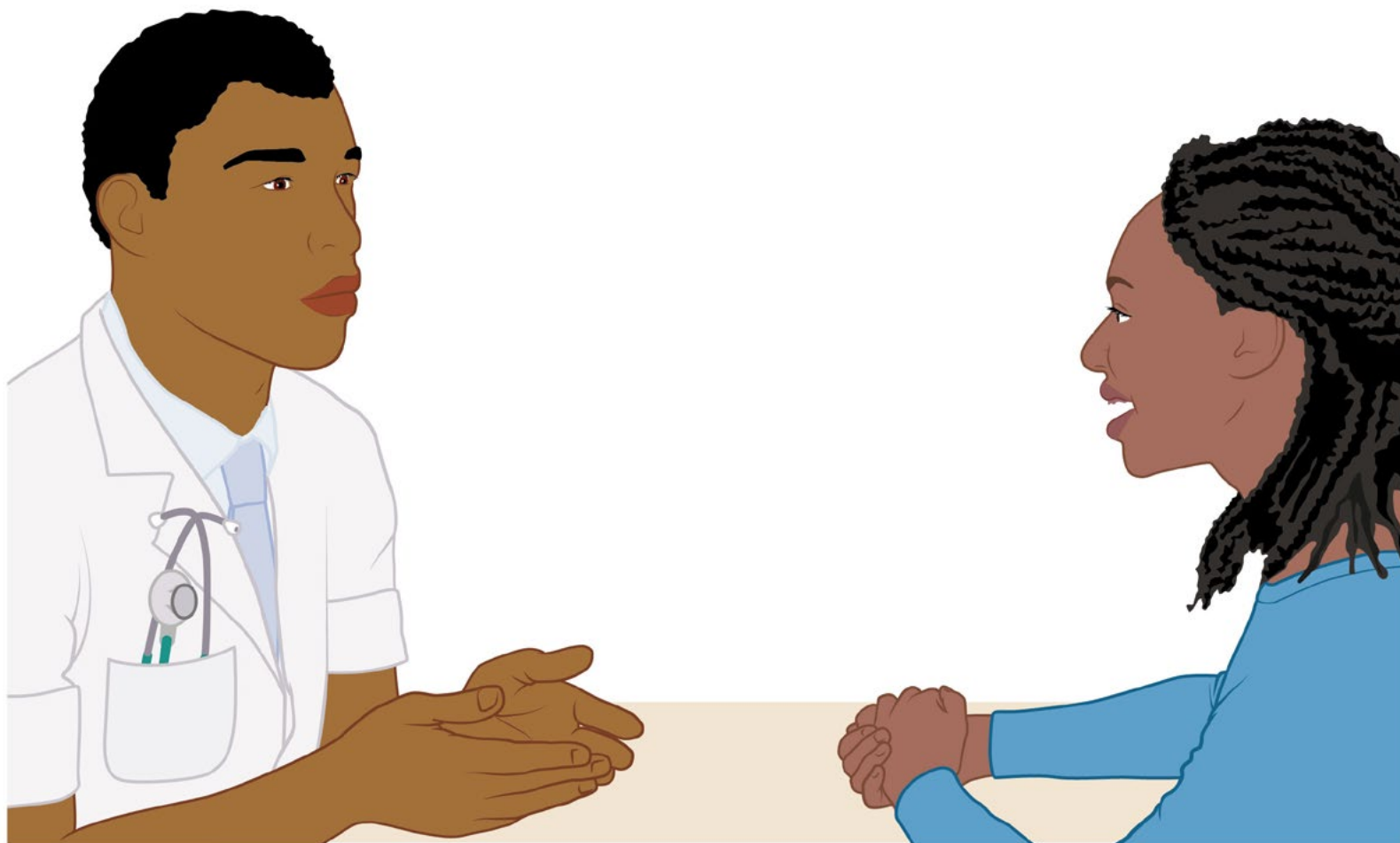


[OOGVOORNAASTEN.NL](https://oogvoornaasten.nl)

**Zorgen voor een ander
én zorgen voor mijzelf**



Deze infokaart is voor familie van iemand die erg ziek is.
Of voor een goede vriend of buurvrouw.
U leest hier over goede zorg, ook voor uzelf.



U heeft als familie recht op informatie en goede zorg.
Vraag uw arts of verpleegkundige daar om. Zij zijn er ook voor u.
U kunt hen ook om een tolk vragen.
Het helpt als u uw vragen van te voren opschrijft.



Het is fijn als u niet alleen hoeft te zorgen voor de zieke,
maar ook goed persoonlijk contact houdt. Doe samen fijne dingen met de zieke.
Als u niet naar de zieke toe kan, vraag dan of u kunt beeldbellen.
Of luister samen naar muziek.



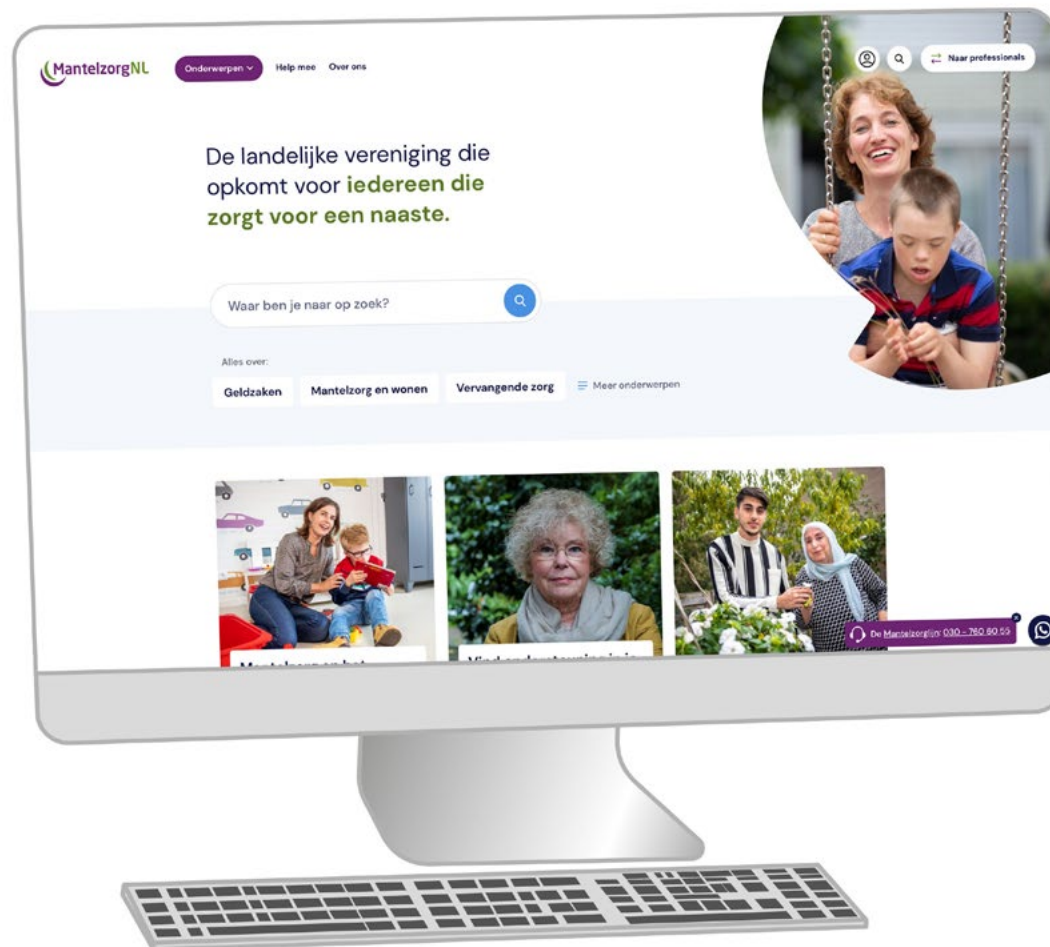
Als u gezond blijft helpt dat ook de zieke. Zorg ook goed voor uzelf. Uw huisarts helpt u hier graag bij. Maak een afspraak als u hier hulp bij wilt. Door de zorg en stress kunt u soms moe of zelfs ziek worden. Het is belangrijk dat artsen en verpleegkundigen ook op uw gezondheid letten. Vertel het hen als u zich niet goed voelt of als de zorg teveel wordt.



Praat met familie en vrienden over uw zorgen.
Zorgen voor een zieke kan zwaar zijn. Doe dit liever niet alleen.
Vraag om hulp als dat nodig is.



U weet veel over de zieke.
Vertel dit aan de artsen en verpleegkundigen: Wat voor persoon is het?
Wat is belangrijk in zijn of haar leven?
Waar moeten ze op letten bij de zorg?



Praat met uw arts en verpleegkundige als de zorg niet goed gaat.
Als u problemen blijft houden ga dan naar de vertrouwenspersoon.
Vraag dit bij de zorg-organisatie of kijk op de website van de zorg-organisatie.

Colofon

Referentie: 'Zorgen voor een ander én zorgen voor mijzelf. Uitleg in beelden', M.C. Tam, C. Smits, H.E. Hoffstädt, I.D. Hartog, A. Stoppelenburg, L. van Bodegom-Vos, A. de Greef, J. T. van der Steen, Y.M. van der Linden, Leiden: EPZ -LUMC, versie 2, december 2023

Vormgeving: W. Kruijswijk en W. Boere

Illustraties: M.K. Kunen (Medical Visuals)

Redactioneel advies: LUMC: M. Oomes, J.M. van Seggelen, Pharos: T. Duijnhoven

Ga naar www.oogvoornaasten.nl voor meer informatie over de Oog voor Naasten en Nabestaanden methodiek en de samenwerkingspartners.



In samenwerking met: PZNL expertgroep palliatieve zorg ten tijde van Corona, Hogeschool Rotterdam, Amsterdam UMC Mantelzorg.nl, Consortium Propallia en UNC-ZH



Deze brochure is gepubliceerd onder de Creative Commons-licentie BY-NC-SA 4.0. De brochure mag gebruikt en aangepast worden door derden, met naamsvermelding van het Expertisecentrum Palliatieve Zorg LUMC, voor niet-commerciële toepassingen. Aanpassingen en materiaal afgeleid van deze folder mogen enkel worden verspreid onder dezelfde CC-licentie.



**OOG VOOR
NAASTEN**

Uitleg in beelden

Zorgen voor een ander én zorgen voor jezelf

**VOER DEZE 4
STAPPEN UIT**

STAP 1 Ga naar de camera van je mobiele telefoon

STAP 2 Hou je camera voor deze code



STAP 3 Klik op de tekst die in beeld komt

STAP 4 Daarna kan je de App op je telefoon downloaden