

# REGELHULP

*Lees alles over  
het regelen van  
passende zorg en  
ondersteuning  
voor ouderen.*



**routewijzer naar zorg  
& ondersteuning**



Regelhulp

## Inhoudsopgave

Voorwoord.....	pag 1
Welke wet regelt wat? .....	pag 3
Overgang Zvw/ Wmo naar Wlz, welke stappen te nemen? .....	pag 6
Wie is wie? .....	pag 8
Bij wie kan ik wat regelen? .....	pag 12
Wijkverpleegkundige: de spil in de wijk .....	pag 14
Mantelzorger: zorg voor een naaste .....	pag 16
Verschillende vormen van zorg .....	pag 18
De schoonheid van wandelen .....	pag 20
Mentorschap/ bewindvoering .....	pag 22
E-health toepassingen in de zorg .....	pag 24
Veranderende woonwensen .....	pag 26
Meer informatie.....	pag 28

### Colofon:

Dit is een eenmalige uitgave van het programma Regelhulp van de directie Langdurige Zorg van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in opdracht van DLZ en Regelhulp-team. Het gidsje is gepubliceerd en uitgegeven in mei 2021. Na een evaluatie van dit gidsje kunnen meerdere editities volgen.

Aan dit gidsje hebben meegewerkt: Liza Leijenhorst, Ingrid Claassen, Eefje Klijberg, ontwerp Armijn Woudman van HVR group.

Reacties op het gidsje kunt u sturen naar [regelhulp@minvws.nl](mailto:regelhulp@minvws.nl)

## Voorwoord

**Wat moet er geregeld worden als het thuis niet meer gaat en uw naaste of cliënt naar een verpleeghuis gaat? Wie helpt daarbij? Waar kunt u even op adem komen als de zorg voor uw dementerende vader of moeder te veel wordt? Wat voor activiteiten worden in de buurt georganiseerd voor ouderen? Hoe kunt u zorg regelen voor uw oudere buurman? En welke handige technische hulpmiddelen zijn er tegenwoordig?**

Het zorgaanbod in Nederland is groot. Daardoor is het niet altijd duidelijk waar u moet zijn om zorg en ondersteuning te regelen. In dit gidsje leggen we uit hoe de zorg voor ouderen landelijk is georganiseerd. De informatie is bedoeld voor ouderen en naasten die de weg zoeken naar zorg en ondersteuning.



A person is holding a large white sign with a black border. The sign contains text about the Wmo law. The background shows a person in a light-colored shirt and dark pants standing in front of a window with blinds. The overall scene is brightly lit.

**De Wet  
maatschappelijke  
ondersteuning  
(Wmo) regelt dat  
mensen zo lang  
mogelijk thuis  
kunnen blijven  
wonen.**

## Welke wet regelt wat?

Om ervoor te zorgen dat ouderen in Nederland de zorg krijgen die nodig is, zijn er verschillende wetten van waaruit de zorg geregeld wordt. Zorgvragen van ouderen vallen onder de Zorgverzekeringswet, de Wet maatschappelijke ondersteuning en/of de Wet langdurige Zorg. Om te weten wat in welke wet geregeld is en wie verantwoordelijk is voor de uitvoering van de wet leggen we ze verder uit.

### Zorgverzekeringswet

De Zorgverzekeringswet (Zvw) regelt de zorgverzekering. Een zorgverzekering vergoedt vooral medische zorgkosten, zoals medische behandelingen, wijkverpleging, langdurige persoonlijke zorg en verpleging, ergotherapie en fysiotherapie. Er zijn twee soorten zorgverzekeringen: de basisverzekering en de aanvullende verzekering. Een basisverzekering is verplicht voor iedereen die in Nederland woont. En ook voor mensen die in het buitenland wonen, maar vanuit Nederland betaald worden voor het werk dat zij doen.

**Check ieder jaar of de zorgverzekering nog bij uw situatie en die van uw partner past. Als bijvoorbeeld uw partner meer zorg nodig heeft, kan het lonen om een aanvullende verzekering af te sluiten. U kunt uw zorgverzekeraar bellen om uw situatie te bespreken. Zij kunnen adviseren welke verzekering het beste aansluit.**

### Wet maatschappelijke ondersteuning

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) regelt dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Denk hierbij aan huishoudelijke hulp of een aanpassing in de woning. Ook regelt de wet dat volwassenen met een beperking mee kunnen doen in de samenleving. De gemeente geeft uitvoering aan deze wet.



## Wet langdurige zorg

De Wet langdurige zorg (Wlz) is er voor mensen met een chronische ziekte of beperking die blijvend 24 uur per dag toezicht of zorg nodig hebben. Die zorg wordt meestal in een zorginstelling gegeven, zoals een verpleeghuis of een instelling voor gehandicaptenzorg. Maar Wlz-zorg thuis is soms ook mogelijk. Kijk op [www.regelhulp.nl/onderwerpen/wlz](http://www.regelhulp.nl/onderwerpen/wlz) of scan de qr-code.



Als de zorg te weinig is dan is misschien meerzorg mogelijk. Meerzorg is extra zorg bovenop de zorg die u al krijgt. Dit kan gebruikt worden voor extra zorguren, maar ook voor coaching van personeel. Voor meer informatie over meerzorg kunt u terecht bij het zorgkantoor. Heeft u vragen dan kunt u ook contact opnemen met het Juiste Loket op telefoonnummer 030-7897878 of per mail [meldpunt@juisteloket.nl](mailto:meldpunt@juisteloket.nl)

**De cliëntondersteuner of een wijkverpleegkundige kunnen helpen bij het regelen van de zorg en ondersteuning die nodig is in uw situatie.**

## Voorbeeld

### Situatie:

Een dame van 80 jaar krijgt na een herseninfarct thuis zorg van de wijkverpleging. Na een tweede beroerte is haar situatie zo verslechterd dat er blijvend 24-uurs zorg nodig is. Ze heeft de wens uitgesproken om thuis te sterven. De vraag is wat deze nieuwe situatie voor gevolgen heeft.

### Van Zvw naar Wlz

Haar zorg (wijkverpleging) werd vergoed vanuit de Zorgverzekeringswet (Zvw). Hiervoor betaalt zij maandelijks de zorgverzekeringspremie. Haar zorgvragen zijn zodanig toegenomen dat er blijvend 24-uurs nabije zorg nodig is. Dat betekent dat haar nieuwe zorgsituatie onder de Wet langdurige zorg (Wlz) valt. Die overgang is geen keuze. Als de omstandigheden goed zouden zijn, kan deze mevrouw thuis Wlz-zorg krijgen. De situatie is alleen zo verslechterd dat het thuis niet meer gaat. De zorg is te zwaar en de kosten worden te hoog. De overgang naar een verpleeghuis is in dit geval noodzakelijk. De nieuwe situatie heeft gevolgen voor haar eigen bijdrage.

Mevrouw heeft nu dus Wlz-zorg en moet daar een eigen bijdrage voor betalen. De hoogte van dit bedrag is afhankelijk van het inkomen. Stel dat u een inkomen heeft van € 25.000,- en een vermogen van € 50.000,- dan kan uw eigen bijdrage per maand op € 215,- uitkomen. Deze eigen bijdrage wordt geïnd door het Centraal administratiekantoor (CAK).

Op de website van het CAK [www.hetcak.nl/zelf-regelen/eigen-bijdrage-rekenhulp](http://www.hetcak.nl/zelf-regelen/eigen-bijdrage-rekenhulp) kunt u met de rekenhulp stap-voor-stap uw eigen bijdrage berekenen.



## Overgang Wmo/Zvw-zorg naar Wlz-zorg



## Wie is wie?

Binnen het netwerk van ouderen kunnen veel mensen actief zijn. Denk aan wijkverpleegkundigen, cliëntondersteuners, thuiszorgmedewerkers, casemanagers, bewindvoerders, huisartsen, praktijkondersteuners huisarts (POH'ers), apothekers en medisch specialisten, vrijwilligers en naasten. Allen vervullen ze vanuit hun expertise een belangrijke rol in de zorg en ondersteuning.

Elke gemeente heeft de ondersteuning en zorg op een eigen manier vorm gegeven. Daardoor zijn er verschillen in benamingen en hoe de zorg en ondersteuning georganiseerd is. Voor de persoon met een zorgvraag wordt gekeken welke kennis en expertise nodig is. Dit stemmen professionals met elkaar af.

### Tip voor professionals:

Met de infographic op pagina 10 en 11 ([www.beteroud.nl/docs/beteroud/themas/lokaal-samenwerken/beter-oud-wie-is-wie.pdf](http://www.beteroud.nl/docs/beteroud/themas/lokaal-samenwerken/beter-oud-wie-is-wie.pdf)) die is opgesteld door Movisie, Vilans en ZonMw kunnen professionals samen bekijken hoe de situatie lokaal is ingevuld en daar op reflecteren. Wie doet lokaal eigenlijk precies wat? Liggen er kansen om nieuwe samenwerkingen aan te gaan of bestaande uit te breiden?



# WIE IS WIE IN DE WIJK?

MEDISCH

SOCIAAL



## Bij wie kan ik wat regelen?

**Huisarts:** Met gezondheidsklachten kunt u naar de huisarts. De huisarts stelt een diagnose, maakt een behandelplan of verwijst door naar een specialist. Een huisarts werkt samen met verschillende zorgverleners om samen op te trekken in de behandeling voor de patiënt.

**Wmo-loket:** Voor ondersteuning in het dagelijks leven kunt u zich melden bij het Wmo-loket. De gemeente zal de situatie onderzoeken en met u bespreken. De gemeente kan helpen met voorzieningen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen zoals huishoudelijke hulp, woningaanpassingen of hulpmiddelen voor vervoer en ondersteuning.

**Steunpunt mantelzorg:** Het zorgen voor een naaste kan soms moeilijk zijn. Daarom zijn er steunpunten opgericht waar mantelzorgers hun hart kunnen luchten of mee kunnen helpen hoe de zorg ontlast kan worden. Op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) staat een overzicht van organisaties. Ook kunt u bij uw gemeente informeren naar ondersteuningsmogelijkheden.

**Ouderenadviseur:** De ouderenadviseur helpt u met vragen over inkomen, vervoer, lichamelijke beperkingen of eenzaamheid. Ook kan ze bemiddelen tussen u en bijvoorbeeld de zorgverzekeraar. Meer informatie over de ouderenadviseur kunt u inwinnen bij uw gemeente of een ouderenbond.

**Onafhankelijk cliëntondersteuner Wmo:** De cliëntondersteuner helpt u de weg te vinden bij het organiseren van zorg en ondersteuning. Naast hun kennis en advies bieden ze ook een luisterend oor. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw gemeente.

**Onafhankelijk cliëntondersteuner WLZ:** Ouderen die intensieve zorg nodig hebben en beschikken over een WLZ indicatie, kunnen ondersteuning krijgen van een cliëntondersteuner WLZ. Ze geeft informatie en advies over WLZ, geeft inzicht in de keuzemogelijkheden en zoekt mee naar passende zorgoplossingen. Ook ondersteunt de cliëntondersteuner bij herindicaties als de zorg niet meer passend is. Voor een onafhankelijke Wlz-clieñtondersteuner kan rechtstreeks contact worden opgenomen met de regionale MEE-organisatie of Zorgbelang. Ook kan het zorgkantoor u informeren over de mogelijkheden.

**Mantelzorgmakelaar:** Een mantelzorgmakelaar ondersteunt mantelzorgers bij uitzoekwerk en regeltaken op het gebied van zorg, wonen, welzijn, financiën en de combinatie werk/mantelzorg. Zo helpt ze bijvoorbeeld met: het aanvragen en regelen van zorg, het bemiddelen tussen u en uw werkgever over de afstemming werk en zorg of het onderhouden van contact met uitkerende instanties zoals het CAK, de gemeente of SVB. Als ze bij een mantelzorgondersteunings-organisatie werkt of bij de gemeente dan hoeft u meestal niets te betalen. Als ze als zzp-er werkt dan kunnen de kosten vergoed worden vanuit de aanvullende verzekering. U kunt de mogelijkheden navragen bij uw gemeente of zorgverzekeraar.

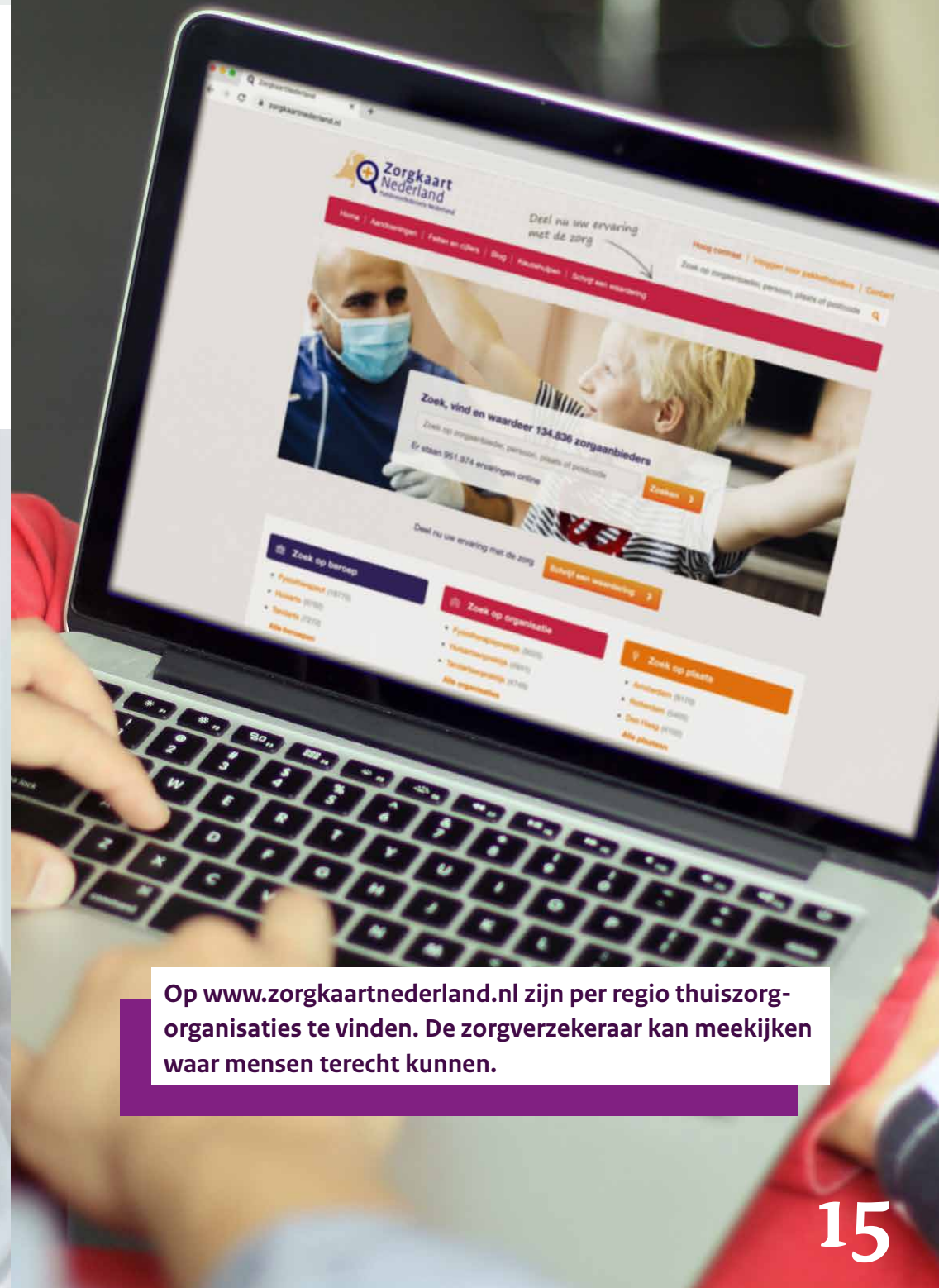


## Wijkverpleegkundige: spil in de wijk

Als u door een medische aandoening behoefte heeft aan verzorging en verpleging dan kan een wijkverpleegkundige helpen. Een wijkverpleegkundige helpt bij bijvoorbeeld het verzorgen van de wond, het toedienen van medicijnen, stomazorg en de zorg bij een katheter, maar ook het helpen aan- en uitkleden, wassen en verzorging van de huid. De wijkverpleegkundige stelt vast welke zorg iemand nodig heeft. Zij kijkt niet alleen naar de geneeskundige zorg, maar ook naar ondersteuning zoals huishoudelijke hulp.



Wijkverpleegkundigen werken vaak bij een thuiszorgorganisatie. Voor de inzet van wijkverpleging is geen verwijzing van de huisarts nodig. U kunt direct contact opnemen met een thuiszorgorganisatie. De wijkverpleging wordt vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. Er geldt geen eigen risico.



Op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) zijn per regio thuiszorgorganisaties te vinden. De zorgverzekeraar kan meekijken waar mensen terecht kunnen.

## Mantelzorg: zorg voor een naaste

**Mensen die langdurig (onbetaald) voor een naaste zorgen zijn mantelzorgers. Meestal weten mensen niet dat ze mantelzorgers zijn. Want zorgen voor een naaste voelt als vanzelfsprekend. Vaak is er ook geen keus. Het is gewoon nodig. Het begint klein met het doen van de boodschappen of even mee naar de huisarts tot het moment dat u dagelijks met de zorg bezig bent.**

Het zorgen kan zwaar zijn. Zeker als u de zorg moet combineren met uw werk. Gelukkig zijn er organisaties en regelingen die ondersteuning bieden aan mantelzorgers. Zo zijn er bijvoorbeeld mogelijkheden om de zorg tijdelijk of gedeeltelijk uit te besteden. Dat heet vervangende zorg of respijtzorg. Ook zijn er vergoedingen voor mantelzorgers en kunnen bepaalde zorgkosten worden afgetrokken van de belasting. Op [www.regelhulp.nl/mantelzorgers/geld-en-waardering](http://www.regelhulp.nl/mantelzorgers/geld-en-waardering) staat meer informatie.

Bij de gemeente kunnen mantelzorgers terecht voor hulp. Voor het regelen van praktische hulp zoals huishoudelijke hulp, woningaanpassingen, dagbesteding of vervangende zorg, kunt u contact opnemen met het Wmo-loket. En voor informatie en advies of een luisterend oor heeft de gemeente steunpunten opgezet. Komt u er niet uit met de gemeente, dan kan de landelijke vereniging MantelzorgNL helpen. Zij zijn telefonisch te bereiken op de Mantelzorglijn of via WhatsApp op 030 - 760 60 55.

### Wat is mantelzorg?

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, of een ander familielid, buur, vriend of kennis. Mantelzorgers zijn geen beroepsmatige zorgverleners, maar geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen.

### Is mantelzorg verplicht?

Nee, mantelzorg is niet verplicht. Je geeft de hulp altijd vrijwillig en onbetaald. De gemeente of een andere organisatie kan je ook nooit verplichten bepaalde zorg op je te nemen. Wel mag een gemeente als je in hetzelfde huis woont als degene voor wie je zorgt ervan uitgaan dat je de gebruikelijke zorg aan je huisgenoot geeft. Bij thuiszorg via de zorgverzekering (hulp bij wassen en aankleden) geldt dit principe van gebruikelijke zorg niet.

### Bestaat er een vergoeding voor mantelzorg?

Er bestaat geen algemene vergoeding voor mantelzorgers. Wel zijn er de volgende mogelijkheden:

- Heeft degene voor wie je zorgt een persoonsgebonden budget (pgb)? Dan kan hij jou vanuit het pgb inhuren en betalen voor (een deel van) de zorg die je geeft.
- Zorg je voor iemand die tot hetzelfde huishouden hoort? Maak dan gebruik van de belastingaftrek van zorgkosten. Daarvoor is het wel nodig om aangifte te doen.
- De overheid en zorgverzekeraars bieden een aantal vergoedingen voor de kosten die bij mantelzorg komen kijken.

### Kan ik mantelzorg aanvragen?

Mantelzorg kun je niet aanvragen. We spreken namelijk over mantelzorg als iemand voor een zieke naaste zorgt, vaak gaat het hier om een familielid. Mensen die deze vraag stellen, willen meestal mantelzorgwaardering of een persoonsgebonden budget (pgb) aanvragen. Ben je zelf mantelzorgers en heb je hulp nodig? Dan kun je je mantelzorgtaken verlichten door een vrijwilliger of betaalde zorgverlener in te schakelen. Daarnaast kun je bij een organisatie voor mantelzorgondersteuning terecht voor informatie en advies, een luisterend oor, lotgenotencontact, bijeenkomsten en cursussen. Kijk voor meer info op [www.mantelzorg.nl/veelgestelde-vragen/](http://www.mantelzorg.nl/veelgestelde-vragen/) of scan de qr-code.



## Verschillende vormen van zorg

Er zijn twee manieren waarop u zorg kunt ontvangen. U kunt de zorg door een zorgaanbieder laten regelen. Dat heet zorg in natura (zin). U kunt soms ook een budget krijgen om zelf zorg in te kopen. Dat kan met een persoonsgebonden budget (pgb).

Met een persoonsgebonden budget (pgb) kunt u zelf zorg, verpleging of hulp en ondersteuning inkopen. Het recht op pgb is in alle zorgwetten opgenomen.

U moet wel aan enkele voorwaarden voldoen om een pgb te krijgen. U moet in staat zijn om het budget te beheren en u moet zelf de ondersteuning in kunnen kopen. U moet hulpverleners kunnen aansturen, of iemand kan dit voor u doen. Er moet een goede reden zijn om zelf ondersteuning in te willen kopen, bijvoorbeeld omdat de beschikbare zorg in natura niet bij uw situatie past.

**Voor meer informatie over persoonsgebonden budget kunt u kijken op [www.regelhulp.nl/onderwerpen/pgb](http://www.regelhulp.nl/onderwerpen/pgb).**

Organisaties die met u mee kunnen denken over pgb's zijn Per Saldo en Naar Keuze. Per Saldo is een belangenorganisatie voor budgethouders en zij kunnen advies en informatie geven. Naar Keuze is een belangenorganisatie voor ouders/ familie van mensen met een beperking, die een pgb hebben.

Voor hulp bij de administratie kunt u terecht bij het servicecentrum pgb van de Sociale Verzekeringsbank via [www.svb.nl/nl/pgb](http://www.svb.nl/nl/pgb). Een onafhankelijk cliëntondersteuner Wlz kan helpen bij het aanvragen van een pgb voor de Wlz.

Drie kinderen hebben met een persoonsgebonden budget uit de Wlz de zorg voor hun ouders geregeld. Ieder kind zorgt een aantal dagen per week voor de ouders. Deze manier van zorgen houden ze al jaren vol. Inmiddels zijn de ouders in de negentig en de kinderen in de zestig jaar.

## De schoonheid van wandelen

**Peter van der Wal** is 87 jaar en loopt drie keer in de week met zijn wandelgroep door Rotterdam. Na de dood van zijn vrouw zocht hij een nieuwe daginvulling. Hij sloot zich aan bij een wandeling die door Huis van de Wijk De Kip werd georganiseerd. Dit beviel zo goed dat hij het wandelen heeft voortgezet en de wandelgroep De Doorlopers is gestart.

### Van alle markten thuis

Peter is een ondernemende man. Op 14-jarige leeftijd stopt hij met de ULO en gaat werken. Hij begint bij de snoepfabriek, vervolgens werkt hij als ambtenaar, gaat werken in een slijterij en richt zijn eigen zaak op: P. van der Wal lakschrijver. Hij maakt reclameaffectes. Hiermee blijft hij tot zijn 85e jaar actief. Zijn vrouw leert hij al op jonge leeftijd kennen. "Met haar prachtige rode haren was ze een verschijning hoor. Ik heb altijd geboft dat ik zo'n mooie vrouw heb ontmoet." Dat avontuurlijke hebben ze allebei. Zo reisden ze in 1961 met zijn tweeën op de scooter naar Italië. Ze hebben in al die jaren mooie dingen beleefd. Het was dan ook een moeilijke periode toen zijn vrouw twee jaar geleden overleed. Peter: "Ze had Parkinson en wilde op een gegeven moment niet meer. Wat erg fijn was, is dat ik 10 dagen naast haar bed heb kunnen waken om goed afscheid te nemen." Het eerste jaar na de dood van zijn vrouw ervaarde Peter als in een roes. "Dat zal de rouwperiode geweest zijn", denkt Peter.





## De Doorlopers

Na dat jaar besloot hij op zoek te gaan naar een nieuwe invulling van zijn dagelijkse leven. Hij nam een kijkje bij Huis van de Wijk De Kip. De organisatie zit bij hem om de hoek dus het was een kleine moeite er eens langs te gaan. Hij meldde zich aan voor een wandeling die georganiseerd werd vanwege STEPTember. Hij nam de groep gelijk mee naar de mooiste plekjes van Rotterdam. Inmiddels loopt hij met zijn wandelgroep De Doorlopers iedere maandag, woensdag en vrijdag een rondje. Ze verzamelen zich om 10.00 uur bij de zandbak in het park aan de Kipstraat en gaan wandelen. De Doorlopers bestaat inmiddels uit acht wandelaars. Hij bedenkt ter plekke waar hij de groep mee naartoe neemt. Peter: "Iedere keer zie je weer iets nieuws. Kijk eens omhoog en zie de schoonheid van dat gebouw." Het is voor Peter en een goede stok achter de deur om te blijven bewegen. Hij heeft al 20 jaar last van artrose en deze club helpt hem om te blijven wandelen. En de wandelgenoten die genieten mee, want na de wandeling is er altijd tijd voor een bakje koffie in het Huis De Kip.



## Mentorschap/ bewindvoering

Er kan een moment aanbreken dat een naaste zoals uw partner, vader of moeder zelf niet meer over haar eigen situatie kan beslissen, bijvoorbeeld door dementie. Dan moet een ander bepaalde beslissingen voor uw naaste nemen. Dat is een vertegenwoordiger. Wettelijk is vastgelegd wie vertegenwoordiger kunnen zijn.

-  **Een curator of mentor**, deze wordt benoemd door de rechter.
-  **Een schriftelijk gemachtigde**, deze wordt benoemd door de cliënt zelf (in een schriftelijke verklaring).
-  **De echtgenoot**, de geregistreerde partner of andere levensgezel van de cliënt = niet benoemd, vrijwillig.
-  **Een ouder / kind / broer / zus** = niet benoemd, vrijwillig.

Bij het nemen van beslissingen over zorg en behandelingen kijkt de zorgverlener eerst of er een mentor of curator is, dan of er een schriftelijke gemachtigde is. Zo niet, dan kunnen de partner of de genoemde familieleden vertegenwoordiger zijn.

Een mentor neemt beslissingen op het persoonlijke vlak: over verzorging, verpleging, behandeling en begeleiding. Hij kan inzage krijgen in het medisch dossier van de cliënt.

Een bewindvoerder beheert bepaalde goederen en/of het geld van de cliënt. Een curator doet beide.

Het aanvragen van mentorschap, bewindvoerder of curator kan alleen bij de kantonrechter. Er moeten griffiekosten worden betaald.

“



**A**nja's moeder is dementerend. Anja en haar zus weten dat ze niet verder behandeld wil worden. Door een pandemie ligt de vraag op tafel of moeder wel of niet gevaccineerd moet worden. Ze kan daar zelf geen beslissing meer over nemen dus de vraag ligt bij de twee dochters. De ene dochter is van mening dat ze niet gevaccineerd wil worden. De andere dochter pleit wél voor vaccinatie omdat moeder geniet van dochters bezoek en alleen op bezoek wil komen als moeder gevaccineerd is. In deze situatie zal een arts de situatie met de dochters bespreken. Als ze er niet uitkomen kan de arts in het uiterste geval verzoeken om een mentor die door de kantonrechter wordt benoemd.

Door tijdig zorg, financiële en juridische zaken in goed overleg met uw familie en/of naaste te regelen voorkomt u later onduidelijkheid, zorgen en onenigheid. Bespreek tijdig wat u wilt dat er later gebeurt en leg dit vast in een schriftelijke wilsverklaring. In een wilsverklaring schrijft u uw wensen en grenzen op. Een wilsverklaring is meteen geldig als uw naam (voluit), handtekening en datum eronder staan. U hoeft dus niet naar de notaris om er een officieel document van te maken. Een wilsverklaring is rechtsgeldig. Op [www.patientenfederatie.nl/over-de-zorg/wilsverklaring](http://www.patientenfederatie.nl/over-de-zorg/wilsverklaring) staat meer informatie.

## E-health toepassingen in de zorg

**Zorg is mensenwerk. Toch kan techniek een handje helpen. Er zijn veel slimme en handige toepassingen, hulpmiddelen en digitale diensten die kunnen ondersteunen.**

### Cliëntenportaal

Bij het ouder worden is er vaak steeds meer zorg nodig. Via een cliëntenportaal kunnen mensen hun eigen gezondheidsinformatie digitaal inzien, bijvoorbeeld de resultaten van recent bloedonderzoek bekijken. Er zijn steeds meer cliëntenportalen die het mogelijk maken om online de agenda, het zorgplan en werkplannen in te zien. Ook zijn er digitale communicatieplatformen waarmee cliënten, mantelzorgers en zorgprofessionals elkaar online op de hoogte kunnen houden van bijvoorbeeld bezoeken en afspraken.

### Dagkalender

Een slimme dagkalender of agenda in de woonkamer kan helpen om de dagstructuur vorm te geven. Op zo'n slimme dagkalender verschijnt een overzicht van de activiteiten van die dag. Ingevoerd door de mantelzorger, op afstand, via zijn of haar smartphone.

### Zorghorloge

Als een persoon in nood verkeert en hulp nodig heeft dan kan het voor u als naaste of zorgverlener handig zijn om te weten waar die persoon is. Met een zorghorloge of smartwatch kan de persoon zelf, of een collega-verpleger, een noodsignaal sturen met de gps-locatie. Het horloge geeft ook automatisch een signaal als de persoon te ver van huis dwaalt.



### Veiligheid

Ook zijn er veel technische hulpmiddelen die de veiligheid in huis vergroten. Bijvoorbeeld de hitemelder. Dit is een sensor die melding maakt als de temperatuur tussen de 54 en 62 graden Celsius komt. Maar denk ook aan een kookplaat die zichzelf inschakelt zodra er een pan op het fornuis staat en weer uit wanneer de pan eraf gehaald wordt. Of een plasroute die door lichten en sensoren de route naar de WC 's avonds verlicht en automatisch weer dooft.



Zoekt u meer goede voorbeelden van technische hulpmiddelen die de zorg voor ouderen vergemakkelijken?

Kijk op [www.zorgvanu.nl](http://www.zorgvanu.nl) voor allerlei handige eHealth-toepassingen. Of kijk op [www.regelhulp.nl/mantelzorgers/samenwerken/zorg-organiseren-met-apps](http://www.regelhulp.nl/mantelzorgers/samenwerken/zorg-organiseren-met-apps) voor handige apps.

# Veranderende woonwensen

**Bij iedere levensfase horen verschillende woonwensen. Als lopen steeds moeilijker gaat kan het helpen om alles gelijkvloers te hebben. Praten over de mogelijkheden helpt om tot een woonvorm te komen die passend is. Dat kan met een naaste, maar ook met het zorgkantoor of een instelling. Voor ouderen zijn er een verschillende woonvormen: wonen in een woonzorgcentrum/serviceflat, verpleeghuis of thuis met zorg en ondersteuning.**

## Thuis wonen met zorg en ondersteuning

Als u niet meer zelfredzaam bent, maar wel thuis wil blijven wonen dan is het mogelijk om zorg en ondersteuning thuis te krijgen. De gemeente zorgt voor voorzieningen, zoals hulp bij het huishouden, boodschappenservice, een scootmobiel of woningaanpassingen (Wmo). Vraag uw gemeente om meer informatie. Persoonlijke verzorging en verpleging wordt betaald vanuit de Zorgverzekeringswet. Bijvoorbeeld hulp bij het aankleden of zorg van een verpleegkundige bij u thuis. Vraag uw zorgverzekeraar om meer informatie.

Als intensievere zorg nodig is, zoals in een instelling wordt gegeven is het soms toch mogelijk om thuis te blijven wonen en daar Wlz-zorg te krijgen. Dit kan alleen als de zorg thuis verantwoord en niet te duur is, en als de situatie thuis veilig is. Het CIZ beoordeelt of iemand zorg uit de Wlz kan krijgen. Het zorgkantoor beoordeelt of die zorg thuis gegeven kan worden, en regelt dat zorg geleverd wordt door een zorginstelling. De zorginstelling is verantwoordelijk voor het leveren van de zorg.

## Woonzorgcentrum/ serviceflat

Als u weinig zorg nodig heeft, is wonen in een woonzorgcentrum een mogelijkheid. Een woonzorgcentrum of serviceflat bestaat uit zelfstandige appartementen in een veilige woonomgeving (woonwijk). Er is een recreatieruimte of gezamenlijke tuin. De woningen zijn toegankelijk voor mensen met een lichamelijke beperking. De woning en de zorg worden apart geregeld. Verzorging en verpleging regelt u bij de zorgverzekeraar en begeleiding in het dagelijkse leven bij de gemeente. Is een woonzorgcentrum passend dan kunt u zich aanmelden door contact op te nemen met het centrum. Meestal is een inschrijving bij de gemeente of de woningbouwvereniging nodig.

## Verpleeghuis

Een verpleeghuis is er voor ouderen die 24 uur zorg in de nabijheid of permanent toezicht nodig hebben of voor ouderen die revalideren na een operatie of ziekte. Mensen kunnen dan tijdelijk in een verpleeghuis wonen. In een verpleeghuis zijn er 24 uur per dag verpleegkundigen

in de buurt. Ook is er vaak specialistische zorg mogelijk bijvoorbeeld voor mensen met kanker en reuma. Sommige verpleeghuizen zijn er voor bepaalde groepen mensen bijvoorbeeld voor mensen met dementie. Voor wonen in een verpleeghuis is een Wlz-indicatie nodig.

U moet de kosten voor wonen, service en basiszorg (dagelijks leven) zelf betalen. Daar heeft u dan ook geen indicatie voor nodig. Voor de geïndiceerde zorg (extra zorgbehoeften) vraagt u een indicatie aan bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Deze zorg kunt u dan betalen uit een persoonsgebonden budget (pgb). Voor de geïndiceerde zorg betaalt u de wettelijke eigen bijdrage. Deze komt bovenop de kosten voor wonen, service en basiszorg.

**Op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) vindt u een overzicht van verpleeghuizen in de regio, of scan de qr-code.**



# Meer informatie

**Regelhulp.nl:** is een website van het ministerie van VWS die op een eenvoudige manier informatie biedt over zorg en ondersteuning voor mensen met een ziekte of beperking en voor (kwetsbare) ouderen.

**Het Juiste Loket:** Cliënten, naasten en professionals (cliëntondersteuners, Wmo-consulenten, indicierend- en transferverpleegkundigen) kunnen met vragen over de (langdurige) zorg terecht bij het Juiste Loket, bijvoorbeeld aanvraag en financiering van palliatieve zorg. Ze beantwoorden vragen vanuit wet- en regelgeving en de afbakening daartussen. Ze stellen zelf geen zorgindicaties vast. Het Juiste Loket bestaat uit medewerkers van Per Saldo, vereniging voor mensen met een persoonsgebonden budget, en Ieder(in), de koepelorganisatie voor mensen met een beperking of chronische ziekte. Beide organisaties werken hierin samen met het ministerie van VWS, die het Juiste Loket financiert. Ze zijn telefonisch te bereiken op 030-7897878 of per mail [meldpunt@juisteloket.nl](mailto:meldpunt@juisteloket.nl)

**Informatiepunt Digitale Overheid:** Bij steeds meer bibliotheken kunt u met vragen over websites van de overheid terecht bij medewerkers van het Informatiepunt Digitale Overheid. Ze zijn ook telefonisch bereikbaar. Als u hulp nodig heeft bij het verlengen van het rijbewijs, een afspraak wilt maken bij de gemeente of langdurige zorg wilt regelen, dan kunnen medewerkers van het Informatiepunt Digitale Overheid helpen.

**Sociaal Vitaal in Kleur:** Voor mensen vanaf 55 jaar met een migrantenachtergrond is er het programma Sociaal Vitaal in Kleur. Zij organiseren allerlei activiteiten, bijvoorbeeld om actief te blijven. Voor meer informatie kijk op [www.netwerknoom.nl](http://www.netwerknoom.nl)



**Ouderenadviseur:** Bent u 55 jaar of ouder en wilt u gratis informatie en advies om zelfstandig te kunnen blijven wonen? Dan kunt u terecht bij een ouderenadviseur. Ook familieleden en mantelzorgers

kunnen bij de ouderenadviseur terecht. Wat doet de ouderenadviseur? De ouderenadviseur helpt u met vragen over: inkomen, vervoer, lichamelijke beperkingen, zelfstandig blijven wonen of verhuizen naar een zorginstelling, zinvol invullen van uw tijd (dagbesteding), eenzaamheid en afhankelijkheid. De ouderenadviseur bemiddelt ook tussen u en bijvoorbeeld een zorgverzekeraar. Of een verzorgingshuis. De adviseur helpt u om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Lees meer over de taken van een ouderenadviseur op [Zozorgik.nl](http://Zozorgik.nl)

## Welke hulp kan ik inschakelen?

Zoekt u een ouderenadviseur? Neem dan contact op met:

- Uw gemeente: hier kent men de ouderenadviseurs bij u in de buurt.
- Maatschappelijk werk in uw gemeente of regio.
- Stichting MEE (MEE.nl)
- Een ouderenbond. Bijvoorbeeld:
  - PCOB.nl (Protestants Christelijke Ouderen Bond)
  - ANBO.nl (Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen)
  - Unie KBO.nl (Unie Katholieke Bond van Ouderen)
  - de plaatselijke afdeling van Stichting Welzijn Ouderen

## Meer informatie

U kunt bij uw gemeente terecht voor meer informatie. Kijk daarvoor op de website van uw gemeente.





**Volg ons op facebook en twitter!**



**Regelhulp**

routewijzer naar zorg en  
ondersteuning