

Grijs en Wegwijs in Bunschoten

We blijven langer thuis wonen als we ouder worden.

U kunt nu al zaken regelen waardoor het makkelijker wordt om thuis te blijven wonen.

Hieronder leest u wat u al kunt doen.

Praat er over met familie, buren of vrienden.

U kunt vandaag vast nadenken over de volgende onderwerpen.



Wonen

Wilt u in uw huidige woning blijven wonen als u meer zorg nodig heeft?

ja

Kijk op lekerblijvenwonen.nl voor tips wat u zelf kunt doen om zo lang mogelijk in uw huidige woning te blijven.

Ervaart u nog belemmeringen in uw woning?
Vraag bij het zorgloket naar de mogelijkheden.

nee

Ga op zoek naar een levensloop bestendige woning. Dat is een woning waar u kunt blijven wonen, ook als er veel zorg aan huis nodig is.

Wilt u kopen of huren?

kopen

Vraag hulp bij een hypotheekadviseur en aankoopmakelaar

sociale huur of vrije sector

Schrijf u in bij Woningnet Eemvallei en/of particuliere verhuurders. Aanleunwoningen Op de Ree gaan via Woningnet Eemvallei. Meld u zo vroeg mogelijk aan.

Meer informatie

Kijk op praatvandaagovermorgen.nl/thema/wonen
Hier staat onder andere uitleg waar u op moet letten en welke woonvormen er zijn.

Veel mensen vragen zich af of ze in een verpleeghuis terecht kunnen. Dit kan alleen als u zoveel zorg nodig heeft, dat het thuis niet meer gaat. Uw wijkverpleegkundige begeleidt u daarbij.



Levenstestament en wilsverklaring

Wie mag namens u beslissen en uw (financiële) zaken regelen als u dat niet meer kan?

Levenstestament. Leg uw keuze vast bij uw notaris. Overweeg uw kinderen alvast te machtigen voor uw bankzaken via uw bank. Voor formulierhulp kunt u naar CLIP gaan.

Welke medische behandelingen wilt u nog (bijvoorbeeld reanimatie, opname op IC)?
Neem de tijd om hier over na te denken.

Behandelwensen of wilsverklaring. Bespreek uw vragen en wensen met uw huisarts.

Wat moet er met uw bezittingen gebeuren als u overlijdt?

Testament. Leg uw keuze vast bij uw notaris.



In beweging blijven

In beweging blijven helpt om gezondheidsproblemen te voorkomen of te vertragen. Soms ervaart u drempels om te gaan bewegen. Hieronder ziet u tips voor de meest voorkomende belemmeringen.

Zoekt u beweeg- of sportactiviteiten die passen bij uw fysieke staat?

Neem contact op met de buurtsportcoach van NBSS via sportinbunschoten.nl of 06-18562152

Bent u bang om te vallen of bent u recent gevallen?

Vraag wijkverpleging, fysiotherapeut of huisarts naar valpreventie aanbod of kijk op sportinbunschoten.nl/valpreventie

Voor vragen en advies kunt u binnenlopen bij De Boei of contact opnemen met de buurtsportcoach van NBSS via sportinbunschoten.nl of 06-18562152

Handige adressen

De Boei & CLIP
Bickersweg 30
033 299 2922
www.deboeibunschoten.nl

Zorgloket
Stadsspui 1
033 299 1411
Bunschoten.nl/zorgloket

Grijs en Wegwijs in Bunschoten

We blijven langer thuis wonen als we ouder worden. Thuis kunt u tegen allerlei vragen aanlopen.

Deze wegwijzer wijst u naar de instanties waar u terecht kunt met uw hulpvraag.

Lukt het niet? Vraag familie, buren of vrienden, of loop binnen bij De Boei.

Heeft u nú een vraag? Kijk waar u terecht kunt.

Wonen

Gaat het thuis niet meer goed en wilt u weten of u of uw naaste in aanmerking kan komen voor verpleeghuiszorg?

Neem contact op met uw wijkverpleegkundige. Zij zullen met u kijken wat thuis nog kan. Als het met (extra) zorg thuis ook niet meer gaat, helpen zij u in het vervolgtraject.

Wilt of moet u thuis blijven wonen en ervaart u daarbij belemmeringen in uw woning?

ja

Vraag bij het zorgloket naar de mogelijkheden

Ik heb een andere vraag

i Problemen met het invullen van de formulieren? Vraag hulp bij het CLIP (De Boei). Staat uw woonvraag er niet bij? Kijk op het andere deel of neem contact op met de Boei.

Mantelzorg

Voor vragen over mantelzorg en ondersteuning voor mantelzorgers kunt u terecht bij De Boei of kijk op mantelzorg.nl.

Bent u mantelzorger en heeft u tijdelijk vervangende zorg nodig? Vraag dan naar de mogelijkheden voor respijtzorg bij het zorgloket.

Hulp thuis

Heeft u thuis verpleging of verzorging nodig?

ja

Neem contact op met een organisatie voor wijkverpleging. Dit mag ook zonder verwijzing (Amaris, Beweging 3.0, De Haven)

Heeft u hulp in de huishouding nodig?

ja

Zoek zelf hulp. Lukt dit niet, dan kunt u een melding doen bij het Zorgloket.

andere vraag

Heeft u hulp met de maaltijden nodig?

ja

Vraag je wijkverpleging organisatie of De Boei om passend aanbod te vinden.

andere vraag

Ga naar De Boei voor advies over andere hulpvragen (bv boodschappen).

Geheugenproblemen

Neem contact op met een casemanager dementie, dit mag ook zonder diagnose. Ga naar dementied2.nl

Kunt u niet meer zelfstandig of met hulp vervoer (auto, bus trein) regelen? Vraag het zorgloket naar de mogelijkheden.



Vervoer

Voor daginvulling met professionele begeleiding (dagbesteding) voor uzelf of uw naaste kunt u terecht bij het Zorgloket.

Neem contact op met De Boei.

andere vraag

Bent u op zoek naar lotgenotencontact?

Ontmoeten en dagbesteding

Kijk op boeiendbunschoten.nl voor activiteiten of loop binnen bij De Boei.

andere vraag

Hulpmiddelen

Ervaat u belemmeringen in het gebruik van uw woning, op het gebied van verplaatsen of vervoer en zoekt u traplift, rolstoel, laag-hoog bed of een ander hulpmiddel?

ik heb een andere vraag

Wilt u een alarmeringsknop/-systeem thuis?

ja

Vraag bij uw zorgverzekeraar naar de mogelijkheden.

ik heb een andere vraag

Is dit voor korte tijd?

ja

U kunt terecht bij een uitleenpunt zoals MediPoint of Kersten.

nee, lange tijd

U kunt terecht bij het Zorgloket.

Kijk op het andere deel van dit bewaarblad

Levenstestament en wilsverklaring

Zelf fit blijven

Bent u bang om te vallen of bent u recent gevallen?

ja

Vraag wijkverpleging, fysio of huisarts naar valpreventie aanbod

overige vragen

Voor tips om zelf gezond te blijven, kijkt u op www.thuisarts.nl/gezond-leven

andere vraag

Zoekt u een beweeg- of sportactiviteit die past bij uw fysieke kunnen?

ja

Neem contact op met de buurtsportcoach van NBSS via sportinbunschoten.nl of 06-18562152

Handige adressen

De Boei & CLIP
Bikersweg 30
033 299 2922
www.deboeibunschoten.nl

Thuisarts.nl – voor zelfzorgadvies

Zorgloket
Stadsspui 1
033 299 1411
Bunschoten.nl/zorgloket

Apotheek.nl – voor informatie over uw medicijnen