



# Veilig en zelfstandig wonen in uw eigen huis

Antwoorden, tips en adviezen voor u en uw mantelzorger

# Wat kunt u lezen in deze brochure?

Veilig en zelfstandig wonen in uw eigen huis	3
Ik heb thuis professionele ondersteuning nodig. Wat is er mogelijk?	4
Ik wil graag actief blijven. Hoe kan ik dat veilig doen?	6
Ik wil me thuis graag veilig en prettig voelen. Hoe kan ik dat regelen?	7
Mijn woning past niet meer bij mij. Wat kan ik doen?	9
Ik zorg voor een naaste. Hoe houd ik dat goed vol?	10
Mijn naaste wil geen hulp. Wat nu?	12
Over Zilveren Kruis Zorgkantoor	13

# Veilig en zelfstandig wonen in uw eigen huis

Tot op hoge leeftijd in uw vertrouwde omgeving blijven wonen, liefst zo comfortabel, zelfstandig en veilig mogelijk. Het is een wens van veel ouderen én hun naasten. Gelukkig is er veel mogelijk om die wens waar te maken.

## Zilveren Kruis Zorgkantoor is er voor u

Met deze brochure helpen wij u op weg door veelgestelde vragen te beantwoorden over het inschakelen van hulp. Over het kiezen van hulpmiddelen en wat u kunt doen als uw woning niet meer bij u past. Maar ook: hoe u actief blijft, ondanks uw beperkingen of uw leeftijd. Met de antwoorden, tips en adviezen uit deze brochure kunt u uw leven veilig inrichten met zorg die bij u past – en met de touwtjes zelf in handen.

## Ook voor mantelzorgers

Zilveren Kruis Zorgkantoor is er ook voor mantelzorgers. Want wij weten dat u er een zware taak bij krijgt als u voor uw naaste gaat zorgen. Wij bieden u in deze brochure handreikingen om uzelf niet te vergeten en grip te houden op de situatie. Zodat u de liefdevolle mantelzorg kunt blijven bieden die uw naaste nodig heeft.



**Ans (51)** zorgt samen met haar zussen al meer dan tien jaar voor haar moeder. “Ze heeft dementie en is inmiddels volledig afhankelijk van ons. Voor haar heel moeilijk, voor ons een rouwproces met de nodige tranen. En toch... die kinderlijke liefde die ze uitstraalt, daar kunnen we ook van genieten. Ze woont bij één van ons in huis, we bieden met de hele familie 24-uurszorg om haar lichamelijk en geestelijk ‘in beweging’ te houden. Hierin hebben we geleidelijk onze eigen weg gevonden. Daarmee prijzen we onszelf gelukkig, we beseffen dat dit niet iedereen is gegeven. Daarom zijn de begripvolle handreikingen van Zilveren Kruis Zorgkantoor zo waardevol. Die helpen mantelzorgers balans te vinden in de zorg voor hun naaste.”

Om meer inzicht te geven hebben we schetsen gemaakt van klanten die (straks) zorg krijgen vanuit de Wlz. De schetsen zijn gebaseerd op geanonimiseerde klantverhalen.



# Ik heb thuis professionele ondersteuning nodig. Wat is er mogelijk?

## Regel hulp via uw gemeente

Uw gemeente beschikt over een [Wmo-loket](#) waar u hulp kunt regelen. 'Wmo' staat voor Wet maatschappelijke ondersteuning. Bij het Wmo-loket kunt u terecht voor het aanvragen van huishoudelijke hulp, dagactiviteiten, vervoer, maaltijdondersteuning of individuele begeleiding aan huis. Ook voor het aanvragen van hulpmiddelen zoals een scootmobiel of een traplift bent u bij uw gemeente aan het juiste adres.

## Informeer via uw huisarts naar de mogelijkheden voor (dagelijkse) zorg en verpleging

Medewerkers van de wijkverpleging helpen u bijvoorbeeld met uw medicatie of met aan- en uitkleden. Uw zorgverzekeraar betaalt de kosten voor de wijkverpleging. Een combinatie van wijkverpleging en ondersteuning via de gemeente is ook mogelijk.

## Vraag uw huisarts om informatie over een Wlz-indicatie

Heeft u voortdurend intensieve zorg nodig? Of is het belangrijk dat er altijd iemand bij u in de buurt is? Dan kan uw huisarts u adviseren over het aanvragen van een Wlz-indicatie bij het CIZ. 'Wlz' staat voor Wet langdurige zorg, 'CIZ' staat voor Centrum Indicatiestelling Zorg. Met een Wlz-indicatie kunt u niet alleen gebruik maken van thuiszorg maar vaak ook van dagbesteding en begeleiding.

## Win advies in bij Zilveren Kruis Zorgkantoor

De cliëntondersteuners van Zilveren Kruis Zorgkantoor zijn er voor iedereen die intensieve zorg nodig heeft. Zij helpen u al in een vroeg stadium bij het vinden van oplossingen die aansluiten bij uw persoonlijke situatie. Desgewenst kunnen zij u ook verwijzen naar een [onafhankelijke cliëntondersteuner](#). U kunt Zilveren Kruis Zorgkantoor bereiken op telefoonnummer (038) 456 78 88, van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur. Liever chatten of mailen? Dat kan ook: [klik hier](#).

**Jan (78):** "Mijn lichaam begint 'te piepen en te kraken'. Ik heb al diverse ziekenhuisopnames achter de rug. En steeds moet ik iets van mijn mobiliteit inleveren. Mijn huis schoonmaken lukt niet meer. En 'even' onder de douche gaan is er ook niet meer bij. Ik ben veel te bang om uit te glijden."

*Van mijn buurvrouw hoorde ik dat de gemeente van alles voor je kan regelen. Dus die heb ik gebeld. En wat denk je: nu heb ik huishoudelijke hulp én een douchestoel. Mijn huis schoon, ikzelf schoon, da's mooi geregeld toch?"*



### Interessante websites

- Hier leest u meer over de [Wet maatschappelijke ondersteuning](#) (Wmo), [de Wet langdurige zorg](#) (Wlz), [de zorgverzekeringswet](#) en de mogelijkheden voor [zorg aan huis](#).
- Heeft u behoefte aan informatie en advies over de (langdurige) zorg? En heeft u vragen over de toegang, aanvraag en het regelen van deze zorg? Dan kunt u terecht bij het [Juiste Loket](#).
- Op de website van [Zilveren Kruis Zorgkantoor](#) leest u meer over de Wet langdurige zorg en zorgaanbieders bij u in de buurt.
- Op de site van de [Nationale Hulpguids](#), een soort Marktplaats voor hulp en zorg, kunt u zelf ondersteuning regelen en een hulpaanvraag plaatsen.

### Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **vrijwilliger, huishoudelijke hulp, begeleiding, senioren vervoer, thuiszorg, wijkverpleging, Wmo, Wlz, Langdurige Zorg Thuis, CIZ, indicatie, zorgkantoor, CAK, eigen bijdrage, respijtzorg.**  
**Tip:** *typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.*



# Ik wil graag actief blijven. Hoe kan ik dat veilig doen?

## Doe thuis bewegingsoefeningen

Als u uw spieren en gewrichten zo soepel mogelijk wil houden, kunt u thuis oefeningen doen. Doe het wel veilig en rustig, bijvoorbeeld zittend op een stoel of staand, met de rugleuning van een stoel als houvast. Bent u in behandeling bij een fysiotherapeut? Neem zulke oefeningen dan eens met hem of haar door.

## Gebruik een hulpmiddel waarmee u snel alarm kunt slaan

Gaat u graag op pad? Denk dan eens aan een persoonlijk alarmapparaatje. Er zijn diverse alarmsystemen verkrijgbaar, zoals horloges met GPS-functie en SOS-knop. Eén druk op die knop en uw familieleden of mantelzorger worden direct gealarmeerd. Dankzij de GPS-voorziening zien zij ook meteen waar u bent.

## Organiseer passend vervoer

U kunt vervoer regelen via uw gemeente, zoals een [deeltaxi](#) of [regiotaxi](#). Dan reist u met de taxi tegen een lager tarief. Soms heeft ook het welzijnswerk in uw woonplaats vervoersmogelijkheden. Regelt u liever zelf een taxi? Grote kans dat u korting krijgt via uw zorgverzekeraar. Ook het openbaar vervoer kunt u veilig zelfstandig (blijven) gebruiken. De [GoOV-app](#) op uw smartphone helpt u daarbij. Deze app begeleidt u op uw reis, van vertrek- tot eindpunt.

## Ontmoet andere ouderen

In veel gemeenten zijn er ouderenbonden, welzijnsorganisaties, kerken en moskeeën die activiteiten organiseren voor ouderen. Denk aan samen koffie drinken, eten, fietsen, handwerken enzovoorts. Neem contact op met zo'n organisatie in uw woonplaats. Dan weet u snel wat er bij u in de buurt wordt georganiseerd.



**Ella (73):** *Toen mijn man twaalf jaar geleden overleed, wilde ik niet in mijn eentje achter de geraniums belanden. Ik trok erop uit, ging dagjes weg met vriendinnen, deed vrijwilligerswerk.*

*Door hartklachten is dat actieve leven inmiddels verleden tijd. Maar thuis-zitten is nog steeds niets voor mij. Ik maak veel gebruik van de deeltaxi om op bezoek te gaan bij vrienden en familie. Ook heb ik een alarmhorloge aangeschaft. Zo kan ik wat geruster gaan en staan waar ik wil."*

## Interessante websites

- Op zoek naar een gezellig praatje of een luisterend oor? Lees dan wat de Zilverlijn van het [Ouderenfonds](#) voor u kan doen.
- Op [www.eenzaam.nl](http://www.eenzaam.nl) vindt u meer informatie over omgaan met eenzaamheid.
- Weten wat de gemeente voor u kan betekenen? [Deze uitleg](#) over de Wet maatschappelijke ondersteuning maakt het duidelijk.

## Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **Sos knop, veilig op pad, senioren vervoer, eenzaamheid, activiteiten voor senioren, Wmo, gemeente activiteiten voor ouderen.**  
**Tip:** *typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.*

# Ik wil me thuis graag veilig en prettig voelen. Hoe kan ik dat regelen?

Er bestaan talrijke technische snufjes waarmee u uw gevoel van veiligheid in huis vergroot. Dankzij het grote gebruiksgemak zijn technische oplossingen niet ingewikkeld meer. Techniek kan u helpen in deze situaties:

## Om u een gerust gevoel te geven

Denk bijvoorbeeld aan een [alarm- en bewakingssysteem](#) voor rondom uw huis. Of aan een videodeurbel waarmee u kunt zien wie er bij u aan de voordeur staat. Elektronikawinkels kunnen u alle mogelijkheden vertellen en laten zien.

Tip: kijk op deze [website](#) of u (een deel van) de aanschaf vergoedt krijgt. Verder kunt u bij uw thuiszorgorganisatie terecht als u meer wil weten over bijvoorbeeld een slim deurslot.

## Veilig bewegen in uw huis

Een digitale activiteitenmonitor, zoals de [GoLiveveiligheidsclip](#), waarschuwt u als u dreigt te vallen. Zo'n draagbaar apparaatje maakt u eenvoudig vast aan uw kleding. Het heeft een alarmknop die u bij nood kunt gebruiken. Informeer bij uw zorgverzekering of u korting krijgt op de aanschaf. Een andere oplossing: slimme verlichting. Daarmee bedient u lampen op afstand. Vanuit uw stoel of bed bijvoorbeeld. Een lampenwinkel kan u hierover informeren. Verder kunt u met het veranderen van sommige gewoontes de kans op vallen al aanzienlijk verminderen. [Hier leest u hoe.](#)

## Om snel hulp in te roepen

Sensoren in uw woning houden digitaal een oogje voor u in het zeil. Ze kunnen automatisch uw mantelzorger of zorgverlener waarschuwen als ze afwijkingen 'zien' in uw dagelijkse routine. Bijvoorbeeld wanneer u valt of op een onverwacht tijdstip de deur uit loopt. Meer informatie kunt u krijgen via een thuiszorgorganisatie bij u in de buurt.

## Om contact te houden met familie of vrienden

Een vertrouwd gezicht stelt gerust. Maar familie of vrienden zijn niet altijd in de buurt. In zulke gevallen is beeldbellen ideaal. Via de camera van uw computer of telefoon kunt u hen bellen en zien. Er bestaan ook speciale beeldtelefoons. Speciale software zorgt ervoor dat u zo'n telefoon eenvoudig kunt bedienen. Een thuiszorgorganisatie bij u in de buurt kan u hierover alles uitleggen.

## Om belangrijke zaken te onthouden

Een [zorgrobot](#) helpt u om belangrijke zaken niet te vergeten, zoals het innemen van uw medicijnen. Of hoe laat u moet gaan eten. Een zorgrobot geeft zo structuur en houvast. Het zijn kleine apparaten die u in uw keuken, op een kast of op tafel kunt zetten, zoals een radio. Heeft u moeite met slapen? Een robotkussen laat u met geluiden ontspannen en lekker in slaap vallen. Thuiszorginstellingen kunnen u meer vertellen over zorgrobots en alle mogelijkheden.



**Coen (86):** "Mijn vrouw Ria is licht-dementerend. Sinds kort hebben we een zorgrobot die haar helpt bij haar dagelijkse handelingen. Die vertelt haar bijvoorbeeld dat ze zich moet aankleden of een boterham moet eten. Dankzij deze robot kan ik nu ook een paar uur van huis."

Ria vergeet normaal gesproken waar ik ben. Als ik nu naar de winkel ga, zorg ik dat de robot haar dat kan vertellen. Ik merk dat Ria daar heel rustig van wordt. En dat is ook voor mij heel fijn."

### Interessante websites

- Voorkom dat u valt met deze [9 valpreventietips](#).
- Dit [overzicht](#) laat zien welke slimme technologie er beschikbaar is voor mensen met dementie.
- Hulp nodig bij veilig medicijngebruik? Lees hier meer over [medicijnrollen](#) en [medicijndispensers](#).

### Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **Ssmart lock, slimme verlichting, slimme sensoren, thuiszorgwinkel, inbraakcheck, sociale robot, facetime voor ouderen, skype voor ouderen, beeldbellen zorg, tiny bot, Somnox robotkussen.**

**Tip:** *typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.*





# Mijn woning past niet meer bij mij. Wat kan ik doen?

## Laat u adviseren over woningaanpassingen

Met een grote of kleine aanpassing kunt u ervoor zorgen dat uw woning geschikt voor u blijft. Om erachter te komen welke mogelijkheden u heeft, kunt u contact opnemen met het [Wmo-loket](#) van uw gemeente. Ook via uw huisarts of ergotherapeut kunt u een woningaanpassing in gang zetten.

Weet u niet precies wat u nodig heeft om prettig thuis te kunnen wonen? Dan is een [onafhankelijke cliëntondersteuner](#) een uitkomst. Deze denkt met u mee over Wmo-zorg en helpt u bij de keuzes die u moet maken. Uw gemeente of Zilveren Kruis Zorgkantoor brengen u graag met organisaties voor cliëntondersteuning in contact.

## Nieuwe woonvormen: zelfstandig wonen, maar met hulp héél dichtbij

Er bestaan verschillende woonvormen voor ouderen. Hierbij woont u zelfstandig maar met uw mantelzorger altijd dichtbij.

### Denk bijvoorbeeld aan:

- Een [mantelzorgwoning](#). Hierbij woont u in een (aangepaste) woning op hetzelfde adres als uw mantelzorger, bijvoorbeeld in diens tuin of in een aanbouw. Er is geen vergunning nodig om een mantelzorgwoning te plaatsen. Er zijn wel [regels](#). Welke voor u gelden, kunt u navragen bij uw gemeente.
- Een [kangoeroewoning](#). Dit is een combinatie van twee wooneenheden onder één dak en op hetzelfde adres. In de ene ruimte woont u, in de andere uw mantelzorger. Beide woonruimtes hebben een aparte voordeur; binnen is er een afsluitbare verbindingsdeur. Vraag bij uw gemeente naar de regels en mogelijkheden.

## Verhuizen naar een seniorenwoning

Wilt u zich breed oriënteren op alle mogelijkheden om zelfstandig te blijven wonen? Dan kunt u eens rondkijken op de website van [Woonz](#). Deze organisatie helpt senioren bij het vinden van een passende woning, overal in Nederland.



**Doortje (83):** *“Ik woon sinds vier jaar bij mijn dochter en haar man. Niet echt in hun huis, maar wel erbij: ze hebben hun garage omgebouwd tot mantelzorgwoning. Ik heb hier een eigen keukentje en een bad- en slaapkamer, allemaal gelijkvloers. Met mijn wandelstok kan ik hier prima uit de voeten. Mijn dochter maakt me elke ochtend wakker, dat is vaste prik. Verder laten we elkaar vrij, eten doe ik gewoon in mijn eigen woonruimte. Want ook al wonen we dicht bij elkaar, we hoeven niet constant op elkaars lip te zitten.”*

### Interessante websites

- Met [deze tips](#) maakt u per kamer uw huis veiliger.
- Hulpmiddelen voor in het dagelijks leven vindt u in de [Hulpmiddelenwijzer](#).
- [Hier](#) leest u informatie van de overheid over woningaanpassingen.
- Meer weten over het financieren van woningaanpassingen? Kijk wat het [Wmo-loket](#), de [Belastingdienst](#) en uw [hypotheekverstrekker](#) kunnen betekenen.

### Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **woningaanpassing zorg gerelateerd, hulpmiddelen thuis wonen, woningaanpassingen ouderen, mantelzorgwoningen, domotica.**

**Tip:** *typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.*

## Voor mantelzorgers

# Ik zorg voor een naaste. Hoe houd ik dat goed vol?

### Ontvang persoonlijk advies

Voor uw naaste zorgen, kan zwaar zijn. Omdat elke situatie anders is, doet u er goed aan persoonlijk advies in te winnen, bijvoorbeeld bij:

- uw huisarts. Deze kan zorgen voor mentale ondersteuning als u zich overbelast voelt;
- het Wmo-loket van uw gemeente. Dit loket kan u doorverwijzen naar een onafhankelijke cliëntondersteuner. Zij kunnen u ook helpen bij het regelen van vervangende zorg;
- Zilveren Kruis Zorgkantoor. Hier vindt u een luisterend oor en praktisch advies om de zorg vol te houden, voor uw naaste én voor uzelf. U kunt Zilveren Kruis Zorgkantoor bereiken op telefoonnummer (038) 456 78 88, van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur. Liever chatten of mailen? Dat kan ook: [klik hier](#).

### Zoek (tijdelijke) vervanging of aanvullende ondersteuning

Er zijn in heel Nederland organisaties die mantelzorgers ontlasten, zoals:

- WeHelpen, een organisatie die mantelzorgers en hulpbiedende vrijwilligers met elkaar matcht. WeHelpen is te vinden op [www.wehelpen.nl](http://www.wehelpen.nl);
- Handen in Huis, een organisatie die met vrijwilligers in heel Nederland 24-uurs mantelzorgvervanging regelt. Kijk op <https://handeninhuus.nl/> of neem telefonisch contact op: (030) 659 09 70;
- Carebnb, een organisatie die logeeraadressen bij u in de buurt regelt en waar hulpverleners de 'buren' zijn en de eigen huisarts of wijkverpleegkundige langskomt. Kijk op <https://carebnb.nu/> of stuur een e-mail met uw vragen naar [info@carebnb.nu](mailto:info@carebnb.nu);
- MantelzorgNL, een organisatie die praktische hulp en ondersteuning biedt bij u in de buurt. Kijk op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) of bel de Mantelzorglijn: (030) 760 60 55. Ook uw gemeente of lokale welzijnsorganisatie kan u hulp bieden bij vervanging of ondersteuning.

### Regel samen met anderen de zorg voor uw naaste

U kunt voor zorg en hulp ook uw eigen netwerk inschakelen. Om deze te organiseren, kunt u gebruik maken van handige mantelzorgapps. Zo is er Fello ([www.getfello.nl](http://www.getfello.nl)) of Myinlife.nl ([www.myinlife.nl](http://www.myinlife.nl)). Deze laatste is speciaal gericht op het onderling regelen van zorg voor mensen met dementie.

### Zorg goed voor uzelf

- Het delen van ervaringen met lotgenoten helpt om uw zorgtaak vol te houden. Mezzo (onderdeel van MantelzorgNL) organiseert bijeenkomsten in het hele land. Benieuwd? Kijk op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) of bel de Mantelzorglijn: (030) 760 60 55.
- Een [training in mantelzorgen](#) kan u meer vertrouwen geven in uzelf. Weten welke trainingen er bij u in de buurt worden verzorgd? Neem contact op met de gemeente. Die kan u doorverwijzen naar een plaatselijk steunpunt voor mantelzorg.
- Stichting Mirro ontwikkelde speciaal voor mantelzorgers een online module met praktische tips, informatie en oefeningen om overbelasting te voorkomen. U kunt deze anoniem invullen en doorlopen. Meer informatie: [www.mirro.nl](http://www.mirro.nl). Bij vragen kunt u Mirro ook een e-mail sturen of bellen: [info@mirro.nl](mailto:info@mirro.nl) of (085) 489 89 99.

### Maak gebruik van zorgverlof

Werkt u en zorgt u tegelijkertijd voor een naaste? Dan kunt u kort- of langdurend zorgverlof opnemen. U vraagt dit schriftelijk aan bij uw werkgever. Op [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl) leest u welke rechten en plichten hierbij komen kijken.

### Interessante websites

- Persoonlijk advies over uw mantelzorgsituatie? Doe hier de [5-minutentest](#).
- Kijk voor algemene informatie over mantelzorg op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) of <https://mantelzorgelijk.nl/>
- Meer weten over vervangende zorg (respijtzorg)? [Klik hier](#).
- Laat u informeren over [vergoedingen](#) voor mantelzorgers.

### Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **mantelzorg, steunpunt mantelzorg, vervangende zorg, tijdelijk logeren, zorgverlof, lotgenotencontact, psychosociale ondersteuning, mantelzorg app, mantelzorgwoning.**

**Tip:** typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.



**Adil (48):** “Mijn moeder van 75 heeft continu zorg nodig. Omdat ik zelf alleenstaand ben, heb ik mijn spullen gepakt en ben ik bij haar ingetrokken. Ook heb ik zorgverlof opgenomen. Zwaar? Ja. Terwijl de wereld doordraait, staat mijn leven stil. Zorgen voor mijn moeder doe ik met liefde, maar het voelt ook eenzaam.

*Onlangs heb ik via het gemeentelijke steunpunt voor mantelzorg extra ondersteuning geregeld. Nu ben ik twee dagen per week ‘vrij’. Zo kom ik toch weer een beetje aan mijn eigen leven toe.”*



# Mijn naaste wil geen hulp. Wat nu?

Op deze vraag bestaat geen pasklaar antwoord. Wat u wel kunt doen: de huisarts of een wijkverpleegkundige inschakelen om de impasse te doorbreken.

Zij kunnen u verwijzen naar een specialist ouderengeneeskunde of een praktijkondersteuner die gespecialiseerd is in ouderen.

### Interessante websites

- De weerstand tegen hulp overwinnen? Lees:
  - Als [senioren 'nee' zeggen](#) of
  - [Omgaan met hulpweigering bij dementie](#).
- Met de [Dementiebril](#) kunt u zelf ervaren hoe het is om dementie te hebben.

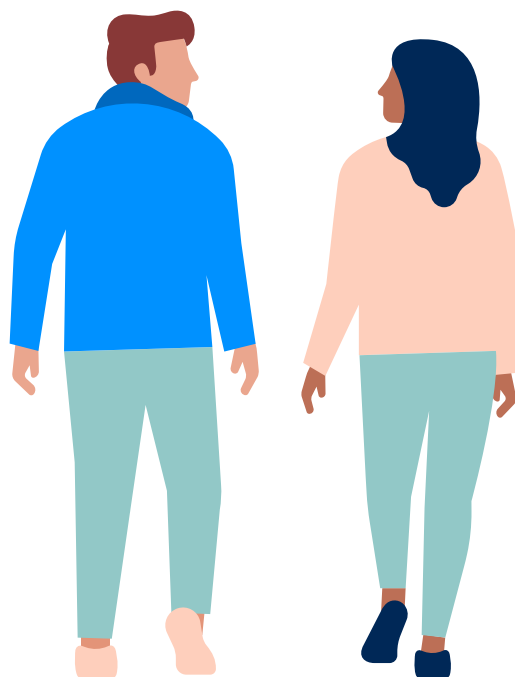
### Handige trefwoorden

Zelf zoeken op internet kan natuurlijk ook. Dit zijn enkele goede trefwoorden die u daarbij kunt gebruiken: **stand tegen ondersteuning, hulpweigering, zorgmijding ouderen, zorgmijders ouderen, zelfverwaarlozing ouderen.**

**Tip:** typ achter het trefwoord uw woonplaats. Zo ziet u meteen wat er bij u in de buurt aan ondersteuning wordt geregeld.



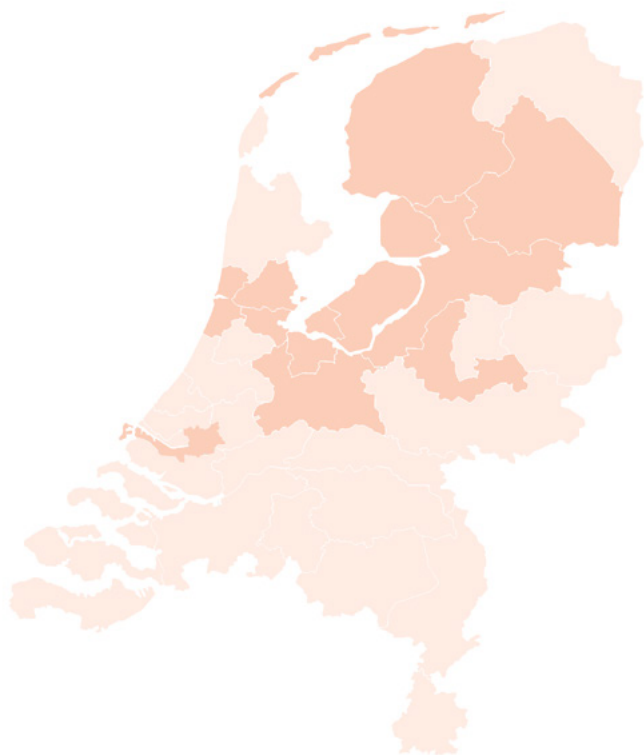
**Sarah (45):** "Mijn vader van 76 kan door een herseninfarct nauwelijks informatie verwerken. Hulp accepteert hij niet, omdat hij niet begrijpt dat hij iets mankeert. Hij wil zelfstandig de deur uit, het liefst met de auto, net zoals vroeger. Maar dat soort dingen kan écht niet meer en dat leidt vaak tot onbegrip en boosheid bij hem. Via de geriater kwamen we in contact met een particuliere thuiszorgservice voor senioren. Deze heeft begeleiders in huis die meebewegen met mensen zoals mijn vader. Eén van hen komt nu twee keer per week langs. Dan gaan ze samen de hort op. Naar een winkel bijvoorbeeld waar mijn vader wat koopt en zelf afrekent. Zoals vroeger. De begeleider houdt een oogje in het zeil – zonder het er al te dik bovenop te leggen. Dit geeft mijn vader het gevoel dat hij een klein beetje van zijn oude leven terug heeft."



# Over Zilveren Kruis Zorgkantoor

Zilveren Kruis Zorgkantoor voert de Wet langdurige zorg (Wlz) uit. Dat doen we voor alle zorgverzekerden die in één van onze tien zorgkantoorregio's wonen. Dus ook voor verzekerden van andere zorgverzekeraars. Deze andere verzekeraars doen dat op hun beurt voor verzekerden van Zilveren Kruis in hún zorgregio's.

**Dit zijn de regio's waarin Zilveren Kruis Zorgkantoor actief is. In andere regio's kunt u bij zorgkantoren van andere verzekeraars terecht.**



■ Zilveren Kruis zorgkantoor

## Bel ons gerust

Het team van Zilveren Kruis Zorgkantoor zit elke dag voor u klaar om u persoonlijk verder te helpen. U kunt onze medewerkers bereiken op telefoonnummer (038) 456 78 88, van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur. Liever chatten of mailen? Dat kan ook: [klik hier](#).

Telefonisch, via chat of mail kunt u hen om advies vragen, hulp regelen of met hen van gedachten wisselen. Desgewenst verwijzen zij u door naar een onafhankelijke cliëntondersteuner. Zodat u de zorg en ondersteuning krijgt die u nodig heeft en bij u past.

## Meer weten na het lezen van deze brochure?

Op onze website <http://www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor> vindt u meer informatie, inclusief directe verwijzingen naar zorgaanbieders [bij u in de buurt](#).



*“Ik vind het belangrijk dat u de zorg die u nodig heeft in kunt vullen volgens uw eigen wensen. Daarmee help ik u graag”.*

*Petra van Dam  
Cliëntondersteuner Zilveren Kruis Zorgkantoor*

# Wij helpen u graag verder



## Kijk op

[www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor/klanten](http://www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor/klanten)



## Schrijf naar

Zilveren Kruis Zorgkantoor  
Postbus 353  
8000 AJ Zwolle



## Bel ons

Telefoon (038) 456 78 88  
Bereikbaar maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 18.00 uur



## Mail ons

Ga naar 'contact' op onze website [www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor/klanten/contact](http://www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor/klanten/contact)  
en kies voor 'mail ons'



## Chat met ons

Ga naar 'contact' op onze website [www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor/klanten/contact#chat](http://www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor/klanten/contact#chat)  
en kies voor 'chat met ons'

Deze brochure is een uitgave van het Zilveren Kruis Zorgkantoor N.V. KvK 34245138.

Exemplaren kunt u downloaden op [www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor](http://www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor)

### Disclaimer

Aan de informatie die in deze brochure is opgenomen kunt u geen rechten ontleen. De informatie die u aantreft komt van betrouwbare bronnen.

De informatie is bijgewerkt tot en met 1 november 2020.