

VOORWOORD

Beste lezer,

Dit is het ZORGwijs magazine. U krijgt dit magazine omdat u in de gemeente Montfoort of Linschoten woont. De zorg in Nederland wordt steeds ingewikkelder en drukker. Misschien heeft u dit zelf al gemerkt: lange wachttijden in ziekenhuizen, drukke huisartsen waar u niet meteen terecht kunt, en eigen bijdragen in de zorg die steeds hoger worden. U wordt ook steeds vaker gevraagd om zelf dingen te regelen en anderen te helpen, bijvoorbeeld als mantelzorger.

Ook wordt er van u verwacht dat u steeds meer dingen digitaal doet. Voor veel mensen is dit niet makkelijk. Het internet is groot en er is veel informatie, maar waar moet u beginnen? In de gemeente Montfoort/Linschoten zijn er gelukkig veel initiatieven en organisaties die u kunnen helpen met het vinden van informatie en het regelen van zorg. Met dit ZORGwijs magazine willen we u helpen de juiste zorg te vinden. We hebben een overzicht gemaakt van de verschillende zorgverleners en organisaties in de gemeente Montfoort/Linschoten. Welke organisaties zijn er? Hoe kunt u ze bereiken? En waar kunt u meer informatie vinden op internet? Dit magazine kunt u bewaren en hopelijk geeft het u een goed overzicht.

Het magazine geeft geen volledig overzicht van alles wat er is, maar we willen u wel op weg helpen in de wereld van zorg en instanties. Bij elk onderdeel vindt u contactgegevens en websites waar u zelf mee aan de slag kunt gaan. We hebben geprobeerd om alle gegevens goed te controleren, maar adressen en telefoonnummers kunnen in de toekomst veranderen.

Dit magazine is een initiatief van de Coöperatie Montfoort/Linschoten Gezond, samen met de gemeente en de Stichting Welzijnsondersteuning Montfoort-Linschoten (SWOM). De huisartsen, fysiotherapeuten, oefentherapeuten Cesar, apothekers, diëtisten, psychologen, thuiszorgorganisaties en het sociaal domein werken hierin samen.

We willen graag alle zorgprofessionals bedanken die hebben bijgedragen aan dit magazine door informatie te geven over hun werk.

Met vriendelijke groet,

Namens alle medewerkers in de zorg en het Sociaal Domein

Bestuurders van Coöperatie Montfoort/Linschoten Gezond

Directeur SWOM
Gemeente Montfoort/Linschoten



HUISARTSEN

De laatste jaren is er veel veranderd in de gezondheidszorg en daarmee ook in de huisartsenzorg. De huisartsenpraktijken zitten in een gebouw waar ook andere zorgverleners zich hebben gevestigd. De samenwerking is belangrijk om de toenemende zorgdruk op de huisartsenpraktijk aan te blijven kunnen en zorgt tevens voor nog betere kwaliteit van zorg.

In de huisartsenpraktijken werkt een vaste kern van professionele zorgmedewerkers. En in de avonduren, avonden en nachten via de Huisartsenspoedpost Noordwest Utrecht waar de huisartsen verplicht zijn om diensten te draaien.

De huisarts is het eerste aanspreekpunt voor medische vragen. De praktijkassistentes en praktijkondersteuners spelen hierin een zeer belangrijke rol. Zij zullen u vragen naar uw klachten en zo een inschatting maken of het zinvol is een afspraak bij de huisarts te maken of dat het misschien praktischer is een afspraak bij de assistente of praktijkondersteuner te maken. Op deze manier proberen we ervoor te zorgen dat u binnen een zo kort mogelijke termijn kunt worden geholpen.

Maar u zult ondertussen ook gemerkt hebben, dat er in de huisartsenpraktijk tegenwoordig al veel meer digitaal gewerkt wordt. U kunt uw vraag ook stellen via een e-consult of door via UwZorgonline digitaal een afspraak te maken. Voor Linschoten betreft dit het portaal van mijngezondheids.net. Het digitale verkeer en de samenwerking met de apothekers heeft ons ook geholpen, zodat u uw medicatie veel eenvoudiger kunt krijgen. Daarnaast bieden huisartsen nu ook de middelen aan om u zelf in staat te stellen te beoordelen of u wel naar de huisarts moet en dat u misschien het antwoord op uw vraag ook digitaal kunt vinden (www.moetiknaardedokter.nl; www.thuisarts.nl).

Veel zorg die vroeger werd geleverd in het ziekenhuis, zoals bijvoorbeeld de zorg voor diabetespatiënten of patiënten met psychische klachten, is nu verschoven naar de huisartsenpraktijk. Veel meer oudere mensen wonen thuis en niet meer in een verzorgingshuis. Dit vraagt extra aandacht en tijd. Ook heeft de digitalisering plaats gevonden. Alle medische dossiers zijn nu (beveiligd) digitaal. En is het nu mogelijk om via een beveiligd account, online afspraken te maken, vragen te stellen of uw eigen uitslagen in te kunnen zien.

Met dit ZORGwijs Magazine hopen wij dan ook dat het voor u duidelijker is welke zorg waar te vinden is en dat u bij bepaalde zorgvraagstukken zelf (of met uw familie of goede vrienden), met andere paramedici of met het sociaal domein aan de gang kunt gaan.



Contact informatie vindt u op pagina 62-63

DOKTERSASSISTENT

De doktersassistent is het visitekaartje van de huisartsenpraktijk en het eerste aanspreekpunt voor patiënten. Meestal vindt het eerste contact telefonisch plaats, maar ook steeds meer digitaal via de app Uw Zorg Online. De doktersassistent speelt dan een belangrijke rol in het inschatten van de urgentie van de hulpvraag.

Door vragen te stellen, bepaalt de doktersassistent of u direct geholpen moet worden of dat u een afspraak op een later moment kunt maken. Dit proces heet triage, en het helpt om te beslissen wie het beste te helpen en wanneer. De doktersassistent is hiervoor opgeleid.

Voorlichting en advies

In veel gevallen kan de doktersassistent u al verder helpen met goede voorlichting, geruststelling en advies. Soms is dit voldoende om uw zorgen weg te nemen, zonder dat u meteen de huisarts hoeft te spreken. Zo zorgt de doktersassistent ervoor dat alles soepel verloopt in de praktijk.



Medische handelingen en administratie

De doktersassistent is ook opgeleid om verschillende medische handelingen uit te voeren. Denk hierbij aan:

- Toedienen van injecties
- Bloeddruk meten
- Bloed prikken
- Wratten aanstippen
- Hechtingen verwijderen
- Oren uitspuiten

- Wonden verbinden
- Urineonderzoek uitvoeren
- Uitstrijkjes maken
- EHBO verlenen

Daarnaast zorgt de doktersassistent ervoor dat de administratie rondom de patiënt goed op orde is, dat er genoeg medische spullen aanwezig zijn en dat alle informatie over de patiënt netjes wordt bijgehouden.

Samenwerken in de praktijk

Hoewel de doktersassistent veel zelfstandig werkt, wordt er wel gewerkt in overleg met en onder verantwoordelijkheid van de huisarts. Elke dag is er overleg tussen de medewerkers in de huisartsenpraktijk om ervoor te zorgen dat de zorg snel, goed en efficiënt verloopt. Net als de huisarts heeft de doktersassistent een beroepsgeheim. Dit betekent dat alles wat je met deze persoon bespreekt, vertrouwelijk is. Doktersassistent zijn is een verantwoordelijke en veelzijdige baan met veel contact met mensen. Ze zijn een onmisbare schakel in de huisartsenpraktijk en zorgen ervoor dat je op het juiste moment de juiste hulp krijgt.



Wanneer u naar de huisarts gaat, komt u niet alleen in contact met de huisarts en de doktersassistent. Een andere belangrijke persoon in de praktijk is de praktijkondersteuner somatiek, ook wel POH-S genoemd.

Wat doet een praktijkondersteuner somatiek?

De praktijkondersteuner somatiek helpt de huisarts bij het begeleiden van patiënten met chronische ziektes, zoals diabetes, astma, COPD, en hart- en vaatziekten. Daarnaast kan de POH-S ook worden ingezet voor ouderenzorg. De praktijkondersteuner zorgt ervoor dat u regelmatig wordt gecontroleerd en goed wordt begeleid. Dit betekent dat u samen met de POH-S kijkt hoe het met uw gezondheid gaat en wat u zelf kunt doen om zo gezond mogelijk te blijven.



Taken van de Praktijkondersteuner Somatiek

De praktijkondersteuner somatiek heeft verschillende taken:

- **Controles uitvoeren:** De POH-S meet bijvoorbeeld uw bloeddruk, controleert uw bloedsuiker of doet longfunctietesten. Dit zijn belangrijke controles om te zien hoe uw gezondheid ervoor staat.
- **Begeleiding en advies:** De POH-S geeft u advies over hoe u een ziekte kunt beheersen. Dit kan gaan over medicijnen, voeding, beweging en het omgaan met uw ziekte in het dagelijks leven. Ook als u wilt stoppen met roken, kan de POH-S hierbij helpen. Samen met u wordt gekeken wat voor u de beste manier is om te stoppen, en er is regelmatig contact om u goed te ondersteunen.

- **Ouderenzorg:** Voor ouderen kan de POH-S een huisbezoek afleggen om te bespreken hoe het met u gaat. Samen wordt er gekeken welke hulp en ondersteuning u nodig heeft. De POH-S geeft advies over hoe u de gewenste hulp kunt krijgen en blijft betrokken om u te ondersteunen.

- **Samenwerken met de huisarts:** De POH-S werkt nauw samen met de huisarts. Als er iets is dat extra aandacht nodig heeft, bespreekt de POH-S dit met de huisarts, die altijd eindverantwoordelijk blijft voor uw behandeling.

- **Opstellen van een behandelplan:** Samen met u en de huisarts stelt de POH-S een behandelplan op. Hierin staat wat u kunt doen om uw gezondheid zo goed mogelijk te houden. Dit plan wordt regelmatig samen met u besproken en aangepast als dat nodig is.

Meer tijd en aandacht

Een groot voordeel van de POH-S is dat er vaak meer tijd voor u is dan bij de huisarts. Hierdoor kan de POH-S dieper ingaan op uw situatie en de zorg die u nodig heeft. Net als de huisarts heeft ook de POH-S een beroepsgeheim, wat betekent dat alles wat u bespreekt vertrouwelijk blijft.

Vergoeding

De zorg die u van de POH-S krijgt, wordt vergoed vanuit de basisverzekering. U betaalt er geen eigen risico of eigen bijdrage voor. Houd er wel rekening mee dat kosten voor aanvullende onderzoeken, zoals bloedonderzoek, wel van uw eigen risico afgaan.

Als u een afspraak wilt maken met de POH-S, kunt u dit doen via de huisartsenpraktijk waar u staat ingeschreven.

De Praktijkondersteuner Geestelijke Gezondheidszorg (POH-GGZ) is er om u te helpen bij lichte psychische klachten, zoals piekeren, somberheid, angst, verdriet door verlies of stress op het werk. Als u psychische klachten heeft, is de huisarts vaak de eerste persoon waar u mee praat. Samen bespreekt u de klachten en hoe ernstig ze zijn. Als het om lichtere klachten gaat, kan de huisarts u doorverwijzen naar de POH-GGZ.

Wat doet de POH-GGZ?

De POH-GGZ helpt u door te kijken wat er precies aan de hand is en wat u nodig heeft. In het eerste gesprek, dat meestal 40 minuten duurt, bespreekt u samen wat er speelt en hoe u zich voelt. Dit heet een 'vraagverhelderingsgesprek'. Het doel is om duidelijk te krijgen wat uw klachten zijn, waar ze vandaan komen en wat mogelijke oplossingen zijn. De POH-GGZ luistert naar uw verhaal en geeft u concrete adviezen.

Als het nodig is, maakt u vervolgsafspraken met de POH-GGZ. Deze afspraken duren meestal een half uur. Als tijdens deze gesprekken blijkt dat u meer gespecialiseerde hulp nodig heeft, wordt in samenspraak met

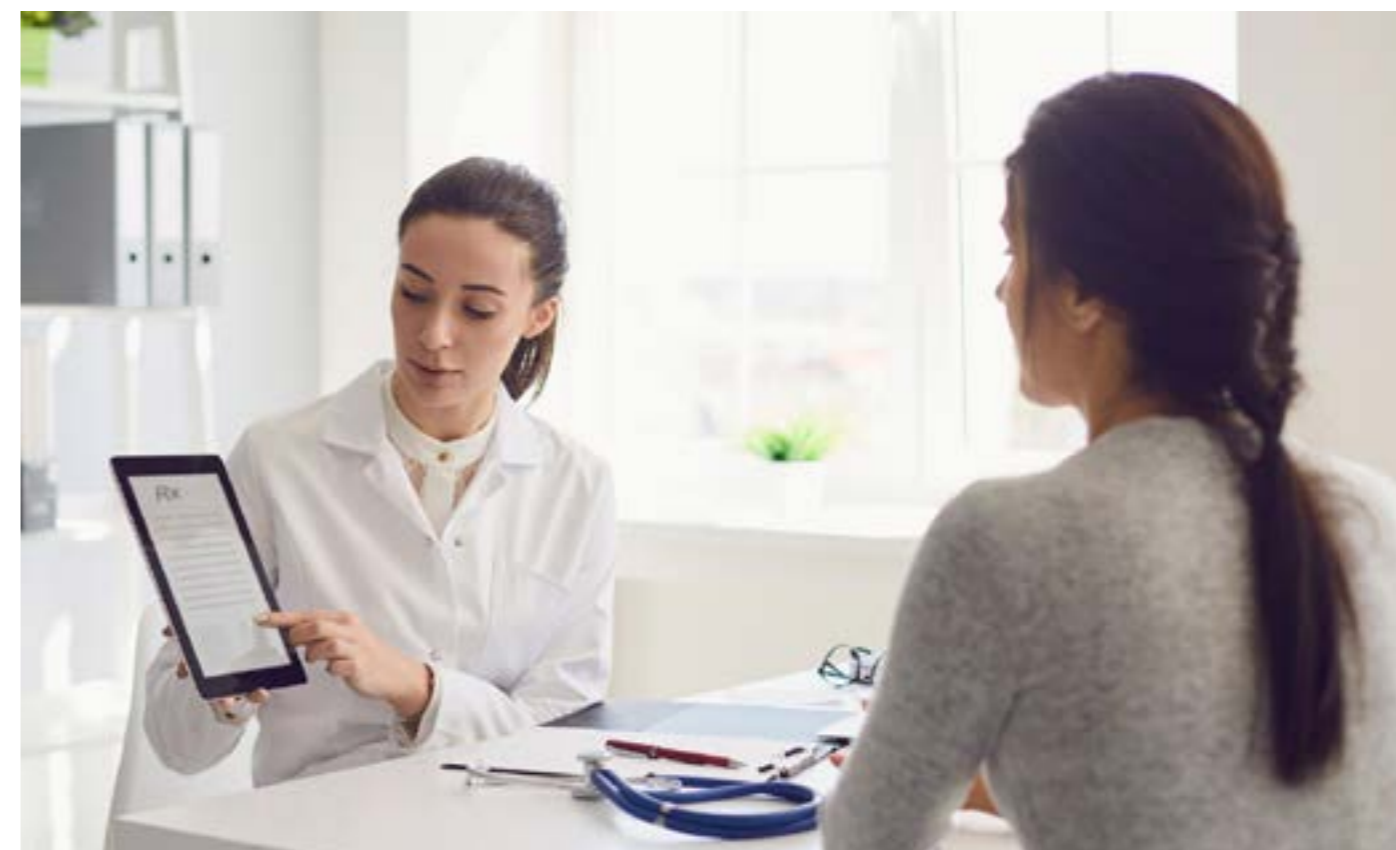
de huisarts bepaald wat de beste vervolgstappen zijn.

Kosten en vergoeding

Net zoals bij een bezoek aan de huisarts, wordt de POH-GGZ vergoed door de basisverzekering. U hoeft geen eigen risico of eigen bijdrage te betalen. Daarnaast heeft de POH-GGZ, net als de huisarts, een beroepsgeheim. Dit betekent dat alles wat u bespreekt vertrouwelijk is.

Hoe maakt u een afspraak?

Wilt u een afspraak maken met de POH-GGZ? Dat kan eenvoudig via de huisartsenpraktijk waar u ingeschreven staat.



Artsen hebben veel kennis over uw ziekte of klacht. Zij stellen de diagnose en schrijven als het nodig is een medicijn voor. De keuze voor het juiste medicijn vergt veel kennis. De apotheker is dé medicijndeskundige in de zorg. Uw apotheker werkt in de apotheek dagelijks nauw samen met de apothekersassistenten, farmaceutisch consulente en apotheekmedewerkers. Het apotheekteam heeft veel kennis over medicijnen en zorgt ervoor dat u veilig uw medicijnen kunt gebruiken.

Dagelijkse zorg van uw apotheker

In de apotheek verwerken we het recept van uw behandelend arts, we bewaken en controleren de medicijnen met (de medicijnen in) uw dossier, we bestellen of bereiden uw medicijnen, we maken de medicijnen klaar en "stellen de medicijnen ter hand" (meegeven van medicijnen aan de balie, via de medicijnkluis of bezorgen). In de apotheek of telefonisch geeft het apotheekteam voorlichting en advies aan u. Deze voorlichting geven we ook mee op papier en (indien uw emailadres bekend is) ontvangt u deze informatie in een email, veelal ondersteund met video's. Het apotheekteam kan u ook advies geven bij het innemen van uw medicijnen door bijvoorbeeld mee te denken over de juiste inname momenten, als u vragen heeft over (bijwerkingen van) medicijnen of bij de keuze voor een weekdoseerdoos (per dag een doosje waar uw medicijnen in kunnen) of een medicijnrol (per dag en per inname moment een zakje met uw medicijnen).

Medicatiebewaking

Dagelijks controleren en beoordelen we in de apotheek alle recepten die zijn voorgeschreven door de behandelend arts. Hierbij letten we op de dosering, de combinatie van medicijnen (wisselwerking) en eventueel aanwezige aandoeningen of allergieën voor medicijnen. Bij een vraag over een voorgeschreven medicijn overlegt uw apotheker rechtstreeks met uw huisarts of specialist. Zo houden we de medicatiebewaking op orde en zorgen we ervoor dat u het juiste medicijn ontvangt en uw medicijnen veilig kunt gebruiken.

Advies

Naast advies over medicijnen op recept geven we in de apotheek ook advies over oa. kleine klachten, vrij verkrijgbare zelfzorg-medicijnen (waarbij de apotheek controleert of deze veilig samen gebruikt kunnen worden met uw andere medicijnen), producten voor wondzorg, huidverzorging, hulpmiddelen bij oogdruppels en gebruik van inhalatie-apparaten.

Medicatiebeoordeling en medicijngesprek

We controleren vóór afleveren van uw medicijnen altijd of deze veilig gebruikt kunnen worden. Als u meerdere medicijnen gebruikt, is het daarnaast belangrijk om regelmatig te controleren of dit nog steeds de beste keuze is. Wellicht ervaart u problemen bij het gebruik van uw medicijnen of heeft u last van bijwerkingen. Soms kan het ook voorkomen dat u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken. Tijdens een medicatiebeoordeling of medicijngesprek bespreken uw apotheker en huisarts met u uw medicijngebruik en hoe dat bevalt. Gezamenlijk kijken we of uw medicijnen nog passend zijn of dat er in uw medicijngebruik iets verbeterd kan worden.

Heeft u vragen over uw medicijnen maak dan een afspraak voor een gesprek met een van de apothekers of onze farmaceutisch consulente.



Samenwerken

In Montfoort-Linschoten werken we nauw samen met de collega zorgverleners zoals oa. de huisartsen, praktijkverpleegkundigen, wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten en diëtisten. Zo kunnen we met elkaar de beste zorg aan u leveren!

Patiëntendossier

In de apotheek houden we in de computer uw farmaceutisch patiëntendossier bij. Via Uw Zorg Online (app of website) heeft u zelf inzicht in uw farmaceutisch patiëntendossier en kunt u tevens gemakkelijk en direct bij de apotheek online uw herhaal-recepten bestellen.

Herhaalrecepten

U kunt uw herhaalrecepten direct bij de apotheek bestellen. Wij vragen uw hulp om de herhaalrecepten digitaal bij ons aan te vragen. Zo kunnen we onze zorg blijven leveren aan u. Op onze website www.apotheekmontfoort.nl kunt u lezen hoe u dat kunt doen. Als u medicijnen dagelijks gebruikt, kan de apotheek deze ook automatisch voor u klaarmaken, zodat u geen herhaalrecept meer hoeft aan te vragen.

Ophalen van medicijnen

U kunt uw medicijnen ophalen uit onze 24-uurs kluisjes. U bent dan niet meer gebonden aan onze openingstijden en hoeft niet in de apotheek te wachten. U kunt uw medicijnen uiteraard ook ophalen bij de balie in de apotheek. Wanneer u niet in staat bent uw bestelling in de apotheek te komen ophalen, dan kunnen we deze bij u thuis bezorgen.

Vergoeding

Medicijnen, die de huisarts of specialist voorschrijft, worden meestal vergoed vanuit de basisverzekering. Het kan ook zijn dat uw zorgverzekeraar alleen een bepaal-

de (generieke) variant van een medicijn volledig vergoedt. Voor meer informatie over de vergoeding van medicijnen verwijzen wij u naar www.apotheek.nl "Prijs en vergoeding medicijnen" of naar de website van uw zorgverzekeraar.

Informatie over medicijnen, klachten en ziektes

Voor vragen over uw medicijnen kunt u uiteraard terecht bij de apotheker en het apotheekteam. Voor betrouwbare informatie over medicijnen, klachten en ziektes raden wij u tevens aan een kijkje te nemen op www.apotheek.nl

Tot ziens in de apotheek!



ERGOTHERAPEUT

Iedereen verricht de hele dag activiteiten. Door lichamelijke beperkingen, psychische klachten of ouderdom kunt u moeite krijgen met de uitvoering van de dagelijkse activiteiten. Ergotherapie maakt het (weer) mogelijk om dagelijkse activiteiten uit te voeren.

De ergotherapeut geeft training, begeleiding, advies en instructie, ook op het gebied van hulpmiddelen en (woning)aanpassingen. Behandelingen worden aan huis of op de praktijk gegeven. Onze praktijk richt zich op volwassenen en ouderen.

Aan welke problemen kunt u denken:

- De combinatie van mijn werk en mijn gezinsleven geeft mij zoveel stress, hoe kan ik mijn dagelijkse werkzaamheden uitvoeren zonder overbelast te raken?
- Ik kan niet meer lang achter mijn computer werken
- Hoe kan ik mijn boodschappen doen, nu ik zoveel pijn heb bij het lopen?
- Ik ben vaak duizelig en misselijk na de aanrijding. Hoe kunnen deze klachten worden verminderd?
- Hoe kan ik potten opendraaien en vlees snijden nu ik minder kracht heb in mijn hand?
- De zorg voor mijn dementerende man valt mij zwaar. Heeft u oplossingen?
- Hoe kom ik over mijn rijangst met de scooter heen?
- Waar kan ik hulpmiddelen krijgen?
- Hoe kan ik de toename van nekpijn beperken tijdens mijn werkdag?
- Hoe zorg ik ervoor dat mijn rugpijn niet verergert tijdens het koken?

Vergoeding

Ergotherapie wordt vergoed uit het basispakket van alle zorgverzekeraars. Het is mogelijk dat de behandelingen onder het wettelijk vastgestelde eigen risico vallen.



Contact informatie vindt u op pagina 62

FYSIOTHERAPEUT

Fysiotherapie is een mooi vak, waar wij mensen kunnen helpen een goede kwaliteit van leven te hebben. Dat geldt voor fanatieke sporters als ook voor oma's en opa's die nog fit willen zijn om leuke dingen met hun kleinkinderen te doen.

Fysiotherapeuten volgen een HBO opleiding van 4 jaar waarbij ze alles leren over ieder bot, spier, pees en band in het lichaam.

Aan de hand van een onderzoek gaan we samen op weg om uw klachten verhelpen of te verminderen. Ook helpen wij met wat u moet doen om de pijn te verminderen en/of wat u moet doen als uw klachten chronisch zijn. Een goed onderzoek is belangrijk om de juiste therapie te kunnen geven en daar wordt bij b.v. spierklachten ook vaak een echo-apparaat gebruikt.

Wilt u weer kunnen tennissen na een schouderluxatie? Wilt u graag weer zelfstandig boodschappen gaan doen na een heupoperatie? Wilt u weer kunnen mountainbiken met een nieuwe knie? Als we weten wat er aan de hand is en wat u wilt bereiken als de klachten over zijn, dan kijken we of u bij de fysiotherapeut op de juiste plek bent. Als dat zo is kunnen we in de regel ook wel vertellen hoe lang het zal duren voor u van uw klachten af bent.

Er zijn gespecialiseerde fysiotherapeuten, die voor het behandelen van verschillende ziekten of blessures verder opgeleid zijn, zoals bv sportfysiotherapeuten, fysiotherapeuten voor ouderen, voor kinderen, voor slijtageklachten etc.

In Montfoort werken we goed samen met de huisartsen, ergotherapeuten, diëtisten en apothekers. We overleggen regelmatig om goed van elkaar te weten wanneer we elkaar nodig hebben om u goed te begeleiden.

Een mooi voorbeeld is de COPD-dag, waar op één dag de huisarts en assistent, de apo-

theker en de fysiotherapeut mensen met longklachten onderzoeken en dan samen besluiten wat de beste behandeling voor u is.



Vergoeding Fysiotherapie zit maar beperkt in het basispakket van de zorgverzekering. Wat u precies vergoed krijgt, hangt af van de reden waarom u fysiotherapie krijgt. U kunt zich aanvullend verzekeren voor fysiotherapie die niet in de basisverzekering zit.

Vraag bij uw zorgverzekeraar na of deze een contract heeft met de fysiotherapeut van uw keuze. U krijgt de behandeling anders misschien niet helemaal vergoed. Goed om te weten: u heeft geen verwijfsbrief van uw huisarts nodig voor een bezoek aan de fysiotherapeut, behalve als u bijvoorbeeld geopereerd bent of een chronische ziekte heeft zoals Parkinson, MS, etc. Neem gerust contact met ons op, dan leggen we dit uit. Kortom, de fysiotherapeut heeft u veel te bieden om een goede kwaliteit van leven mogelijk te maken als u blessures of een ziekte heeft. We helpen u graag!

Contact informatie vindt u op pagina 62

De oefentherapeut biedt paramedische zorg op het gebied van houding en beweging. Met behulp van oefeningen worden bestaande klachten behandeld en wordt er gewerkt aan het voorkomen van nieuwe klachten. De oefentherapeut onderscheidt zich door verder te kijken dan de klacht. Niet alleen de symptomen worden behandeld. Er wordt ook gewerkt aan de oorzaak van de klachten.

Mensen lopen, staan, bukken, tillen en hebben een bepaalde werkhouding. Dit bewegen gebeurt grotendeels onbewust en zo ontwikkelt iedereen zijn eigen gewoonten. Het kan zijn dat deze gewoonten niet goed zijn voor het lichaam en er voor zorgen dat spieren en gewrichten overbelast raken. Hierdoor kunnen pijnklachten ontstaan of in stand worden gehouden. Het kan onder andere gaan om rugklachten, nekklachten, hoofdpijn, artrose, spanningsklachten of ademhalingsproblemen.

Soms is het niet mogelijk om (pijn)klachten geheel op te heffen, zoals bij chronische aandoeningen. Dan is de behandeling gericht op het beperken van de klachten of het leren omgaan met bepaalde klachten en/of beperkingen. Uitgangspunt van de behandeling is het weer zo goed mogelijk kunnen

uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Nadruk komt te liggen op wat nog wèl kan, en vooral ook hÓe het kan.

Oefentherapie Cesar is een actieve therapie. Een behandeling is helemaal afgestemd op uw situatie. U leert de samenhang zien tussen uw klachten en het gebruik van uw lichaam. U leert hoe u zelf uw klachten kunt beïnvloeden. Dit gebeurt onder andere door het optimaliseren van (werk)houding en beweging, praktische oefeningen die u zonder apparaten ook thuis kunt doen, het aanpassen van de belasting-belastbaarheid, ontspanning of het oefenen van de ademhaling.

Specialisaties van de Oefentherapie

Kinderoefentherapie Cesar wanneer de motoriek achter blijft, bij onhandigheid, evenwichtsproblemen of bij moeite met leren fietsen, gym of schrijven.

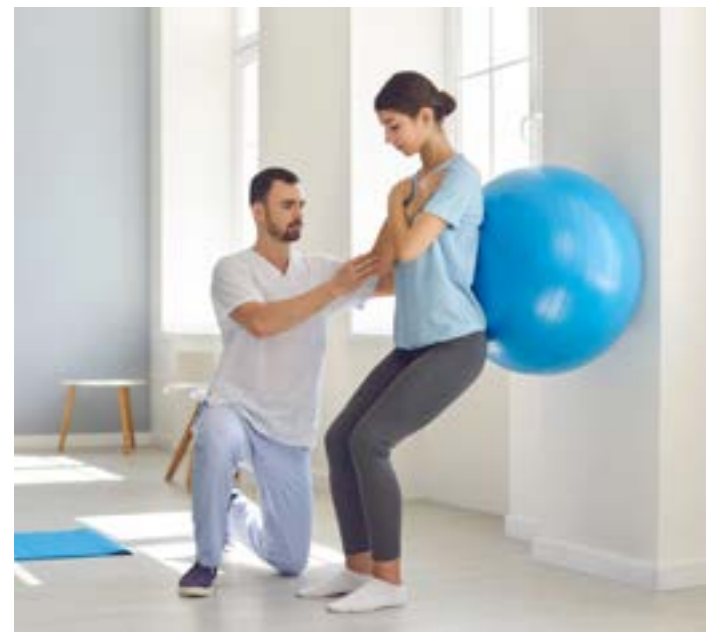
Bekken(bodem)oefentherapie bijvoorbeeld bij urineverlies of bekkenklachten in de zwangerschap.

Psychosomatische Oefentherapie bij spanningsklachten, angst en/of paniek, depressie, overspannenheid, burn-out.

Geriatric Oefentherapie bij afname van functioneren, zelfredzaamheid en kwaliteit van leven bij (kwetsbare) ouderen.

Vergoeding

Alle zorgverzekeraars hebben Oefentherapie Cesar opgenomen in de aanvullende pakketten. Het aantal behandelingen dat vergoed wordt is per verzekering verschillend. Onder de 18 jaar en bij een chronische indicatie worden de behandelingen mogelijk uit de basisverzekering vergoed.



Contact informatie vindt u op pagina 62

De diëtist is de specialist op het gebied van voeding en kan u helpen bij al uw vragen hierover. Goede voeding is belangrijk voor een gezond lichaam. Door de hoeveelheid informatie die beschikbaar is over voeding is het soms moeilijk om te weten wat goed past bij uw situatie. Hier kan een diëtist bij helpen.

De diëtist geeft voedings- en dieetadviezen over onder andere:

- Diabetes mellitus (oftewel suikerziekte)
- Hoge bloeddruk
- Hoog cholesterol
- Overgewicht
- Gecombineerde leefstijl interventie- GLI
- Ondergewicht of onbedoeld gewichtsverlies
- COPD
- Voedselintoleranties of -allergieën
- Maag- darmproblemen en waar nodig in zetten FODMAP dieet
- Ondersteuning voor, tijdens of na een behandeling tegen kanker
- Osteoporose
- Jicht
- Coaching bij verstoord eetgedrag

Werkwijze

De diëtist start altijd met een intake. We maken kennis met elkaar en de diëtist stelt vragen over uw doelen, klachten, verwachtingen en leefstijlfactoren zoals slaap, stress en beweging. Vervolgens wordt er gekeken hoe u gewend bent te eten. Op basis van al deze informatie kijkt de diëtist welke aanpak past bij uw situatie. Samen bepaalt u de aanpassingen die passen bij uw smaak, uw thuissituatie, uw dagelijkse bezigheden en natuurlijk uw doelen. Het proces van veranderen en volhouden kan lastig zijn. In dit proces zal de diëtist u persoonlijk begeleiden, indien gewenst in samenwerking met andere medische specialisten.

Vergoeding

U krijgt drie uur vergoed vanuit de basisverzekering. Dit wordt eerst uit uw eigen risico betaald. Wanneer uw eigen risico verbruikt is krijgt u de consulten geheel vergoed. Mocht

u aanvullend verzekerd zijn dan kan het zijn dat u ook extra behandeltijd krijgt. Deze is uitgezonderd van het eigen risico en kan na de basisuren ingezet worden. U heeft geen verwijzing nodig voor een afspraak. Als u in de ketenzorg zit (diabetes mellitus, COPD en hart- en vaatproblemen) dan krijgt u drie tot vier uur vergoed. In dit geval heeft u wel een verwijzing nodig.

Gecombineerde leefstijl interventie

Wanneer u mee wilt doen aan de gecombineerde leefstijl interventie (GLI) dan is hier ook een verwijzing voor nodig. De GLI is een 2-jarig programma waarbij u werkt aan een gezonde leefstijl. Het programma wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en is uitgezonderd van eigen risico. Op indicatie is een huisbezoek hiervoor mogelijk.



Contact informatie vindt u op pagina 62

LOGOPEDIST

Logopedisten houden zich bezig met allerlei stoornissen op het gebied van communicatie. Goed communiceren is een middel om contact te maken met andere mensen en om informatie uit te wisselen. Door communicatiestoornissen kunnen beperkingen optreden in het sociaal-emotioneel functioneren (contact maken en uiten/verwerken van gevoelens) en in het opnemen en verwerken van informatie met als mogelijk gevolg leerstoornissen.



De logopedist houdt zich niet alleen bezig met het oplossen van problemen, maar kan bijv. ook mensen begeleiden die regelmatig moeten presenteren. Daarom werken er logopedisten in bedrijven, aan toneelscholen, conservatoria en op lerarenopleidingen.

Als deskundige op het gebied van de spraak- en taalontwikkeling, houdt de logopedist zich ook bezig met preventie en voorlichting zoals op scholen en in jeugdgezondheidszorginstellingen.

Logopedie kent vier behandelgebieden: taal, stem, spraak, en gehoor. Daarnaast behandelen logopedisten aanverwante stoornissen zoals slik- of ademhalingsstoornissen. Hierdoor kunnen de logopedische behandelgebieden die van andere hulpverleners overlappen. De logopedist werkt vaak samen met de huisarts, school, schoolarts, (kinder)fysiotherapeut en/of specialist.

Niet alleen taal, spraak, stem of gehoor zijn bepalend voor het welslagen van de communicatie. Zo kunnen bijvoorbeeld een verstandelijke handicap of aan autisme verwante stoornissen de communicatie negatief beïnvloeden. Ook hier kan de logopediste een helpende hand bieden bij de signalering en doorverwijzing.



afbeelding: Freepik.com

Contact informatie vindt u op pagina 63

PSYCHOLOOG

Als u last heeft van milde psychische klachten waar u zelf of samen met uw naasten niet uitkomt, dan kunt u het beste in gesprek gaan met uw huisarts of zijn of haar Praktijk Ondersteuner Huisarts (POH-GGZ). Veel problemen kunnen bij hen goed verholpen worden.

Als er sprake is van ernstiger klachten of klachten waar u al lang mee rondloopt, dan komt vaak de psycholoog of psychotherapeut in beeld. Voor onder andere een depressie, angst- of dwangstoornis, psychotrauma, middelen gerelateerde klachten (verslavingsproblematiek) of persoonlijkheidsproblematiek. Om te kunnen starten bij een psycholoog / psychotherapeut heeft u altijd een verwijfsbrief van uw huisarts nodig. Uw huisarts, of de POH-GGZ, kan u hierbij helpen.

Er zijn in de regio Montfoort - Linschoten verschillende hulpverleners. Het zijn er teveel om ze allemaal te noemen. Doe zelf wat voorwerk om te onderzoeken wie er bij u zou passen: wilt u bijvoorbeeld naar een mannelijke of vrouwelijke therapeut, zoekt u behandeling in een groep of individueel. Ook de aanpak en werkwijze van uw behandelaar kan belangrijk zijn.

Er zijn een aantal websites, die u bij uw zoektocht kunnen helpen.

- www.psynip.nl: op de website van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) kunt u op zoek naar een psycholoog in uw regio. Onder 'Vind een psycholoog' kunt u aan de slag. Zoek op naam of voer de postcode in waar u gesprekken wilt voeren.
- www.lvvp.info: op de website van de Landelijke Vereniging van Vrijgevestigde Psychologen & Psychotherapeuten (LVVP) kunt u ook op postcode zoeken, op naam, of op specialisme.

Als u nieuwsgierig bent, kunt u op de websites van de specialistische beroepsverenigingen informatie vinden over verschillende soorten therapie. Bijvoorbeeld:

- Gedragstherapie en Cognitieve therapie (www.mijn.vgct.nl)
- Persoonsgerichte therapie (www.vpep.nl)
- Schematherapie (www.schematherapie.nl)
- EMDR Traumatherapie (www.emdr.nl)
- EFT relatietherapie (www.eft.nl)
- Relatie en Gezinstherapie (www.nvrg.nl),
- Mentalization-Based Treatment (www.mbt nederland.nl)

U ziet: keuze genoeg. Als het u duizelt en u door de bomen het bos niet meer ziet, vraag dan of er eens iemand met u mee wil kijken. Vraag bij uw verzekeraar én/of de hulpverlener of de behandeling geheel of gedeeltelijk vergoed wordt. Want niet alle behandelingen worden vergoed en niet alle hulpverleners hebben contracten met een ziektekostenverzekeraar.



Contact informatie vindt u op pagina 63

Wat doet de podotherapeut en wat kan deze voor u betekenen?
Met name bij voetklachten, maar ook bij daaruit voortkomende houdingsklachten (aan bijvoorbeeld de enkel, de knie, de heup, de rug) kan de podotherapeut hulp bieden.

De podotherapeut is de specialist op het gebied van de voet en kan u helpen bij voet- of gerelateerde klachten. Na het uitvoeren van een uitgebreid onderzoek kan de behandeling bestaan uit een schoenadvies, een podotherapeutische zool, een orthese of andere behandelingen.



Veel voorkomende voetklachten zijn bijvoorbeeld een hielspoor/peesplaat ontsteking, scheefstand van de tenen of de alom bekende hallux valgus, voorvoetklachten in de vorm van een mortonse neuralgie (neuroom/zenuw inklemming), likdoorns of problemen met pezen of peesaanhechtingen.

Daarnaast ziet de podotherapeut veel mensen met diabetes of reuma.

Veel reumapatiënten krijgen te maken met voetklachten. Deels ontstaan deze doordat de voet van vorm veranderd als gevolg van ontstekingen. De stand van de voeten en tenen kan dusdanig veranderen dat dit knobbels, drukplekken en eeltplekken kan veroorzaken. De podotherapeut kan deze verlichten en de pijn verminderen.

Veel diabetespatiënten krijgen te maken met voetproblemen.

Als u Diabetes Mellitus heeft, lopen uw voeten een verhoogd risico op het ontstaan van voetproblemen. Uw huid wordt kwetsbaarder, de voetvorm kan veranderen, het gevoel in uw voeten kan afnemen en soms zelfs verdwijnen en de doorbloeding in uw voeten en benen kan verminderen. U kunt dan bijvoorbeeld drukplekken krijgen, deze niet voelen en hierdoor wondjes krijgen zonder het in de gaten te hebben.

Dit komt dan doordat het gevoel in de voet verminderd of afwezig is, doordat zenuwen aangetast kunnen raken door de diabetes. Door de diabetes op zichzelf genezen deze wondjes minder snel en als daarbij de doorbloeding verminderd is, gaat dit nog langzamer. Daarnaast is de kans op een infectie erg groot.

Wat velen niet weten is dat bij veel amputaties onder diabetespatiënten wondjes aan de voet voorafgaan. De podotherapeut speelt een grote rol in het voorkomen van deze wondjes en amputaties. Er wordt onderzocht of iemand met diabetes een verhoogd risico heeft op het ontwikkelen van voetcomplicaties. Dit gebeurt door het controleren van de zenuwen, doorbloeding en de beweeglijkheid.

Daarnaast worden drukplekken behandeld, verminderd en voorkomen om de risico's vervolgens zo laag mogelijk te houden. Dit doet de podotherapeut ook vaak in samenwerking met de medische pedicure.

PODOTHERAPEUT

Vergoeding

Podotherapie kan deels of volledig worden vergoed vanuit de aanvullende verzekering. In het geval van diabetes met een verhoogd risico op complicaties van de voeten, kan het zijn dat de behandelingen van de podotherapeut en de medisch pedicure deels of volledig vanuit de basis verzekering worden vergoed (buiten het eigen risico om).

Voor meer informatie over de podotherapeutische behandelmogelijkheden en de vergoedingen kan gekeken worden op www.podotherapie.nl.



Positieve Gezondheid is een vernieuwende manier om naar gezondheid te kijken, ontwikkeld door de Nederlandse arts en onderzoeker Machteld Huber. In plaats van gezondheid te zien als simpelweg de afwezigheid van ziektes, gaat het bij Positieve Gezondheid om het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan, en daarbij zoveel mogelijk eigen regie te nemen. Het benadrukt niet wat er misgaat, maar wat wél goed gaat in uw leven.

Het concept bestaat uit zes dimensies, die allemaal samenhangen en bijdragen aan uw algehele gevoel van gezondheid:

1. Lichaamsfuncties – Hoe goed functioneert uw lichaam? Dit gaat over uw lichamelijke gezondheid, zoals conditie, voeding en slaap.
2. Mentaal welbevinden – Hoe voelt u zich mentaal? Hierbij gaat het om stemming, veerkracht en het omgaan met stress.
3. Zingeving – Wat geeft uw leven betekenis? Dit draait om wat u inspireert, uw doelen en het gevoel dat uw leven waardevol is.

4. Kwaliteit van leven – Hoe tevreden bent u met uw leven? Hier gaat het om uw algemene tevredenheid en de balans tussen werk en privé.
5. Meedoen – Hoe goed bent u betrokken in uw omgeving? Denk aan sociale relaties, werk, vrijwilligerswerk en de zinvolle contacten die u heeft.
6. Dagelijks functioneren – Hoe goed kunt u dagelijkse activiteiten uitvoeren? Dit betreft praktische zaken zoals werk, hobby's en zelfredzaamheid.

Door op deze bredere manier naar gezondheid te kijken, benadrukt Positieve Gezondheid wat mensen nog wél kunnen, in plaats van wat ze niet meer kunnen. Het geeft ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en eigen verantwoordelijkheid, wat bijdraagt aan een gevoel van welzijn, ook als er lichamelijke of geestelijke klachten zijn.

Betere samenwerking en afstemming

Omdat Positieve Gezondheid gaat over wat iedereen herkent, lukt het beter om met elkaar aan dezelfde ambitie te werken. Het helpt aan een gemeenschappelijke taal waardoor samenwerken makkelijker wordt om de toegankelijkheid van voorzieningen te vergroten.



- Slaapt u slecht in?
- Slaapt u slecht door?
- Bent u te vroeg wakker?
- Gebruikt u slaapmiddelen?
- Wordt uw slaap verstoord door pijn?
- Zit u met uw handen in het haar omdat uw kind niet kan of wil gaan slapen?

Slaapoefentherapie biedt professionele hulp bij slaapproblemen en wordt gegeven door een Oefentherapeut Cesar of Mensendieck die daarvoor een speciale opleiding heeft gevolgd. Volgens een 24-uurs visie worden systematisch de onderliggende oorzaken en in standhoudende factoren van uw klachten en het slaapprobleem inzichtelijk gemaakt, aangepakt en opgelost. Ook kan de behandeling ondersteunend zijn bij de afbouw van slaapmedicatie.

De behandeling richt zich onder andere op het doorbreken van de vicieuze cirkel. Uitleg over slapen en praktische tips worden gecombineerd met ademhaling- en ontspanningsoefeningen, inzicht gevende gesprekken, cognitieve gedragstherapie voor insomnia (CGT-i) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Slaapproblemen bij kinderen (0-18 jaar) en hun ouders

Heeft uw kind moeite met inslapen, doorslapen, wordt het veel te vroeg wakker of combinaties hiervan? Slecht slapen bij kinderen is veel voorkomend. Kinderen kunnen slaapritmeproblemen hebben, heel moeilijk naar bed gaan, 's nachts steeds aan het ouderlijk bed staan, angstig zijn of nachtmerries hebben. Pubers willen nog weleens heel laat naar bed gaan of te lang uitslapen. Zeker 30% van alle slaapproblemen komt voor in de leeftijd tussen 0-18 jaar.

Wanneer onvoldoende aan de slaapbehoefte van het kind wordt voldaan nemen ook de lange termijn gevolgen van slaapproblemen toe bv. angst, depressie, over-

gewicht, diabetes, concentratieproblemen, verminderde leerprestaties, gedragsproblemen, hoofdpijn en een verstoord bioritme. Een slaapoefentherapeut kan u of uw kind wellicht helpen. Een Slaapoefentherapeut is een Oefentherapeut Cesar of Mensendieck aangesloten bij het netwerk Slaapoefentherapie.

Vergoeding

Alle zorgverzekeraars hebben Oefentherapie opgenomen in de aanvullende pakketten. Het aantal behandelingen dat vergoed wordt vanuit de aanvullende pakketten is per verzekering verschillend.



Het is vaak moeilijk om precies te duiden wat Thuiszorg is en wie wat doet. Om het praktisch te maken hebben wij een tweedeling gemaakt tussen Wijkverpleging en het Sociaal Team van de gemeente.



2. Vanuit de gemeente wordt ook veel steun gegeven voor o.a. begeleiding in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld hulp bij de administratie, leren om het huishouden zelf te doen of samen werken aan meer sociale contacten. Regelen van hulp in het huishouden als het zelf niet meer lukt. Zie hiervoor het hoofdstuk SOCIAAL TEAM op pagina 25.

1. Onder wijkverpleging valt verpleging en verzorging die u thuis krijgt. Bijvoorbeeld hulp bij aankleden, douchen, naar het toilet gaan of wondverzorging. De wijkverpleegkundige is in eerste instantie een zorgverlener en geeft u medische zorg. Bijvoorbeeld uw medicijnen klaarzetten en toedienen.

De kosten voor wijkverpleging worden vergoed uit de basisverzekering. U betaalt hiervoor geen eigen bijdrage. Ook worden de kosten niet verrekend met uw eigen risico.

Elke regio heeft zijn eigen thuiszorgorganisaties met wijkverpleegkundigen. U kunt die zelf direct benaderen, er is geen brief of verwijzing nodig van de huisarts.

Ook zijn er Particuliere Thuiszorg organisaties die hulp aanbieden. Hier zijn vaak eigen kosten aan verbonden.



Contact informatie vindt u op pagina 64

Blijf zelfredzaam met ondersteuning vanuit SWOM.

Stichting Welzijnsondersteuning Montfoort – Linschoten (SWOM) is de welzijnsorganisatie voor de inwoners van de gemeente Montfoort.

Naast een breed scala aan welzijnsactiviteiten zoals het Steunpunt Mantelzorg, het DoeMeeHuis en ontmoetingscentrum 't Bakkershuis, bieden wij onder meer binnen het Sociaal Team de frontoffice van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), Algemeen Maatschappelijk Werk en Buurtbemiddeling aan. Hiermee leveren wij een belangrijk aandeel in het totale aanbod van wonen, welzijn en zorg in Montfoort en Linschoten. Wij streven naar een samenleving waarin inwoners naar elkaar omkijken, zelfredzaam zijn en de regie over hun eigen leven behouden. Ons motto is: "Laat iedereen meedoen".

Wij leggen sociale verbindingen, laten inwoners elkaar ontmoeten en bevorderen hun zelfredzaamheid. Wij zijn daar waar we het meest nodig zijn. Dat is wat SWOM doet. Heel praktisch en op het moment dat iemand het nodig heeft. Wij geloven in de



foto: Marina Kemp

kracht van de inwoners en helpen hen om dat zo goed mogelijk te benutten. Als dit niet lukt, zorgen we voor meer ondersteuning op maat.

Wat kan team Welzijn voor u betekenen?

Heeft u hulp nodig om zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen? Wilt u nieuwe mensen ontmoeten of heeft u interesse in vrijwilligerswerk? Wilt u ergens naar toe, maar heeft u geen vervoer? Zorgt u voor iemand en kunt u daar ondersteuning bij gebruiken? De medewerkers van team Welzijn zoeken samen met u naar de mogelijkheden.

Team Welzijn organiseert diverse welzijn-activiteiten en biedt diensten aan waar u gebruik van kunt maken. Wilt u hieraan meedoen, heeft u vragen over onze diensten, voelt u zich eenzaam of lukt het niet meer om zelfstandig op pad te gaan? Neem dan gerust contact met ons op. Wij helpen u er graag bij. De ondersteuning ligt op de volgende gebieden:

- Andere mensen ontmoeten
- Vrijwilligerswerk
- Meedoen aan sociale activiteiten
- Gebruikmaken van diensten zoals de mobiele- en sociale alarmering, het Digi Café en het Repair Café
- Vervoer van deur tot deur met de SWOM auto of een RitMaatje
- Steunpunt Mantelzorg ondersteunt en begeleidt (jonge) mantelzorgers

Informatie over actuele openingstijden en het inloopsprekuren kunt u vinden op www.swomontfoort.nl

Contact informatie vindt u op pagina 63

SWOM DOEMEEHUIS

Het SWOM DoeMeeHuis is een plek waar u altijd welkom bent. Hier kunt u uw verhaal vertellen, advies vragen, en zelf kiezen of u mee wilt doen aan een activiteit. Het is een veilige omgeving waar u even niet hoeft te voldoen aan de verwachtingen van de maatschappij.

Het DoeMeeHuis is ook een makkelijke manier om in contact te komen met andere inwoners van Montfoort en Linschoten. Er worden verschillende activiteiten georganiseerd door onze medewerkers, samen met vrijwilligers. In het DoeMeeHuis maak je stappen in je persoonlijke groei en helpen wij je bij het (terug)vinden van je eigen kracht. Kom gerust langs voor een kopje koffie of thee.

Belangrijke kernwaarden in het DoeMeeHuis zijn: vertrouwen, betrouwbaar, (eigen) verantwoordelijkheid, resultaatgerichtheid, verbinding en respect. Begrip en (h)erkenning, je nuttig voelen door er voor en met anderen te zijn

Herkent u dit?

- Ik kan niet (meer) werken, maar wil graag andere mensen ontmoeten, iets doen, of iets nieuws leren.
- Ik heb moeite met het spreken en/of begrijpen van de Nederlandse taal. Kan iemand mij hiermee helpen?
- Ik voel mij eenzaam en wil af en toe met iemand praten.
- Door mijn ziekte of beperking kan ik veel dingen niet meer doen, maar wat kan ik nog wel?
- Ik wil graag weer iets betekenen voor anderen.

Voor inwoners die net wat meer ondersteuning kunnen gebruiken en zelf weinig of geen hulp kunnen krijgen vanuit hun directe omgeving, is het DoeMeeHuis een uitkomst!

Contact informatie vindt u op pagina 63



foto: Marina Kemp

Activiteiten

Het aanbod van activiteiten hangt af van de behoefte van de deelnemer. De activiteiten kunnen ontspannend of creatief zijn, maar ook doelgericht om iets te leren. De activiteiten worden individueel of in een groep aangeboden, bijvoorbeeld schilderles, bewegen, koken, spelletjes doen, houtbewerking of naailes. Met elkaar kijken we welke activiteiten bij u past.

Meedoen?

U kunt een kennismakingsgesprek aanvragen bij het DoeMeeHuis. Het sociaal team van SWOM, Ferm Werk, of de Praktijkondersteuner Huisartsen (POH) kan u ook doorverwijzen. Tijdens het kennismakingsgesprek bespreken we of het DoeMeeHuis een geschikte plek voor u is.

Informatie over actuele openingstijden kunt u vinden op www.swomontfoort.nl/swom-doemeehuis

't BAKKERSHUIS

een ontmoetingscentrum bij u in de buurt

't Bakkershuis is een toegankelijk ontmoetingscentrum voor mensen met geheugenklachten en/of beginnende dementie. Het is een plek in de buurt waar iedereen welkom is, wordt gewaardeerd om wie hij of zij is, en waar iedereen meetelt. U kunt er dagelijks terecht voor informatie en advies, precies wanneer u dat nodig heeft. Wat vooral belangrijk is, is dat u hier uw ervaringen kunt delen met lotgenoten.

In 't Bakkershuis hoeft niets, maar kan bijna alles. Het is een veilige plek waar zorgen even vergeten kunnen worden, waar iedereen waardevol is, en waar u iets voor een ander kunt betekenen. Er worden gezamenlijke activiteiten georganiseerd, en er is ruimte voor aandacht op uw eigen manier. Er worden diverse activiteiten georganiseerd door vrijwilligers voor deelnemers. De coördinator is dagelijks aanwezig en is het centrale aanspreekpunt.

Ook als mantelzorgers bent u van harte welkom. Als uw partner, ouder, of buurman beginnende dementie heeft, vraagt dat om een andere manier van omgaan met elkaar.



foto: Marina Kemp

U kunt onze informatiebijeenkomsten bijwonen, deelnemen aan groepsgesprekken, of een persoonlijk gesprek voeren.

Wat biedt 't Bakkershuis?

1. Informatie en advies bij geheugenproblemen, zodat mensen zich niet terugtrekken uit het sociale leven
2. Iedereen is welkom, ongeacht leeftijd of afkomst. Een diagnose of indicatie is niet nodig. Kom alleen, of samen met partner, kinderen, familie, vrienden, of buren. Uw naasten zijn ook welkom voor advies en steun
3. Een plek waar men zichzelf kan zijn en anderen kan ontmoeten op basis van wederzijds respect
4. Een rustige omgeving, met genoeg uitdagingen om actief te blijven

Samenwerking

De deelnemers en vrijwilligers organiseren de dagelijkse activiteiten. Ze worden hierbij geholpen door onze professionals. 't Bakkershuis werkt samen met verschillende teams binnen SWOM en externe partners zoals casemanagers dementie van de Rijnhoven, wijkteams, praktijkondersteuners en huisartsen in Montfoort en Linschoten. Het ontmoetingscentrum is elke werkdag open.

Informatie over actuele openingstijden en het inloopsprekuren kunt u vinden op www.swomontfoort.nl/t-bakkershuis

Contact informatie vindt u op pagina 64

Zorgen voor iemand in uw naaste omgeving is heel natuurlijk. Het is iets dat veel mensen gewoon doen. Bijvoorbeeld voor uw kinderen, ouders, partner, broer of zus, vriend of kennis. Wanneer die zorg langdurig is en u hier veel uren per dag of week mee bezig bent, bent u een mantelzorger.



In de basis is dit mooi en positief, maar u moet voorzichtig zijn dat u zichzelf niet verliest in die zorgtaken. Het kan namelijk veel van u vragen. Steunpunt Mantelzorg is er voor u om u te ondersteunen in die situaties, waarin het allemaal net iets te veel kan zijn. Het is als mantelzorger heel belangrijk dat u ook goed voor uzelf zorgt. De medewerker van Steunpunt Mantelzorg luistert, verwijst en helpt u in de zoektocht naar de juiste voorzieningen. Samen met u kijkt zij naar de mogelijkheden van ondersteuning, die bij uw situatie past.

Advies & ondersteuning

Het Steunpunt is hét aanspreekpunt voor alle mantelzorgers in de gemeente Montfoort, welke vraag er ook leeft. Het Steunpunt biedt individuele ondersteuning, zorgt dat mantelzorgers met elkaar in contact komen, organiseert activiteiten of verwijst door naar externe instanties. U kunt hier terecht voor:

- Advies en informatie
- Emotionele steun
- Educatie
- Praktische hulp
- Bordje Vol
- Informatie over de landelijke Dag van de Mantelzorg (10 november) en de mantelzorgwaardering
- Verwijzing en/of bemiddeling vervangende mantelzorg (respijtzorg)

Informatie over actuele openingstijden en het inloopspreekuur kunt u vinden op www.swomontfoort.nl/steunpunt-mantelzorg

Welzijn op Recept is een eenvoudig concept met krachtige gevolgen. Het is een alternatief voor u als u psychosociale klachten heeft. In plaats van medicijnen voor te schrijven, verwijst de huisarts u naar een welzijnscoach. Klachten zoals vermoeidheid, pijn in uw nek, maar ook stress, angst en somberheid hebben niet altijd een medische oorzaak. Vaak spelen persoonlijke problemen een rol zoals het verlies van een partner, werkloosheid of eenzaamheid.

Welzijn op Recept is een vorm van integrale zorg. Het is de verbinding tussen huisarts en welzijn. Zorg en welzijn worden anders georganiseerd, waarbij u centraal staat. Door nauw samen te werken kunnen zij u de juiste zorg leveren.

Na een verwijzing van de huisarts heeft u een gesprek met de welzijnscoach. Samen gaat u op zoek naar wat u blij maakt, zoals ontmoetingen, activiteiten, sport of cultuur of vrijwilligerswerk.

Omdat ieder mens anders is en andere wensen en behoeften heeft, wordt er altijd maatwerk geleverd. Soms is het vinden van een activiteit alleen niet voldoende. Mogelijk spelen er meer zaken in uw leven die om een oplossing vragen, zoals financiële problemen, kwesties rondom veiligheid en huisvesting, of het ontbreken van de vaardigheden die nodig zijn om aan (groeps) activiteiten deel te nemen. Het volgen van een training of deelname aan een maatjes-traject kan hierbij een oplossing bieden.

Informatie over actuele openingstijden en het inloopspreekuur kunt u vinden op www.swomontfoort.nl



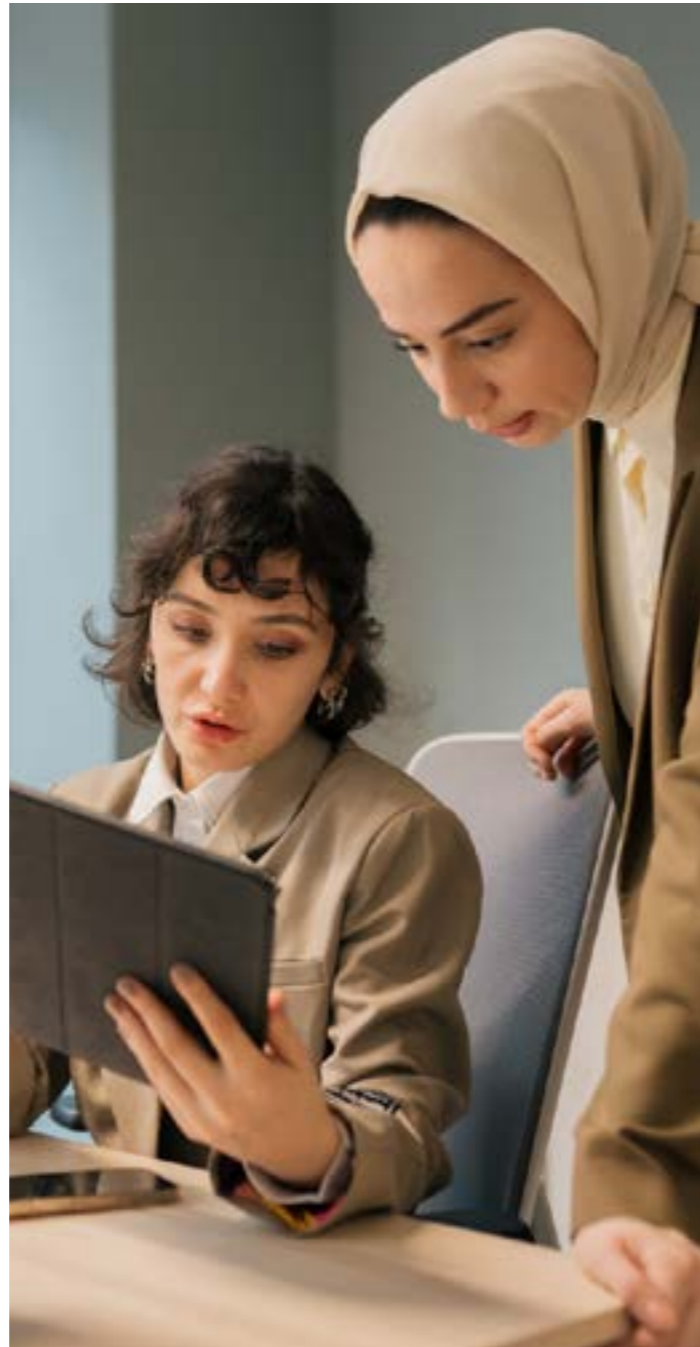
Iedereen ervaart wel eens problemen in het leven. Meestal kunt u die problemen zelfstandig oplossen of misschien met hulp van familie of vrienden. In sommige situaties lukt dat niet en dan kunt u ondersteuning van een maatschappelijk werker inschakelen. Het maatschappelijk werk kan u helpen bij: verlies en rouw, persoonlijke problemen zoals opkomen voor uzelf, somberheid, eenzaamheid en identiteit, geldzaken, relatie en huwelijk, ruzie en geweld, wonen, weer meedoen, werk en echtscheiding.

Een maatschappelijk werker zoekt samen met u naar de oorzaak van uw probleem en naar een passende oplossing. Indien nodig schakelt zij anderen in, zoals de gemeente, zorginstelling, de GGD, de politie of een onderwijsinstelling. Het doel is dat u weer grip krijgt op uw leven en weer zelfstandig verder kunt. Deze ondersteuning is gratis en u hebt ook geen verwijzing nodig.

Het Algemeen Maatschappelijk Werk is er voor alle inwoners van gemeente Montfoort vanaf 18 jaar. Jongere inwoners verwijzen wij naar het Jeugdteam Montfoort (www.jeugdteammontfoort.nl). Indien nodig werken wij met hen samen. De maatschappelijk werkers helpen u bij:

- Verlies en rouw
- Persoonlijke problemen (bijv. zelfverzekerdheid, somberheid en eenzaamheid)
- Financiële problemen
- Hulp bij het invullen van formulieren
- Huiselijk geweld
- Dreigende uithuiszetting
- Deelname aan de maatschappij
- Werk
- Relatieproblemen en echtscheiding

Informatie over actuele openingstijden en het inlooppreekuur kunt u vinden op www.swomontfoort.nl



Heeft u (tijdelijk) hulp nodig om zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen? Het Sociaal Team is er voor inwoners vanaf 18 jaar die in Montfoort en Linschoten wonen en een hulpvraag hebben. Zij bieden ondersteuning bij vragen over wonen, werk, financiën, dagbesteding, (mentale) gezondheid of relaties.



Samen met u zoeken zij naar de juiste hulp en ondersteuning. Daarbij brengen zij in kaart wat u zelf kunt doen en eventueel met hulp van familie, bekenden of vrijwilligers. Waar nodig wordt professionele hulp ingezet. Elke situatie is anders en vraagt om een unieke oplossing.

Het Sociaal Team bestaat uit Wmo-consulenten en maatschappelijk werkers (AMW) die nauw samenwerken. Zij zetten de juiste hulp en ondersteuning in en stemmen dat zo goed mogelijk op elkaar af.

Het Sociaal Team helpt onder andere bij:

- Dagbesteding en vervoer
- Kortdurend verblijf
- Ambulante (woon)begeleiding
- Beschermd wonen
- Hulp in het huishouden
- Aanpassingen in uw woning zoals een traplift
- Aanvragen van hulpmiddelen zoals een rollator of een scootmobiel
- Buurtbemiddeling bij overlast van uw burens
- Begeleiding bij psychische- en verslavingsproblematiek
- Schuldenproblematiek
- Huiselijk geweld

Informatie over actuele openingstijden en het inlooppreekuur kunt u vinden op www.swomontfoort.nl

STEUNGEZINNEN

In de buurt, voor elkaar. Kinderen grootbrengen is een hele klus. Een avontuur vol uitdagingen! Vaak kan je dit als ouders zelf, maar soms lukt dat even niet en kan je overbelast raken. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Bijvoorbeeld als je kind extra zorg nodig heeft, omdat je zelf ziek bent of als je er als ouder alleen voor staat.

Ook in onze gemeente zijn er ouders die af en toe wat extra hulp kunnen gebruiken. Steungezinnen Montfoort brengt gezinnen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken in contact met een gezin in de buurt dat graag wil ondersteunen. Dit zijn ouders of grootouders die, zelf of met hun eigen gezin, af en toe bijspringen. Even helpen met praktische zaken of een kind een middagje komen laten spelen om het steungezin te ontlasten.

Kan je wel een steuntje in de rug gebruiken of zou je graag een gezin helpen? Mail dan naar montfoort@samenopvoedenen-opgroeien.nl en het Jeugdteam neemt contact met je op! Zij proberen altijd een goede match te vinden tussen het steungezin en de vrijwilliger. Het Jeugdteam zal dit begeleiden en blijft ook betrokken na de kennismaking. Er zijn geen kosten verbonden aan de ondersteuning.

Steungezinnen Montfoort is een initiatief van Jeugdteam Montfoort en SWOM.



JEUGDTEAM

Het Jeugdteam is er voor kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar en hun opvoeders, woonachtig in de gemeente Montfoort. Wij zijn er ook voor professionals. U kunt bij ons terecht met alle vragen over opvoeden, gezinsproblematiek, de ontwikkeling van kinderen, veiligheid en ondersteuningsvragen voor kinderen met een zorgbehoefte.

Iedereen wil dat kinderen en jongeren zo opgroeien dat ze zich optimaal kunnen ontwikkelen. Vaak lukt dat op eigen kracht of met hulp van familie, vrienden, burens en kennissen. Soms lukt dat niet en is er tijdelijk extra hulp nodig. Dan kunt u terecht bij het Jeugdteam Montfoort. De hulp is gratis en u heeft geen verwijsbrief van de huisarts nodig om in contact te komen met het Jeugdteam.

U kunt bij ons terecht voor advies, jeugdhulp en jongerenwerk. Ouders, kinderen en jongeren kunnen zelf bellen en contact opnemen. Mogelijk kan de vraag in het eerste telefoongesprek worden beantwoord. Is het nodig om verder door te praten dan maken we een afspraak bij u thuis of op ons kantoor. U mag altijd iemand uit uw netwerk meenemen om u te ondersteunen bij het gesprek.

De medewerkers van het Jeugdteam onderzoeken samen met u welke ondersteuning passend is. We helpen u naar passende oplossingen binnen uw gezin en omgeving te zoeken. Wanneer hiernaast ook professionele hulpverlening nodig is dan voert het Jeugdteam dat zelf uit. In sommige situaties is het nodig om aanvullend op deze hulp tijdelijk specialistische zorg in te zetten. We kijken dan samen met u welke partij het beste past bij uw vraag. U heeft hiervoor een beschikking jeugdhulp nodig, die u krijgt van de Gemeente Montfoort. Het Jeugdteam blijft bij uw gezin betrokken en wij kijken samen met u of de hulp heeft geleid tot antwoord op uw hulpvraag.

Hiernaast zijn er vanuit het Jeugdteam ook jongerenwerkers actief. Zij organiseren leuke activiteiten voor kinderen en jongeren in Montfoort en zij kunnen op verzoek contact leggen met groepen of individuele jongeren in de gemeente Montfoort. Het Jeugdteam werkt samen met lokale partners zoals bijvoorbeeld het SWOM, de GGD, de scholen en huisartsen. Bij de huisartspraktijken in Linschoten en in Montfoort is wekelijks een medewerker van het Jeugdteam aanwezig om mee te denken met gezinsleden en huisartsen.

Het Jeugdteam is onderdeel van Stichting de Thuisbasis Sociaal Werk:
www.dethuisbasis.nl

Informatie over actuele openingstijden en meer kunt u vinden op
www.jeugdteammontfoort.nl



Dagbesteding bestaat uit activiteiten overdag met een groep mensen, onder professionele begeleiding. U ontmoet andere mensen en heeft een zinvolle invulling van uw dag. Een mooie manier om structuur en een sociaal, lichamelijke en maatschappelijke stimulans te krijgen. Dagbesteding kan ook helpen om mantelzorger(s) te ontlasten.



Soms biedt een dagbestedingsorganisatie de mogelijkheid voor vervoer van en naar de locatie.

Vergoeding

Het gebruik maken van een dagbesteding kan worden gefinancierd vanuit de Wmo, Wlz (zie pagina 36 en 37), pgb of particulier.

De meeste organisaties die ruimte bieden voor dagbesteding zijn geschikt voor mensen met (beginnende) dementie, niet-aangeboren hersenletsel en andere geheugenproblematiek. Maar het kan ook geschikt zijn voor mensen die moeite hebben om actief en sociaal verbonden te blijven en het risico lopen daardoor lichamelijk of mentaal uit balans te raken. Het helpt de deelnemers bij opbouwen van eigenwaarde en voelen er te toe doen.

Er wordt altijd gekeken naar wat voor de deelnemer een zinvolle dagbesteding betekent. Ook worden er op sommige locaties verschillende extra disciplines aangeboden zoals o.a. fysiotherapie, logopedie, diëtiste of ergotherapie.

In overleg met familie kan er een individueel ondersteuningsplan worden opgesteld waarin haalbare doelen worden opgenomen en later geëvalueerd.



De casemanager dementie ondersteunt en begeleidt mensen met geheugenproblemen of dementie. Ook uw naasten en hulpverleners kunnen hier terecht voor ondersteuning.

De casemanager dementie informeert u over ziekte, de psychosociale consequenties, beginnend functieverlies en hoe daarmee om te gaan. Het gehele hulpverleningstraject is de casemanager het vaste aanspreekpunt voor alle betrokkenen, waaronder wijkverpleging en uw huisarts.

Eigen regie

De casemanager dementie helpt u en uw naasten om zolang mogelijk de regie in handen te houden. Als het nodig is wordt u begeleid bij de keuze van een aangepaste woonomgeving. De casemanager dementie draagt zorg voor de afstemming tussen de professionals die bij de zorg en ondersteuning betrokken zijn. Indien nodig doen zij een beroep op de specialist ouderengeneeskunde, de psycholoog of een andere specialist van ons behandel- en adviescentrum.

Vergoeding

De inzet van de casemanager dementie valt onder de Zorgverzekeringswet. U betaalt geen eigen bijdrage en er is geen sprake van een eigen risico.

Als u een Wet langdurige zorg (Wlz) indicatie voor opname heeft, is inzet van de casemanager dementie onder bepaalde voorwaarden mogelijk. U betaalt in dat geval een inkomensafhankelijke bijdrage. Uw casemanager kan u hierover informeren.



Therapeutische Elastische Kousen (TEK) zijn in de volksmond beter bekend als steunkousen. Een elastische kous gaat door het geven van druk vochtophoping (oedeem) tegen, het verbetert de bloedafvoer en herstelt de microcirculatie ter plaatse. Elastische kousen kunnen zowel aan het been als aan de arm worden gedragen.

Enkele indicaties om elastische kousen te gaan dragen zijn:

- Vermoeide benen
- Varices / spataderen
- Chronische Veneuze Insufficiëntie
- Trombose
- Lymfoedeem
- Lipoedeem
- Verbeteren van sportprestaties en het voorkomen van blessures
- Zwangerschapsvaricose
- Nabehandeling van een open been (ulcus cruris)
- Wondroos (erysipelas)

Alternatieve compressiehulpmiddelen:

> Compressievesten

Naast arm- en beenkousen kunnen er op de kousenbreimachines ook compressievesten worden gemaakt. Dit wordt gedragen om oedeemklachten op de borst-, rug-, buik-regio en/of op de flanken te behandelen en te verlichten. Dit type vesten is ook beschikbaar in niet gebreid materiaal.

> Klittenbandsystemen

Als voortraject op-, als aanvulling van- of als een alternatieve drukvorm zijn er klittenbandsystemen verkrijgbaar.

Klittenbandsystemen zijn een voorbeeld van de nieuwe compressiehulpmiddelen.

Klittenbandsystemen zijn niet-elastische verbanden of verbanden met een ultra korte rek die met klittenband worden bevestigd. Deze zijn eenvoudig aan te brengen, met als doel het aanleggen van een compressieverband te vereenvoudigen en zo het zelfmanagement te stimuleren. Uniek is dat wanneer het oedeem in de loop van de dag afneemt, het verband snel en eenvoudig bijgesteld kan worden.

> Oedeem verdrijvende hulpmiddelen door massage

Daarnaast zijn er compressiehulpmiddelen die oedeem verdrijven door het creëren van drukverschillen op de huid. Wanneer u een dergelijk hulpmiddel draagt, zal dit bij bewegen de huid masseren waardoor oedeem wordt verdreven.

Deze hulpmiddelen met speciale opvullingen kunnen ook gebruikt worden om fibroseplekken zacht te maken. In sommige gevallen kunnen deze hulpmiddelen ook gebruikt worden onder een zwachtel om het masserend en daarmee oedeem verdrijvend effect te vergroten.



Omdat er veel verschillende indicaties voor het dragen van elastische kousen zijn, zijn er ook veel verschillende soorten elastische kousen verkrijgbaar. Welke voor u het meest geschikt is, wordt bepaald door de richtlijnen die zijn opgesteld na wetenschappelijk onderzoek in combinatie met uw eigen verwachtingen en wensen. U bandagist adviseert u hier graag over.

HULPMIDDELEN

Elastische kousen

Het kenmerk van deze vorm van compressie is dat het van zichzelf niet erg strak zit, wat voor bijvoorbeeld de nacht een comfortabele aanvulling kan zijn op een elastische kous of een elastisch compressievest.

Hulpmiddelen voor gemakkelijk aan- en uittrekken van elastische kousen

Het aan- en uittrekken van elastische kousen kan een moeizame handeling zijn, die tot grote problemen kan leiden. Voor het oplossen van aan- en uittrekproblemen van elastische kousen zijn verschillende hulpmiddelen op de markt.

In ieder geval raden we aan om de elastische kousen in de ochtend, meteen na het opstaan, aan te trekken aangezien de benen dan het slankst zijn. Daarbij adviseren we het gebruik van handschoenen. Met speciale handschoenen voor elastische kousen is het gemakkelijker om de stof van de elastische kousen te verdelen over het been of arm. Bovendien voorkomt u het gebruik van nagels die anders een beschadiging aan de elastische kousen kunnen geven.

Vergoeding

Elastische kousen zitten in het basispakket van de zorgverzekering. Hierdoor worden elastische kousen in de meeste gevallen vergoed door uw zorgverzekeraar. Wij kunnen voor alle zorgverzekeraars de aanvraag en financiële afwikkeling rechtstreeks regelen. Hiervoor heeft u een recept of machtigingsaanvraag van de behandelende arts nodig waarop uw medische indicatie duidelijk staat vermeld.



Verpleeghuiszorg is bedoeld voor mensen van alle leeftijden. In de praktijk wonen vooral ouderen in een verpleeghuis. Sommige verpleeghuizen hebben zich gespecialiseerd. Ze richten zich bijvoorbeeld op mensen met dementie of op mensen met hersenletsel.

Om in een verpleeghuis te kunnen wonen heeft u een indicatie nodig van het CIZ (zie ook pagina 35).

Welke zorg krijgt u in een verpleeghuis?

- In een verpleeghuis krijgt u intensieve verzorging en medische zorg.
- Verzorgenden en verpleegkundigen zijn 24 uur per dag in de buurt.
- Ook is vaak specialistische zorg mogelijk, bijvoorbeeld voor mensen met kanker of reuma.

Tijdelijke opname in een verpleeghuis

U kunt tijdelijk naar een verpleeghuis, bijvoorbeeld als u:

- Herstelt van een zware medische behandeling.
- Tijdelijk veel zorg nodig heeft door bijvoorbeeld hersenletsel of een ziekte als Multiple Sclerose (MS).
- Veel verzorging en/of verpleging nodig heeft na een ziekenhuisopname.
- Herstelt (revalideert) na een ongeluk of beroerte.

Een tijdelijk verblijf met medische noodzaak heet een 'eerstelijns verblijf'. Een tijdelijk verblijf is maximaal 3 maanden. Soms is een verlenging mogelijk. Vraag uw zorgverzekeraar naar de mogelijkheden.

Welke twee soorten verpleeghuis zijn er?

1. Wlz-verpleeghuis

- De overheid betaalt de meeste kosten van uw verblijf in een Wlz-verpleeghuis.
- U heeft hiervoor een indicatie nodig van het CIZ.
- U betaalt een eigen bijdrage. Het CAK berekent uw eigen bijdrage. Het CAK stuurt u ook de rekening.
- Tijdelijk verblijf in een verpleeghuis (eerstelijns verblijf) wordt vergoed door uw zorgverzekeraar.

2. Particulier (privé) verpleeghuis

Er zijn ook privé verpleeghuizen. U betaalt daar zelf de kosten van het wonen. Alleen de zorg wordt vergoed als u daarvoor een indicatie heeft. Meestal is dan een persoonsgebonden budget (pgb) nodig:

- Pgb van de zorgverzekeraar voor wijkverpleging (verpleging en verzorging), en/of
- Pgb van de gemeente voor begeleiding in het dagelijks leven, of
- Pgb van het zorgkantoor voor intensieve Wlz-zorg

Voor wie is een verpleeghuis geschikt?

Een verpleeghuis is er voor:

- Mensen die intensieve zorg of toezicht dichtbij nodig hebben.
- Mensen die revalideren na een operatie of ziekte.

Sommige verpleeghuizen zijn er speciaal voor bepaalde groepen mensen, bijvoorbeeld mensen met dementie of mensen met hersenletsel.



VERPLEEGHUIS

Verzorgingshuis

De klassieke verzorgingshuizen bestaan bijna niet meer. Die zorginstellingen boden een combinatie van lichte zorg en wonen. Tegenwoordig blijven mensen veel langer zelfstandig wonen met zorg aan huis. Er zijn wel steeds meer woonzorgcomplexen, waar ouderen een eigen appartement huren en lichte zorg krijgen. Deze kunnen worden gezien als moderne varianten van het verzorgingshuis.

Meer informatie omtrent verpleeghuizen?

De overheid heeft een uitgebreide website waarop u alles uitgebreid krijgt uitgelegd: www.regelhulp.nl (zie pagina 49)



Contact informatie vindt u op pagina 64

Wie ongeneeslijk ziek is, kan terecht in een hospice voor zorg en verblijf in huiselijke sfeer in de laatste levensfase.

Hoe werkt het in een hospice?

Wie ongeneeslijk ziek is en niet meer thuis kan of wil wonen, krijgt in een hospice goede zorg en aandacht in een huiselijke sfeer in de laatste levensfase.

Artsen en verpleegkundigen bieden deze palliatief terminale zorg. De zorg bestaat bijvoorbeeld uit verzorgen, verplegen, pijn bestrijden. Doel is om de kwaliteit van

leven in de laatste levensfase zo hoog mogelijk te houden.

Daarnaast bieden vrijwilligers algemene ondersteuning zoals koffie en thee brengen, maaltijden verzorgen, voorlezen.

Uw huisarts of specialist in het ziekenhuis kunnen uw verwijzing naar het hospice regelen.



Woont u nog zelfstandig thuis en u heeft 24 uur per dag toezicht of zorg nodig dan kan het noodzakelijk zijn dat u daarvoor extra zorg krijgt toegewezen. Het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) beoordeelt o.a. of u in aanmerking komt voor zorg uit de Wet langdurige zorg (Wlz*).

Bij zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) gaat het om zorg met verblijf in een instelling of tehuis. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een verpleeghuis of een woonvorm in de gehandicaptenzorg. U kunt ook thuis blijven wonen als u dat wilt en het lukt om de zorg daarvoor in te richten.

U komt in aanmerking voor zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz):

- Als u een aandoening, stoornis of handicap heeft

- En als u 24 uur per dag zorg in de nabijheid of permanent toezicht nodig heeft. Er moet dus dag en nacht iemand in de buurt zijn of toezicht houden, anders kan er iets ernstig misgaan

- En u deze zorg blijvend nodig heeft (levenslang)

U kunt bij het CIZ ook een indicatie aanvragen voor:

- ADL-assistentie (hulp bij Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen in een ADL-woning)

- Besluit tot opname en verblijf, op grond van de Wet zorg en dwang (Wzd)

Zie www.ciz.nl hoe het CIZ werkt. De indicatie bij het CIZ kunt u zelf aanvragen. Ook kan dit gedaan worden door de familie of mantelzorger.



Voorbeelden van voorzieningen waarvoor u niet bij het CIZ maar meestal bij uw gemeente via Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo**) of zorgverzekeraar terecht kunt, zijn:

- Hulpmiddelen of voorzieningen voor vervoer: bijvoorbeeld een rolstoel, een gehandicaptenparkeerkaart, collectief vervoer of een taxipas

- Aanpassingen aan de woning: als u bijvoorbeeld een traplift nodig heeft

- Sociaal leven: ondersteuning bij sociale contacten en vrijetijdsbesteding

- Hulp bij opvoeding

- Dagbesteding en vervoer als u geen indicatiebesluit heeft voor zorg vanuit de Wlz

* Wmo wordt op de pagina 36 nader uitgelegd.

** Wlz wordt op pagina 37 nader uitgelegd.

Gemeente Montfoort streeft ernaar dat haar inwoners zo lang mogelijk zelfstandig in hun vertrouwde woonomgeving kunnen blijven wonen. De gemeente biedt ondersteuning thuis via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Elke gemeente organiseert de toegang tot de Wmo op haar eigen manier. In de gemeente Montfoort is de uitvoering van de Wmo uitbesteed aan het Sociaal Team van SWOM. De Wmo-consulenten bieden begeleiding aan en ondersteunen bij het vinden van oplossingen voor uw hulpvragen op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Samen met u onderzoeken zij wat u nodig hebt om zo lang mogelijk thuis zelfredzaam te blijven.

Het Sociaal Team ondersteunt bijvoorbeeld bij:

- Hulp in het huishouden
- Aanpassingen in uw woning
- Aanvragen van hulpmiddelen zoals een rollator of een scootmobiel
- Dagbesteding en vervoer
- Kortdurend verblijf
- Ambulante (woon)begeleiding
- Beschermd wonen

Eigen bijdrage Wmo

Voor een maatwerkvoorziening vanuit de Wmo betaalt u een eigen bijdrage. De hoogte van uw eigen bijdrage wordt vastgesteld door het Centraal Administratie Kantoor (CAK), niet door SWOM. Voor vragen kunt u contact opnemen met het CAK via 0800-1925 en voor meer informatie verwijzen wij u naar www.hetcak.nl

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Heeft u hulp nodig bij het gesprek met het Sociaal Team? Of heeft u moeite om uw hulpvraag te formuleren? U mag altijd iemand uitnodigen om bij het gesprek aanwezig te zijn zoals uw partner, een familielid, vriend of een onafhankelijke cliëntondersteuner.

De onafhankelijke cliëntondersteuner helpt u om uw zorg of ondersteuning te organiseren. Deze ondersteuning is gratis.



De Wet langdurige zorg (Wlz) regelt zware, intensieve zorg voor kwetsbare ouderen, mensen met een handicap en mensen met een psychische aandoening.

Hoe komt iemand in aanmerking voor langdurige zorg uit de Wlz?

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) beoordeelt of iemand in aanmerking komt voor zorg vanuit de Wlz. U komt mogelijk in aanmerking als u intensieve zorg of toezicht nodig heeft. Voldoet u aan de voorwaarden? Dan geeft het CIZ een zogeheten Wlz-indicatie af. Dit is een besluit waarin staat dat iemand recht heeft op langdurige zorg.

Lees meer via rijksoverheid.nl: *Hoe regel ik een Wlz-indicatie voor langdurige zorg?*

Welke langdurige zorg kunnen mensen krijgen in een zorginstelling?

Met een Wlz-indicatie krijgt iemand in een zorginstelling alle begeleiding en zorg die hij nodig heeft. Zoals verpleging en verzorging.

Lees meer via rijksoverheid.nl: *Welke zorg krijg ik vanuit de Wet langdurige zorg?*

Is het ook mogelijk om de zorg thuis te ontvangen?

Met een Wlz-indicatie kunnen mensen terecht in een verpleeghuis, een instelling voor mensen met een handicap/beperking of een ggz-instelling. Maar ze kunnen er ook voor kiezen om thuis te blijven wonen met intensieve zorg. Dit is alleen mogelijk als de situatie thuis geschikt is om verantwoord en doelmatig zorg te krijgen. Dit betekent bijvoorbeeld dat u veilig en gezond thuis kunt blijven wonen. Het Zorgkantoor gaat hierover met u in gesprek en beoordeelt de situatie.

Lees meer via rijksoverheid.nl: *Ik heb een Wlz-indicatie voor verblijf in een instelling. Kan ik de zorg ook thuis krijgen?*



Uitgebreide informatie over de Wet langdurige zorg (Wlz)

Meer informatie vindt u ook op de website www.regelhulp.nl.

Persoonlijk overzicht maken als er zorg nodig is

Als u of iemand in uw omgeving zorg nodig heeft, komt er veel op u af. Wilt u weten wat u moet regelen? En waar u mogelijk recht op heeft? Vul dan een paar vragen in en krijg een persoonlijk overzicht over zorg regelen. U kunt een overzicht maken voor uw partner, uw ouder of voor uzelf.

Bron en meer informatie: www.rijksoverheid.nl



De regels zijn gelijk. Toch is iedereen anders.

U heeft toegang tot de Wlz. Wat moet u doen?



Hoe wilt u uw zorg ontvangen?

U kunt uw zorg thuis ontvangen of in een instelling. Denk erover na en bespreek uw wensen met de zorgaanbieder waarvan u uw zorg wilt ontvangen. Ook kunt u met uw vragen terecht bij het zorgkantoor in uw regio. U kunt daarnaast een cliëntondersteuner vragen u hiermee te helpen. Voor meer informatie kijkt u op www.clientondersteuning.co.nl



Voor zorg uit de Wlz betaalt u een eigen bijdrage.

U betaalt de eigen bijdrage aan het CAK. U ontvangt automatisch een factuur. De eigen bijdrage is inkomensafhankelijk. Neem contact op met het CAK als u meer wil weten. Meer informatie leest u op www.hetcak.nl/wlz. Op www.hetcak.nl/rekenhulp kunt u alvast een inschatting maken voor uw eigen bijdrage. Of neem telefonisch contact op met het CAK op 0800-0087.



Voorkom dubbele kosten.

Krijgt u nu hulp vanuit de gemeente (Wmo) of de zorgverzekeraar? Neem dan contact op met uw gemeente of zorgverzekeraar. Geef aan deze organisatie(s) door dat u zorg vanuit de Wlz gaat ontvangen en per wanneer. Zo voorkomt u dat u misschien geld terug moet betalen.



Heeft u een aanvullende tandarts- of zorgverzekering?

Neem contact op met uw verzekeraar of de zorgaanbieder waar u de zorg van wilt ontvangen. Misschien is alleen een basispakket voldoende zodra u zorg gaat ontvangen vanuit de Wlz. Dit is niet altijd zo en kan verschillen per verzekering en zorgaanbieder.



De regels zijn gelijk. Toch is iedereen anders.

U heeft geen toegang tot de Wlz. Wat nu?



Een cliëntondersteuner kan u helpen met informatie, advies of bemiddeling op het gebied van zorg.

Clieëntondersteuning is gratis en onafhankelijk. Op de website www.clientondersteuning.co.nl vindt u een cliëntondersteuner bij u in de buurt. Of neem contact op met uw gemeente.



U kunt mogelijk zorg krijgen vanuit de gemeente (Wmo) of uw zorgverzekering.

Of de Jeugdwet, als het gaat om uw kind van onder de 18 jaar. Uw gemeente of zorgverzekeraar kan u hier meer over vertellen. Of neem contact op met een cliëntondersteuner.



Weet u niet waar u moet zijn voor uw zorg?

Of heeft u het gevoel dat u van het kastje naar de muur wordt gestuurd? Het Juiste Loket kan u helpen: www.juisteloket.nl of bel 030-7897878. Ook kunt u de website www.regelhulp.nl bekijken. Dit is een wegwijzer van de overheid voor iedereen die zorg en ondersteuning nodig heeft.

VALPREVENTIE

Gezondheid ondersteunen door te bewegen

Op de been blijven! Dat is de wens van mensen die ouder worden, want dan kun je leuke en nuttige dingen blijven doen.

Elke 4 minuten belandt er een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een val. De vergrijzing neemt toe en mensen blijven tegenwoordig langer thuis wonen. In Montfoort wonen bijna 3000 65-plussers. Naarmate u ouder wordt kunnen sommige dagelijkse dingen u wat meer moeite kosten zoals het opstaan uit de stoel, het evenwicht of lichte huishoudelijke taken. De meeste valpartijen vinden plaats binnen of rondom het huis.

In de gemeente Montfoort werken we met een team van zorgverleners samen om de inwoners zo lang mogelijk op de been te houden en bieden we een speciaal "Valpreventie Programma" aan.

De fysiotherapeuten en ergotherapeuten van ADFYS Fysiotherapie, Maatschap Fysiotherapie Woerden en de Rijnhoven zijn hiervoor opgeleid. Samen met de huisartsen en praktijkondersteuners helpen we u op de been te blijven.

De programma's die we aanbieden zijn het Otago- en het In Balans oefenprogramma en daarin verbeter je je conditie, kracht en evenwicht. De oefeningen worden langzaam opgebouwd en aan uw persoonlijke situatie aangepast. Na het doen van testen kan de conclusie getrokken worden of u laag, midden of hoog risico op vallen heeft en met welk programma u mee kunt doen. Voor ieder niveau hebben we een programma dat kan bestaan uit individuele training of in groepen.

Uit wetenschappelijk onderzoek is bewezen dat deze oefeningen het vallen verminderen. Wilt u steviger op uw benen staan? En zelf de dagelijkse dingen blijven doen?

Volg dan het Otago- of In Balans oefenprogramma. Op dit moment worden de trainingen door de gemeente (gedeeltelijk) vergoed. De bedoeling is dat de hogere risico's op den duur door de Zorgverzekeraar vergoed gaan worden.

Blijf op de been, maar kom vroeg in actie als u merkt dat dit moeilijker wordt. Meldt u aan via de huisarts, fysiotherapeut of ergotherapeut. Zij kunnen beoordelen of u in aanmerking komt voor één van de programma's.



MONTFOORT VITAAAL

Gezondheid ondersteunen door te bewegen

De buurtsportcoaches van Montfoort Vitaal zetten zich in om Montfoort en Linschoten nog leuker te maken. Dat doen we door iedereen het plezier van sporten en bewegen te laten ontdekken. Hoe meer mensen sporten, hoe gezonder en gezelliger onze woonkernen worden.

We zijn organisatoren, verbinder en beweegadviseurs. We willen jou op deze manier het plezier van sport en bewegen laten ontdekken. Want een gezonde lifestyle verbetert je humeur, geeft je energie en stimuleert je om fit te blijven. Hoe meer kinderen en volwassenen sporten, hoe gezonder en gezelliger Montfoort en Linschoten worden.

Plezier staat centraal bij alles wat we doen. Alles is dus leuk en motiveert je hopelijk om deel te nemen. Ook werken we graag samen. Daarom verbinden we sport en bewegen met onderwijs, cultuur, zorg en welzijn. Daarnaast ondersteunen we bestaande verenigingen en sport aanbieders, bijvoorbeeld door hun aanbod breder onder de aandacht te brengen.

Beweegloket

Regelmatig ervaren mensen belemmeringen bij het sporten en bewegen. Is dat bij u ook het geval, dan kunt u terecht bij het Beweegloket. Daar kunt u zich gratis laten adviseren door onze buurtsportcoaches. Zij zijn specialisten op het gebied van sport en bewegen in de buurt.

Weet u nog niet goed of de sport of beweegactiviteit bij u past? Of wilt u een sport-hulpmiddel lenen en uitproberen. Samen met de buurtsportcoaches kunt u bespreken welke sport of beweegactiviteit voor u geschikt is en of een sportvereniging bij u past.

Ervaart u lichamelijke beperkingen om te gaan sporten en bewegen? Dan is het verstandig om bij een fysiotherapeut uw mogelijkheden tot sporten en bewegen in kaart te laten brengen.

Meer informatie via www.montfoortvitaal.nl of info@montfoortvitaal.nl

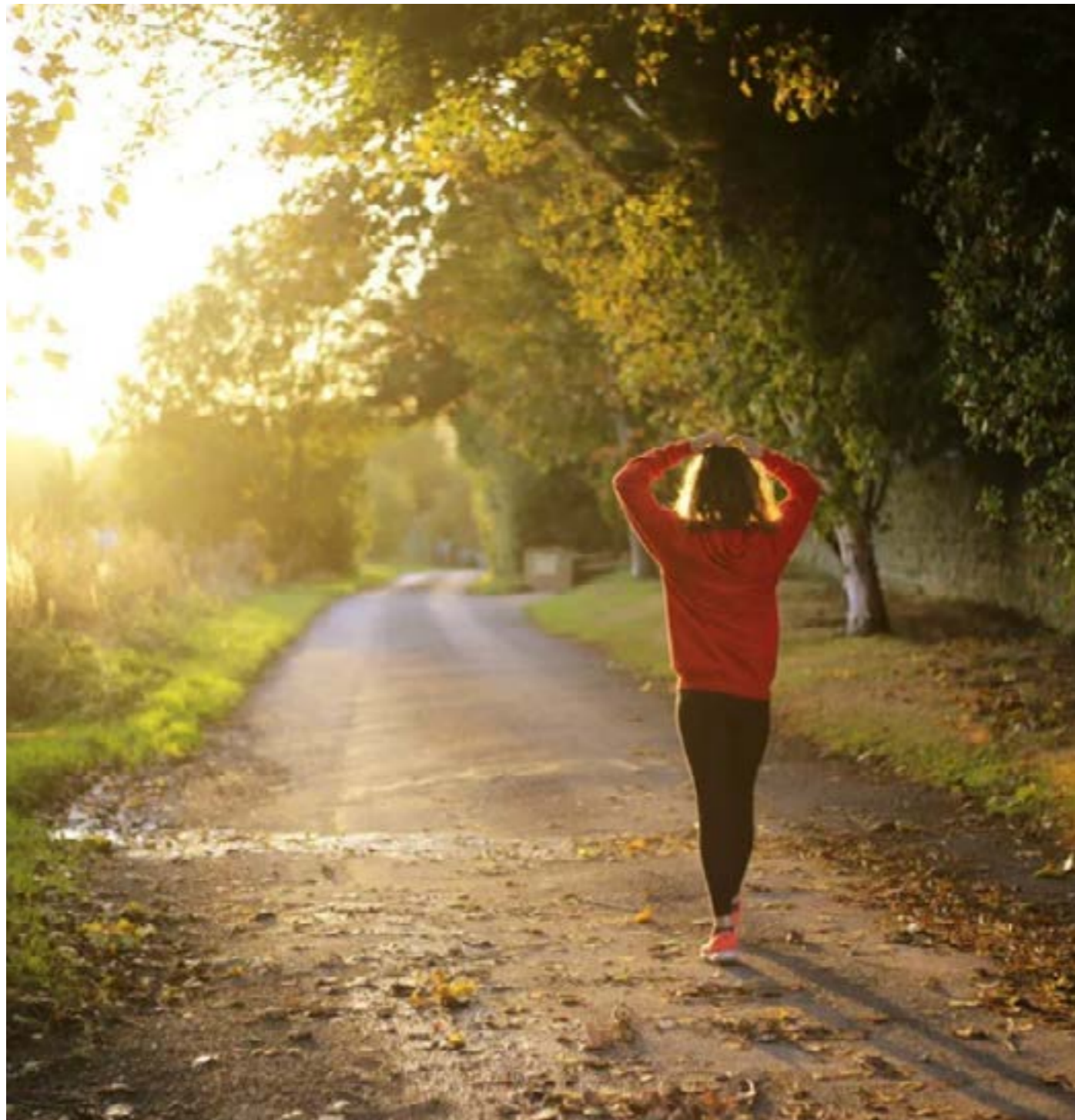
Beweegactiviteiten

Montfoort Vitaal biedt zelf ook laagdrempelige beweegactiviteiten aan voor diverse doelgroepen. Voor kinderen worden plein- en vakantie-activiteiten georganiseerd. Voor volwassenen organiseren we Montfoort Wandelt en de Open (Leefstijl) Club.

De Open Leefstijl Club is vooral bedoeld voor mensen die het SLIMMER traject (Gecombineerde Leefstijl Interventie) volgen en/of hebben gevolgd. Er worden veel oefeningen gedaan die gericht zijn op het versterken van spieren en botten.

Speciaal voor ouderen verzorgen we Beweeg U Fit. Beweeg U Fit is er vooral op gericht om ouderen in beweging te houden, waarbij de (balans)oefeningen vooral gericht zijn op laag houden van het valrisico.





Tips:

KWbN organiseert diverse wandeltochten.

Deze uitgelichte evenementen bij je in de buurt of elders in het land kun je vinden onder het kopje 'wandelagenda' op de website www.wandel.nl. Tevens vind je hier allerhande andere achtergrondinformatie over wandelen.

Montfoort Wandel Challenge

In Linschoten en Montfoort kun je twintig weken lang verschillende afstanden (3, 5, 7,5 en 10 km) meewandelen met de wandelbegeleiders van Montfoort Vitaal. De wandelingen beginnen in mei en worden in september met eindactiviteit afgesloten. Meer informatie op: <https://montfoortvitaal.nl/activiteiten/montfoort-wandelt/>

WANDELEN

Gezondheid ondersteunen door te bewegen

Wandelen is gezond, lees en hoor je vaak. Maar waarom eigenlijk? Een overzicht van de positieve effecten van wandelen op je lichaam.

Wandelen verbetert je conditie

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen moeten we dagelijks een half uur matig intensief bewegen. Van heel rustig wandelen gaat je conditie niet heel erg vooruit, omdat je je hart en longen dan te weinig gebruikt. Wandel je echter in een stevig tempo waarbij je hartslag stijgt en je sneller gaat ademen, dan train je je conditie. Uiteindelijk wordt je hart hierdoor sterker en dit heeft een positief effect op je bloeddruk en je bloedvaten. Hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten af. Tijdens het wandelen train je ook je longcapaciteit om zuurstof goed op te nemen en te transporteren via je hart en bloedvaten.

Wandelen is goed voor je botten...

Als je wandelt, gebruik je je spieren, botten en kraakbeen. Je botten bestaan uit cellen die voortdurend worden afgebroken en aangemaakt. Als je te weinig nieuwe botcellen aanmaakt, wordt het bot zwakker en ontstaat er botontkalking (osteoporose). Het vervelende is dat je dit pas merkt als je iets breekt na een val. Door voldoende te bewegen, kun je het proces van botontkalking remmen.

...en voor je kraakbeen

Tussen je botten en gewrichten zit elastisch weefsel: kraakbeen. Dit kraakbeen bestaat uit met water gevulde cellen. Kraakbeen dat weinig wordt belast, verliest water en wordt daardoor dunner. Hierdoor kun je last krijgen van pijnlijke en stijve gewrichten. Van bewegen, bijvoorbeeld wandelen, blijft je kraakbeen stevig.

Wandelen versterkt je spieren

Tijdens het wandelen gebruik je spieren, met name je beenspieren. Als je je spieren weinig gebruikt, worden deze na verloop van tijd zwakker. Door te wandelen houd je je spieren sterk. Dit geldt ook voor je hart, want dit is ook een spier. Je kunt je beenspieren tijdens het wandelen extra trainen door bijvoorbeeld een heuvel op te lopen.

Wandelen kan overgewicht voorkomen

Wandelen is een goede manier om op gewicht te blijven of om gewicht kwijt te raken. Wandelen kun je relatief (bijvoorbeeld vergeleken met hardlopen) lang volhouden en op die manier kun je veel energie verbruiken. Bovendien verbrand je tijdens wandelen relatief veel vet. Uiteraard moet je om van wandelen af te vallen ook rekening houden met je energie-inname.

Wandelen heeft als voordeel dat het een weinig blessuregevoelige sport is. Intensief sporten is namelijk niet voor iedereen haalbaar en verstandig.

Wandelen is goed voor je geest

Behalve voor je lichaam is wandelen ook goed voor je geest. Het zorgt voor ontspanning en dat heeft ook weer positieve gevolgen voor je lichaam. Door ontspanning en bijvoorbeeld een betere nachtrust, voel je je ook lichamelijk beter.

Bron en meer informatie: www.wandel.nl
Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN)



foto: OrangePicturesNL / KNZB

Een aantal voordelen van zwemmen:

1. Verbetert de conditie

Zwemmen is een cardio-sport. Dat betekent dat je er vooral je conditie mee traint. Wanneer je regelmatig zwemt, zul je al snel merken dat je het steeds langer volhoudt.

2. Versterkt de spieren

Je hele lichaam komt ermee in beweging en train je alle spieren. Doordat je door het water wordt 'gedragen', train je alle spieren evenwichtig en raken de spieren niet snel overbelast.

3. Hulp bij afvallen

Afhankelijk van de intensiviteit van je training verbrand je ongeveer 500 tot 750 calorieën per uur. De reden voor die hoge verbranding is dat je zo veel verschillende spiergroepen aanspreekt wanneer je aan het zwemmen bent.

4. Veilig bij blessures

Zelfs wanneer je andere sporten niet kunt uitvoeren door lichamelijke omstandigheden, is zwemmen of aquarobics vaak nog steeds een optie. Vraag een arts of fysiotherapeut altijd eerst om advies. Zo weet je bijvoorbeeld of er bepaalde slagen zijn die je maar beter niet toe kunt passen.

ZWEMMEN

Gezondheid ondersteunen door te bewegen

Bijna iedereen wordt er enthousiast van. Heerlijk even afkoelen of je zo licht als een veertje voelen. Het is voor bijna iedereen de eerste sport waar je mee in aanraking komt. Zwemmen, het is een ontzettend gezonde vorm van lichaamsbeweging. De Koninklijke Nederlandse Zwembond zet zich al 130 jaar in voor de zwemsport in Nederland. Of je nu 8, 28 of 88 bent; zwemmen is voor iedereen een ideale manier om vitaal te blijven.

Wanneer banenzwemmen, wedstrijdzwemmen of openwaterzwemmen minder aan je besteed zijn, denk dan eens aan waterpolo, schoonspringen of synchroonzwemmen.

Ook bestaan er mogelijkheden voor sporters met een beperking. Para-zwemmen en waterbasketbal zijn goede alternatieven om in het water in beweging te blijven.

Zwemmen wordt gezien als een low-impact sport. In het water ben je namelijk minder gevoelig voor blessures. Het is goed voor de gewrichten en belast de botten niet. De botdichtheid in de wervelkolom, heupen en benen neemt toe door te sporten in het water. Doordat het water een constante weerstand biedt bouw je langzaam spiermassa op.

Ook verlaagt zwemmen het risico op hart- en vaatziekten. Hoewel het gezien wordt als een low-impact sport is het zeker niet te verwarren met een relax-sport. Met zwemmen verbrand je een groot aantal calorieën. Zo verbrand je tijdens je zwemtraining ongeveer evenveel calorieën als met hardlopen. Door minstens één keer per week te zwemmen, zul je je longcapaciteit zien stijgen.

Wil je meer weten over zwemmen of waar een zwemvereniging bij jou in de buurt zit? Vul dan jouw postcode in op de website van de Koninklijke Nederlandse Zwembond. Bij veel verenigingen is het mogelijk een gratis proefles te volgen.

Zorgeloos buiten zwemmen kan op één van de vele officiële openwaterzwemlocaties die te vinden zijn op zwemwater.nl. Zo weet je precies welke locaties schoon en veilig zijn!

Bron en meer informatie: www.knzb.nl
Koninklijke Nederlandse Zwembond





Stappenplan fiets kopen:

Waar moet je op letten als je een nieuwe fiets koopt? Om te beginnen moet hij natuurlijk de goede hoogte voor jou hebben. Maar hoeveel versnellingen heb je eigenlijk nodig? En waar moet je op letten bij een tweedehands fiets? Zie voor meer info www.fietsersbond.nl

Doortrappen: Utrechtse Fietsvierdaagse in Woerden Doortrappen - veilig fietsen tot je 100ste - is een landelijk programma dat zich richt op het veilig, plezierig en comfortabel fietsen van senioren. De gemeente Montfoort, SWOM, Knooppunt en Montfoort Vitaal organiseren fietsactiviteiten die gericht zijn op meer gezondheidswinst voor de senioren en minder fietsongevallen. De Utrechtse Fietsvierdaagse in Woerden (jaarlijks in juni) is een van de activiteiten die ervoor zorgen dat senioren langer mobiel en vitaal blijven. Meer informatie op: <https://www.utrechtsefietsvierdaagse.nl/woerden-home>

FIETSEN

Gezondheid ondersteunen door te bewegen

Fietsen is gezond, dat zegt iedereen. Maar hoe kan fietsen je écht helpen bij gezond worden en gezond blijven? Fietsen kan gezondheidsklachten voorkomen, maar ook helpen bij het herstellen na een (ernstige) ziekte. En ben je eenmaal aan het fietsen, dan is het belangrijk om zo door te gaan. De Fietsersbond helpt je daarbij.

Fietsen is een laagdrempelige manier om fit en gezond te blijven, dat weten we inmiddels allemaal. Het inzetten van fietsen als preventiemiddel tegen aandoeningen als diabetes en obesitas wint terrein. Maar het is nog nauwelijks bekend dat de fiets, in combinatie met andere middelen, ook gericht kan worden ingezet bij de behandeling om te genezen van aandoeningen en in het behandeltraject rond medische ingrepen.

1. Obesitas: voorkom, behandel en herstel

Voor sommige ziekten kan fietsen zowel worden ingezet om ziekten te voorkomen, te behandelen, als voor het herstel. Bij obesitas is dit het geval. Door regelmatig te fietsen vergroot je de kans om op je gewenste gewicht te blijven, maar door sportief te fietsen vergroot je de kans om gewicht te verliezen. En eigenlijk dient fietsen voor iedere ziekte goed als herstellende behandeling: je beweegt, wordt weer fit en herstelt sneller.

2. Minder risico op depressie door te fietsen

Voor veel mensen met depressieve klachten heeft fysieke inspanning een positief effect. Door te fietsen vindt er een toename plaats van diverse neurotransmitters waaronder dopamine (zorgt voor tevredenheid en beloning), serotonine (gelukshormoon) en endorfine (anti-stress hormoon).

3. Krijg en houd een goede conditie

Een goede conditie zorgt voor meer uithoudingsvermogen en zodra je uithoudingsvermogen beter wordt, wordt je weerstand ook beter. Zo ben je minder vatbaar voor bepaalde ziekten. Dagelijks fietsen is een

goede manier om conditie op te bouwen en te behouden.

4. Fietsen als genezing van diabetes

Fietsen helpt de glucosewaarden in het bloed te reguleren. Beweging bevordert bovendien herstel van wondjes of andere complicaties waar diabetici last van kunnen krijgen. Net als bij hart- en vaatziekten geldt: begin rustig en bouw langzaam op. Het is vooral belangrijk regelmatig te bewegen.

5. Fietsen tegen rugpijn

Niet het belasten van de rug veroorzaakt pijn, maar het stilzitten. 'Hoe meer je beweegt, hoe minder last,' stelt manueel geneeskundige Leo van Deursen. Hij onderzocht pijn bij rugpatiënten en promoveerde hierop. Van Deursen concludeert dat patiënten met lage rugpijn het beste kunnen fietsen.

6. Veiligheid

Denk om veiligheid, draag een helm. Een fietshelm kan ernstig letsel voorkomen. Want een fietshelm op je hoofd is een kopzorg minder.

Bron en meer informatie:

www.fietsersbond.nl www.anwb.nl/fiets

Mijn Zorgverzekeraar helpt.

Dagelijks bellen mensen hun zorgverzekeraar voor zorgadvies. Om een goede keuze te kunnen maken of de juiste weg te vinden in de zorg.

Als zorgverzekeraars zetten we ons dagelijks in voor hetzelfde doel.

We willen dat onze verzekerden de juiste zorg krijgen. Op het moment dat ze dat nodig hebben. Tijdig, van goede kwaliteit én betaalbaar.

Daarom kunnen verzekerden bij hun zorgverzekeraar kosteloos terecht voor zorgadvies. Tienduizenden mensen maakten er al gebruik van.

Meer weten over de toegevoegde waarde van zorgadvies? Ga dan naar

www.mijnzorgverzekeraar.nl



Sneller geholpen worden?

Soms duurt het even voordat je bij een arts of behandelaar terecht kan. Dat is heel vervelend en ook nog eens niet nodig. De zorgadviseurs van jouw verzekeraar weten waar je in jouw omgeving sneller geholpen kan worden. Zo hoef je niet onnodig lang te wachten.

HANDIGE BRONNEN

Websites en apps voor meer informatie

Wat is Regelhulp?

Regelhulp is een routewijzer van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Zoekt u langdurige zorg of hulp voor uzelf of voor iemand anders? Op Regelhulp leest u welke mogelijkheden er zijn en waar u naartoe kunt om zorg of hulp te regelen. Ook worden de zorgwetten uitgelegd.

In een filmpje op de website wordt getoond hoe u informatie kunt vinden.

Bron en meer informatie: www.regelhulp.nl



Overzicht van onderwerpen

Hulp bij het regelen van zorg

- > Onafhankelijke cliëntondersteuning

Mijn situatie

- > Lichamelijke ziekte of beperking
- > Ouderen
- > Verstandelijke beperking
- > Zorg in complexe situatie
- > Niet of nauwelijks spreken
- > Psychische klachten
- > Zintuiglijke beperking
- > Zorgkind

Soort hulp

- > Communicatie
- > Opvang en begeleiding
- > Vervoer en verplaatsen
- > Zorg in laatste levensfase
- > Hulp en zorg thuis
- > Revalidatie en behandeling
- > Vrije tijd en ontspanning
- > Jeugd en gezin
- > Verblijf in een zorginstelling
- > Werk en inkomen
- > Onderwijs en zorg
- > Verpleging en verzorging thuis
- > Wonen

Zorg organiseren

- > Direct hulp (zonder verwijzing)
- > Indicaties in de langdurige zorg
- > Van jeugd naar 18+
- > Hulp en zorg regelen
- > Kwaliteit van zorg
- > Wie helpt uw zorg te regelen?
- > Indicaties in de jeugdzorg
- > Migratie en zorg
- > Zelf zorg inkopen met een pgb

Zorgwetten

- > De Jeugdwet
- > De Wmo
- > Wet verplichte ggz (Wvz)
- > De Wvz
- > De Zorgverzekeringswet (Zvw)
- > Wet zorg en dwang (Wzd)

MOET IK NAAR DE DOKTER?

Wat is 'Moet ik naar de dokter?'

De app 'Moet ik naar de dokter?' kan op basis van uw leeftijd, geslacht en symptomen bepalen of en zo ja, wanneer u naar de dokter moet. Makkelijk, veilig en snel.

Hoe betrouwbaar is de informatie?

De vragen en adviezen van 'Moet ik naar de dokter?' zijn gebaseerd op de geldende medische standaarden en protocollen. Alle vragen en adviezen zijn zorgvuldig samengesteld door ons team van triagespecialisten. Daarnaast is 'Moet ik naar de dokter?' de eerste medische app in Nederland die een zogenaamde CE-markering heeft verkregen. Een CE-markering geeft aan dat het product aan alle van toepassing zijnde Europese (veiligheids)regels voldoet en dat de conformiteit- en overeenstemmingprocedures zijn voltooid.



Wat is het doel?

'Moet ik naar de dokter?' helpt mensen om verantwoordelijkheid voor hun eigen gezondheid te nemen. Ruim 42% van de mensen die een dokter bezoeken hoeven daar eigenlijk helemaal niet naar toe. Met behulp van 'Moet ik naar dokter?' kunnen wij een deel van deze mensen gerust stellen en voorzien van een betrouwbaar advies. Hierdoor helpen wij de werkdruk in de zorg te verlagen en kosten te besparen. De juiste zorg op de juiste plek (JZOJP).

Wat doen wij voor huisartsen?

Huisartsenposten en huisartsenpraktijken gebruiken 'Moet ik naar de dokter?' om de werkdruk te verminderen. Dit gebeurt bijvoorbeeld door onze digitale zelftriage op hun website aan te bieden of deze beschikbaar te maken in hun regionale huisartsen app.

Patiënten worden aangemoedigd om zelf digitaal de vragen te doorlopen, voordat ze bellen. Dat scheelt werkdruk aan de telefoon en biedt nieuwe kansen voor efficiënte werk-patiëntenstromen binnen de eerstelijns zorg.



Hulp nodig bij computer en internet? Ontdek wat je allemaal kan bij bibliotheek Het Groene Hart. Vindt u het lastig om online de weg te vinden of wilt u meer vertrouwd raken met de computer, tablet of smartphone? In de bibliotheek helpen we u graag op weg. Volg een cursus of workshop, stel uw vragen tijdens het digitaal spreekuur of krijg 1-op-1 begeleiding. Deze cursussen en hulp zijn gratis en u hoeft hier geen lid voor te zijn!

Pluscafé

Ontmoet andere 60-plussers en werk samen aan uw digitale vaardigheden. Volg elke maand een workshop met een nieuw digitaal thema, van het maken van fotoalbums tot een online afspraak maken bij de dokter. Uiteraard is er tussendoor voldoende ruimte voor een praatje en een kopje koffie. U vindt het Pluscafé iedere een-na-laatste vrijdag van de maand van 10.30 tot 12.00 in bibliotheek Linschoten en de laatste vrijdag van de maand in bibliotheek Montfoort.

IDO spreekuur

Heeft u vragen over DigiD, toeslagen, gemeentelijke regelingen of andere digitale overheidszaken? Of wilt u hulp bij het gebruik van de Online Bibliotheek, zoals een boek op uw e-reader zetten of de app installeren? Dan bent u op maandag- en woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur welkom bij de Bibliotheekmedewerker in Bibliotheek Montfoort. Het spreekuur in Linschoten is iedere woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

Computercursus voor beginners

Zou u graag meer willen doen met een computer, tablet of smartphone, maar weet u niet goed waar te beginnen? In de cursus 'Klik & Tik' helpt een ervaren instructeur u op weg. U maakt in een rustig tempo kennis met thema's zoals e-mailen, browsen en het gebruiken van Word en PowerPoint. Zo raakt u stap voor stap vertrouwd met de online wereld.

"Ik ben heel blij dat ik dit gedaan heb, ik ga hiermee door. Ik durf nu meer, het is een goede cursus. Fijn ook dat het een klein

groepje was, je wordt niet zo snel afgeleid." - Deelnemer

Omgaan met DigiD

Steeds meer zaken worden online geregeld, van het maken van een afspraak bij de gemeente tot het aanvragen van toeslagen. Soms is dit ingewikkeld. Komt u er niet helemaal uit, maar wilt u dit graag zelf kunnen regelen? In de cursus 'DigiD - Wat kun je ermee?' ontdekt u de mogelijkheden van DigiD en leert u navigeren op overheidswebsites.

Aanmelden

Aanmelden kan bij de balie van de bibliotheek of door te bellen naar 06 30872108. U kunt ook mailen naar digitaal@bibliotheekhgh.nl. De Klik & Tik cursus en de DigiD cursus zullen bij voldoende deelnemers worden ingepland.



Apotheek.nl

De beste medicijnwebsite van Nederland!

- ✓ Begrijpelijke uitleg over uw medicijn
- ✓ Tekst, video, of laten voorlezen
- ✓ Instructievideo's voor juist gebruik
- ✓ Beknopte samenvattingen
- ✓ Direct naar uw medicijn via de scanner
- ✓ Uitleg in gebarentaal
- ✓ Uitleg over uw etiket



Voor wie is Thuisarts.nl bedoeld?

Thuisarts.nl is bedoeld voor iedereen die informatie zoekt over gezondheid en ziekte:

- Als u gezond wilt blijven
- Als u wilt weten wat u zelf aan klachten kunt doen
- Als u wilt weten hoe u met uw klachten om kunt gaan
- Als u wilt weten wie u kan helpen
- Als u wilt weten of u naar de (huis)arts moet gaan
- Als u zich wilt voorbereiden op een gesprek met uw (huis)arts
- Als u de uitleg en adviezen van uw (huis)arts nog eens na wilt lezen

Artsen en andere mensen in de zorg gebruiken Thuisarts.nl bij hun uitleg aan u.

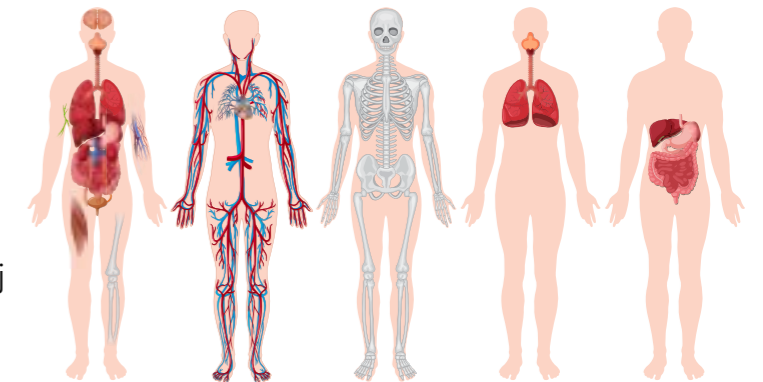
Wat biedt Thuisarts.nl?

Elke tekst begint met een paar belangrijke punten: In het kort. Als u verder klikt, krijgt u antwoord op vragen als:

- Wat merk ik?
- Waardoor komt het?
- Wat kan ik er zelf aan doen?
- Welke behandelingen zijn er? Kan ik kiezen? Wat zijn de voor- en nadelen?
- Wanneer moet ik de huisarts of specialist bellen?

Filmpjes, plaatjes en tekeningen geven extra uitleg.

Thuisarts.nl is bruikbaar voor mensen met een beperking. Bijvoorbeeld voor mensen die minder goed kunnen zien of lezen.



freepik.com

Informatie die klopt

Thuisarts.nl zorgt ervoor dat de informatie klopt en begrijpelijk is. Zij gebruiken hierbij wetenschappelijke richtlijnen:

- Richtlijnen voor huisartsen
- Richtlijnen voor medisch specialisten
- Richtlijnen voor zorg aan mensen met psychische klachten en ziektes

Als een richtlijn wordt aangepast, wordt de informatie ook op Thuisarts.nl aangepast. Is er geen richtlijn over een onderwerp, dan wordt er andere informatie gebruikt, zoals wetenschappelijke artikelen, medische boeken en meningen van artsen (standpunten). Ook krijgt Thuisarts.nl hulp van patiëntenorganisaties.

Wie maken Thuisarts.nl?

Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) maakt Thuisarts.nl. Een deel van de informatie wordt samen gemaakt met:

- Federatie van Medisch Specialisten (FMS)
- Alliantie Kwaliteit GGZ (Akwa GGZ)
- Patiëntenfederatie Nederland

Bron en meer informatie: www.thuisarts.nl

Het is goed om een wilsverklaring te hebben, want het leven verloopt nooit zoals je het verwacht. Plotseling vinden er grote veranderingen plaats op medisch gebied en als er dan niets is vastgelegd heeft de zorgverlener de plicht om medisch verder te handelen.

Om te voorkomen dat er medische handelingen worden uitgevoerd, die u liever niet gehad zou hebben, is het goed om uw wensen vast te leggen in een wilsverklaring.

Ons inziens heeft een goede wilsverklaring vier pijlers:

1. NIET-reanimeer beleid
2. Behandelverbod
3. Euthanasieverklaring
4. Volmacht

Zorg er daarom voor dat u ook een NIET-reanimeerpenning draagt. Deze is te bestellen via <https://www.patiëntenfederatie.nl/producten/niet-reanimerenpenning/de-niet-reanimerenpenning>

Ad.2 Behandelverbod

Dit kan heel uitgebreid zijn als er veel wensen zijn en is dus heel persoonlijk. Daarom is het goed om zelf een aanvulling erbij te maken. Onderwerpen kunnen zijn:

- Wel/niet medisch behandelen
- Wel/niet naar het ziekenhuis
- Wel/niet naar de Intensive Care/beademd worden
- Wel/geen infuus of sondevoeding
- Hoelang in coma voordat de medische ondersteuning moet worden stopgezet
- Medicatie starten om het lijden te verlichten

Ad.3 Euthanasieverklaring

Het is een verzoek van een patiënt. Het is geen plicht van de arts om dat te moeten uitvoeren. Er wordt nu veel gesproken over voltooid leven en euthanasie bij vergevorderde dementie. Een euthanasie kan alleen worden uitgevoerd als er voldaan wordt aan de richtlijnen. Ons inziens hoort daarbij ook dat de patiënt nog dusdanig wilsbekwaam is, dat hij/zij overziet wat de consequenties en de procedures zijn bij de uitvoering hiervan.

Voltooid leven is een subjectief oordeel en daarover kunnen de arts en patiënt ook in mening verschillen.

Ad.4 Volmacht

Hier betreft het de volmacht bij medisch handelen. Meestal wordt de volmacht gegeven aan de partner, daarna aan de kinderen, daarna aan andere familieleden en/of vrienden.



Ad.1 NIET-reanimeer beleid

Mocht het hart stilstaan dan wordt er NIET gereanimeerd als zo'n verklaring aanwezig is en het duidelijk is dat het om die patiënt gaat.

Krijgt u op straat een hartstilstand en heeft u een NIET-reanimeer verklaring thuis in de kast liggen, dan wordt u dus wel gereanimeerd.

WILSVERKLARING

Wat houdt het in?

Opstellen wilsverklaring

U kunt een wilsverklaring zelf opstellen. Het is niet nodig om deze informatie m.b.t. de wilsverklaring vast te leggen bij de notaris. Er wordt zorgvuldig omgegaan met deze wensen en ook in navolging naar gehandeld.

Het is goed dat in uw omgeving nabestaanden en arts(en) op de hoogte zijn en daarom is het goed dit vast te leggen door middel van deze documenten. Laat aan deze mensen ook weten dat die wensen er zijn.

Het is belangrijk om deze wilsverklaring goed te bespreken met:

- De gevolmachtigden
- Kinderen voor zover die niet de gevolmachtigden zijn
- Huisarts
- Vrienden die opkomen voor uw belangen

Geef deze mensen dan ook een kopie van de formulieren met de door u opgestelde wilsverklaring!

De formulieren om een wilsverklaring op te stellen zijn te verkrijgen bij uw huisarts. Voorbeelden van deze formulieren zijn op de volgende pagina's te vinden.

Toos: "Kwaliteit van leven vind ik minstens zo belangrijk als oud worden"

"Lang leven willen we allemaal, maar de kwaliteit van leven vind ik minstens zo belangrijk. Ik ben 92, ben nu nog gezond en geniet van mijn tuin, legpuzzels maken en muziek luisteren. Ik moet er niet aan denken dat ik bijvoorbeeld een hersenbloeding krijg en daarna niks meer kan. Dan is mijn leven mooi geweest en wil ik mijn naasten niet belasten met de zorg voor mij. Daarom heb ik een niet-reanimerenpenning."



WILSVERKLARING TOT NIET-REANIMEREN

Hierbij verklaar ik, dat ik **NIET gereanimeerd** wil worden in geval van een hartstilstand.

NAAM

GEBOORTEDATUM

BSN

ADRES

(HUIS)ARTS

Met de ondertekening van deze wilsverklaring geef ik toestemming aan mijn (huis)arts om de huisartsenpost en eventuele andere zorgverleners* te informeren over mijn keuze om **NIET gereanimeerd** te willen worden.

DATUM TE

HANDTEKENING

* Informatie over een wilsverklaring tot niet-reanimeren wordt doorgegeven als iemand
- wordt vervoerd per ambulance
- wordt opgenomen in een ziekenhuis
- in een verzorgingshuis of verpleeghuis gaat wonen

NIET-REANIMERENPENNING

Een niet-reanimerenpenning is een wilsverklaring waarin staat dat je niet wilt worden gereanimeerd. Je draagt de penning bijvoorbeeld om je nek. Zo kunnen hulpverleners meteen zien dat je ze jou niet moeten helpen als je bijvoorbeeld een hartstilstand hebt. De penning heeft daarmee gevolgen voor je medische behandeling.

Wat is reanimeren?

Als je een hartstilstand krijgt, kunnen zorgverleners of mensen in jouw omgeving proberen je hart en ademhaling weer op gang te krijgen. Dat noemen we reanimeren. Dit gebeurt door hartmassage, mond-op-mondbeademing en/of het geven van een stroomstoot op de borstkas met een AED.

Een hartstilstand kan optreden door verschillende oorzaken zoals: een acuut hartinfarct, hartritmestoornissen, verstikking of verdrinking. Zorgverleners en vrijwillige hulpverleners beginnen gewoonlijk direct met reanimeren omdat bij een hartstilstand 'elke seconde telt'. Hoe eerder je wordt gereanimeerd, des te groter de kans is dat je leven wordt gered.

Waarom een niet-reanimerenpenning?

Als je besluit dat je niet gereanimeerd wilt worden kun je dat opschrijven in een wilsverklaring. Je kunt ook een niet-reanimerenpenning nemen want dat is een gelijkwaardige wilsverklaring. Met een wilsverklaring maak je jouw wensen over je medische behandeling duidelijk wanneer je daar zelf niet meer over kunt beslissen. Bijvoorbeeld doordat je bewusteloos bent. Bij een acute hartstilstand is zo'n verklaring meestal niet direct beschikbaar. Dat kan een goede reden zijn om een niet-reanimerenpenning te nemen en die te dragen. Met de niet-reanimerenpenning verbied je dokters en andere zorgverleners onder alle omstandigheden te reanimeren.

Hoe ziet een niet-reanimerenpenning eruit?

De penning is gemaakt van aluminium, een zeer licht en sterk metaal. Ook is de penning nikkelvrij en heeft deze een afmeting van 4,5x2,5 cm (h x b). De penning wordt zonder ketting geleverd.

Hoeveel kost een niet-reanimerenpenning?

De penning kost € 53,05 inclusief verzending. Bestel je de penning via de website dan betaal je € 45,10. Deze prijs is gebaseerd op de daadwerkelijke kosten voor het maken van de penning en het verzorgen van de bestelling. De penning wordt deels bekostigd met subsidie om deze voor deze prijs aan te kunnen bieden.

Drie manieren om de penning te bestellen

- Online via het bestelformulier op de website.
- Vraag een bestelformulier aan per e-mail. Gebruik hiervoor het contactformulier.
- Laat een bestelformulier per post sturen. Bel hiervoor 0900 23 56 780.



Bron en meer informatie via:
www.patientenfederatie.nl

BEHANDELVERBOD

NAAM

GEBOORTEDATUM GEBOORTEPLAATS

Wanneer ik in een toestand kom te verkeren

- of - waarin ik uitzichtloos lijd
- waarin geen redelijk uitzicht bestaat op terugkeer naar een voor mij waardige levensstaat
- of - mijn verdergaande ontluistering te voorzien is

en ik, door welke oorzaak dan ook, niet meer zelf kan beslissen over mijn medische behandelingen,

verbied ik hierbij aan mijn behandelend arts(en) alle verdere medische behandeling met uitzondering van zuiver palliatieve bestrijding van ongemakken als pijn, jeuk, benauwdheid en onrust. Onder deze weigering van alle verdere medische behandeling zijn ook uitdrukkelijk begrepen alle levensverlengende medische handelingen, zoals de kunstmatige toediening van vocht en voeding.

Voor alle duidelijkheid geef ik hierbij aan dat ik onder de hiervoor genoemde toestand uitdrukkelijk versta een toestand van ernstige dementie of onomkeerbaar coma die - gezien de oorzaak, de duur ervan en mijn leeftijd - geen grond geeft aan de verwachting dat ik kan terugkeren tot een voor mij waardige levensstaat.

PERSOONLIJKE AANVULLING

Indien u dit wenst kunt u hier, of in een bijlage, een persoonlijke aanvulling op uw behandelverbod geven. Hierbij kunt u denken aan een korte aanduiding van wat u belangrijk vindt in het leven en een voor u waardig einde daarvan. Deze persoonlijke aanvulling is zeker niet verplicht, maar kan uw verbod verduidelijken, individualiseren en versterken. Ook zonder deze aanvulling is dit schriftelijke behandelverbod rechtsgeldig.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ONDERTEKENING

PLAATS

DATUM

HANDTEKENING

EUTHANASIE VERKLARING

actieve levensbeeindiging

Hierbij verklaar ik,

NAAM

GEBORTE DATUM GEBOORTEPLAATS

Dat wanneer ik in een toestand kom te verkeren:

- of - waarin ik ondraaglijk en uitzichtloos lijd
- waarin geen redelijk uitzicht bestaat op terugkeer naar een voor mij waardige levensstaat
- of - mijn verdergaande ontluistering te voorzien is
- en - ik wilsbekwaam ben,

verzoek ik mijn arts uitdrukkelijk middelen toe te dienen of te verstrekken om mijn leven actief te beeindigen.

ONDERTEKENING

PLAATS DATUM

HANDTEKENING

VOLMACHT

inzake medische besluitvorming en beslissingen

NAAM

GEBORTE DATUM GEBOORTEPLAATS

In deze volmacht inzake medische besluitvorming en beslissingen wijs ik als **gevolmachtigde** aan:

NAAM

RELATIE TOT BOVENGENOEMDE

TEL.NR.

GEBORTE DATUM

(U bent vrij hieronder nog een plaatsvervangend gevolmachtigde aan te wijzen)

In deze volmacht inzake medische besluitvorming en beslissingen wijs ik als **plaatsvervangend gevolmachtigde** aan:

NAAM

RELATIE TOT BOVENGENOEMDE

TEL.NR.

GEBORTE DATUM

ONDERTEKENING

PLAATS DATUM

HANDTEKENING

APOTHEKER

Apotheek Montfoort
Hofplein 4
3417 JN Montfoort
0348 476 800
assistenten@apotheekmontfoort.nl
www.apotheekmontfoort.nl

CESARTHERAPEUT

Oefentherapie Cesar Montfoort
Hofplein 14
3417 JN Montfoort
0348 476 805
info@oefentherapie-cesar-montfoort.nl
www.oefentherapie-cesar-montfoort.nl

DIËTETIEK

Diëtheek
Hofplein 16
3417 JN Montfoort
088 425 36 00
klantcontact@dietheek.nl
www.dietheek.nl

Locatie Linschoten
Laan van Overvliet 9
3461 HE Linschoten
088 425 36 00
klantcontact@dietheek.nl
www.dietheek.nl

ERGOTHERAPEUT

De Rijnhoven
Spruit & Bosch 1
3481EZ Harmelen
0348 441714
info@rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl/behandeling/ergotherapeuten

Ergotherapie Weddesteyn
Utrechtsestraatweg 50
3445 AS Woerden
0348 573 911
ergo.weddesteyn@careyn.nl

FYSIOTHERAPEUT

ADFYS
Hofplein 12
3417 JN Montfoort
0348 476 840
info@adfys-montfoort.nl
www.adfys-montfoort.nl

Fysiotherapiepraktijk Montfoort
Om 't Wedde 6a
3417 HH Montfoort
0348 474 205
info@fysio-montfoort.nl
www.fysio-montfoort.nl

Fysiotherapeuten Maatschap Woerden
Polanerbaan 2
3447 GN Woerden
0348 724 700
info@fysiotherapie-woerden.nl
www.fysiotherapie-woerden.nl

HOSPICE

Hospice Oudewater
Kerkwetering 11
3421 TS Oudewater
0348 506 803
informatie@hospiceoudewater.nl
www.hospiceoudewater.nl

De Mantelmeeuw
Meeuwenlaan 14
3443 BC Woerden
0348 423 784
info@demantelmeeuw.nl
www.demantelmeeuw.nl

HUISARTS

Huisartsenpraktijk Oude Ophuis en De Vries
Hofplein 6
3417JN Montfoort
0348 476 830
www.oudeophuisdevries.nl

Huisartsenpraktijk Hanje-Wouthuis
Hofplein 8
3417JN Montfoort
0348 476 820
www.huisartsenpraktijkhanje.nl

CONTACT

Huisartsenpraktijk Dool
Hofplein 10
3417 JN Montfoort
0348 476 810
www.huisartsenpraktijkdool.uwartsonline.nl

Huisartsenpraktijk Linschoten
Laan van Overvliet 9
3461 HE Linschoten
0348 0412 403
www.huisartsenpraktijklinshotsen.nl

HULPMIDDELEN

Vegro Zorgwinkel Woerden
Achterstraat 18a
3421 HE Woerden
0900 288 77 66
www.vegro.nl

HHC Human Healthcare (steunkousen)
078 684 97 89
info@human-healthcare.nl

LOGOPEDIST

Silderhuis logopedie
Hofplein 2
0184 613 782
3417JN Montfoort
www.silderhuislogopedie.nl

Logopediepraktijk Woerden
Antoniusziekenhuis
Polanerbaan 2
3447 GN Woerden
0348 434 627
info@logopediewoerden.nl

Logopedie Weddesteyn
Utrechtsestraatweg 50
3445 AS Woerden
0348 573 911

PODOTHERAPEUT

Rondom Podotherapie
Hofplein 2
3417 JN Montfoort
088 118 05 00
www.rondompodotherapeuten.nl

PSYCHOLOOG

Praktijk Mentaal Beter
Laan van Overvliet 9
3461 HE Linschoten
info@psychologenwl.nl
www.mentaalbeter.nl/praktijken/psychologenpraktijk-groene-hart-linschoten/

JEUGDTEAM MONTFOORT

Kasteelplein 5
3417 JG Montfoort
Laan van Overvliet 9
3461 HE Linschoten
06 270 561 53
info@jeugdteammontfoort.nl
www.jeugdteammontfoort.nl

SWOM

Kasteelplein 5
3417 JG Montfoort
0348 469 109
info@swomontfoort.nl
www.swomontfoort.nl

Buurtsportcoaches Montfoort Vitaal
Valeriaan 12
3417 RR Montfoort
06 53 69 99 75
info@montfoortvitaal.nl
www.montfoortvitaal.nl

SWOM DoeMeeHuis

Kasteelplein 7
3417 JC Montfoort
0348 727 108
www.swomontfoort.nl/swom-doemeehuis

Ontmoetingscentrum 't Bakkershuis
Mannenhuisstraat 20
3417 ED Montfoort
06 40 06 04 02
bakkershuis@swomontfoort.nl
www.swomontfoort.nl/t-bakkershuis

CASEMANAGER

Casemanager dementie
0800 7456 468
ccc@rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl/behandeling/casemanager-dementie

SLAAPCOACH / SLAAPOEFENTHERAPEUT

Oefentherapie Cesar Montfoort
Hofplein 14
3417 JN Montfoort
0348 476 805
info@oefentherapie-cesar-montfoort.nl
www.oefentherapie-cesar-montfoort.nl

WIJKVERPLEGING

Wijkteam Montfoort Careyn
Kasteelplein 5
3417 JG Montfoort
088 123 94 34
tz.montfoort@careyn.nl
www.careyn.nl/locaties/wijkteam-montfoort

Rijnhoven

Spruit & Bosch 1
3481EZ Harmelen
0348 441 714
info@rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl/thuiszorg/

VERLOSKUNDIGE

Verloskundigenpraktijk Uitgerekend
Woerden
Johan van Oldebarneveltlaan 11
3445 AS Woerden
0348 820 208
www.uitgerekendwoerden.nl
Spreekuur op dinsdagmorgen in
Medisch Centrum Hofplein te Montfoort

VERPLEEGHUIS | WOONZORGCENTRA
Stichting Woon-Zorgcentrum De Rijnhoven
Antoniushof 1
3417 JL Montfoort
0800 745 64 68
www.rijnhoven.nl/wonen-voor-senioren/
de-bongerd

Vijverhof

Spruit en Bosch 1
3481 EZ Harmelen
0348 441 714
www.rijnhoven.nl/wonen-met-zorg/vijverhof

Careyn Weddesteyn

Utrechtsestraatweg 50
3445 AS Woerden
0348 573 911
www.careyn.nl/locaties/careyn-weddesteyn