

De juiste zorg, Right at Home

# Onzeker

servicegids voor zorg en  
ondersteuning ouderen





## Bent u afhankelijk van mantelzorg? U bent niet de enige\*

- Meer dan 1,5 miljoen Nederlanders bieden intensief en langdurig mantelzorg aan een partner, gezinslid, vriend of kennis.
- 31% van de 50-plussers verleent mantelzorg. Zij besteden hieraan gemiddeld 14 uur per week.
- Mantelzorgers die daarnaast een (andere) baan hebben, verlenen minder vaak hulp die tijdgebonden is of weinig uitstel duldt, zoals persoonlijke verzorging.
- Veruit de meeste mantelzorgers bieden hulp aan (schoon)ouders, gevolgd door zorg aan partner of kind.
- Liefde en genegenheid, dat is de belangrijkste beweegreden voor mantelzorgers van partners. Kinderen die mantelzorg aan hun ouders verlenen, ervaren het vaker als plicht.
- Het aantal zwaarbelaste of overbelaste mantelzorgers in Nederland groeit.
- Overbelasting kan bij mantelzorgers een gevoel van persoonlijk falen geven en zelfs een negatief effect op de gezondheid hebben van zowel de mantelzorger als de zorgvrager.
- Mensen die met mate mantelzorg verlenen worden hier gelukkiger van.

\*) Bron: *expertisecentrum Mantelzorg*

# 1 U weet dat u 2 hulp nodig heeft 3 en uw familie helpt u graag, *maar...*

Het is fantastisch als uw partner, gezinsleden en anderen voor u klaar staan, maar dat lukt misschien niet altijd. Het kan gebeuren dat u meer hulp nodig heeft dan uw omgeving kan bieden. Bij alledaagse zaken in het huishouden bijvoorbeeld, bij uw persoonlijke hygiëne of als begeleiding bij een uitstapje of bezoek aan een arts. Als uw familie of vrienden niet kunnen helpen, hoeft dat geen probleem te zijn.

Of u nu veel of weinig hulp nodig heeft, Right at Home biedt de juiste zorg en ondersteuning. Precies dat wat u nodig heeft, op het moment dat u het nodig heeft.

Volg de drie eenvoudige stappen in deze servicegids, op weg naar de juiste zorg en ondersteuning in uw specifieke situatie.



# 1 Ontdek zelf of u hulp nodig heeft

## De eerste signalen dat uw behoefte aan hulp en ondersteuning verandert

Op welk moment krijgt u behoefte aan ondersteuning? Dat is lastig te zeggen. Vaak is het een optelsom van kleine dingen. Daarom is het verstandig alert te zijn op een aantal waarschuwingssignalen.

Het is tijd om over hulp en ondersteuning te praten als u of uw omgeving veranderingen opmerkt, zoals:

- minder zin in sociale contacten dan vroeger;
- gedragsverandering. U bent bijvoorbeeld eerder geëmotioneerd, praat meer of juist minder;
- minder aandacht voor persoonlijke hygiëne of voeding;
- vergeetachtigheid;
- moeite met het bijhouden van de administratie.

Op de volgende pagina's vindt u de Checklist Zorgbehoefte. Daarmee krijgt u een beter inzicht in uw situatie. Vul het werkblad in, eventueel samen met iemand uit uw naaste omgeving.

De checklist is bedoeld als een leidraad, zodat u zelf kunt bepalen of u zorg of ondersteuning nodig heeft en of het verstandig is om een professionele zorgverlener in te huren. Als dat inderdaad het geval is, dan is deze checklist ook een goed hulpmiddel om de zorgverlener te informeren over uw specifieke situatie.

# Checklist Zorgbehoefte

Welke zorg en ondersteuning heeft u nodig? Deze checklist helpt u de zorgbehoefte te bepalen van uzelf, uw partner of familielid.

## ALGEMENE DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

### HULPBEHOEFTE

	Geen	Beetje	Veel
Douchen/baden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aan- en uitkleden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verzorging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toiletbezoek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eten en drinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In en uit een stoel komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lopen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In en uit bed komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## INSTRUMENTELE ACTIVITEITEN

### HULPBEHOEFTE

	Geen	Beetje	Veel
Gebruik van de telefoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lichte huishoudelijke werkzaamheden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vervoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toiletbezoek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Financieel beheer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persoonlijke boodschappen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maaltijdbereiding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De was doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## FUNCTIONELE/CONDITIONELE STATUS

Zijn er problemen die invloed hebben op het vermogen om zelfstandig te blijven functioneren?

### EFFECT

	Geen	Enig	Groot
Gehoör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Waarnemingsvermogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Richtingsgevoel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geheugen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besluitvorming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beoordeling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fysieke behendigheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evenwicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kracht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blaas/darmcontrole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Artritis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoge bloeddruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hartziekte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fysieke handicap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychische gesteldheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**THUISSITUATIE**

Welke zaken vragen om actie?

	Beperking	Geen probleem	Aanpassen
<b>Woonomgeving</b>	Veiligheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Voorzieningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Vrienden of familie in de buurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Woning</b>	Leeftijd van de woning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Conditie van het dak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Staat van onderhoud kozijnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sloten in orde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Raamsloten aanwezig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nachtsloten op buitendeuren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Spionnetje of raam in de voordeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Doorgangen vrij van kabels en rommel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Goedgekeurde rookmelders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Zichtbaarheid vanaf de weg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>Trappen</b>	Leuningen aan beide zijden	<input type="checkbox"/>
Antislip op treden		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Staat van onderhoud		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Vloeren</b>	Gladde vloer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Losliggende tapijten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Meubilair</b>	Comfortabele bank en stoelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tafels op de juiste hoogte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bed, makkelijk in en uit te stappen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Verlichting</b>	Goed te bereiken lichtschaakelaars	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Goede verlichting belangrijke ruimten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Voldoende licht in gang en/of overloop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Keuken</b>	Voorraad makkelijk te bereiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Antislipmat bij de gootsteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Geen objecten boven het kooktoestel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Badkamer</b>	Handgrepen bij toilet, bad of douche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Antislip in bad of douche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Losse douchekop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Antislipmat op de vloer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 2 Welke zorg en ondersteuning is geschikt voor u?

### U heeft extra ondersteuning nodig. Wat nu?

Het is niet niks als u de conclusie moet trekken dat u of uw partner extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Wij adviseren u om de situatie te bespreken met de mensen uit uw directe omgeving en om een aantal praktische zaken in gang te zetten.

- Organiseer een (familie)bijeenkomst om de zorgvraag te bespreken. Zorg ervoor dat de wensen van u en/ of uw partner worden meegenomen in de discussie. Gebruik de Checklist Zorgbehoefte als leidraad.
- Als u merkt dat het denken en redeneren van u of uw partner achteruit gaat, vraag dan aan een arts om de cognitieve vaardigheden (geheugen en denkvermogen) te testen. Sommige oorzaken zijn te behandelen door professionele begeleiding of medicatie.
- Laat uw familie en andere betrokkenen in uw naaste omgeving nagaan welke mogelijkheden er zijn om mantelzorg te verlenen.
- Vraag om begeleiding bij bezoek aan de huisarts en andere medische afspraken. Twee horen immers meer dan één.
- Als u besluit een professionele zorgverlener in te schakelen, vraag dan om een Zorgplan op Maat. Zo'n plan wordt afgestemd op uw wensen en uw specifieke situatie, zodat u verzekerd bent van de juiste zorg en ondersteuning.
- Vul ook de Checklist Veiligheid Thuis in. Zo krijgt u beter inzicht in de noodzaak om aanpassingen in uw woonomgeving aan te brengen.

# Checklist Veiligheid Thuis

Gebruik deze checklist voor uw alledaagse veiligheid en om eventuele omgevingsrisico's in te schatten.



## Algemeen

- Bespreek uw eventuele zorgplan met uw partner, familie en/of zorgverlener.
- Zoek iemand (met een auto) die u wil begeleiden naar afspraken.
- Bespreek uw medicatie met de huisarts en wat het effect is op uw balans;
- Zoek iemand waar u dagelijks even contact mee heeft.



## Alle Kamers

- Verwijder losse kleden of voorzie ze van een antislipmat.
- Verplaats meubilair dat in de looproute staat.
- Maak losse kabels vast, bijvoorbeeld aan de muur.
- Breng goede verlichting aan met schakelaars die eenvoudig te bedienen zijn.
- Zorg dat uw telefoon ook vanaf de vloer goed te bereiken is.



## Trappen

- Verwijder losse spullen van de treden.
- Zorg boven- en onderaan de trap voor voldoende beweegruimte.
- Repareer los tapijt en losse hoeken.
- Bevestig een stevige leuning op de juiste hoogte. Liefst aan beide zijden.
- Installeer voldoende licht op de trap, dat zowel boven als beneden te bedienen is.



## Badkamer

- Zorg voor veilige, goed gemonteerde handgrepen bij toilet, douche en/of bad.
- Plaats een antislipmat in bad en/of douche.
- Installeer een nachtlampje bij de entree van de badkamer.
- Zorg voor een antislip-badmat op de vloer.
- Plaats eventueel een bad- of douchestoel.



## Slaapkamers

- Zorg dat er loopruimte vrij is van de slaapkamer naar de badkamer.
- Gebruik een comfortabele en stevige stoel als steun bij aan- en uitkleden.



## Keuken

- Plaats keukenspullen op makkelijk bereikbare plekken.
- Creëer een plaats waar u tijdens het koken kunt zitten.
- Repareer de vloer als deze scheuren, spleten of omgekrulde hoeken vertoont.



# 3 Vraag de hulp die u nodig heeft

## Right at Home helpt u aan de juiste zorg en ondersteuning

Zodra u heeft vastgesteld dat u hulp nodig heeft, staan we u graag bij met persoonlijk advies. We nemen alle tijd om uw specifieke situatie en uw wensen te bespreken. Dat gesprek is de basis voor een Zorgplan op Maat. In zo'n plan wordt onze dienstverlening afgestemd op uw specifieke behoefte en persoonlijke wensen. Zo kunnen

we precies die zorg en thuisdienst bieden die nodig is, in vrijwel elke situatie.

Elke Right at Home-medewerker is uiterst betrokken, professioneel en flexibel. We doen er alles aan om u en uw familie de gemoedsrust en het vertrouwen te geven dat u nodig heeft.

## De juiste zorg, dat maakt het verschil

Het liefst willen we uw verwachtingen overtreffen, door steeds weer de juiste zorg en ondersteuning te bieden. Dat doen we met de betrokkenheid van een kleine, lokale onderneming en de betrouwbaarheid, deskundigheid en

kwaliteit van een landelijke en zelfs internationale organisatie. We willen de juiste mensen zijn die de juiste dingen doen om de juiste redenen en op de juiste wijze.



## Het verschil van Right at Home



### DE JUISTE MENSEN

Persoonlijke betrokkenheid en deskundige, ervaren en toegewijde zorgverleners.



### DE JUISTE DIENSTEN

Met een breed scala aan diensten en flexibele planning bieden we precies die zorg en thuis-service die nodig is.



### DE JUISTE AANPAK

Een Zorgplan op Maat, opgesteld door professionals en uitgevoerd door zorgvuldig geselecteerde zorgverleners.



### DE JUISTE MISSIE

Ons streven is om uw kwaliteit van leven te behouden of zelfs te verbeteren.

## Zorgplan op Maat

Als u hulp nodig heeft en contact met ons opneemt stellen we u direct een aantal vragen. Zo kunnen we een eerste inschatting maken van de manier waarop wij u kunnen ondersteunen. Vervolgens komen we graag bij u thuis op bezoek, om de situatie uitgebreid met u te bespreken.

Met die informatie ontwikkelen wij een Zorgplan op Maat, waarin de aanbevolen zorg en thuis-service helemaal is afgestemd op uw specifieke zorgbehoefte en persoonlijke wensen. Wij zullen dit zorgplan natuurlijk tot in detail met u doornemen en als dat nodig is aanpassen. Zo verzekeren wij u van de juiste zorg en thuis-service volgens uw persoonlijke zorgplan.



## De juiste zorgverlener

Zodra het zorgplan door u is goedgekeurd, gaan wij op zoek naar de juiste zorgverlener. Wij houden daarbij rekening met tal van factoren, zoals de benodigde zorg en uw belang als cliënt. We kijken ook naar de persoonlijkheid van zowel u als de zorgverlener. Als er, ondanks dit zorgvuldige proces, twijfels ontstaan over een specifieke zorgverlener, dan kunt u dit vrijuit met ons bespreken. Als het nodig is, kunnen we op korte termijn voor vervanging zorgen.



## Kwaliteit en deskundigheid

Right at Home-zorgverleners zijn zonder uitzondering deskundige mensen met een passie om anderen te helpen. Daar selecteren wij onze medewerkers op. En, zodra een zorgverlener bij ons in dienst is wordt deze intern verder opgeleid.

Onze zorgverleners worden begeleid door Right at Home-medewerkers, die soms ook onaangekondigde bezoeken brengen. Dit alles om te waarborgen dat u de juiste zorg krijgt, precies volgens het zorgplan dat wij met u hebben afgesproken.



# De juiste zorg volgens de juiste regeling

Het is ingrijpend als u moet constateren dat professionele hulp en ondersteuning nodig is voor uzelf, uw partner of iemand anders waar u nauw bij betrokken bent. Er komt van alles op u af, ook in praktische zin. Zo kan het lastig zijn om in de wet- en regelgeving rond zorg je weg te vinden. Right at Home biedt ook daarin de juiste ondersteuning.

Er is veel veranderd in het zorgsysteem. Het uitgangspunt is dat ouderen zo lang mogelijk thuis moeten blijven wonen. Daarbij doet de maatschappij een steeds groter beroep op de eigen redzaamheid van ouderen, dat betekent vaak dat u uw eigen zorg moet regelen.

## Gelukkig staat u er niet alleen voor.

Right at Home Nederland kan u in dit traject helpen, met onze persoonlijke betrokkenheid en onze kennis van de wet- en regelgeving. Wij staan u graag terzijde. Van het in kaart brengen van uw specifieke behoefte aan zorg en ondersteuning tot het feitelijk regelen van de voorziening en vergoeding waar u recht op heeft.

## Nieuwe wetten rond zorg en ondersteuning

Met ingang van 2015 is veel veranderd in de wetgeving rond zorg en ondersteuning in Nederland. Er zijn drie belangrijke wetten die de organisatie van de langdurige zorg regelen.

- **WMO 2015.** In deze wet is geregeld dat gemeenten verantwoordelijk zijn voor ondersteuning bij zelfstandig wonen en meedoen in de maatschappij.
- **Zvw De Zorgverzekeringswet** regelt verpleging en verzorging, de zogenoemde wijkverpleging.

- **Wlz.** De zware, intensieve zorg voor kwetsbare ouderen en gehandicapten is geregeld in de Wet langdurige zorg. De Wlz is de opvolger van de AWBZ.

## Waar heeft u recht op?

Welke wet voor u van toepassing is, hangt af van uw persoonlijke situatie. Allereerst is bepalend wat u zelf nog kunt en hoe mensen uit uw omgeving eventueel kunnen helpen. Alleen als u onvoldoende zelfredzaam bent, heeft u recht op zorg en/of ondersteuning.

Als de WMO 2015 van toepassing is, moet u een eigen bijdrage betalen. De hoogte van de bijdrage is afhankelijk van uw inkomen, vermogen, leeftijd en gezinssamenstelling.

## Zorg in natura of persoonsgebonden budget (pgb)

Bij 'zorg in natura' maakt u gebruik van de zorgaanbieder die uw gemeente of het zorgkantoor heeft gecontracteerd. Deze zorgaanbieder bepaalt waar u recht op heeft en hoe u de benodigde zorg krijgt. Maar u heeft ook de vrijheid om een andere zorgaanbieder te kiezen. Met een persoonsgebonden budget (pgb), bepaalt u zelf wie uw zorgaanbieder en zorgverlener wordt.

Ook bij niet-medische zorg en ondersteuning aan huis heeft u deze

keuze uit 'hulp in natura' of een pgb. Een mix van zorg in natura en pgb is soms ook mogelijk. Bovendien is het mogelijk om zorg in natura of hulp in natura om te zetten naar een pgb.

## Right at Home helpt u met de juiste voorziening

Right at Home Nederland helpt u graag bij het aanvragen van zorg en ondersteuning op basis van WMO 2015, Zvw of Wlz. Bovendien adviseren wij u graag bij het maken van keuzes, bijvoorbeeld bij de afweging tussen zorg en hulp in natura of een persoonsgebonden budget.

## Ook als u meer hulp wilt

Right at Home is er voor u. Ook als u zorg of ondersteuning zoekt die niet onder WMO, Zvw of Wlz valt of als u niet voor een vergoeding in aanmerking komt.

Wilt u weten wat Right at Home in uw situatie kan betekenen? Neem gerust contact met ons op.

 **Right at Home**  
Zorg & Thuiservice

Telefoon: 085-273 5419  
info@rightathome.co.nl  
www.rightathome.co.nl



# Wat kan Right at Home Zorg en Thuiservice voor u betekenen?

## Welzijn, begeleiding en gezelschap

Voor een partner of familielid is het vaak onmogelijk om continu klaar te staan met de juiste hulp. Daarom kan de ondersteuning van een Right at Home-zorgverlener precies de juiste aanvulling zijn. Right at Home is er op het moment dat u ons nodig heeft. Bij het opstaan of later op de dag. Uw zorgverlener is er voor uw welzijn, als begeleiding of gezelschap.

### WELZIJN

- bijhouden dagplanning en agenda
- medicatie-herinneringen
- toezicht op veiligheid

### BEGELEIDING

- begeleiden bij uitstapjes
- begeleiden bij bezoek aan arts of ziekenhuis
- familie en vrienden bezoeken

### GEZELSCAP

- gezellig een spelletje doen
- hulp bij het opstellen van brieven en emails
- samen bezig zijn met uw hobby
- tijd voor een goed gesprek

## Persoonlijke verzorging en begeleiding

Persoonlijke hygiëne is belangrijk voor uw gezondheid en uw gevoel van welzijn. Daarom ondersteunen wij u graag als dat nodig is. Juist op het gebied van persoonlijke verzorging. Right at Home biedt verschillende diensten als het gaat om persoonlijke verzorging en ondersteuning, zoals hulp bij:

- wassen, douchen en baden
- scheren
- aan- en uitkleden
- toiletgang of incontinentie
- eten en drinken
- opstaan of naar bed gaan
- medicatie-herinneringen.

## Huishoudelijke ondersteuning

Onze zorgverleners helpen of begeleiden bij licht-huishoudelijk werk, precies zoals u dat wenst of gewend bent. Zij zouden de volgende taken voor u of met u kunnen doen:

- wassen en strijken
- afwassen
- bed opmaken en verschoneren beddengoed
- afstoffen en stofzuigen
- vuilnis wegbrengen
- dagplanning maken
- boodschappen doen
- bereiden van maaltijden, afruimen, afwassen.



**Right at Home Nederland**

Telefoon: 085-273 5419

[info@rightathome.co.nl](mailto:info@rightathome.co.nl)

[www.rightathome.co.nl](http://www.rightathome.co.nl)