

# Vind de zorg die bij u past en die u wilt

stappenplan voor mensen op hoge leeftijd, versie 2.0

Hoe hoger uw leeftijd, hoe groter de kans dat u hulp of ondersteuning nodig hebt om lang zelfstandig te blijven wonen. Met dit stappenplan van Alleszelf.nl vindt u de zorg die bij u past en die u wilt.

## Stap 1: voorbereiden voor het beste resultaat

- Neem de tijd: in veel gevallen zoekt u hulp of ondersteuning voor langere tijd, bij u aan huis en/of aan uw lichaam. Dan is het belangrijk om zorgvuldig te werk te gaan. Dat vraagt tijd en aandacht, maar betaalt zich later terug in een prettige hulp, passend bij uw eigen situatie, wensen en mogelijkheden.
- Houd vol: er zijn veel plaatsen, mensen en organisaties die u verder kunnen helpen. Vaak gaat het van het kastje naar de muur. Dat is heel vervelend, maar (nog) niet te vermijden.
- Er is meer dan u denkt: Nederland is een rijk land met (nog steeds) veel voorzieningen. Er zijn ontelbaar veel vrijwilligers, de overheid en uw zorgverzekeraar vergoeden veel diensten én u kunt ook zelf diensten inkopen. Hieronder staat een lijst met diensten die beschikbaar zijn. Welke diensten zouden u kunnen helpen?
- Stel u op als consument: u hebt écht hulp of ondersteuning nodig en de aanbieders van zorg en diensten zijn er voor ú!
- Op [Alleszelf.nl/allediensten](https://alleszelf.nl/allediensten) vindt u een overzicht van diensten waar u van gebruik kunt maken. Denk daarbij aan o.a.: administratie, advies, cursussen, hulpmiddelen, geestelijke zorg, huishoudelijke zorg, boodschappenhulp, hulp bij computer, smartphone en internet, klussendienst, maaltijden aan huis, ontmoetingsmogelijkheden, personenalarmering, thuiszorg, vervoersdiensten, was- en strijkservices, woningaanpassing en zorgcoördinatie.



## Stap 2: zoeken en vergelijken

- Een goede eerste bron van informatie is de gemeentegids van uw gemeente. Deze kunt u ophalen of telefonisch bestellen bij uw gemeente. Op deze [site](#) staan de telefoonnummers van elke Nederlandse gemeente.
- Een tweede bron is de welzijnsorganisatie in uw gemeente. Zo'n organisatie is in vrijwel elke gemeente aanwezig en dé organisatie die u kan helpen de weg te vinden, bijvoorbeeld via ouderenadviseurs.
- Ook het Wmo-loket van uw gemeente kan behulpzaam zijn. Elke gemeente heeft zo'n loket voor hulp, advies en ondersteuning. Op [Alleszelf.nl/allemoloketten](https://alleszelf.nl/allemoloketten) vindt u de contactgegevens.
- Belangrijke tips
  - u kunt er helaas niet van op aan dat de mensen die u spreekt bij de welzijnsorganisatie of de gemeente het volledige aanbod kennen. Google en vraag daarom verder!

- vraag om keuze: u mag van de mensen die u spreekt verwachten dat zij u keuzemogelijkheden aanbieden. Dus dat zij u niet één oplossing aanbieden, maar in variatie denken. Want alleen dán kunt u kiezen wat bij ú past.

## Stap 3: kiezen en gebruiken

- Terwijl u zich oriënteert komt u achter allerlei eigenschappen van aanbieders. Denk daarbij aan:
    - de flexibiliteit: hoe snel kunnen ze u helpen, hoe goed denken ze mee?
    - de bereikbaarheid: hoe makkelijk kunt u de aanbieders vinden en bereiken? Communiceren zij op de manier en het tijdstip dat u dat wilt?
    - de prijs: zijn de diensten gratis via vrijwilligers, worden ze (deels) vergoed door de gemeente of uw zorgverzekeraar of moet u zelf betalen? En hoe komt de prijs tot stand? Betaalt u per 5 minuten of in grotere tijdseenheden?
    - de kwaliteit: wat komt u te weten over de kwaliteit van de dienstverlening?
  - Bepaal wat voor ú de belangrijkste onderwerpen zijn en hoe de verschillende aanbieders daarop scoren.
  - U kunt de aanbieder(s) van uw keuze bellen of langs laten komen voor nadere kennismaking en/of een eerste dienstverlening. Daarna kunt u bepalen of u met deze aanbieder verder wilt.
- Tip: u zit nooit aan een aanbieder vast! Bevalt iets u niet? Zeg het meteen aan de persoon die u helpt. Verbetert het niet? Vraag om een andere persoon of wissel van leverancier.



## Stap 4: zelf en samen beslissen

Vooral bij hulpvragen die niet zo eenvoudig zijn, praten andere mensen daar over mee. Denk aan de hulpverlener, de adviseur, de verkoper of de bemiddelaar in situaties zoals: hoeveel en hoelang thuiszorg; wel of niet een nieuwe computer, kunstheup of traplift? Hoe zorgt u er voor dat u met deze mensen overlegt én uw wensen voldoende gerealiseerd worden? Op [Alleszelf.nl/zelfsamen](http://Alleszelf.nl/zelfsamen) staan twaalf praktische tips, opgesteld door Carolien Smits, lector aan Hogeschool Windesheim. Onder andere zegt ze: informeer uzelf goed, bepaal wie u wel of niet wilt betrekken bij besluitvorming, vraag naar voor- en nadelen, bedenk wat u zelf belangrijk vindt, luister naar uw gevoel, luister goed, vraag bedenken- en/of probeertijd.



## Tot slot: uw ervaringen en tips

Wat zijn uw ervaringen, hoe kan dit stappenplan beter of anders? Stuur uw ervaring naar [info@alleszelf.nl](mailto:info@alleszelf.nl), zodat we snel een nieuwe versie kunnen maken.