

Naar huis?

Bereid u voor!

Na uw ziekenhuisopname heeft u mogelijk extra hulp of nazorg nodig. Patiënten en hun naasten verwachten vaak dat er na ontslag uit Meander Medisch Centrum nazorg volgt, zoals thuiszorg of zorg in een verpleeghuis. Wees u er bewust van dat niet alles geregeld kan worden door Bureau Nazorg. De mogelijkheden hangen af van wet- en regelgeving én van de drukte in de zorg. Volg het onderstaande stappenplan en beantwoord de vragen om samen met uw naasten een plan te maken voor uw terugkeer naar huis. U kunt het verschil maken, voor uzelf of uw naaste.



1. Wat kan ik zelf?



Hoe kan ik mijn ontslag thuis al voorbereiden?

Vraag zelf op tijd thuiszorg aan voor (persoonlijke) verzorging. Huishoudelijke hulp kunt u via de gemeente aanvragen. Informeer bij uw zorgverzekeraar welke nazorg u vergoed krijgt.

Wat kan ik mezelf tijdens de opname aanleren voor thuis?

Denk bijvoorbeeld aan oefenen met traplopen, of oefeningen gericht op herstel van kracht en flexibiliteit.



Lees de Beweeg je beter folder via de QR-code of ga naar www.meandermc.nl/beweegjebeter



Denk ook aan de gebruikelijke zorg.

Gebruikelijke zorg is zorg die partners elkaar tijdelijk horen te bieden. Als iemand bijvoorbeeld een gebroken been heeft en zelf zijn voeten en rug niet kan wassen, is de partner verplicht deze zorg te bieden.



2. Wie of wat heb ik hierbij nodig?

Welke hulpmiddelen kan ik huren/kopen om mij te ondersteunen?



Bijvoorbeeld krukken, rolstoel/rollator of een zuurstofapparaat kunt u kopen/huren bij Vegro Thuiszorgwinkel (heeft een vestiging in de Laan van Meander), Medipoint, Kersten of Joerns. Van de zorgverzekering mag u maar van 1 organisatie tegelijk hulpmiddelen gebruiken.

Welke aanpassingen in huis kan ik (laten) maken?

Bijvoorbeeld uw bed tijdelijk naar beneden (laten) verplaatsen of handgrepen in de douche.



Welke ondersteunende organisaties kan ik inschakelen?

Leg alvast contact met een fysiotherapeut die na uw opname thuis oefeningen met u kan doen. Of laat maaltijden aan huis bezorgen door bijvoorbeeld: Uitgekookt, Maaltijdservice.nl, Vers aan tafel, Tafeltje Dekje, Wit-lof of Appetito.



3. Hoe kunnen mijn naasten mij ondersteunen?

Hoe maak ik het beste gebruik van mijn sociale netwerk?

Vraag familieleden of vrienden om hulp bij zaken zoals vervoer naar afspraken of dagelijkse ondersteuning. Maak een rooster als meerdere mensen kunnen helpen, zodat iedereen weet wat er verwacht wordt en wanneer.



Wat kunnen mijn naasten doen als ik weer thuis ben?

We raden u aan om dit al vóór uw opname te bespreken. Vraag hulp bij het boodschappen doen of het huishouden. En heeft u wel eens gedacht aan een bezorgdienst voor uw boodschappen? Of een uitlaatservice voor uw hond?