



Praktische
tips en handige
adressen

Eigentijds ouder worden

Zorg voor jezelf • omzien naar elkaar

we welzijn
ermelo

Maart 2026

Alsjeblieft, onze gids met tips en adressen

Eigentijds ouder worden

Het is fijn als je je leven zoveel mogelijk kunt leiden zoals jij dat wilt.

Zorg voor jezelf, contact hebben met anderen en omzien naar elkaar.

Deze gids geeft praktische tips en handige adressen over o.a. sociale contacten, vitaliteit, wonen, financiën, zorg en ondersteuning. De informatie is bedoeld als vraagbaak om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen en actief mee te doen in de samenleving.

Met dank aan een ieder die hieraan heeft meegewerkt!

Inhoud

1. Sociale contacten 8

Activiteiten samen met anderen	9
Digivaardig worden en blijven	10
Vrijwilligerswerk doen	11

2. Vitaliteit 12

Actief blijven	12
Hulp weer vitaler te worden	13
Blijven lezen, ook met een beperking	15
Vakantie voor senioren	16
Veiligheid en rijvaardigheid	17
Openbaar vervoer & aangepast vervoer	18
Mobiliteitshulpmiddelen	20

3. Wonen 22

Veilig wonen	23
Aanpassingen in huis via de Wmo	23
(Tijdelijke) hulpmiddelen	24
Slimme technologie in huis	25
Hulp in en om het huis	27
Maaltijdgemak voor thuis	28
Verhuizen	31

4. Financiën 34

Financiële regelingen	34
Lokale regelingen en ondersteuning	36
Hulp bij Belastingaangifte	36
Minimaregelingen in Ermelo	37
Hulp bij administratie en schulden	38
Beschikkingen, indicaties en eigen bijdrage	40
Juridische hulp	40
Erven, nalaten en digitale erfenis: alles goed geregeld?	41

5. Zorg en ondersteuning 46

Hulp in de huishouding	47
Hulp bij verzorging of verpleging	48
Informele zorg	48
Zorg thuis	50
Casemanager dementie	51
Zorg na een beroerte (CVA)	52
Psychische en psychiatrische ondersteuning	53
Ondersteuning voor mantelzorgers	56
Revalideren na opname	59
Als zelfstandig wonen niet meer gaat	61

6. Relevante organisaties 64

7. Belangrijke contactgegevens 72

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



**DAGELIJKS
FUNCTIONEREN**



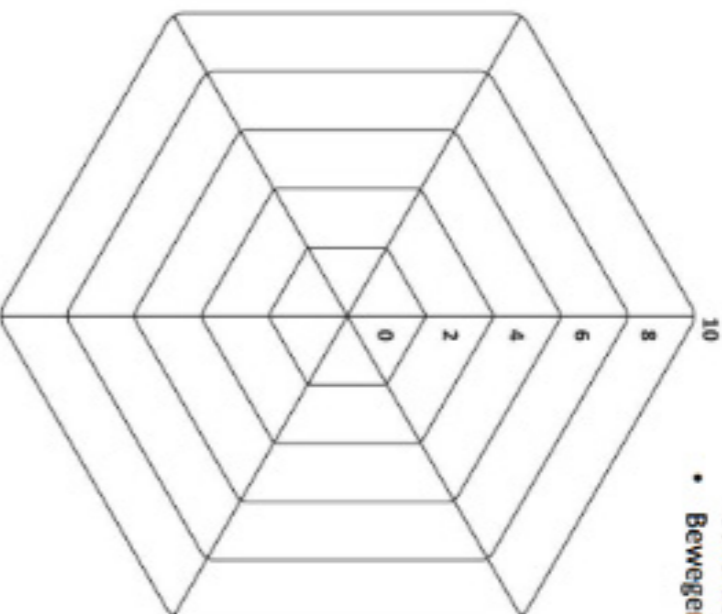
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



LICHAMSFUNCTIES



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



**MENTAAL
WELBEVINDEN**

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

Beste inwoners van Ermelo,

Met genoeg presenteren wij ons nieuwe informatieboekje, bestemd voor alle senioren en ouderen in Ermelo.

Het informatieboekje geeft een overzicht van al onze activiteiten en diensten, die bijdragen aan gelukkig samen ouder worden in Ermelo.

We willen graag dat iedereen zo lang mogelijk mee kan doen.

Samen met onze samenwerkingspartners, inwoners en vrijwilligers activeren, ondersteunen en verbinden wij mensen met elkaar, waarbij onze speciale aandacht uitgaat naar mensen, die een extra steuntje in de rug nodig hebben.

WE zijn er voor u.

‘Dichtbij en in de buurt’.

Graag tot ziens!



Namens Welzijn Ermelo

Mathilde Stam, directeur-bestuurder

1. Sociale contacten

Als je ouder wordt, worden ook je sociale contacten ouder, of ze vallen weg. Maar juist dan is het belangrijk dat er mensen om je heen zijn die er voor je zijn, en andersom. Hoe houd je je sociale contacten in stand? In Ermelo zijn vele organisaties, verenigingen en buurtcentra waar je activiteiten kunt doen en anderen ontmoet.

Tip:

Hoe zou je er zelf kunnen zijn voor anderen en anderen voor jou?

Door eens een praatje te maken, hulp die je wellicht geboden wordt door iemand ook daadwerkelijk aan te nemen of zelf hulp aan te bieden kan er contact ontstaan, misschien is er meer mogelijk dan je denkt!

Als je hier meer mee wil en niet weet hoe, neem dan contact op met steunpunt mantelzorg en ouderenadvies.

mantelzorg@welzijnermelo.nl

Activiteiten samen met anderen

Heb je zin in gezelschap en een praatje? Of wil je samen met anderen iets leuks doen? Kom dan eens naar een van de inloop- en ontmoetingsruimten van Welzijn Ermelo. Onze locaties zijn: de inloop van Welzijn Ermelo in het Huis van Ermelo, de Baanveger, Buurtkamer De Orangerie en Jongeren centrum LOEV. Meedoen aan een activiteit kost je meestal niets. Je betaalt dan alleen de consumpties. Voor sommige activiteiten vragen we een kleine vergoeding.

Denk aan terugkerende activiteiten zoals:

Bridgeclub De Baanveger

Klaverjasclub Gezelligheid Troef

Brei- en Haakgroep (in Huis van Ermelo Handwerk café)

Open Atelier (creatief onder begeleiding van een kunstvakdocent)

Gymclub Triade (elke donderdag in Sporthal Triade)

Sjoelclub Dikke Mik

Biljartclub

Jeu de boules

Koersballen

Vrouwencafé (multiculturele ochtenden)

Stamtafel (elke vrijdagochtend samen koffie drinken en bijv. breien, haken of de krant lezen)

Lunchtafel (elke dinsdag en donderdag gezamenlijk lunchen in Huis van Ermelo)

Kijk op welzijnermelo.nl voor de actuele agenda

Overige inloopactiviteiten in Ermelo

Westerkerk, Oude Nijkerkerweg 4, website: www.hervormd-ermelo.nl

De Parasol, Oude Nijkerkerweg 4, website: www.inloophuisparasol.nl

Club 't Venster (Nieuwe Kerk), Horsterweg 40, website: www.hervormd-ermelo.nl

'de Oase', Stationsstraat 127, website: www.deoaseermelo.nl

Speulderbrink, website: www.speuld.info

Ons Huis, Zeeweg 100, website: www.buurthuis-onshuis.nl

Huis van Ermelo, Raadhuisplein 6, website: www.welzijnermelo.nl

De Baanveger, IJsbaanweg 45, website: www.welzijnermelo.nl

Buurtkamer Oranjepark, Sparrenlaan 10, website: www.welzijnermelo.nl

Digivaardig worden en blijven

De samenleving wordt steeds digitaler. Om zelfstandig te kunnen blijven wonen, helpt het enorm als je kunt omgaan met de computer, mobiele telefoon en tablet. Je kunt bijvoorbeeld zelf makkelijk je bankzaken regelen, een reisje boeken en in contact blijven met anderen, ook als je minder mobiel wordt.

In de bibliotheek (Raadhuisplein 2) kun je diverse cursussen volgen in kleine groepjes:

- 'Klik & Tik' – leer hoe je op internet komt en hoe je een e-mail verstuurt.
- 'DigiSterker' – leer hoe je een DigiD aanmaakt en daarmee veilig kunt omgaan. Ook is er aandacht voor de websites van de gemeente, de Belastingdienst, Mijn-Overheid en het UWV.

Meer informatie: tel: 085 273 35 75 (keuze 2, vervolgens keuze 2), e-mail: info@bibliotheeknwveluwe.nl, website: www.bibliotheeknwveluwe.nl

Ook bij SeniorWeb afdeling Ermelo kun je cursussen volgen om digitaal vaardig te worden of je kennis te vergroten. Wekelijks houdt SeniorWeb Ermelo Digitaal Spreekuur waar je terecht kunt met je vragen over gebruik van smartphone, tablet en computer:

- Maandagochtend van 10.30 tot 11.30 uur, De Baanveger, IJsbaanweg 45, telefoon: (0341) 56 70 00, e-mail info@welzijnermelo.nl
- Donderdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur, De Vleugel, Wijk West, Oude Nijkerkerweg, e-mail: wijkvereniging@ermelowest.nl

Vrijwilligerswerk doen

Wil je iets betekenen voor een ander? Welzijn Ermelo denkt met je mee. Vrijwilligerswerk is een zinvolle tijdsbesteding en biedt structuur. Bovenal is vrijwilligerswerk leuk. Talloze mensen doen het met veel plezier. Je kunt kiezen voor een korte klus, maar je kunt je ook voor een langere periode inzetten.

Op www.ermelovoorelkaar.nl vind je alle actuele vrijwilligersvacatures van organisaties in Ermelo. Nadat je je hebt aangemeld, kun je reageren op vacatures. Je kunt je ook opgeven als vrijwilliger, zodat organisaties jou vinden. Ook kom je in contact met mensen die jou kunnen helpen, zoals een vrijwilliger of buurman of buurvrouw. Bijvoorbeeld om te wandelen, boodschappen te doen of koffie te drinken.

Wil je graag dat iemand met je meedenkt? Neem contact op met Welzijn Ermelo, tel (0341) 56 70 00.

Wist je dat vrijwilligers het cement zijn van de maatschappij? Het zorgt ervoor dat mensen bij elkaar komen en iets om een ander geven. Als je vrijwilligerswerk doet, krijg je ook iets terug. Iedereen kan meedoen vanuit de eigen mogelijkheden.

2. Vitaliteit

Een op de vijf Nederlanders is boven de 65 jaar. In 2040 zal dit oplopen naar één op de vier Nederlanders. Met het ouder worden komen de gebreken. Je hebt niet alles in de hand. Toch kun je veel zelf doen om vitaal te blijven, lichamelijk en geestelijk.

Actief blijven

In Ermelo zijn allerlei sportclubs, organisaties en initiatieven. Vaak is er een aanbod voor ouderen: Ermelo's Weekblad, www.ermelobuitenleven.nl, www.ermelosezaken.nl, www.interactie-ermelo.nl, www.welzijnermelo.nl.

Om andere mensen te ontmoeten kun je natuurlijk ook zelf iets organiseren in de buurt. Heb je een idee voor een leuke activiteit, bijvoorbeeld tijdens Burendag? Neem contact op met het Leefbaarheidsteam Ermelo. Ze denken met je mee en helpen je om de activiteit te organiseren. Het kan ook gaan om bijvoorbeeld het aanleggen van een moestuintje. E-mail: info@leefbaarheidsteamermelo.nl, website: www.leefbaarheidsteamermelo.nl. Er zijn ook diverse Facebookpagina's actief van inwoners.

Hulp weer vitaler te worden

Merk je dat je vaak futloos of moe bent? Heb je lichamelijk pijn? Het kan zijn dat de huisarts geen oorzaak kan vinden. Soms is er iets anders nodig. Welzijn op Recept helpt mensen die psychosociale klachten hebben een positieve draai aan het leven te geven. Met een verwijzing van de huisarts kun je naar de welzijnscoach van Welzijn Ermelo. Die helpt je bij het vinden van passende oplossingen. Denk aan hulp bij geldzaken, iemand met wie je leuke dingen kunt doen, vrijwilligerswerk, naar activiteiten, of nog iets anders. Gesprekken met de welzijnscoach van Welzijn Ermelo zijn gratis. Telefoon: (0341) 56 70 00, e-mail: info@welzijnermelo.nl

Leefstijloket: advies over verandering van je leefstijl

Wil je aan de slag met je leefstijl? Dan kun je naar het Leefstijl Loket van Interactie:

- je wilt beter eten om een gezond gewicht te bereiken en behouden.
- je wilt meer bewegen, maar ik kan het niet alleen.
- Ik wil beter slapen, zodat ik meer energie heb.
- Ik wil niet te afhankelijk worden van mijn mantelzorgers.
- Ik voel me neerslachtig en zit niet lekker in mijn vel.

Het Leefstijl Loket bestaat uit leefstijlcoaches, buurtsportcoaches en bewegingsagogen. Samen bekijk je waar je de grootste winst kunt behalen. Ze geven je tips en wijzen je op aanbieders van sport- en bewegingsactiviteiten. Soms is één telefoontje al genoeg, soms heb je vaker contact. Telefoon: 06 82 68 18 03 (maandag t/m vrijdag tussen 9.00 – 17.00 uur). Zie: www.interactie-ermelo.nl

Hulp bij verminderd zicht

Merk je dat je minder goed gaat zien? Bespreek dit dan eerst met je huisarts of opticien. Zij kunnen je adviseren en eventueel doorverwijzen naar een oogarts. Wanneer je dagelijks leven wordt beperkt door slecht zicht, kun je ook zelf contact opnemen met gespecialiseerde organisaties voor screening, advies en hulpmiddelen. Bartiméus (088 889 98 88, info@bartimeus.nl) en Visio (088 585 62 00, info@visio.org) bieden ondersteuning en hebben hulpmiddelen om het leven gemakkelijker te maken. Op slechtziend.nl vind je (web)winkels met hulpmiddelen voor slechtzienden en blinden.

Voor sociale contacten en lotgenotencontact is er het Oogcafé Ermelo, speciaal voor mensen met een visuele beperking en hun naasten. Hier kun je ervaringen delen en thema's bespreken. Het Oogcafé vindt elke eerste woensdag van de maand plaats van 14.00 tot 16.00 uur in Zalencentrum Ermelo (Stationsstraat 137). De toegang is gratis en koffie en thee worden aangeboden door de Oogvereniging. Voor meer informatie kun je contact opnemen via 06 20 74 88 17, e-mail: reenine72@gmail.com. Facebook: [oogcafe.ermelo](https://www.facebook.com/oogcafe.ermelo)

Hulp bij slechter horen

Als je merkt dat je slechter gaat horen, is het verstandig eerst een afspraak te maken bij je huisarts of een audicien. Zij adviseren je over de volgende stappen. Ook gehoorwinkels kunnen hoortests doen en je eventueel doorverwijzen naar een specialist. Bij Stichting Hoormij/Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden kun je terecht voor meer informatie en advies over hulpmiddelen, zoals flitslampen voor de deurbel of wekker en de soorten hoortoestellen. Ze organiseren ook lotgenotencontact. Meer informatie: telefoon: (030) 261 76 16, e-mail: info@stichtinghoormij.nl, website: stichtinghoormij.nl

Blijven lezen, ook met een beperking

Lezen stimuleert de hersenen. Ben je lid van de openbare Bibliotheek Noordwest Veluwe? Dan kun je ook e-books lenen via: www.bibliotheek.nl/ebooks. Ben je geen lid? Dan ben je bij de bibliotheek welkom om boeken, kranten en tijdschriften te lezen zonder lidmaatschap. Het adres: Raadhuisplein 2. Website: www.bibliotheeknoordwestveluwe.nl

Tip: bij De Baanveger (IJsbaanweg 45) is een grote collectie aan Nederlandstalige romans. Je kunt deze boeken gratis lenen. Op vrijdagmiddag is een vrijwilliger aanwezig voor advies. Telefoon: (0341) 56 70 00.

Bibliotheek Thuis

Kun je niet meer zelf naar de bibliotheek? Meld je dan aan voor 'Bibliotheek Thuis'. Vrijwilligers brengen en halen boeken bij je thuis. Voor slechtzienden zijn er grote letterboeken en luisterboeken beschikbaar.

Hulp bij de bibliotheek

Lees je liever samen met anderen? Informeer dan naar leeskringen of activiteiten met Cultuurkust en het Taalhuis, zoals voorlezen aan kinderen of hulp bij veilig computergebruik.

Bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in het Huis van Ermelo kun je terecht met vragen over DigiD, toeslagen of gemeentelijke regelingen. Medewerkers denken graag met je mee.

Lezen met een beperking

Heb je moeite met lezen door een oogaandoening, slechtziendheid, dyslexie, afasie of bijvoorbeeld reuma? De CBB (cbb.nl) maakt lectuur toegankelijk voor iedereen met een leesbeperking. Of je nu liever braille, grote letters, luisterboeken of digitale teksten gebruikt, er is altijd een leesvorm die bij je past.

Een consulent kan bij je thuis langskomen om samen te kijken naar de beste leesoplossing. Telefoon: (0341) 56 54 77, e-mail: consulenten@cbb.nl, website: www.cbb.nl. Zo kun je blijven genieten van lezen.

Vakantie voor senioren

Wil je graag op vakantie, maar heb je extra zorg of begeleiding nodig? Er zijn speciale organisaties die reizen organiseren voor ouderen, ook met een beperking of chronische ziekte. Ouderenbonden kunnen je informeren en op PlusOnline en seniorenreizenonline.nl vind je veel reisinformatie voor senioren. Ook reisbureaus en seniorenbeurzen bieden passende vakanties aan.

Enkele mogelijkheden:

Allegoeds Vakanties – aangepaste vakanties voor zelfredzame senioren, senioren met een zorgvraag en mantelzorgers. Telefoon: 0318 48 51 83, e-mail: info@allegoedsvakanties.nl, website: allegoedsvakanties.nl

Het Vakantiebureau – vakanties voor senioren en mensen met extra zorgbehoeften. Telefoon: 0343 74 58 90, e-mail: info@hetvakantiebureau.nl, website: hetvakantiebureau.nl

De Zonnebloem – organiseert vakanties voor mensen met een lichamelijke beperking. Telefoon: 076 564 64 64 (landelijk) / 06 26 61 08 20 (afdeling Ermelo), e-mail: vakanties@zonnebloem.nl, website: www.zonnebloem.nl

Daarnaast organiseert **ANBO-PCOB**, afdeling Ermelo jaarlijks uitjes en vakanties voor leden.

Veiligheid en Rijvaardigheid

Rijvaardigheid

VVN Ermelo/Putten biedt diverse verkeerscursussen voor senioren en scootmobiel-trainingen aan, inclusief praktijkritten en theorielessen. Telefoon: (0341) 35 68 36, e-mail: c.bemmel@solcon.nl, website: vvn.nl

Rijbewijskeuring 75+

Vanaf je 75e ben je verplicht een medische keuring te ondergaan bij verlenging van je rijbewijs. Het is verstandig om minimaal 5 maanden voor het verlopen van je rijbewijs de keuringsprocedure te starten:

- Voor de keuring kun je terecht bij Regelzorg. Telefoon: 088 232 33 00, e-mail: info@regelzorg.nl, website: www.regelzorg.nl
- Je hebt het formulier Gezondheidsverklaring nodig. Hierin beantwoord je vragen over je gezondheid en je medicijngebruik.
- Je kunt de verklaring direct online invullen. Hiervoor heb je je DigiD nodig.
- Een papieren versie van de Gezondheidsverklaring kun je kopen bij de gemeente of via www.regelzorg.nl
- Daarna ga je voor onderzoek en het invullen van een keuringsformulier naar een arts. Soms zie je meerdere artsen. Zij beoordelen of je veilig kunt blijven rijden.

Parkeren met een beperking

Gehandicaptenparkeerkaart

Met een gehandicaptenparkeerkaart kun je parkeren op de gehandicaptenparkeerplaatsen in Nederland en de meeste Europese landen. De kaart staat op de naam van een persoon en dus niet op kenteken. Je kunt de kaart voor elke auto gebruiken. Dit zijn de parkeerkaarten die je kunt aanvragen bij Meerinzicht, telefoon: (0341) 56 73 21, website: www.meerinzicht.nl.

Bestuurderskaart (voor mensen die zelf rijden).

Als je lichamelijk beperkt bent, maar wel zelfstandig een auto kunt besturen.

Passagierskaart

Als je lichamelijk beperkt bent en niet zelfstandig een auto kunt besturen. Je bent afhankelijk van een bestuurder.

Instellingenkaart (voor zorginstellingen).

Een kaart voor als je verblijft in een zorginstelling. De instelling kan een kaart krijgen, maar je kunt ook een combinatie van een bestuurderskaart en een passagierskaart aanvragen. Dit kan als je blijvend een rolstoel hebt en je andere aantoonbare ernstige lichamelijke beperkingen hebt.

Vaste gehandicaptenparkeerplaats aanvragen

Heb je een gehandicaptenparkeerkaart? Dan kun je een vaste parkeerplaats aanvragen bij de gemeente. Een medewerker beoordeelt de situatie ter plaatse. Ook hiervoor kun je contact opnemen met Meerinzicht.

Openbaar vervoer & aangepast vervoer

Ook als je geen auto meer kunt of wilt rijden, kun je eropuit. Met het openbaar vervoer, de regio-taxi of de Buurtbus. En wist je al van het bestaan van het ANWB AutoMaatje?

Openbaar Vervoer

Reizen met de trein

Reizen met de trein kan eenvoudig met een ov-chipkaart. Voor reizigers met een beperking biedt de NS aangepaste voorzieningen. Met een ov-begeleiderskaart reist een begeleider gratis mee. Deze kaart kun je aanvragen via Argonaut (telefoon: (030) 235 46 61/088 229 80 80, website: www.argonaut.nl). Meer informatie www.ns.nl

NS Reisassistentie

Reis je zelfstandig, maar heb je daarbij wat extra hulp nodig? Dan kun je gratis gebruikmaken van NS Reisassistentie. Je krijgt dan hulp bij het in- en overstappen. Je kan NS Reisassistentie aanvragen via de website (www.ns.nl), via de NS-app op je telefoon of telefonisch: (030) 235 78 22.

Bus (RRReis)

In Ermelo verzorgt RRReis het busvervoer. Voor reisinformatie en dienstregelingen. Telefoon: 085 208 52 12, website: www.9292.nl

Buurtbus

De Buurtbus Ermelo (lijn 501) biedt een vaste uurdienst tussen Ermelo en Garderen, gereden door vrijwillige chauffeurs. De bus is rolstoeltoegankelijk en accepteert ov-chipkaart, bankpas of creditcard. Geen dienst op zon- en feestdagen. Meer informatie: www.buurtbusermelo.nl.

Rolstoelauto of -bus huren

Bij Auto Verhuur Ermelo kun je terecht voor het huren van bijvoorbeeld een rolstoel-auto of -bus. www.avermelo.nl

Aangepast Vervoer en deur-tot-deurvervoer

Viave

De Viave biedt deur-tot-deur vervoer. De taxi kan gedeeld worden met andere passagiers. Voor deze Wmo-vervoerspas kun je terecht bij de gemeente (Meerinzicht). Je kunt de pas aanvragen als je door een handicap, beperking of psychische aandoening niet meer kunt reizen met eigen vervoer of met openbaar vervoer. www.viave.nl telefoon 085-8008020

Valys

Voor langere afstanden (meer dan 25 km of 5 OV-zones) kun je gebruik maken van Valys, speciaal voor ouderen en mensen met een beperking. Hiervoor heb je een Valyspas nodig. Om deze Valyspas te krijgen heb je een Wmo-verklaring nodig. Zie www.pasaanvraag.nl of www.valys.nl/aanvraagformulier. Of bel 0900 9630.

ANWB AutoMaatje

Vrijwilligers rijden minder mobiele mensen in hun eigen auto naar afspraken en sociale activiteiten. Is er geen redelijk vervoersalternatief waarmee je naar de kapper of het ziekenhuis kan? Of is zelf regelen lastig en kun je geen beroep doen op vervoer met indicatie? Meld je dan aan voor ANWB AutoMaatje, afdeling Ermelo: Telefoon: (0341) 75 02 25 (ma t/m vrij 9.00-12.00 uur), www.welzijnermelo.nl

Veluwse Wens Ambulance

De wensambulance vervult de belangrijkste wensen van mensen die ernstig of terminaal ziek zijn. Vrijwilligers zorgen voor een onvergetelijke dag en mooie herinneringen samen met naasten. www.veluwsewensambulance.nl

Mobiliteitshulpmiddelen

Scootmobiel

Als je door leeftijd, ziekte of beperking minder mobiel bent, kun je via de gemeente een scootmobiel of een aangepaste fiets aanvragen als Wmo-voorziening. Neem hiervoor contact op met Meerinzicht. Voor de eigen bijdrage kun je terecht bij het CAK (hetcak.nl).

Veilig Verkeer Nederland biedt scootmobieltrainingen aan. Zo'n training bestaat uit een theorieles, een rijvaardigheidsparcours, een ogentest en een praktijkrit. Website: www.vvn.nl

Ergotherapie kan helpen om de scootmobiel goed te gebruiken. In de praktijk rijdt de therapeut dan een aantal keren met je mee. In veel gevallen wordt ergotherapie vergoed door de verzekeraar. In Ermelo zijn meerdere ergotherapiepraktijken. Je kunt bijvoorbeeld terecht bij Ergotherapie Ermelo www.ergotherapie-ermelo.nl en Ergotherapie Praktijk Veluwe www.ergotherapie-veluwe.nl.

Duofiets

Met een duofiets kun je er toch samen op uit als je minder mobiel bent. Bij Welzijn Ermelo kun je een duofiets met trapondersteuning huren. Dat is een handige en veilige fiets waar je met zijn tweeën op kunt. Wil je graag fietsen, maar heb je geen partner? Eén van onze vrijwilligers gaat graag met je mee om een fietstocht te maken van ongeveer 1 uur. Samen kijken we naar een geschikt moment. Neem contact op met Welzijn Ermelo om te reserveren. Telefoon: (0341) 56 70 00, e-mail: info@welzijnermelo.nl

Wil je zelf een driewiel fiets of je wil je hierover meer weten? Kijk dan eens op www.thuismobiel.nl

Medicatie en bijwerkingen

Zie ook hulp bij medicatie gebruik op pagina 48.

3. Wonen

Ouderen willen graag thuis blijven wonen. Het is de plek waar je je thuis voelt en vaak een geschiedenis hebt. Je kent de buurt en de mensen. Gemeente Ermelo speelt een belangrijke rol bij het langer zelfstandig thuis wonen, ook als je beperkingen krijgt of ziek wordt. Het is ook belangrijk om zelf stappen te zetten.

- 7 tips om langer zelfstandig thuis te blijven wonen
- Pas je woning op tijd aan, voordat het echt nodig is.
- Blijf bewegen, voor sterkere spieren en betere coördinatie.
- Laat je ogen regelmatig controleren, om vallen te voorkomen.
- Bespaar niet op verlichting. Je ziet beter waar je loopt.
- Maak je huis veilig, tegen brand, inbraak en zelf vallen.
- Probeer sociaal en digitaal bij te blijven, bijvoorbeeld door contact te houden met de burens en om online boodschappen te bestellen.
- Kijk op www.mijnhuisopmaat.nl voor informatie en tips over langer zelfstandig wonen.

Veilig wonen

Je wil je niet alleen veilig voelen in je omgeving, maar ook in je huis. De politie (tel. 0900 8844 – www.politie.nl) en de brandweer (tel. 0900 0904 – www.brandweer.nl) hebben tips voor veiligheid en preventie zoals het aanbrengen van rookmelders of een deurspion. Inbraak is vaak te voorkomen met de juiste maatregelen.

Buurtbemiddeling

Is er een conflict met burens of buurgenoeten? Vrijwilligers kunnen bemiddelen. Buurtbemiddelaars van Welzijn Ermelo luisteren naar verhaal van beide partijen. Ze geven geen oordeel en zijn neutraal. Het gesprek vindt plaats op een neutrale plek. Telefoon: (0341) 56 70 00, e-mail: info@welzijnermelo.nl, website: www.welzijnermelo.nl. En kijk eens op www.problemenmetjeburen.nl

Veilig Thuis

Voor meldingen van geweld of misbruik in de thuissituatie, of informatie daarover, kan je bellen met een medewerker van Veilig Thuis, telefoon: 0800 2000. Je kunt ook (anoniem) bellen met deze gratis hulplijn als je je zorgen maakt en je zorgen wilt delen. Het is belangrijk om je zorgen bespreekbaar te maken. Vooral situaties van financiële uitbuiting komen steeds vaker voor. Meer informatie vind je op www.veiligthuis.nl en www.ermelo.nl/verborgen-leed.

Zorgwekkend gedrag

Ben je bezorgd over een buurtgenoot, vriend of familie die zich mogelijk in een verontrustende situatie bevindt? Dan kun je je zorgen uiten of bespreken met de consulent vanuit het sociaal team. Je kunt ook bellen met het landelijk Meldpunt Zorgwekkend Gedrag, telefoon: 0800 1205. Bel in een spoedsituatie altijd 112.

Aanpassingen in huis via de Wmo

Word je minder mobiel, door een lichamelijke beperking of ziekte? Dan zijn soms aanpassingen nodig in en om het huis. Zoals een traplift, tillift aan het plafond of een aangepaste wastafel. Hiervoor kun je terecht bij het Wmo-loket van de gemeente (Meerinzicht). Telefoon: (0341) 56 73 21, website: www.meerinzicht.nl. Je kunt ook contact opnemen met je eigen zorgverzekeraar. Meer over de financiering van de woningaanpassing: zie onder '5. Financiën'

Valpreventie

Elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valongeval. De gevolgen van een val kunnen groot zijn. Vanwege de angst om weer te vallen, gaan mensen situaties of activiteiten ontwijken, wat vaak leidt tot eenzaamheid en een slechtere conditie.

Gelukkig kun je veel doen om vallen te voorkomen. Zoals:

- Actief in beweging blijven. Doe dit wel verantwoord.
- Je huis veilig maken, zodat je niet uitglijdt of struikelt.
- Geneesmiddelencheck, want sommige medicijnen hebben invloed op je bloeddruk, het evenwicht of de hersenen. Op zorgvoorbeter.nl staat een test over medicatieveiligheid (onder 'Thema's').
- Laat je ogen periodiek checken.
- Draag stevige en passende schoenen.
- Gezonde balans in voeding.
- In Ermelo zijn we bekend met de Ketenaanpak Valpreventie.

Voor meer info neem contact op met steunpunt mantelzorg en ouderenadvies Welzijn Ermelo.

(Tijdelijke) hulpmiddelen

Heb je behoefte aan hulpmiddelen, zoals een rolstoel, hoog-laagbed, douchestoel of een transferplank (om je te verplaatsen van bijvoorbeeld bed naar rolstoel)? Dan kun je terecht bij Thuiszorgwinkels. Zie onderstaand bijvoorbeeld:

Zorgoutlet Ermelo, Herderlaan 12 (De Zaak van Ermelo). Telefoon: (0341) 74 50 31, e-mail: info@zorgoutletmiddennederland.nl, website: www.comforttotaal.nl

Uitleenwinkel Medipoint Putten, Stroud, Brinkstraat 91 Putten. Telefoon: 088 102 01 00 of Puttenvoorelkaar (tel 0341) 740051 ma-vr van 9 tot 11 uur www.medipoint.nl

Uitleenwinkel Medipoint Harderwijk, Wethouder Jansenlaan 92-94 Harderwijk. Telefoon: 088 102 01 00

De Zorgschuur, Krommeweg 17a Elspeet. Telefoon: (0577) 45 98 96, e-mail: info@dezorgschuur.nl, website: www.dezorgschuur.nl

Zorg- en comfortwinkel Voorthuizen, Bakkersweg 2C Voorthuizen. Telefoon: (0342) 47 67 01, e-mail: info@zorgwinkelvoorthuizen.nl, website: www.zorgwinkelvoorthuizen.nl

Smienk Trapliften (gebruikte trapliften), telefoon: (0341) 76 80 71

Heb je het hulpmiddel langere tijd nodig, informeer dan bij het Wmo-loket van de gemeente (Meerinzicht).

Slimme technologie in huis

Er is veel slimme technologie die het zelfstandig wonen makkelijker maken. Bijvoorbeeld voor het bedienen van verlichting, deuren, ramen en gordijnen. Dit kan gewoon met je mobiele telefoon of tablet, zodat je niet hoeft op te staan en te lopen.

Alleen heel specifieke systemen die helpen om langer zelfstandig thuis te wonen, worden vergoed. Dit kan met een indicatie van arts of behandelaar óf (als wonin-gaanpassing) via het Wmo-loket van de gemeente (Meerinzicht).

Kijk op:
www.hulpmiddelenwijzer.nl
www.icare.nl/beeldzorg

Of mail voor meer informatie over hulpmiddelen:
technologie@interaktcontour.nl
Servicebureau@znwv.nl

Personenalarmering voor een veilig gevoel

Stel dat er iets in huis met je gebeurt. Hoe krijg je dan snel contact met familie, buren of een verzorgende? Denk aan personenalarmering binnen- en buitenshuis.

Informeer eerst of je eigen zorgverzekeraar contracten heeft met leveranciers van personenalarmering, en of je in aanmerking komt voor een vergoeding. Is dit niet zo? In Ermelo zijn diverse aanbieders, zoals:

Diverse elektronica- en telecomzaken (alarmeringsraden)

Thuiszorgorganisatie Icare. Telefoon: 0900 88 333

Thuiszorgorganisatie Verian. Telefoon: 088 126 31 26, website: www.verian.nl

Thuiszorgorganisatie ZNWV, via Verian of via Focus Cura, website: www.focuscura.com

Zorgoutlet Ermelo, Telefoon: (0341) 74 50 31, e-mail: info@zorgoutletmiddennederland.nl, website: www.zorgoutletmiddennederland.nl (zoals een arrangement met het Wuzzi-alarmhorloge).

Connect Service Vaassen. Telefoon: (0578) 57 09 63, e-mail: info@connect-service.nl, website: www.connect-service.nl

OZO verbindzorg digitale communicatie systeem. Vraag na bij de huisartsenpraktijk

Mantelzorgers, familieleden, zorgprofessionals: iedereen die is betrokken, kan na overleg toegang krijgen tot OZO. In dit digitale systeem zijn jij en je hulpverleners (na toestemming) met elkaar verbonden. Je kunt ook samen met mantelzorgers hierin aansluiten. Door dit systeem zijn de lijnen korter en daarmee sneller. Zie www.ozoverbindzorg.nl

Hulp in en om het huis

Een lampje vervangen, een lijstje ophangen, de tuin doen. Zelf koken of het huishouden doen. Als je ouder wordt, kunnen zulke klusjes lastiger worden om zelf te doen.

Huishoudelijke hulp

Lukt het je niet om het huishouden zelf te doen? Kijk eerst in jouw eigen omgeving of je hulp kunt krijgen van familie, buren of vrienden. Kan je omgeving niet helpen, dan kun je misschien particuliere hulp of een organisatie inschakelen.

www.ikzoekhuishoudelijkehulp.nl

www.werksters.nl

Kom je er zelf niet uit? Dan kom je misschien in aanmerking voor huishoudelijke hulp met Wmo-vergoeding. Je kunt je daarvoor aanmelden bij Meerinzicht: Telefoon: (0341) 56 73 21 (ma. t/m en vrij tussen 8.30 en 17.00 uur), e-mail: contact@meerinzicht.nl (vermeld je naam, telefoonnummer, woonplaats en vraag).

Klusjes in en om het huis

In onze regio zijn organisaties die tegen betaling diensten aan huis leveren. Van boodschappen doen tot een wandeling maken. En van kleine klussen tot vervoer naar bijvoorbeeld het ziekenhuis.

Dovida Telefoon: (0341) 74 52 44, e-mail: mbons@dovida.nl, website: www.dovida.nl

Saar aan Huis Noord-West Veluwe. Telefoon: (0341) 23 25 90, e-mail: nwveluwe@saaraanhuis.nl, website: www.saaraanhuis.nl

Senior service. Telefoon: 0800 1969, e-mail: info@seniorservice.nl, website: www.seniorservice.nl

Hups Flevoland/Noord-Veluwe. Telefoon: 06 19 73 84 69, e-mail: [noordveluwe.nl](mailto:oordveluwe.nl), website: www.hups.nl

Esperia ledenvereniging, lidmaatschap, website www.esprialedenvereniging.nl

Zorghulp. Telefoon: 0900 8800, e-mail: service@zorghulp.nl, website: www.zorghulp.nl

Maaltijdgemak voor thuis

Tips vanuit Steunpunt Mantelzorg en Ouderen. Vragen? 0341 – 56 70 00

Peacocks (bezorgen)

Warm of teruggekoelde maaltijden

Zondag t/m zaterdag via een papieren keuzemenu

Bezorging tussen 11.15 en 12.45 uur

Meer informatie of aanmelden: telefoon: 06 26 41 65 70

Thuisgekookt.nl (afhalen/bezorgen)

Verse maaltijden aan huis, voor en door buurtgenoten!

Zondag t/m zaterdag

Meer informatie: telefoon: 085 060 87 68, website: www.thuisgekookt.nl

Oma Jet & tante Mina (bezorgen)

Teruggekoelde versmaaltijden

Zondag t/m zaterdag

Aanmelden: telefoon: 0341 21 41 76, website: www.jetenmina.nl

Uitgekookt (bezorgen)

Verse maaltijden

Meer informatie: e-mail: info@uitgekookt.nl, website: www.uitgekookt.nl

Apetito (bezorgen)

Vriesverse maaltijden

Zondag t/m zaterdag

Meer informatie: www.apetito-shop.nl

Slagerij Gelderblom (afhalen)

De Enk 18

Teruggekoelde versmaaltijden

Maandag t/m zaterdag van 8.00-17.00 uur

Slagerij Uit Den Bosch

Stationsstraat 6

Teruggekoelde versmaaltijden

Maandag 13.00-16:00 uur

Dinsdag t/m vrijdag van 8.00-18.00 uur

Zaterdag 8.00-16.00 uur

Slagerij Van Elten

Dirk Staalweg 35

Maandag t/m vrijdag van 8.00 –18.00 uur

Zaterdag 8.00-16.00 uur

Supermarkten met thuisbezorgmogelijkheden

Albert Heijn (vanaf € 50,-) en Plus (vanaf € 25,-)

Via een online account kun je de boodschappen bestellen.

www.plus.nl - www.ah.nl - www.picnic.nl

Bakkerij en Buurtwinkel Van Bentum, Telgterweg 299

Bakkerij Van Bentum bezorgt vanaf €15,00 de boodschappen aan huis.

Bezorgkosten: € 3,00

Meer informatie: 0341 - 55 24 58, e-mail: bakkerijvanbentum@solcon.nl

Samen met anderen eten

Zorggroep Noordwest-Veluwe (ZNWV)

Locaties Amaniet, Kroondomein/Buurtkamer/Arcade, IJsvogel

Meer informatie, telefoon 088 056 30 00 (Servicebureau ZNWV)

Restaurant de Baanveger, IJsbaanweg 45 (Welzijn Ermelo)
Elke dinsdag en donderdag
Tijd: 12.00 - 13.30 uur
Graag vooraf opgeven: telefoon: 0341 56 70 00, e-mail: info@welzijnermelo.nl

Lunchtafel - Huis van Ermelo, Raadhuisplein 6 (Welzijn Ermelo)
Elke dinsdag en donderdag
Aanvang: 12:30 uur
Graag vooraf opgeven: telefoon: 0341 56 02 68

De Oase - Stationsstraat 127 (kopje soep)
Elke 2e zondag van de maand
Aanvang: 12.45 uur
Kosten: er zijn geen kosten aan verbonden
Opgeven is niet nodig

De Oase, Stationsstraat 127 (warme maaltijd)
Elke 1e en 3e woensdagavond van de maand
Aanvang: 18:00 uur
Opgeven is noodzakelijk. Dit kan t/m dinsdagochtend bij 'de Oase' zelf.
Graag vooraf en gepast betalen

De Parasol, Oude Nijkerkerweg 4 (warme maaltijd)
De oneven weken op zondagmiddag
Inloop: 16.00-17.00 uur
Opgeven is noodzakelijk. Dit kan t/m vrijdagochtend bij 'De Parasol' zelf.
Graag vooraf en gepast betalen

De Vleugel, Oude Nijkerkerweg 4 (wijklunch)
Elke donderdagmiddag
Aanvang: 12.00 uur
Graag vooraf opgeven via info@ermelowest.nl

De Vleugel, Oude Nijkerkerweg 4 (wijkmaaltijd)
Elke dinsdag en woensdag vanaf 17.30 uur.
Elke laatste vrijdag van de maand vanaf 17.00 uur (tot 19.00 uur).
Aanmelden is niet nodig

Verhuizen

Denk je erover om te verhuizen naar een woning die beter geschikt is, bijvoorbeeld omdat je slechter ter been bent? Dat kan een uitdaging zijn, vanwege de krappe woningmarkt. Hieronder een aantal tips:

5 verhuistips voor senioren

- Kies voor een levensloopbestendige woning waar je kan blijven wonen als je minder mobiel wordt.
- Let op de toegankelijkheid en veiligheid, zoals brede deuropeningen voor rollator of rolstoel en ruimte voor een traplift.
- Kijk naar voorzieningen in de buurt, zoals supermarkten, apotheek, huisarts en openbaar vervoer.
- Overweeg een woning met de mogelijkheid van ondersteuning en zorg nabij.
- Kijk naar de energiezuinigheid van de woning.

Een seniorenwoning huren

Zoek je een huurwoning? Dan kom je misschien in aanmerking voor een sociale huurwoning. Alle sociale huurwoningen in Ermelo zijn van woningcorporatie Uwoon. Wil je een seniorenwoning huren, schrijf je dan eerst in: www.hurennoordveluwe.nl. Nu kun je via de website reageren op seniorenwoningen. Je kunt ook reageren op woningen in Oldebroek, Elburg, Nunspeet, Harderwijk en Putten. Hoe langer je staat ingeschreven, hoe groter de kans op een sociale huurwoning.

Sociale huurwoningen zijn primair bedoeld voor mensen met een bepaald jaarinkomen. Er geldt een huurgrens. De bedragen staan op de website: www.uwoon.nl. Hier staat ook het actuele woningaanbod van Uwoon.

Op www.hurennoordveluwe.nl staan de huurwoningen van alle corporaties in de regio, ook de woningen van Uwoon.

Je kunt huren via Makelaardij van der Linden (www.vanderlinden.nl)

Meer over wooncomplex De Samaritaan: www.desamaritaanputten.nl

Hulp van een verhuiscoach

Het kan lastig zijn een geschikte woning te vinden. Uwoon heeft daarom een verhuiscoach. Samen met zo'n coach bekijk je wat een passend nieuw thuis kan worden, en wat daarvoor nodig is.

Telefoon: (0341) 56 51 00, e-mail: info@uwoon.nl, website: www.uwoon.nl.



4. Financiën

Het is belangrijk dat je je geldzaken goed bijhoudt, vooral ook als je zorgkosten stijgen. Zo weet je waar je recht op hebt, zoals toeslagen of vergoedingen, en voorkom je betalingsachterstanden. Ook kun je op tijd plannen maken voor de toekomst, zoals met een volmacht of levenstestament. Zo blijf je financieel zelfstandig. Kun je wel wat hulp gebruiken? Lees dan verder.

Financiële regelingen

Bij het ouder worden, kun je te maken krijgen met verschillende financiële regelingen. Hieronder vind je een overzicht van de belangrijkste voorzieningen en gemeentelijke regelingen.

AOW en AIO-aanvulling

Vanaf de AOW-leeftijd ontvang je een basisinkomen via de Algemene Ouderswetswet (AOW). Heb je niet je hele leven in Nederland gewoond of gewerkt? Dan kan je AOW lager uitvallen. In dat geval kun je mogelijk een Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO) aanvragen als je inkomen onder het sociaal minimum ligt. De Sociale Verzekeringsbank (SVB) regelt zowel de AOW als de AIO.

Pensioen en deeltijdpensioen

Veel mensen bouwen naast de AOW een pensioen op via hun werkgever. Op mijnpensioenoverzicht.nl kun je zien hoeveel pensioen je hebt opgebouwd. Wil je deels met pensioen en deels blijven werken? Dan kun je misschien gebruikmaken van deeltijdpensioen. Neem hiervoor contact op met je pensioenfonds en werkgever.

WW, WIA en Anw

Heb je nog geen AOW en onvoldoende inkomsten? Dan kun je bij het UWV terecht voor:

- WW (bij werkloosheid)
- WIA (bij arbeidsongeschiktheid)
- Anw (nabestaandenuitkering bij overlijden van een partner)

Kun je niet terugvallen op een andere uitkering? Dan kun je via de gemeente een bijstandsuitkering aanvragen op basis van de Participatiewet.

Toeslagen

De Belastingdienst keert verschillende toeslagen uit, zoals:

- Zorgtoeslag: tegemoetkoming in de kosten van je zorgverzekering
- Huurtoeslag: bijdrage voor huurkosten bij een laag inkomen
- Kinderopvangtoeslag & kindgebonden budget: financiële ondersteuning

Je vraagt deze toeslagen aan via www.belastingdienst.nl. Voor hulp bij je belastingaangifte kun je terecht bij jouw vakbond of ouderenbond (als je lid bent) of bij Welzijn Ermelo.

Lokale regelingen en ondersteuning

De gemeente Ermelo biedt diverse regelingen om inwoners met een laag inkomen of financiële problemen te ondersteunen. Zoals bijzonder bijstand, individuele inkomensvoetstuk en tegemoetkoming in de zorgkosten en kwijtschelding van gemeentelijke belastingen.

Wil je weten of je recht hebt op ondersteuning? Neem contact op met Meerinzicht of kijk op de website van de gemeente Ermelo. Meer informatie vind je ook op deze websites:

- www.svb.nl (Sociale Verzekeringsbank)
- www.uwv.nl
- www.ermelo.nl

Let op: voor digitale aanvragen heb je een DigiD nodig. Welzijn Ermelo kan je helpen.

Kijk op www.voorzieningenwijzer.nl of www.datgeldtvoormij.nl

Hulp bij Belastingaangifte

Bij Welzijn Ermelo staat een team van deskundige vrijwilligers voor je klaar tussen 1 maart tot 1 mei. Deze hulp is gratis.

- De hulp is bedoeld voor alleenstaanden met een jaarinkomen tot € 23.000,- en een totaal eigen vermogen tot € 30.000,-.
- Gehuwden of samenwonenden hebben recht op hulp als hun gezamenlijk inkomen de € 31.000,- niet overschrijdt en het gezamenlijk vermogen niet meer dan € 60.000,- bedraagt.
- Je vindt de inkomensgegevens op de jaaropgaven
- Je hebt een DigiD-code nodig voor het indienen van de aangifte (Welzijn Ermelo kan je helpen)

Meer informatie en aanmelden, mailen naar: belastinghulp@vw.welzijnermelo.nl

Minimaregelingen in Ermelo

- Bijzondere bijstand: voor noodzakelijke kosten die niet standaard worden vergoed, zoals medische kosten of extra stookkosten.
- Regeling 'Meedoen': financiële ondersteuning voor sport, cultuur en onderwijs (€ 300 per kind per jaar).
- Individuele inkomensvoetstuk: extra tegemoetkoming voor mensen die minimaal 24 maanden op bijstandsniveau leven.
- Collectieve zorgverzekering: korting op de basis- en aanvullende zorgverzekering via Zilveren Kruis voor inwoners met een laag inkomen.
- Let op: mogelijk kom je in aanmerking voor een noodfonds energie: extra financiële steun voor huishoudens met een laag inkomen vanwege stijgende energiekosten.
- Kwijtschelding van gemeentelijke en waterschapsbelasting, voor mensen met een laag inkomen en weinig vermogen.

Hulp bij administratie en schulden

Voor hulp bij geldzaken kun je naar Steunpunt Financiën van Welzijn Ermelo. Heb je schulden? Dan kun je voor hulp terecht bij SchulpHulpMaatje Ermelo. Humanitas helpt om je thuisadministratie te organiseren.

Steunpunt Financiën van Welzijn Ermelo

Iedereen heeft wel eens vragen over geldzaken. Ook het invullen van formulieren is niet altijd makkelijk. Heb je behoefte aan iemand die met je meedenkt? Dan kun je terecht bij Welzijn Ermelo. Ook als je het misschien moeilijk vindt om rond te komen of achterloopt met betalingen.

Afspraak maken met het Steunpunt Financiën

Telefoon en WhatsApp: 06 82 01 97 03

E-mail: sf.ermelo@welzijnermelo.nl

Je kunt een afspraak maken voor:

Maandag: 18.30 – 20.00 uur

Woensdag: 10.00 – 12.00 uur

Vrijdag: 10.00 – 12.00 uur

Heb je dringende vraag buiten openingstijden?

Neem contact op met Steunpunt Financiën, telefoon: (0341) 56 70 00.

Het Steunpunt Financiën is er voor:

Hulp bij formulieren en brieven

Vrijwilligers helpen je bij het invullen van formulieren en het aanvragen van toeslagen of kwijtscheldingen. Ook helpen ze met het lezen van moeilijk te begrijpen brieven van instanties.

Spreekuur formulierhulp WMO aanmeldingen en Valys.

Vragen over geld en schulden

Vind je het moeilijk om rond te komen? Loop je achter met betalingen? De vrijwilligers denken met je mee.

Meer hulp nodig?

Heb je toch meer hulp nodig? De vrijwilligers brengen je in contact met bijvoorbeeld:

- Ermelose Maatjes, die jou koppelt aan iemand met verstand van geldzaken
- Maatschappelijk werk van Welzijn Ermelo
- Schuldhulpverlener Verdergroep

Kledingbeurs

De kledingbeurs is een gezamenlijk initiatief van het Diaconaal Platform Ermelo en Welzijn Ermelo voor de uitgifte van herbruikbare kleding. De kledingbeurs is enkele dagen per week geopend. Meer informatie: telefoon 0341-560268

Dokter Holtropstraat 106

Humanitas Thuisadministratie

Humanitas Thuisadministratie helpt je bij het op orde brengen van je administratie en financiën. Vrijwilligers ondersteunen bij het invullen van formulieren, het ordenen van post en het aanvragen van toeslagen. De hulp is gratis en tijdelijk.

Telefoon: 06 22 00 39 10, e-mail: noord-veluwe@humanitas.nl, www.humanitas.nl

Voedselbank

Heb je zulke financiële problemen dat je onvoldoende geld overhoudt voor de dagelijkse maaltijden? Dan kun je (tijdelijk) gebruikmaken van de voedselbank. Elke woensdag tussen 13.30 en 15.30 uur worden er voedselpakketten uitgedeeld. Het uitdeelpunt is Sporthal Triade, Amanietlaan 9 in Ermelo. Er is ook een ingang via de Drieërweg. Openingstijd: vrijdag van 11.30 tot 12.30 uur. Telefoon: 06 44 09 37 57, e-mail: info@voedselbankermelo.nl.

Stichting Helpende Handen Ermelo en Putten

Deze stichting helpt huishoudens die onder of op de armoedegrens leven en niet in aanmerking komen voor de voedselbank of noodzakelijke kosten hebben die niet worden meegeteld. Meer informatie: www.shheermelo.nl

Beschikkingen, indicaties en eigen bijdrage

Wil je gebruikmaken van zorg, begeleiding of een woningaanpassing? Dan is een beslissing nodig van de verantwoordelijke instantie:

Gemeente: beslist over Wmo-voorzieningen en begeleiding via een beschikking.

Zorgverzekeraar: regelt indicaties voor persoonlijke zorg en verpleging. Een wijkverpleegkundige van de zorgaanbieder stelt de indicatie.

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ): geeft indicaties voor langdurige zorg (Wlz), zoals 24-uurszorg.

Vaak betaal je een eigen bijdrage. Het CAK bepaalt deze eigen bijdrage voor Wmo-voorzieningen en Wlz-zorg. Op hetcak.nl kun je een berekening maken. Laat je goed informeren over de kosten!

Juridische hulp

Heb je juridische vragen of wil je bezwaar maken tegen een beslissing? Dan kun je terecht bij het Juridisch Loket. Bijvoorbeeld als je een geschil hebt met een zorgverlener of het oneens bent met een indicatie. Het Juridisch Loket helpt je bijvoorbeeld bij het opstellen van een bezwaarschrift en geven advies over wanneer je een advocaat nodig hebt. Als je een laag inkomen en weinig spaargeld hebt, is de juridische hulp gratis. Je kunt dan – zonder afspraak – langskomen.

De dichtstbijzijnde vestiging is: Van Asch van Wijkstraat 2, Amersfoort. Openings-tijden: maandag en dinsdag (13.00 tot 15.00 uur) donderdag (9.00 tot 11.00 uur). Tel 0800-8020

Voor juridische hulp kun je ook terecht bij MEE Samen, afdeling juridische dienstverlening. Telefoon: 088 633 06 33, e-mail: info@meesamen.nl, website: www.meesamen.nl

Erven, nalaten en digitale erfenis: alles goed geregeld?

Levenstestament en testament

Het is verstandig belangrijke beslissingen op tijd vast te leggen in een levenstestament. Dit document is belangrijk als je zelf niet meer keuzes kunt maken over zaken zoals financiën, zeggenschap en je uitvaart. Wil je daarnaast bepalen wat er met je bezittingen gebeurt na je overlijden? Dan heb je een testament nodig. Voor beide documenten kun je naar een notaris. In Ermelo zijn meerdere notarissen.

Maak ook een nabestaandenoverzicht

Bij een overlijden komt er veel op je nabestaanden af: van het regelen van de uitvaart tot financiële en juridische zaken. Veel mensen onderschatten hoeveel administratieve handelingen er nodig zijn. Door vooraf een nabestaandenoverzicht te maken, voorkom je dat je erfgenamen voor verrassingen komen te staan. Hierin leg je belangrijke documenten, bankgegevens en wensen rondom je nalatenschap vast.

Wilsverklaring

In een wilsverklaring zet je op papier welke medische behandelingen je wel of niet wilt. Je kunt bijvoorbeeld opschrijven dat je geen reanimatie wilt als je hart stilstaat. Je kunt opschrijven in welke situatie je uitzichtloos ondraaglijk lijdt en of dat je dan euthanasie wilt. Het maakt niet uit of je je wensen intypt of met de hand opschrijft.

Wensen vastleggen in wilsverklaring

Er zijn verschillende soorten wilsverklaringen. Staat er in de wilsverklaring dat je een behandeling niet wilt, dan moet je arts zich daaraan houden. Bijvoorbeeld als je niet wil dat jouw arts je reanimeert. Staat er in de wilsverklaring iets wat je wél wilt, dan is de arts niet verplicht dit te doen. Wil je bijvoorbeeld euthanasie wil, dan hoeft de arts dat niet uit te voeren.

Soorten wilsverklaringen

Behandelvebod

Je kunt in een wilsverklaring opschrijven wanneer je geen medische handelingen wilt. Bijvoorbeeld als je dit niet zelf kunt zeggen omdat je in coma ligt. Een arts moet dan doen wat je hebt opgeschreven.

Verklaring niet-reanimeren

Reanimeren is hartmassage door drukken op de borst, en lucht blazen in je mond. Reanimeren kan ook met een apparaat: een AED. Dan krijgt je elektrische schokken op de borst. In een verklaring niet-reanimeren schrijf je op dat je geen reanimatie wilt bij een hartstilstand. Je kunt ook een speciale ketting dragen waar dit op staat. Dit heet een niet-reanimerenpenning. Een arts of hulpverlener moet altijd luisteren naar een verklaring van niet-reanimeren.

Schriftelijk euthanasieverzoek

Je kunt je vraag om euthanasie opschrijven. Dat document heet een schriftelijk euthanasieverzoek. Hierin schrijf je wanneer je wilt dat een arts je helpt met sterven. Je omschrijft wat voor jou ondraaglijk lijden is. Dit is lijden dat je niet meer zou aankunnen. Ook moet dit lijden niet meer kunnen overgaan en dus uitzichtloos zijn. Als het zover is, beslist je arts of jouw situatie past bij alle 6 zorgvuldigheidseisen van de wet. Ook als je een schriftelijk euthanasieverzoek hebt, beslist de arts. Je hebt geen recht op euthanasie. De arts mag altijd beslissen om geen euthanasie uit te voeren.

Iemand aanwijzen die namens jou praat: je vertegenwoordiger

Je kunt in jouw wilsverklaring ook opschrijven wie namens jou praat als je dat zelf niet meer kunt. Die persoon is jouw vertegenwoordiger. De vertegenwoordiger mag met jouw arts praten en medische beslissingen nemen voor je. Dat mag alleen als je dit niet meer kunt. Dit geldt niet voor euthanasie: dit mag echt alleen als je dat zelf wil.

Medisch-wetenschappelijk onderzoek

Je kunt aangeven of je wel of niet wilt meedoen aan medisch onderzoek. Of dat je organen en weefsel wilt afstaan na je dood. Dit schrijf je op in je wilsverklaring. Zo weten jouw arts en jouw familie en naasten daarvan.

Inhoud van de wilsverklaring

Er zijn geen vaste regels over hoe je je wensen moet opschrijven in een wilsverklaring. Belangrijke punten zijn:

- Schrijf duidelijk op wat je wilt, zodat de arts niet kan twijfelen.
- Schrijf altijd je achternaam en voornamen helemaal op.
- Schrijf aan het eind van de verklaring de datum van de dag waarop je het schrijft.
- Zet je handtekening.

Wilsverklaring bespreken met arts

Het is belangrijk dat je met je arts praat over jouw wilsverklaring. De arts weet dan precies wat je wilt. En hij kan vertellen wat hij voor je kan doen. Tips voor het gesprek met je arts staan in de brochure 'Spreek op tijd over het levenseinde' (kijk op www.kngm.nl).

Vertel je arts regelmatig dat jouw wilsverklaring nog steeds klopt

Je verklaring blijft altijd geldig. Heb je jouw wilsverklaring lang geleden geschreven? Dan kan een arts wel twijfelen of jouw wensen nog hetzelfde zijn. Veranderen je wensen? Praat dan over de nieuwe wensen met jouw arts en met familie of vrienden.

Wilsverklaring aanpassen

Veranderen je wensen? Pas dan de oude verklaring aan of schrijf een nieuwe. Bespreek de veranderingen ook met je arts en familie of vrienden om verwarring te voorkomen.

Uitvaartverzekeringen en aangifte overlijden

Er bestaan verschillende soorten uitvaartverzekeringen: sommige keren geldt uit, terwijl andere de uitvaart in natura regelen. Je verzekeringsadviseur kan je meer informatie geven. Bij een overlijden moet er binnen vijf dagen aangifte worden gedaan bij de burgerlijke stand. Dit wordt meestal door de begrafenisondernemer geregeld, maar er is wel een overlijdensverklaring van een arts nodig.

Heb je vragen over dit proces? De Uitvaart Informatie Hulplijn van de Stichting Centrum voor Uitvaartinformatie (SCU) is 24/7 bereikbaar. Telefoon: 0800 44 44 00.

Digitale nalatenschap: voorkom verrassingen

Vroeger liet je fysieke spullen na, zoals fotoalbums en administratie op papier. Tegenwoordig staan foto's, documenten en muziek in de cloud en heb je talloze online accounts. Om te voorkomen dat nabestaanden belangrijke gegevens kwijtraken, is het slim om nu al na te denken over je digitale nalatenschap.

Drie praktische tips voor nabestaanden:

1. Telefoonabonnement

Zeg het telefoonabonnement van de overledene niet direct op. Dit kan nodig zijn om toegang te krijgen tot online accounts waarvoor sms-verificatie vereist is. Ook kan het helpen om Whatsapp-geschiedenis en voicemailberichten te bewaren.

2. Eén verantwoordelijke aanwijzen

Wijs iemand aan die overzicht houdt over telefoons, computers, harde schijven en USB-sticks, maar ook over e-mailaccounts en sociale media. Dit maakt het voor nabestaanden makkelijker om alles goed af te handelen.

3. Voorzichtig met opzeggen

Maak eerst een overzicht van alle online accounts en lidmaatschappen voordat je iets opzegt. Sommige diensten bevatten tegoeden, opgebouwde punten of rechten die na opzegging verloren gaan.



5. Zorg en ondersteuning thuis

Ook bij ziekte of beperking is het meestal goed mogelijk om thuis te blijven wonen. Belangrijk is dat je de juiste zorg en ondersteuning regelt. Er is meer mogelijk dan je misschien denkt. Heb je begeleiding nodig vanwege een specifieke ziekte of beperking? Of ervaar je geheugenproblemen? Overleg dan eerst met de huisarts.

Tip: Samen Beslis-gesprek 'Hoe bereid ik me voor op Samen beslissen met mijn arts?

Wil je nadenken over de eigen gezondheid en wat je belangrijk vindt in je leven? Dat kan op diverse manieren. Goed inzicht hierin maakt erover praten makkelijker. Bij deze voorbereiding wordt vaak gebruik gemaakt van een vragenlijst over de persoonlijke gezondheid. Hierin staan vragen over bijvoorbeeld het dagelijks leven en over klachten zoals bijvoorbeeld pijn of geheugenverlies. Ook helpt het om samen met iemand die dichtbij staat na te denken over wensen en mogelijkheden.

Samen Beslis Hulp

Op weg naar een betere gezondheid!



Hulp in de huishouding

Kun je niet alles meer zelf in de huishouding? Aarzel dan niet om hulp van anderen te vragen en aan te nemen:

- Kijk eerst of je hulp kunt krijgen van mensen in je naaste omgeving.
- Lukt dit niet, dan is particuliere hulp of hulp via een organisatie misschien de oplossing.
- Kom je er zelf niet uit? Dan helpt de gemeente met het vinden van een oplossing.

Huishoudelijke hulp via de Wmo

Voor huishoudelijke hulp vanuit de Wmo kun je terecht bij de gemeente via Meerinzicht, tel: (0341) 56 73 21. Je kunt ook een aanmeldformulier invullen op www.meerinzicht.nl. De Wmo-consulent neemt dan contact met je op om de aanvraag te bespreken. Meerinzicht onderzoekt je situatie en neemt binnen 8 weken een besluit. Heb je inderdaad recht op hulp bij het huishouden, dan krijg je die zo snel mogelijk. Houd rekening met een wachtlijst voor huishoudelijke hulp. Dit vanwege het grote personeelstekort.

Voor huishoudelijke hulp via de gemeente betaal je een eigen bijdrage. De eigen bijdrage wordt geïnd door Centraal Administratie Kantoor (CAK). De eigen bijdrage voor de Wmo is in 2026 maximaal € 21,80 per maand. Bij Meerinzicht kun je een lijst van organisaties opvragen die hulp in de huishouding aanbieden en een contract hebben met de gemeente. Telefoon Meerinzicht: (0341) 56 73 21.

Zelf de huishoudelijke hulp regelen

Als je zelf huishoudelijke hulp regelt, betaal je de kosten zelf. Weet je niet welke organisaties dit aanbieden? Neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg en Ouderenadvies van Welzijn Ermelo, telefoon: (0341) 56 70 00, of Sociaal Team Ermelo, telefoon: (0341) 20 43 20.

Hulp bij verzorging of verpleging

Voor hulp bij de persoonlijke verzorging of voor verpleging, kun je terecht bij een thuiszorgorganisatie. De wijkverpleging bekijkt welke zorg je nodig hebt en regelt de indicatie. De wijkverpleegkundige vertelt je ook alles over de mogelijkheden van de thuiszorginstellingen in Ermelo. Je kiest zelf de thuiszorgorganisatie. Belangrijk is dat de organisatie zich houdt aan de afspraken met je zorgverzekering. De zorgverzekering betaalt de kosten voor de verzorging of verpleging.

Er zijn meerdere thuiszorgorganisaties actief in Ermelo:

Bloezem Zorg, telefoon: (0348) 41 68 34, www.bloezem.nl

Buurtzorg Ermelo. Telefoon: 06 20 00 90 83 (Ermelo Noord) / 06 20 57 35 67 (zuid)

Icare. telefoon: 0900 8833, website: www.icare.nl

RST Zorgverleners. Telefoon: 085 808 81 40, website: www.rstzorg.nl

Vérian. Telefoon: 088 126 31 26, website: www.verian.nl

Zorggroep Noord-West Veluwe. Telefoon: 088 056 30 00, website: www.znvw.nl

Kijk op www.regelhulp.nl voor meer informatie.

APOTHEEK: Veilig en goed gebruik van medicijn. Medicijnen werken het beste wanneer je ze goed gebruikt. De rol van de apotheek: controle op recepten van huisartsen. Zie www.serviceapotheek.nl

Informele zorg

Informele zorg gaat over het onbetaald helpen van anderen. Bijvoorbeeld: helpen in je gezin met taken die je ouders niet kunnen doen. Of je broer of zus die extra aandacht of zorg nodig heeft. Maar ook het ondersteunen van een vriend(in) die

het moeilijk had of het doen van vrijwilligerswerk in de zorg valt onder informele zorg. Informele zorgers zijn mantelzorgers, betrokken bureaus of anderen uit iemands sociale netwerk of vrijwilligers.

Vrijwillige huishulp via de NPV

De Nederlandse Patiënten Vereniging (NPV) afdeling Ermelo biedt vrijwillige huishulp aan iedereen die dat nodig heeft. Deze hulp is aanvullend op de professionele thuiszorg en wordt gegeven door vrijwilligers. Je kunt denken aan bijvoorbeeld:

- Gezellig op bezoek
- Helpen bij de boodschappen
- Samen wandelen
- Begeleiding bij het vervoer naar een activiteit of ziekenhuis
- En andere aanvullende vormen van praktische hulp

De hulp van de NPV is gratis (vrijwilligers krijgen een onkostenvergoeding). Telefoon: 06 20 22 39 54, e-mail: huishulp-ermelo@npvzorg.nl, website: www.thuishulpnpvermelo.nl

HEST

HEST staat voor Hulp bij Ernstig Zieken en Sterven Thuis Vrijwilligers. Deze vrijwilligers ondersteunen de mantelzorger in hun zorg in de laatste levensfase. De vrijwilligers waken vooral 's nachts. Zo krijgen mantelzorgers en familie voldoende nachtrust om de zorg overdag weer aan te kunnen. www.stichtinghest.nl

De Zonnebloem

De Zonnebloem is voor mensen met een lichamelijke beperking. Vrijwilligers doen regelmatig huisbezoeken. Ook organiseren ze allerlei gezellige activiteiten. www.zonnebloem.nl

Stichting De Ontmoeting

Deze stichting biedt allerlei vormen van hulpverlening aan mensen die dakloos zijn of dakloos dreigen te raken. Van ambulante begeleiding tot activeringsinloop. Er is ook een tweedekanswinkel aan het Stationsplein 8 in Harderwijk. Telefoon: 9.00 tot 16.30 uur (ma t/m vrij), e-mail: harderwijk@ontmoeting.nl, website: www.ontmoeting.nl

Luisterlijn

De Luisterlijn is bedoeld voor mensen die problemen hebben, zich eenzaam voelen of hun hart willen luchten. Je kunt dag en nacht bellen met getrainde vrijwilligers. De hulp is vrijblijvend en anoniem. Telefoon: 088 076 70 00.

Palliatieve hulp

De terminale hulp voor een ernstig zieke partner of familielid is zwaar. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk krijg je veel te verwerken. Hoe blijf je in balans en kom je op adem? Zie: <https://paliaweb.nl/netwerk-noordwestveluwe>.

Tip: casemanager Palliatieve zorg.

De Hulpdienst van Welzijn Ermelo

Kun je niet alles zelf meer doen in en om het huis? Bijvoorbeeld door ziekte of leeftijd en heb je geen hulp vanuit je omgeving, onvoldoende financiën en eventueel gezondheidsproblemen. Dan zijn er vrijwilligers bij de hulpdienst die kunnen helpen. Het gaat om praktische hulp, dus niet om zorg of huishoudelijke hulp. Kunnen we niet de juiste hulp bieden? Dan zoeken we de hulp bij de organisaties van Ermelo helpt!

Stichting Present

Hulpverleners kunnen bij deze stichting terecht voor de inzet van vrijwilligers. Die gaan dan een dag of dagdeel een klus doen. Zoals opruimen, schoonmaken, wanden schilderen of nog iets anders. E-mail: info@presentermelo.nl, website: www.stichtingpresent.nl

Humanitas

Heb je te maken met rouw en verlies? Dan kan het fijn zijn contact te hebben met mensen met vergelijkbare ervaringen. Je kunt meedoen in de lotgenotengroep 'Steun bij Rouw en verlies' van Humanitas Noord-Veluwe. Er is ook een wandelgroep, waar bewegen en samenzijn elkaar versterken. Bij Humanitas kun je ook terecht voor andere vormen van steun in moeilijke tijden. Website: www.humanitas.nl/noord-veluwe.nl

Zorg thuis

Wat zijn de symptomen (en signalen) van dementie?

Dementie wordt vaak als eerste opgemerkt door familie of de partner. Veel gehoorde klachten zijn dan (subtiel) problemen met het geheugen, gedragsproblemen en karakterveranderingen. In eerste instantie is niet altijd direct een link te leggen met dementie. De symptomen verschillen namelijk van persoon tot persoon, maar ook de vorm van dementie heeft invloed op de (eerste) signalen.

Raadpleeg daarom altijd de huisarts voor een diagnose.

Zijn er vermoedens van dementie? Samen bekijk je of verder onderzoek nodig is. De huisarts verwijst door naar bijvoorbeeld de geriater, neuroloog of psychiater. De diagnose dementie kan worden gesteld door de huisarts, ziekenhuis St Jansdal (polikliniek geriatrie), GGz Centraal (Centrum voor Ouderenpsychiatrie) of een specialist Ouderengeneeskunde van een verpleeghuis.

Casemanager dementie

Iedereen bij wie dementie is vastgesteld, heeft recht op een casemanager dementie. Hiervoor kun je terecht bij het Netwerk Dementie Noordwest-Veluwe. Dit kan ook als je nog geen diagnose hebt, maar er wel een vermoeden is. Website: dementi noordwestveluwe.nl

Wat doet een casemanager?

Een casemanager dementie is een speciaal opgeleide verpleegkundige of maatschappelijk werker die hulp biedt aan mensen met dementie en hun naasten. De casemanager:

- Biedt een luisterend oor en ondersteunt bij het ziekteproces;
- Legt zaken uit die te maken hebben met het ziektebeeld dementie;
- Helpt omgaan met de gevolgen van de ziekte, zoals gedragsverandering en dingen kwijtraken;
- Zoekt naar voorzieningen die helpend kunnen zijn, zoals thuiszorg en een gespreksgroep;
- Legt contact met andere zorgverleners (zoals huisarts of wijkverpleging) om de zorg op elkaar af te stemmen;
- Biedt hulp bij de overgang naar het verpleeghuis, als thuis wonen niet meer gaat.

Tip: het Netwerk heeft een signalenkaart dementie gemaakt. Daarop staat een overzicht van signalen kunnen wijzen op beginnende dementie en waar je hulp en advies kunt vragen. Je vindt deze kaart op www.dementi noordwerkveluwe.nl. In het Netwerk Dementie Noordwest-Veluwe werken 34 organisaties samen om de hulp en zorg voor mensen met dementie en hun mantelzorgers steeds te verbeteren. Het gaat om alle welzijnsorganisaties, thuiszorgorganisaties, huisartsen, Ziekenhuis St Jansdal, GGz Centraal en de gemeenten Oldebroek, Elburg, Nunspeet, Harderwijk, Zeewolde, Ermelo en Putten.

Alzheimer Trefpunt Ermelo

Het Alzheimer Trefpunt Ermelo is de informatie- en ontmoetingsplaats voor iedereen die met dementie in aanraking komt. Zowel voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. Elke 2e donderdag van de maand kun je met anderen luisteren naar en praten over het leven met dementie. Dit gebeurt onder leiding van een ervaren gespreksleider. Deskundigen geven informatie en antwoord op jouw vragen over diverse onderwerpen.

Elke 2e donderdag van de maand ben je van harte welkom vanaf 19.00 uur in De Baanveger, IJsbaanweg 45 in Ermelo. Om 19.30 uur begint het programma. Vanaf 21.00 uur kun je met anderen napraten. De toegang is gratis, en je hoeft je niet aan te melden. e-mail: ermelo@alzheimerwilligers.nl.

DementieLijn

Heb je een vraag over dementie en jouw situatie? Dan kun je ook de DementieLijn van Alzheimer Nederland bellen, gratis en anoniem. Of je nu dementie vermoedt, wil weten welke hulp er is, welke zaken je moet regelen of hoe je omgaat met veranderingen. Dagelijks bereikbaar tussen 9.00 en 23.00 uur. Telefoon: 0800 5088.

Meer informatie over Alzheimer vind je ook op deze website: vrijwilligersplein.alzheimer-nederland.nl.

Zorg na een beroerte (CVA)

Heb je vanwege niet-aangeboren hersenletsel (NAH) ondersteuning nodig? Dan kan je terecht bij voor advies en ondersteuning terecht bij InteraktContour, telefoon: (0341) 25 57 77. In Ermelo is een begeleidingscentrum van InteraktContour (Henriëtte van Heemstralaan 1).

Ambulante begeleiding en Casemanager dementie kunnen ondersteunen bij zelfstandig wonen.

Psychische en psychiatrische ondersteuning

Ouder worden brengt veranderingen met zich mee, zoals gezondheidsklachten, verlies van dierbaren of een afname van sociale contacten. Dit kan leiden tot psychische klachten zoals somberheid, angst of geheugenproblemen. Het is belangrijk dat je hierover praat, met je partner of kinderen, familie en vrienden. Je kunt ook contact opnemen met het Sociaal Team Ermelo, maatschappelijk werk van Welzijn Ermelo of een geestelijk verzorger. GGZ Centraal biedt ouderenspsychiatrie.

1. Sociaal Team Ermelo

Het Sociaal team Ermelo biedt informatie, advies en kortdurende ondersteuning. Of het nu gaat om wonen, verzorging & verpleging, werk & inkomen, sociale contacten & vrije tijd, zingeving & daginvulling of huiselijke relaties. Samen bekijk je wat je nodig hebt om weer zelf verder te kunnen.

Je kunt het Sociaal Team Ermelo bereiken op werkdagen tussen 9.00 en 15.00 uur, telefoon: (0341) 20 43 20.

2. Maatschappelijk werk (Welzijn Ermelo)

Je kunt met je vragen en problemen terecht bij het maatschappelijk werk van Welzijn Ermelo. Samen verken je de oplossingen. Wat kan je zelf doen vanuit eigen kracht? Kan je steun krijgen van mensen uit je eigen omgeving? Het maatschappelijk werk werkt samen met andere organisaties en kan je doorverwijzen. De hulp is vrijwillig, gratis én vertrouwelijk. Telefoon: (0341) 56 70 00, e-mail: maatschappelijkwerk@welzijnermelo.nl

3. Naar de POH-GGZ of een psycholoog

Is er meer nodig om je psychische klachten te verminderen? De huisarts kan je verwijzen naar de POH-GGZ. Deze praktijkondersteuner werkt in de huisartsenpraktijk en heeft kennis van en ervaring in de geestelijke gezondheidszorg. Schroom ook niet om naar een psycholoog te gaan. In de gemeente Ermelo zijn meerdere zelfstandige psychologen. Je vindt de contactgegevens in de telefoongids en op internet.

4. Verkennend gesprek

Als je psychische klachten hebt, dan kan het helpen hierover te praten met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld familie of vrienden, de huisarts of de praktijkondersteuner ggz. Is er toch meer hulp nodig? Dan kan jouw huisarts je aanmelden voor een verkennend gesprek. Dit is een gesprek met een behandelaar en eventueel een ervaringsdeskundige. Jij kan ook iemand meenemen. In dit gesprek bekijk je samen wat je wilt bereiken, wat je samen kunt doen en welke hulp het best bij je past.

5. Welzijn op Recept

Welzijn op Recept helpt mensen om een positieve draai aan het leven te geven. De huisarts of zorgverlener verwijst je naar de welzijnscoach. Samen met de welzijnscoach ga je dan op zoek naar een activiteit of dienst die bij je situatie past.

6. Geestelijke verzorger

Bij het Centrum voor levensvragen (CLV) Noordwest-Veluwe werken geestelijk verzorgers met wie je in gesprek kunt over waar je mee worstelt. Zoals: gevoelens van eenzaamheid, kwetsbaarheid, verlies en ziekte. Een geestelijk verzorger begeleidt mensen ongeacht geloof of levensovertuiging. De gesprekken worden vergoed. Telefoon: 085 400 00 21, e-mail: noordwestveluwe@centrumvoorlevensvragen.nl, website: www.centrumvoorlevensvragen.nl

7. Onco in Balans

Het netwerk Onco in Balans is een netwerk van zorgprofessionals die inwoners ondersteunen bij de diagnose kanker of daarna. Meer informatie: www.oncoinbalans.nl

8. Geheugenpolikliniek

De geheugenpolikliniek is bedoeld voor patiënten met geheugenproblemen. Op deze afdeling werken klinisch geriaters, neurologen, een psychiater, een psycholoog en verpleegkundigen. Zij onderzoeken welke ziekte je hebt en stellen een behandeling op. Ook geven ze advies en begeleiding. In de meeste gevallen heeft de huisarts je aangemeld bij de geheugenpolikliniek. Je kunt ons elke werkdag bereiken van 8.30 tot 16.30 uur op telefoonnummer: (0341) 46 39 45.

9. Hulp bij verslaving

Een verslaving kan je leven flink beïnvloeden. Wacht niet met hulp zoeken, maar ga in gesprek. Dit kan met jouw huisarts of met het Sociaal Team Ermelo. Zij kunnen je adviseren en verwijzen naar een gespecialiseerde organisatie. In Ermelo en omgeving kun je terecht bij:

- SolutionS-Center (Voorthuizen). Telefoon: (0342) 42 70 60, e-mail: info@solutions-center.nl, website: www.solutions-center.nl
- Tactus Verslavingszorg (Harderwijk). Telefoon: 088 382 28 87, website: www.tactus.nl
- Laagdrempelig en gratis hulp en advies bij middelengebruik voor jezelf of voor naasten. Spreekuur elke donderdag 9.00-11.00 uur bij Inloop WE, Raadhuisplein

10. GGZ Meerkanten Eikenstein - centrum voor ouderenpsychiatrie (CVO)

Ouderen vanaf 60 jaar kunnen op Eikenstein terecht voor behandeling van psychische klachten. Denk aan stemmings- of angst stoornissen, rouwverwerking of ernstige somberheid, maar ook alcoholverslaving of andere verslavingsproblematiek.

Vraag na wat de kosten of de eigen bijdrage zijn. Als je de begeleiding krijgt via een beschikking van de gemeente, bepaalt het Centraal Administratie Kantoor (CAK) de hoogte van je bijdrage op basis van je inkomen. Op de website van het CAK maak je zelf een berekening: www.hetcak.nl ('Eigen bijdrage berekenen').

Ondersteuning voor mantelzorgers

Je bent mantelzorgers als je langdurig voor iemand zorgt die ziek is of hulp nodig heeft en je hier niet voor wordt betaald. Mantelzorg is meestal geen keuze; het overkomt je. Maar je moet de mantelzorg wel volhouden. Daarom is er extra ondersteuning beschikbaar.

Steunpunt Mantelzorg & Ouderenadvies

Heb je vragen over mantelzorg of wil je advies over je situatie?

Spreekuur dinsdag van 9.00 uur - 10.00 uur, vrijdag van 9.00 uur - 10.00 uur.
Op alle werkdagen kun je op afspraak terecht!

Telefoon: (0341) 56 70 00, e-mail: mantelzorg@welzijnermelo.nl, website: www.welzijnermelo.nl

Mantelzorgwaardering

Elk jaar verstrekt Steunpunt Mantelzorg, namens de gemeente Ermelo, de mantelzorgwaardering. Mantelzorgers die langdurig en intensief zorgen voor een inwoner van Ermelo worden in het zonnetje gezet. Dit gebeurt rondom de dag van de Mantelzorg op 10 november.

Je kunt de aanvraag elk jaar vanaf begin september tot uiterlijk 1 november indienen met de link via www.welzijnermelo.nl. Een papieren versie kan je ophalen én weer inleveren bij de receptie van De Baanveger, IJsbaanweg 45. Je krijgt vanzelf bericht.

Respijtzorg (vervangende zorg)

Ben je mantelzorgers voor je partner, ouder of andere naaste? Het is belangrijk dat je dit volhoudt. Soms is het fijn om erop uit te kunnen. Dit kan met respijtzorg. Je draagt de zorg dan tijdelijk over aan de ander. Dit kan een familielid, vriend of kennis zijn, maar ook door een vrijwilliger of een professionele hulpverlener. Het kan ook gaan om dagopvang, logeeropvang of tijdelijke 24-uurszorg thuis. De respijtzorg is af en toe (zoals tijdens een vakantie) of structureel (zoals een dagdeel per week of een weekend per maand). Het kan ook een gezamenlijke vakantie zijn van jou en je naaste, waarbij de zorg wordt overgenomen door een professional.

Groepsopvang

Zoek je een zinvolle invulling van de dag, voor jezelf of voor degene voor wie je thuis zorgt? In Ermelo zijn verschillende mogelijkheden voor dag invulling voor ouderen die vanwege hun lichamelijke of geestelijke klachten moeite hebben om zelf invulling te geven aan de dag. De groepsopvang is ook fijn voor mantelzorgers, want zij hebben dan tijd voor zichzelf en kunnen zichzelf opladen.

In Ermelo en omgeving zijn diverse mogelijkheden voor dagopvang:

Zorglandgoed Groot Spriel, Garderense weg 150 Putten. Telefoon: 0341 82 04 26

Dagbegeleiding Kroondomein, Julianalaan 32 Ermelo. Telefoon: 088 056 59 29, e-mail: dbokroondomein@znwv.nl, website: www.znwv.nl

Dagbegeleiding Elim, Engweg 46 Putten. Telefoon: 088 056 42 31, e-mail: dagbegeleiding.putten@znwv.nl, website: www.znwv.nl

Dagbegeleiding Weideheem, Drift 2 Harderwijk. Telefoon: 088 056 37 75, e-mail: daoweideheem@znwv.nl

Hoeve Ruimzicht, Hogesteeg 18 Putten. Telefoon: 06 20 818 750, e-mail: info@hoeve-ruimzicht.nl, website: www.hoeve-ruimzicht.nl

ZorgErf Buiten-Land, Veenwaterweg 3b Putten. Telefoon: 0341 26 96 17 / 06 4171 66 30, website: www.buiten-land.nl

Begeleidingscentrum InteraktContour, Henriëtte van Heemstralaan 1 Ermelo (voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel). Telefoon: 0341 25 57 77, website: www.interaktcontour.nl

Voor mensen met een visuele beperking: Bartiméus. Telefoon: 088 889 98 88, e-mail: info@bartimeus.nl, website: www.bartimeus.nl

www.ggzcentraal.nl

Je hebt een beschikking of indicatie nodig voor dagbegeleiding. De dagbegeleiding wordt betaald via de Wmo of de Wlz. In sommige gevallen betaal je een eigen bijdrage. Het afgeven hiervan is de verantwoordelijkheid van de gemeente. Voor informatie en advies wat voor jou passend zou zijn kun je terecht bij je specialist in het ziekenhuis, je huisarts of de wijkverpleegkundige.

Logeeropvang of respijtzorg

Logeeropvang is tijdelijk opvang voor mensen met een ziekte, beperking, psychische aandoening. De zorg wordt tijdelijk overgenomen door een instelling. De logeeropvang of een kortdurend verblijf is bedoeld om de mantelzorger te ontlasten. Dit geldt ook als de mantelzorger ziek is of zelf op vakantie wil.

Tijdelijk 24-uurszorg thuis

Wil je liever dat er iemand bij je thuis komt om de zorg tijdelijk over te nemen? Dat kan via de organisatie Handen in Huis. Deze landelijke organisatie regelt met vrijwilligers 24-uurs mantelzorgvervangning. Je kunt ook familie of vrienden vragen om de zorg thuis over te nemen! Zie ook www.respijtwijzer.nl

Vakantie

Ook als je zorg nodig hebt, is vakantie mogelijk. Meerdere organisaties bieden aangepaste vakanties mét zorg:

- Gespecialiseerde reisorganisaties bieden vakanties met zorg en begeleiding, zoals Allegoeds Vakanties, Het Vakantiebureau en De Zonnebloem.
- Ouderenbonden en verenigingen, zoals ANBO-PCOB afdeling Ermelo, organiseren uitjes en vakanties voor senioren. Ook Plus Magazine geeft informatie over seniorenreizen. Meer informatie: www.anbo-pcob.nl en www.plusonline.nl

- Reisbureaus en online platforms (zoals seniorenreizenonline.nl) bieden advies en overzicht van aangepaste vakanties.

Kosten van respijtzorg

Kosten krijg je misschien vergoed met een indicatie voor zorg in natura of vanuit het persoonsgebonden budget (pgb). Vanuit de Wmo kan dit als de zorgvrager ondersteuning krijgt vanuit Wmo. Vanuit de Wlz moet het zorgkantoor de respijtzorg goedkeuren. Mogelijk krijg je de vervangende zorg deels of volledig vergoed via de aanvullende zorgverzekering. Informeer ernaar bij de (vakantie)organisatie die de respijtzorg geeft.

Persoonsgebonden budget (pgb)

Voorzieningen zoals verzorging of huishoudelijke hulp kunnen worden aangevraagd in natura of als PGB. Meer informatie:

Sociale Verzekeringsbank, telefoon: (030) 264 82 00, e-mail: info@svb.nl, website: www.svb.nl

Per Saldo (belangenvereniging voor mensen met pgb), telefoon: 0900 742 48 57, e-mail: info@pgb.bl, website: www.pgb.nl

Een **mantelzorgwoning** is een woning die op het terrein van een bestaande woning is gebouwd of als aanbouw aan een huis is toegevoegd. Deze woning is bedoeld voor degene voor wie je zorgt, zoals een familielid of vriend, en biedt comfort en voorzieningen om de zorg te vergemakkelijken. Het is belangrijk om bij de bouw van een mantelzorgwoning rekening te houden met de regels en voorschriften die door de gemeente zijn vastgesteld. Mantelzorgwoningen maken het mogelijk om ouderen en hulpbehoevenden dichtbij hun verzorgers te laten wonen.

Revalideren na opname

Moet je revalideren, bijvoorbeeld na een breuk, beroerte (CVA), ongeluk of ongeval? Dat kan in een revalidatiecentrum of op een revalidatieafdeling van een verpleeghuis of woonzorgcentrum. Ook zijn er mogelijkheden om te revalideren in een dagcentrum terwijl je thuis woont. De behandelend specialist verwijst je door naar een centrum waar je onder deskundige begeleiding kunt werken aan je herstel.

In Ermelo en omgeving zijn diverse revalidatiemogelijkheden:

Reactiveringscentrum Klimop, Wethouder Jansenlaan 90 Harderwijk.
Telefoon: (0341) 77 26 00, e-mail: info.klimop@znwv.nl, website:
www.klimopreactivering.nl (alleen na opname in Ziekenhuis St Jansdal)

Sonnevanck, Specialistisch Centrum Ouderenzorg, Sonnevanklaan 2
Harderwijk (alleen na opname in het ziekenhuis). Telefoon: 088 056 30 00,
e-mail: servicebureau@znwv.nl, website: www.znwv.nl

Meander Medisch Centrum Amersfoort. Telefoon: (033) 85 05 50,
www.meandermc.nl

Buurtzorgpension

Moet je na een ziekenhuisopname eerst verder herstellen voordat je weer naar huis kunt? Of heb je tijdelijk 24-uurs zorg nodig? Dan kom je misschien in aanmerking voor een plek in het Buurtzorgpension Ermelo. De aanvraag gaat via de huisarts. Telefoon: 06 57 08 17 60, e-mail: ermelo@buurtzorgpension.nl



Als zelfstandig wonen niet meer gaat

Natuurlijk woon je graag zo lang mogelijk zelfstandig, in je vertrouwde omgeving. Lukt dit echt niet meer, vanwege ziekte of beperking? Dan komt wonen in een zorgcentrum of verpleeghuis in zicht. Hier woon je zo thuis als mogelijk. In en om Ermelo zijn er diverse mogelijkheden, ook voor tijdelijke zorg is opvang buitenshuis.

Voor wonen in een woonzorgcentrum heb je een Wlz-indicatie nodig. Hiervoor kun je terecht bij de praktijkondersteuner van je huisarts. Ook de thuiszorg kan een indicatie voor je aanvragen. Nadat je de indicatie hebt gekregen, kun je bij het zorgkantoor aangeven dat je op de wachtlijst wilt.

Wonen in een woonzorgcentrum Zorggroep Noord West Veluwe

In Ermelo zijn 4 locaties woonzorgcentra van ZNWV: De Amaniet, Kroondomein, De IJsvogel en De Arcade. Op sommige locaties wonen mensen met een lichamelijke beperking, andere locaties zijn bedoeld voor mensen met dementie. Je woont hier zo zelfstandig mogelijk, met de ondersteuning en zorg die je nodig hebt.

Zorgvilla De Luwte

Gespecialiseerde particuliere zorg voor mensen met dementie. Er zijn 22 appartementen en een gemeenschappelijke woonkamer en keuken. Het huis is ingericht voor intensieve zorg en is rolstoeltoegankelijk. Telefoon: (0341) 26 78 17, e-mail: info@zorgvillaindeluwte.nl, website: www.deluwte.nl

De Herbergier

Particuliere woonvoorziening in het centrum van Ermelo voor mensen met geheugenproblemen. Er zijn 16 kamers, met eigen douche en toilet, een gemeenschappelijke keuken met serre en een tuin. Telefoon: 06 23 76 13 51/06 83 69 82 65, e-mail: info@ermelo.herbergier.nl, website: www.deherbergier.nl

Henriette van Heemstra Huis

Verpleeg- en verzorgingshuis in Ermelo voor senioren die slechtziend of blind zijn. Ook biedt Bartiméus ambulante woonbegeleiding. Meer informatie: telefoon: 088 88 99 88, website: www.bartimeus.nl

Zie ook <https://filica.nl/ermelo>

Woonzorg in de omgeving

Je kunt contact opnemen met klantadvies voor informatie en advies, een oriëntatiebezoek en plaatsing wachtlijst.

Verpleeghuis Norschoten, Klaverweide 1 Barneveld. Telefoon: (0342) 40 40 00, e-mail: info@norschoten.nl, website: www.norschoten.nl

Woonzorgcentrum De Pol in Nijkerk, Vetkamp 85 Nijkerk. Telefoon: (033) 469 20 20, e-mail: klantcontactcentrum@beweging3.nl, website: www.beweging3.nl

Verpleeghuis Norschoten, locatie Putten, Jan van Nijenhuisstraat 183, telefoon: (0342) 40 40 00, e-mail: info@norschoten.nl, website: www.norschoten.nl

Zorg in de laatste levensfase in een hospice

Als genezing niet meer mogelijk is, is het belangrijk om de tijd die rest in rust en geborgenheid door te brengen. In een hospice word je liefdevol verzorgd in een huiselijke sfeer, met aandacht voor jouw wensen. Het gaat om vrijwilligerszorg, zonder dat hier kosten aan zijn verbonden. De medische zorg wordt geleverd door de eigen huisarts.

Hospice Willem Holtrop, Julianalaan 51 Ermelo. Telefoon: (0341) 27 49 20, e-mail: info@willemholtrophospice.nl, website: www.willemholtrophospice.nl

Hospice Jasmijn, Sonnevanklaan 2 Harderwijk. Telefoon: 088 056 30 00 (tijdens kantooruren) / 088 056 35 98 (buiten kantooruren), website: www.znvw.nl

Hospice Nijkerk, Vetkamp 23 Nijkerk. Telefoon: (033) 24 731 00, e-mail: info@hospicenijkerk.nl, website: www.hospicenijkerk.nl

Hospice Barneveld (Norschoten), Kweekweg 5 Barneveld. Telefoon: (0342) 40 40 00, e-mail: info@norschoten.nl, website: www.norschoten.nl

Liever thuis blijven?

Stichting HEST biedt aan mensen die hun laatste levensfase thuis willen doorbrengen. De zorg wordt gegeven door een vrijwilliger en is vergelijkbaar met de zorg van een mantelzorger. Dit is aanvullend op de zorg. Meer informatie: www.stichtinghest.nl

Handige websites over zorg thuis

- www.beteroud.nl (met tips en tools voor het zelfstandig ouder worden)
- www.regelhulp.nl (website van de overheid over hoe je zorg of ondersteuning regelt)
- www.mantelzorg.nl (website van de landelijke vereniging die opkomt voor mantelzorgers)

6. Relevante organisaties

Heb je vragen? Wil je een toelichting op de informatie op deze gids? Of heb je ondersteuning nodig bij het regelen van bijvoorbeeld zorg of voorzieningen? Dan kun je terecht bij deze instanties:

Meerinzicht

Meerinzicht is de samenwerking van de gemeenten Ermelo, Harderwijk en Zeewolde. Meerinzicht kent twee domeinen, domein bedrijfsvoering en het domein sociaal. Binnen het domein sociaal voert de organisatie taken uit op het gebied van zorg, werk en inkomen, jeugd- en leerlingzaken en inburgering.

Telefoon: (0341) 56 73 21, website: www.meerinzicht.nl. Je kunt ook contact opnemen met je eigen zorgverzekeraar.

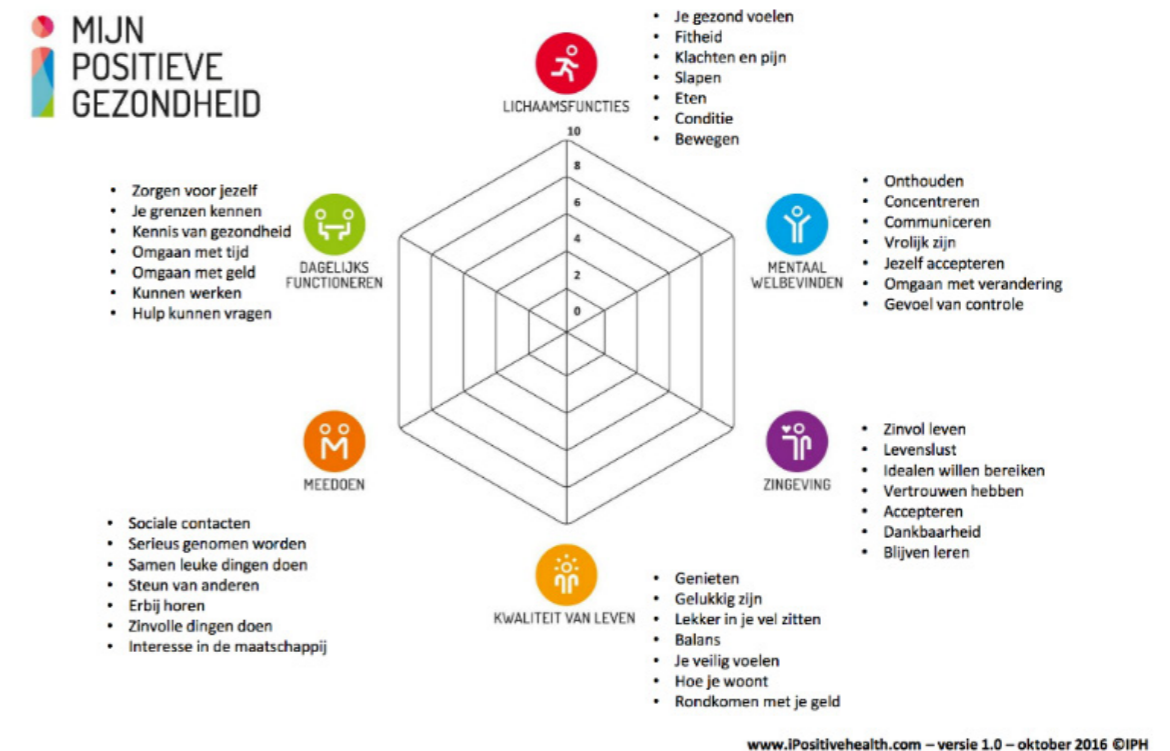
Innovatie

Samen met Welzijn Ermelo als coördinator, wordt er gewerkt aan een brede Toegang voor 0 - 100. De brede Toegang zal de komende jaren vorm gaan krijgen.

Uitleg mijn positieve gezondheid en spinnenweb. Brede kijk op gezondheid.

Positieve gezondheid is een brede kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Het gaat niet om wat iemand niet meer kan, maar juist om wat iemand wel kan, belangrijk vindt en eventueel wil veranderen. bovendien gaat het niet alleen om de lichamelijke kanten van gezondheid, maar ook om het vermogen je aan te passen, welbevinden, eigen regie, veerkracht, participatie en zingeving. www.iph.nl

Welzijn Ermelo



Welzijn Ermelo werkt vanuit de principes van Mijn Positieve Gezondheid. Hierin staat de mens centraal in alle levensgebieden: Dagelijks Functioneren, Meedoen, Kwaliteit van Leven, Zingeving, Mentaal Welbevinden, Lichaamsfuncties. Via Welzijn Ermelo kun je een training Positieve Gezondheid volgen.

Welzijn Ermelo (WE) is een brede welzijnsorganisatie. We ondersteunen in de gemeente Ermelo mensen die dat echt nodig hebben. Dit kost niets. Je hebt ook geen indicatie nodig. Dit doen we op allerlei manieren en op allerlei terreinen, in nauwe samenwerking met anderen. Met 30 beroepskrachten en zo'n 300 vrijwilligers werkt WE samen met inwoners aan de sociale samenhang in Ermelo.

Telefoon: (0341) 56 70 00, e-mail: info@welzijnermelo.nl, website: www.welzijnermelo.nl

Sociaal Team Ermelo

Heb je vragen over zelfstandig leven, wonen of werken? Kom je er samen met de mensen in jouw omgeving niet uit, of heb je ondersteuning nodig? Dan kun je terecht bij het Sociaal Team Ermelo. Hier werken professionals van MEE Samen, Meerinzicht, Welzijn Ermelo, GGz Centraal, Icare en Zorggroep Noordwest-Veluwe. Samen bekijk je wat je vraag is, en wat je nodig hebt om weer zelf verder te kunnen. Je kunt het Sociaal Team telefonisch bereiken, maar je kunt ook binnenlopen bij een spreekuur (maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 15.00 uur).

Telefoon: (0341) 20 43 20, e-mail: info@sociaalteamermelo.nl, website: sociaalteamermelo.nl

MEE Samen

Je hebt recht op hulp bij een aanvraag of gesprek met de gemeente, het Sociaal Team of een zorginstelling. Dit kan een bekende zijn of een onafhankelijke cliëntondersteuner van Welzijn Ermelo of MEE Samen. Een cliëntondersteuner van MEE Samen helpt bij vragen over zorg, onderwijs, werk, inkomen en wonen. Ze denken met je mee, kijken naar wat je nodig hebt en kunnen je begeleiden bij het regelen van passende ondersteuning. Ze zijn gespecialiseerd in leven met beperkingen, zoals een lichamelijke of verstandelijke beperking, autisme, NAH of psychische klachten.

Telefoon: 088 633 06 33, e-mail: info@meesamen.nl, website: www.meesamen.nl.

Leefbaarheidsteam Ermelo

Dit team helpt je om je buurt prettiger en socialer te maken. Heb je een idee voor groenvoorziening, een ontmoetingsplek of een buurtactiviteit? Het team denkt met je mee, helpt bij financiering en ondersteunt bij de uitvoering.

Telefoon: 06 39 87 09 64, e-mail: info@leefbaarheidsteamermelo.nl, website: www.leefbaarheidsteamermelo.nl

Steunpunt mantelzorg en Ouderenadvies

Het steunpunt mantelzorg en ouderenadvies van Welzijn Ermelo geeft onafhankelijke informatie, ondersteuning en advies aan 65-plussers over welzijn, wonen en zorg. Je kunt hier ook terecht als je je situatie graag met iemand bespreekt. Je hebt geen indicatie of verwijzing nodig. Dienstencentrum De Baanveger, IJsbaanweg 45. Telefonisch spreekuur elke dinsdag en vrijdag tussen 9.00 en 10.00 uur, en daarnaast op afspraak. Telefoon: (0341) 56 70 00.

POH-Ouderen

Praktijkondersteuners zijn gespecialiseerde verpleegkundige die samenwerkt met huisartsen om patiënten te ondersteunen. Ze hebben kennis van chronische ziekten, ouderenzorg en preventieve zorg. Ze werken direct met patiënten, vooral bij langdurige gezondheidsproblemen. De praktijkondersteuner werkt nauw samen met welzijn, wijkverpleging en de casemanager. In Ermelo heeft elke huisartsenpraktijk een praktijkondersteuner.

Wijkverpleging

Om zo comfortabel en zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen, is soms extra zorg en ondersteuning nodig. Wijkverpleging helpt hierbij door ouderen te ondersteunen bij dagelijkse verzorging, zoals wassen, aankleden en medicijngebruik. De wijkverpleging biedt ook verpleegkundige zorg, zoals wondverzorging, stomazorg, katheterisatie en infuustherapie. Naast directe zorg houdt de wijkverpleging zich bezig met het voorkomen en vroegtijdig signaleren van gezondheidsproblemen. Ook kan de wijkverpleegkundige helpen bij het organiseren en coördineren van zorg, zodat alles goed op elkaar wordt afgestemd. Informeer bij Meerinzicht, de gemeente voor het actuele overzicht van aanbieders van wijkverpleging.

Mantelzorgondersteuning

Mantelzorgondersteuning is bedoeld voor mensen die zorgen voor een naaste met een lichamelijke of psychische beperking. Je krijgt informatie en advies over professionele zorg (zoals huishoudelijke hulp, dagopvang, opname in een verpleeghuis), respijtzorg, financiële regelingen en praktische zaken. Je kunt ook begeleiding krijgen bij emotionele belasting. Je kunt ook denken aan lotgenotengroepen, bijeenkomsten en trainingen. Voor dementiezorg zijn casemanagers beschikbaar voor begeleiding, zorgadvies en het regelen van hulp. Meer informatie: Steunpunt Mantelzorg en Ouderenadvies,

Telefoon: (0341) 56 70 00, e-mail: mantelzorg@welzijnermelo.nl, website: www.welzijnermelo.nl

Mantelzorg.nl

Iedereen die belangeloos voor een naaste zorgt, kan bij MantelzorgNL terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. De Mantelzorglijn: (030) 760 60 55.

Ouderenbonden

Ouderenbonden zijn verenigingen van, voor en door 55-plussers. De bonden zijn onderdeel van landelijke organisaties en komen op voor de belangen van senioren op gemeentelijk, provinciaal en landelijk niveau. In Ermelo heeft ANBO-PCOB een lokale afdeling. ANBO-PCOB maakt zich hard voor thema's als wonen, veiligheid, zingeving, vervoer, digitalisering, veiligheid, koopkracht, levenseinde, nalatenschap en krachtig ouder worden. Als lid kun je meedoen aan allerlei gezellige activiteiten, gericht op ontmoeting en recreatie.

Elke maand organiseert de ANBO-PCOB afdeling Ermelo bijeenkomsten en jaarlijks vakantie. Meer informatie: www.anbo-pcob.nl

Diaconaal Platform Ermelo

Vanuit deze stichting bieden de gezamenlijke kerken in Ermelo allerlei hulp aan inwoners van Ermelo. Er is een noodfonds, een project SchuldHulpMaatje, een vakantieproject en er worden op vaste tijden per jaar verrassingspakketten of bonnen uitgedeeld aan mensen die dat nodig hebben.

Adviesraad Sociaal Domein

We vinden het belangrijk dat inwoners kunnen meedoen en meebeslissen. Daarom is er de Adviesraad Sociaal Domein. Die adviseert het college van burgemeester en wethouders over het gemeentelijke beleid rond de Wmo en de Participatiewet. Het gaat over wonen, welzijn, zorg en meedoen in de samenleving.

De vergaderingen zijn in principe openbaar. Wil je een vergadering bijwonen? Neem contact op met de adviesraad. E-mail: secretaris@asdermelo.nl, website: www.asdermelo.nl. Postadres: postbus 500 3850 AM Ermelo (t.a.v. secretaris Adviesraad Sociaal Domein).

Zorgbelang Nederland Inclusief

Zorgbelang Nederland is een belangenorganisatie voor mensen die gebruikmaken van zorg- en welzijnsvoorzieningen. Meer dan 400 patiëntenverenigingen, gehandicaptenorganisaties, ouderverenigingen, ouderenbonden en cliëntenraden zijn erbij aangesloten. Je kunt voor advies en met klachten over de zorg terecht bij het Adviespunt Zorgbelang. Ook kun je adressen van patiëntenverenigingen opvragen.

Telefoon: 088 929 40 00, e-mail: info@zorgbelang-nederland.nl, website: www.zorgbelang-nederland.nl

WLZ indicatie

De Wet langdurige zorg (Wlz) geeft recht op zorg aan mensen die blijvend zijn aangewezen op 24 uur per dag zorg nabij of permanent toezicht. Dat betekent dat iemand niet alleen kan worden gelaten. Daarnaast staat vast dat dit voor de rest van zijn leven zo is. Het gaat vooral om ouderen met een vergevorderde dementie of mensen met een ernstige verstandelijke, lichamelijke of zintuigelijke handicap. Om zorg vanuit de Wlz te krijgen, is een Wlz-indicatie nodig van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)

Het CIZ geeft indicaties voor langdurige zorg (Wlz). Voor zorg vanuit de Wlz geldt een aantal voorwaarden. Met de Wlz-check zie je of je hieraan voldoet. Het CIZ beoordeelt aanvragen voor voorzieningen uit de Wlz en geeft hier indicaties voor.

Telefoon 088 789 10 00, e-mail: info@ciz.nl, website: www.ciz.nl

Zorgkantoor

Het Zorgkantoor zorgt ervoor dat iedereen met een Wlz-indicatie de juiste zorg krijgt. Ze doet dit door contacten af te sluiten met aanbieders van langdurige zorg.

Zorgkantoor Zilveren Kruis Zwolle, telefoon: (038) 456 78 88

Per Saldo

Dit is de landelijke vereniging van mensen met een persoonsgebonden budget (pgb). Je kunt bij Per Saldo terecht voor informatie en juridisch advies en voor ondersteuning met het beheren van het pgb. Advieslijn: 0900-742 48 57

Wet maatschappelijke ondersteuning

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is een Nederlandse wet die gemeenten verplicht om ondersteuning te bieden aan inwoners, zodat zij zelfstandig kunnen wonen en actief kunnen deelnemen aan de samenleving. De Wmo richt zich op mensen met een ziekte of beperking en omvat diensten zoals huishoudelijke hulp, begeleiding en maatschappelijke opvang. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor het organiseren van deze ondersteuning, zodat mensen zo lang mogelijk in hun eigen leefomgeving kunnen blijven.

Eigen bijdrage

Voor overbruggingszorg betaalt u een eigen bijdrage. Deze bijdrage is afhankelijk van uw inkomen en uw vermogen. Het CAK stuurt u hiervoor een rekening.

Krijgt u de overbruggingszorg thuis? Dan betaalt u de eigen bijdrage voor een modulair pakket thuis.

Krijgt u de overbruggingszorg in een instelling? Dan betaalt u de eerste 4 maanden de lage eigen bijdrage voor verblijf in een instelling.

Houd er rekening mee dat de eigen bijdrage vaak hoger uitvalt dan wat u betaalt voor zorg vanuit de gemeente en/of zorgverzekeraar.

Meer informatie

U kunt bij uw zorgkantoor terecht voor meer informatie over de overbruggingszorg en over de wachttijd voor een plek in een zorginstelling.

7. Belangrijke contactgegevens

Spoed: telefoon 112 (bij spoedeisende hulp (zoals levensbedreigende situaties of als je getuige bent van een misdrijf))

Contact met de politie: telefoon 0900 8844 (bij niet-spoedeisende vragen en problemen)

Medische hulp nodig?

Overdag

Neem je overdag contact op met je eigen huisarts
Die bepaalt of je naar de Spoedeisende Hulp (SEH) van Ziekenhuis St Jansdal moet komen: telefoon: **085 773 73 71**.

Buiten kantoortijden en in het weekend

Bel eerst met de Huisartsenpost van Ziekenhuis St Jansdal in Harderwijk:
telefoon: **085 773 73 71**.

Meenemen naar de SEH:

- Geldig ID bewijs
- Verzekeringsgegevens
- Patiëntenpas
- Uw meest recente medicatielijst
- Verwijsbrief huisarts (indien mogelijk)

Tip: vul deze in

Wie-wat-waar persoonlijk en overzichtelijk

Persoonsgegevens:

Mijn BSN-nummer:

Mijn geboortedatum:

Mijn straat, huisnummer en woonplaats:

Mijn ziektekostenverzekering en nummer:

Alleenwonend/samenwonend/kinderen:

Dichtstbijzijnde contactpersoon:

Naam:

Telefoon:

E-mail:

Betrokken naasten:

Naam	Naam:
Telefoon:	Telefoon:
E-mail:	E-mail:
Naam	Naam:
Telefoon:	Telefoon:
E-mail:	E-mail:

Bekend met medische diagnose en specialist: (voor mantelzorgoverdracht)

Naam:	Naam:
Telefoon:	Telefoon:
E-mail:	E-mail:
Naam	Naam:
Telefoon:	Telefoon:
E-mail:	E-mail:

Rekening houden met bijvoorbeeld:

Allergie medicatie of:

Mantelzorger bij:

Bij vragen, informatie en advies:

Mijn huisartsenpraktijk is:	Mijn fysiotherapeut is:
Telefoon:	Naam:
E-mail:	Telefoon:
Website:	E-mail:

Mijn praktijkondersteuner is:	Mijn tandarts is:
Naam:	Naam:
Telefoon:	Telefoon:
E-mail:	E-mail:

Mijn specialist is in ziekenhuis:	Mijn apotheek is:
Naam:	Telefoon:
Specialisme:	E-mail:
Telefoon:	Website:

Bijzonderheden:

Naam:

Specialisme:

Telefoon:

Bijzonderheden:

Andere belangrijke contactgegevens (bijv. mantelzorger, vereniging, kerk, sport, boekhouder)

Naam:

Naam:

Telefoon:

Telefoon:

E-mail:

E-mail:

Naam:

Naam:

Telefoon:

Telefoon:

E-mail:

E-mail:

Gemeente Ermelo telefoon: (0341) 56 73 21

Welzijn Ermelo telefoon: (0341) 56 70 00 – contactpersoon: ...

ANWB AutoMaatje: (0341) 75 02 25

ViaVé: 085 80 080 20 – persoonlijk pasnummer: ...

Taxi Ermelo: (0341) 55 60 00

Wijkverpleging (organisatie):

Naam:

Telefoon:

E-mail:

Huishoudelijke hulp (organisatie):

Naam:

Telefoon:

E-mail:

Ruimte voor eigen aantekeningen: bv: vaste afspraken in de week.

Maaltijdbezorger aan huis:

Naam:

Telefoonnummer:

Klantnummer:

