

Wijkzorg, Langer Zelfstandig Wonen in Nellestein

Anne Faasen & Sandra Pieroen

Voorstellen

Sandra Pieroen, kwartiermaker Wijkzorg van de gemeente Amsterdam met als werkgebied Zuidoost. Ik hou me bezig met Wmo- taken die in 2015 zijn overgeheveld naar de gemeente, zoals dagbesteding en begeleiding bij zelfstandig wonen. In Zuidoost, probeer ik deze nieuwe taken van de gemeente zo goed mogelijk te vorm te geven, samen met de zorgaanbieders zodat mensen die zorg en ondersteuning nodig hebben dit ook krijgen.

Anne Faasen, ergotherapeut van Ergotherapiepraktijk Doen met als werkgebied Amsterdam centrum en Amsterdam Zuidoost. Een ergotherapeut leert iemand om zo optimaal en zelfstandig mogelijk dagelijkse handelingen en activiteiten uit te voeren in hun eigen woon-, leef- en werkomgeving. Daarnaast kunnen we adviseren op het gebied van woningaanspassingen en rolstoel of verplaatsingsmiddelen.

Een ergotherapeut stelt iemand in staat om zijn dagelijkse activiteiten uit te voeren als dat niet meer lukt door lichamelijke, cognitieve of psychische problemen. Dit kunnen handelingen zijn als eten en aankleden, maar denk ook aan taken als dagplanning of boodschappen doen. Ergotherapie is zorg op maat. Het uitgangspunt is de voor u waardevolle activiteit. Ergotherapie wordt 10 uur vergoed vanuit in het basispakket, dit houdt in dat iedere Nederlander de mogelijkheid heeft om gebruik te maken van een ergotherapeut.

Inleiding

We worden met z'n allen steeds ouder in Nederland. Vergrijzing en wijziging van het zorgstelsel zorgen er voor dat steeds meer ouderen zelfstandig thuis wonen.

Hoe bereid is je hier op voor? Wat heb je nodig om langer zelfstandig thuis te blijven wonen?

Grofweg gaat het hierbij om 4 dingen:

1. Een geschikte woning
2. Een vitaal netwerk, liefst ook met een actieve mantelzorger
3. Een toegankelijke wijk
4. Heldere informatie, zodat je als je je eigen zaken wil regelen, je ook de juiste informatie kunt vinden.

Deze 4 punten kun je niet los van elkaar zien. Een geschikte woning alleen maakt nog niet dat je zelfstandig kunt blijven wonen. De omgeving waarin u woont moet ook veilig en toegankelijk zijn voor ouderen en moeten er ook voldoende voorzieningen in de buurt zijn.

We vragen steeds meer van mensen om eerste te kijken wat ze zelf of samen met hun netwerk, familie, burens, vrijwilligers in de buurt kunnen oplossen. We kunnen er niet meer zo van uit gaan dat kinderen in de buurt wonen. Maar wie helpt u als u (straks) hulp nodig heeft? Ouderdom is niet iets wat van de ene op de andere dag komt. Het is een levensfase waar je je op kunt voorbereiden. Net zoals je je ook kunt voorbereiden op de komst van een kind. Natuurlijk, u kunt wachten tot zich een (gezondheids)probleem voordoet, maar als u tijdig actie onderneemt profiteert u langer van extra comfort en veiligheid. Dat is een proces waar je op tijd mee moet beginnen en op tijd over na moet denken en bijvoorbeeld met vrienden of familie kunt bespreken.

Welke ondersteuning kunt u hierbij krijgen?

- De Wmo kan helpen met grote woonruimteaanpassingen zoals een traplift, het aanpassen van een toegangsdeur maar ook bijvoorbeeld een vervoersvoorziening zoals een scootmobiel. Daarmee kijken we naar de medische noodzaak, maar ook naar de kosten van de voorziening. Als we een aanpassing doen, doen we dat met het oog op de toekomst. We kijken als gemeente niet alleen naar de situatie nu, maar ook : hoe is de situatie over 5 jaar. Ook als wij voor de aanpassing zorgen, dan blijft u zelf verantwoordelijk uw woonsituatie.
- Wanneer u zorg of ondersteuning nodig heeft, is er Wijkzorg. U kunt dit gewoon aanvragen via uw vertrouwde zorgaanbieder of via de Madi of MEE. U kunt hierbij denken aan dagbesteding of begeleiding.
- U kunt zich laten ondersteunen en informeren door verschillende instanties zoals de wooncoaches, ergotherapeuten, en het Sociaal Loket.

Het zou goed zijn als we ons afvragen:

- Voldoet mijn woning en mijn woonomgeving nog als ik straks meer beperkingen ervaar?
- Kan ik oud worden in deze woning?

Een ergotherapeut gaat samen met u in gesprek over de voor u belangrijke activiteiten, maar kijkt ook naar de huidige woonsituatie. Een ergotherapeut komt aan huis, de reden hiervoor is dat de problemen in de woon- en leefomgeving gelijk zichtbaar worden.

Tijdens een kennismaking zet u samen met een ergotherapeut de activiteiten waar u een probleem mee ervaart op een rij. Een ergotherapeut bekijkt bijvoorbeeld waarom het voor u lastig is om bijvoorbeeld boodschappen te doen of om familie te bezoeken. Wanneer het doel bekend is, kan er gezocht worden naar een geschikte oplossing.

Een ergotherapeut kan u ook advies geven bij kleine en grotere woningaanpassingen. De ergotherapeut heeft kennis van vergoedingsmogelijkheden. Bijvoorbeeld sommige woningbouwverenigingen vergoeden kleine medische aanpassingen en andere niet. Een ergotherapeut helpt u graag met het maken van u eigen keuzes, zodat u zoveel mogelijk het leven kunt leiden wat u gewend was of nog mogelijk is.

Tot slot een paar tips:

- Maak een Persoonlijk Plan waarin u uw behoeften, wensen en mogelijkheden rondom leven en wonen op een rij zet waardoor u ook op langere termijn zelf de regie houdt.
- Breng uw kinderen of directe omgeving van uw wensen en bespreek wie bepaalde taken op zich kan nemen als u dat niet meer kunt
- Doe digitaal mee, veel gaat tegenwoordig via internet.
- Beweeg: Regelmatig bewegen vertraagt het ouder worden en zorgt ervoor dat u minder snel last krijgt van allerlei kwalen.
- Blijf sociaal actief
- Tijdig verhuizen of de woning aanpassen kan u op langere termijn meer zelfstandigheid opleveren.
- Denk mee over uw eigen wijk!