

# Wat kan thuis?



**Wat is er mogelijk aan advies, ondersteuning en hulp(middelen) in de gemeente Heumen, om zo lang mogelijk en veilig thuis te kunnen blijven wonen?**

---

**Het komt steeds vaker voor dat mensen met dementie langer zelfstandig thuis blijven wonen. Bepaalde aanpassingen in huis kunnen helpen om het zelfstandig wonen makkelijker en veiliger te maken. Op de website: [www.thuiswonenmetdementie.nl](http://www.thuiswonenmetdementie.nl) vindt u informatie en tips om de woning aan te passen.**

**Informatie over hulp, hulpmiddelen en aanpassingen in de gemeente Heumen, om langer thuis te wonen.**

## **Ouderenadviseur Welzijn Malderburch**

De ouderenadviseur Welzijn heeft een wegwijsfunctie en kan ondersteunen bij het vinden en organiseren van passende hulp en zorg.

- Tel. 024 357 05 70
- [welzijn@malderburch.nl](mailto:welzijn@malderburch.nl)

## **Ergotherapeut**

Het komt voor dat door de ervaren beperkingen hulpmiddelen ingezet moeten worden of uw woning aangepast. De ergotherapeut kan oplossingen bespreken en praktische adviezen geven.

- Ergotherapiepraktijk Lidwien Arts  
Tel. 06 36 496 772  
Spreekuur Malden donderdag 10.30- 12.00 uur bij fysiotherapiepraktijk Malden Molenhoek, Broekkant 16 Malden
- Jeroen van der Meulen  
Tel. 024 679 2978  
[www.jeroenvandermeulen.nl](http://www.jeroenvandermeulen.nl)

## **Vraagwijzer Gemeente Heumen**

Voor vragen over woonvoorzieningen en hulpmiddelen. Als (ver)bouwen nodig is om mensen met dementie te verzorgen is het verstandig om contact op te nemen met de consultants van Vraagwijzer Heumen. Zij kunnen u informeren over mogelijkheden en voorwaarden.

- Tel. 4 024 of 024 358 83 00  
Openingstijden: maandag en donderdag van 8.30 tot 12.00 uur vrije inloop, woensdag- en vrijdagochtend op afspraak, dinsdag gesloten.

## **Woonadviseur**

De woonadviseur kan samen met u door uw huis lopen. Deze speciaal opgeleide vrijwilliger kijkt naar de veiligheid maar ook naar het woongemak. Na het huisbezoek ontvangt u een advies op maat.

- Informatie via Vraagwijzer Heumen  
Tel. 14 024 of 024 358 83 00

## **Hulpmiddelen**

Hulpmiddelen kunnen het leven en het zorgen vereenvoudigen. Op [www.vindeenhulpmiddel.nl](http://www.vindeenhulpmiddel.nl) vindt u onafhankelijke informatie over meer dan 10 000 hulpmiddelen. Speciaal voor mensen met dementie zijn er veel hulpmiddelen ontwikkeld. [www.geheugenwinkeltilburg.nl](http://www.geheugenwinkeltilburg.nl)

Winkels voor hulpmiddelen in Nijmegen zijn:

- Medipoint/ZZG zorggroep thuiszorgwinkel  
adres: Marialaan 120 te Nijmegen,  
Tel. 0900 112 112 5 [www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl)  
Hulpmiddelen lenen, huren of kopen
- Senioren- Thuiszorg Winkel, Aanschaf van hulpmiddelen  
van Peltlaan 30, Nijmegen  
tel. 024 356 66 32.

### **Financiële regelingen**

De kosten voor zorg, maar ook de ritjes naar de dokter of aanschaf van hulpmiddelen kunnen behoorlijk oplopen. Informeer bij de gemeente Heumen welke financiële tegemoetkomingen er zijn. [www.berekenuwrechttheumen.nl](http://www.berekenuwrechttheumen.nl) Landelijk zijn er ook regelingen voor bijvoorbeeld tegemoetkoming in de kosten door een chronische ziekte of handicap. Kijk op [www.berekenuwrecht.nibud.nl](http://www.berekenuwrecht.nibud.nl) voor meer informatie.

Ook zijn soms specifieke zorgkosten aftrekbaar van de belasting. Informatie is te vinden op [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl). Of Informeer bij de KBO belastingadviseur. Ook de vrijwillige ouderenadviseurs in de gemeente Heumen kunnen u bijstaan om een en ander uit te zoeken.

- KBO Malden  
tel. 024 358 21 25
- KBO Heumen  
tel. 024 358 32 28
- KBO Overasselt/Nederasselt  
tel. 24 622 21 36

### **Personenalarmering**

Personenalarmering is een systeem om hulp te roepen, in geval van nood, van (familie)contactpersonen of een zorgorganisatie. Het werkt met een draadloze hals of polszender. Er zijn diverse mogelijkheden o.a.:

- Prettig Thuis Wonen  
Tel. 088 399 399 3  
[www.prettigthuiswonen.nl](http://www.prettigthuiswonen.nl)

Wilt u gebruik maken van professionele opvolging in de gemeente Heumen dan kunt u contact opnemen met:

- Extra uit & thuis diensten  
Tel. 06 444 182 60  
[e.bartels@extra-diensten.nl](mailto:e.bartels@extra-diensten.nl)

Via thuiszorgwinkels en internet zijn diverse vaste en mobiele telefoons te koop met een alarm functie, soms ook met een GPS-tracker.

Zijn er medische redenen voor personenalarmering dan vergoedt uw zorgverzekeraar mogelijk een deel van de kosten.

### **Telefooncirkel Rode Kruis**

Telefooncirkels zijn opgezet voor ouderen en mensen met een handicap die zelfstandig wonen. Zij worden elke ochtend gebeld. Deze telefooncirkel wordt verzorgd door vrijwilligers van het Rode Kruis.

- Overasselt / Nederasselt  
tel. 024 622 22 47
- Nijmegen, Malden en Heumen  
tel: 024 641 38 08, 06-15398744  
<http://www.rodekruisnijmegen.nl/site/rode-kruis-nijmegen/telefooncirkel/>

### **Wijkagent gemeente Heumen**

De wijkagent is verantwoordelijk voor de totale politiezorg binnen de wijk. Daar richt hij/zij zich op de aanpak van sociale problemen, overlast, kleine criminaliteit, milieu en verkeer.

- Tel. 0900 8844

### **Maaltijdservice**

Elke dag een warme maaltijd klaarmaken: boodschappen doen, eten koken en alles opruimen. Dat kan soms een hele klus zijn en soms lukt dat niet meer. In de gemeente Heumen zijn er enkele aanbieders van een warme maaltijd aan huis.

- Tafeltje dekje, bezorgt door vrijwilligers van de vrijwillige hulpdienst.  
Tel. 024 357 05 70
- Hofmans catering Malden  
Tel. 024 358 60 76  
[info@hofmancatering.nl](mailto:info@hofmancatering.nl)  
[www.hofmancatering.nl](http://www.hofmancatering.nl)
- Etumé , alleen in Malden  
Tel. 024 344 05 60  
[www.etume.nl](http://www.etume.nl)

Ook diverse supermarkten en winkeliers bieden koel verse maaltijden aan.

Diepvriesmaaltijden zijn te verkrijgen o.a. via

- [www.apetito.nl](http://www.apetito.nl)

### **Vrijwillige hulpdienst in de gemeente Heumen.**

Als u kortdurende eenvoudige hulp nodig heeft bijvoorbeeld voor een klein klusje, een boodschap of begeleiding naar het ziekenhuis , kunt u een beroep doen op de vrijwilligers van de Vrijwillige hulpdienst gemeente Heumen.

- Vrijwillige hulpdienst Malden Heumen  
Tel. 024 358 35 20
- Vrijwillige thuishulp Overasselt Nederasselt  
tel. 024 622 22 47

### **Tips voor een veilige en vertrouwde woonomgeving**

- Zorg voor goede verlichting in de woning. Licht helpt bij de oriëntatie en bevordert de veiligheid. Ook speelt licht een belangrijke rol in het voorkómen en genezen van depressies.
- Voorkom schemerige plekken in huis. Zorg voor voldoende lichtval van buiten. Laat 's nachts een (klein) lampje op de gang en bij het toilet branden. Dit helpt bij de oriëntatie en verkleint de kans op vallen.
- Creëer contrast. Wanneer het gezichtsvermogen vermindert, is een wit lichtknopje op een witte wand moeilijk of niet meer zichtbaar. Breng contrasterende accenten aan. Vervang een witte wc-bril door een donkere variant.
- Maak aanduidingen in huis. Dit helpt de weg in huis te vinden. Plaats bordjes of foto's op deuren, kastjes en artikelen om aan te geven wat er achter zit.
- Zorg ervoor dat het toilet gemakkelijk vindbaar is. Doe dit door de deur iets open te houden of een pictogram te gebruiken.
- Voorkom ongelukken. Controleer het huis op zaken die een val kunnen veroorzaken, zoals losse kleden en matjes, drempels, gladde vloeren en snoeren op de grond. Ook een antislipmat in de douche of het bad kan een val voorkomen.
- Maak een leuning aan weerszijden van de trap en handgrepen bij het bad en het toilet.
- Berg alle medicijnen, schoonmaakmiddelen en gevaarlijke stoffen achter slot.
- Maak gebruik van elektrische apparaten die, bijvoorbeeld met behulp van een timer, vanzelf uitgaan of laat een alles-in-1 knop aanleggen waarmee alle apparaten in één keer uitgaan.

- Zet in de keuken dingen die iedere dag worden gebruikt binnen handbereik.
- Zorg voor rookmelders in huis.
- Zorg voor overzicht in huis. Een opgeruimd huis verkleint de kans dat spullen zoekraken.

### **Tips voor een veilig gevoel**

- Maak afspraken met de burens over bereikbaarheid. U kunt met familie of burens afspraken maken over het dagelijks even controleren of alles goed gaat.
- Zet een telefooncirkel op.
- Zet de telefoonnummer van belangrijke personen in uw (mobiele) telefoon.
- Leg een lijstje met noodnummers bij de telefoon met onder andere de huisarts, 112, taxi en het nummer waar u te bereiken bent of een ander familielid.
- Zorg voor extra sleutels als u niet bij de persoon met dementie woont. Zorg ervoor dat er geen haken zijn aan de binnenkant van de deur. Dan kunt u in noodgevallen altijd binnenkomen.
- Installeer personenalarm. Personenalarmering is een dienst voor ouderen of mensen met een beperking die zich onveilig of kwetsbaar voelen. De hulpvrager krijgt een hals hanger of armband met een alarmknop, waarmee alarm kan worden geslagen, bijvoorbeeld als iemand is gevallen of onwel wordt. Het is wel belangrijk om goed te onderzoeken of degene met dementie de alarmknop kan bedienen.
- Onderzoek de mogelijkheden van woontechniek. De woonadviseur kan u tips geven over de mogelijkheden van woontechniek om de veiligheid in uw situatie te vergroten (waaronder brandpreventie, dwalen, verkeerd medicijngebruik, vallen).

### **Op de website**

[www.thuiswonenmetdementie.nl](http://www.thuiswonenmetdementie.nl) vindt u meer informatie en tips om de woning aan te passen.