



	Ja	Nee
Mijn huidige woonsituatie <i>(alleen aankruisen wat van toepassing is)</i>		
Ik woon in een eigen huis met meerdere verdiepingen		
Ik woon in een eigen huis zonder verdiepingen of in een eigen appartement		
Ik woon in een huurhuis met meerdere verdiepingen		
Ik woon in een huurhuis zonder verdiepingen of in een huurappartement		
Ik heb een voortuin die zelf moet onderhouden		
Ik heb een achtertuin die ik zelf moet onderhouden		
Mijn huis moet nog worden aangepast om langer thuis te kunnen blijven wonen		
Mijn tuin moet nog worden aangepast om zelf langer te kunnen onderhouden		

Mijn huidige vitaliteit en mobiliteit *(doorhalen wat **niet** van toepassing is)*

	Goed	Minder
Mijn lichamelijke gezondheid is	Goed	Minder
Mijn geestelijk gezondheid is	Goed	Minder
Ik kan zelf zonder hulp douchen (baden)	Ja	Nee
Ik kan zonder aanpassingen of hulpmiddelen traplopen	Ja	nee
Ik kan zelf mijn interieur onderhouden (stoffen, stofzuigen, dweilen, e.d.)	Ja	Nee
Ik kan zelf de WC en badkamer onderhouden en de vloeren dweilen	Ja	Nee
Ik kan zelf mijn dagelijkse warme maaltijd bereiden	Ja	Nee
Ik kan zelf de bedden verschoneren en opmaken	Ja	Nee
Ik kan zelf de ramen wassen	Ja	Nee
Ik kan zelf mijn tuin onderhouden	Ja	Nee
Ik kan zelf mijn boodschappen doen	Ja	Nee
Ik kan nog goed fietsen	Ja	Nee
Ik kan nog goed wandelen (minimaal 5 km.)	Ja	Nee
Ik heb een rijbewijs en durf nog goed auto te rijden	Ja	Nee

Mijn huidig welzijn *(omgeving)*

	Ja	Nee
Ik heb kinderen in de buurt die me structureel kunnen helpen als het nodig is	Ja	Nee
Ik heb familie in buurt waarop ik een beroep kan doen voor kortstondige hulp	Ja	Nee
Ik onderhoud contacten met de directe buren die kunnen inspringen bij een noodgeval	Ja	Nee
Ik heb contacten met vrienden voor gezelligheid, uitstapjes, activiteiten, e.d.	Ja	Nee
Ik ben een actief lid van een ouderen-vereniging (KBO o.d.)	Ja	Nee
Ik ben een actief lid van een sportvereniging	Ja	Nee
Ik kan mezelf goed ontspannen of bezighouden (lezen, puzzelen, knutselen)	Ja	Nee
Ik ben digitaal vaardig (mailen, internetten, corresponderen)	Ja	Nee
Ik kan zelf zonder hulp mijn administratie doen (overheid, verzekeringen, e.d.)	Ja	Nee
Ik kan zelf zonder hulp mijn financiën beheren (bankzaken, belastingen, e.d.)	Ja	Nee

Tel de kruisjes van de gekleurde vakjes van en vul de uitkomst hier in

Het resultaat geeft een globaal totaalbeeld van je huidige situatie.

Ook al ben je nog vitaal en gezond dan is het raadzaam om nu te gaan nadenken of te bespreken wat er mogelijk is als de hulpvraag zich aandient. Wat vandaag nog normaal is kan morgen zomaar veranderen en kun je in de situatie komen te verkeren dat je jezelf niet meer volledig kunt redden maar afhankelijk wordt van hulp van buitenaf.

Om rustig je ouder worden tegemoet te treden kun je maar beter goed voorbereid zijn!



Onderstaande kan je wellicht helpen om een beeld te krijgen wat je kunt nu kunt doen om straks minder afhankelijk te worden van instanties.

Wat kan ik doen om mijn woonsituatie te verbeteren

Ik kan mijn huis laten aanpassen om langer veilig thuis te blijven wonen
Ik kan mijn tuin laten aanpassen zodat deze minder onderhoud nodig heeft
Ik kan een tijdelijke woning laten plaatsen in de tuin
Ik kan mijn woning splitsen, opdelen of ik kan ver- of aanbouwen
Ik kan gaan verhuizen naar een aangepaste woning, aan- of inleunwoning of appartement

Wat kan ik doen om me voor te bereiden op toekomstige zorg- of welzijnsvragen

Ik kan gaan zorgen of onderzoeken hoe ik straks verzekerd ben van huishoudelijke hulp
Ik kan gaan onderzoeken hoe ik straks verzekerd ben van hulp voor mijn persoonlijke verzorging
Ik kan gaan onderzoeken of regelen wie me komt helpen bij het voeren van mijn administratie
Ik kan gaan onderzoeken of regelen wie me komt helpen bij het boodschappen doen
Ik kan gaan onderzoeken of regelen wie me komt helpen bij het beheren van mijn financiën (bankzaken, belastingen, verzekeringen, e.d.)
Ik kan gaan regelen of onderzoeken wie me kan adviseren om te helpen om veilig langer thuis te kunnen blijven wonen
Ik kan me aanmelden bij een

Wat weet ik van de mogelijkheden die nu (nog) zijn?

Ik weet hoe ik een WMO aanvraag kan doen bij de gemeente (<i>wegwijzer</i>)	Ja/Nee
Ik ben op de hoogte van de mogelijkheden van de thuiszorg (<i>o.a. Pantein</i>)	Ja/Nee
Ik weet dat ik een beroep kan doen op de mantelzorgmakelaar voor maatwerk bij de aanvraag voor persoonlijke verzorging vanuit WMO en/of WLZ	Ja/Nee
Ik weet hoe ik ondersteuning kan krijgen van een VOA of OCO bij WMO vragen	Ja/Nee
Ik weet hoe ik een beroep kan doen op Ons Welzijn bij maatschappelijke vragen	Ja/Nee
Ik ben op de hoogte van de activiteiten die de KBO's bieden	Ja/Nee

Hoe nu verder?

Bovenstaande geeft u antwoorden over wat u nu zelf kunt doen om straks minder afhankelijk te zijn van de instanties. Door er nu mee aan de slag te gaan bent u beter voorbereid. Zaken die u nu relatief gemakkelijk kunt regelen geven ook rust omdat u precies weet waar u aan toe bent.

We zijn voornemens om bij voldoende vraag enkele "Senioren Consulents" op te leiden om in te zetten. Zij gaan u met raad en daad bijstaan bij uw vragen om uw zelfredzaamheid te vergroten.

Kortom we hopen dat u inziet, dat uzelf in actie moet komen om straks verzekerd te zijn van goede hulp en aandacht. Hoe dat eruit gaat zien heeft u deels ook in eigen hand!!

Daarnaast is het verstandig om zich eens te verdiepen in de mogelijkheden die er nu nog zijn voor hulp en ondersteuning vanuit gemeente, thuiszorg, Ons Welzijn, Mantelzorgmakelaar, VOA's en OCO's.

Als u, om alles duidelijk te krijgen, behoefte heeft aan hulp dan kunt u ons benaderen, vul de antwoordstrook in die op de tafel ligt en stop die in de doos die klaar staat.

We gaan ons best doen om u verder te helpen bij u vragen.

U kunt ook thuis de scan invullen en desgewenst **alleen** de invulstrook deponeren in de brievenbus van de KBO van Heeswijk of van Dinther. **Uw privacy wordt door ons gewaarborgd.**