



gemeente  
**Goeree-Overflakkee**

# KEUZEWIJZER DEMENTIE

Praktische hulp bij het vinden, krijgen en organiseren van zorg en ondersteuning

De Keuzewijzer Dementie wijst u de weg in het woud van aanbod bij dementie. U krijgt een overzicht van de hulp, zorg en begeleiding die beschikbaar is op Goeree-Overflakkee. U kunt zoeken op wat u bezighoudt in een bepaalde fase van dementie.

Aan de hand van veelvoorkomende vragen geeft de wijzer u een passend aanbod bij dementie. Dit kan u helpen bij het zorgen voor uw naaste met dementie. U ziet hoe u gebruik kunt maken van het aanbod en met wie u contact kunt opnemen.

In deze keuzewijzer is veel informatie opgenomen, maar waarschijnlijk is het document nog niet compleet. Ook wordt informatie gegeven over kosten. Het kan zijn dat bedragen in de praktijk afwijken. Vraag dit altijd na. Heeft u nog tips voor het uitbreiden en/of verbeteren van deze keuzewijzer, dan horen wij dat graag. Deze tips kunt u aan ons doorgeven via het volgende mailadres: [welzijn@zijngo.nl](mailto:welzijn@zijngo.nl).

<b>1</b>	<b>IS HET DEMENTIE OF NIET?</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>ZORG EN ONDERSTEUNING ORGANISEREN</b>	<b>17</b>
	1.1 Waar kan ik meer informatie vinden over de eerste symptomen van dementie?	4		4.1 Waar kan ik dichtbij terecht voor ondersteuning?	17
	1.2 Hoe bereid ik me voor op een gesprek bij de huisarts?	6		4.2 Wat kan ik doen om de zorg thuis zo lang mogelijk vol te houden? Waaruit kan ik kiezen?	19
	1.3 Wie stelt de diagnose?	6		4.3 Welke (groeps)begeleiding is er in mijn omgeving?	21
<b>2</b>	<b>DEMENTIE, EN NU?</b>	<b>7</b>		4.4 Hoe zorg ik voor de juiste hulpmiddelen in en om mijn huis?	23
	2.1 Ik wil begrijpen wat er in mijn naaste met dementie omgaat. Wat kan ik doen?	7		4.5 Ik wil of kan niet meer zelf voor het eten zorgen. Waar kan ik terecht?	24
	2.2 Wie kan ons verder helpen na de diagnose dementie?	9		4.6 Waar vind ik informatie over vervoer op maat, parkeerkaarten mantelzorger en mogelijke vervoerskortingen?	25
	2.3 Waar kan ik met lotgenoten praten of lezen over ervaringen van anderen?	10			
	2.4 Welke zaken kan ik het beste nu regelen, nu dit nog samen kan?	11			
<b>3</b>	<b>SAMEN LEVEN MET DEMENTIE</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>ZORG UIT HUIS</b>	<b>26</b>
	3.1 Hoe gaan we samen verder?	14		5.1 Welke mogelijkheden voor zorg uit huis zijn er in mijn omgeving?	26
	3.2 Hoe houden we ons gewone leven zo lang mogelijk vol?	16		5.2 Hoe bereid ik me voor op een soepele verhuizing?	28
	3.3 Welke activiteiten zijn er voor mensen met (beginnende) dementie?	16			

*“Ik merk verschil aan mijn partner of ouder...*

*Kan het dementie zijn?”*

U ervaart een “niet pluis” gevoel, u merkt veranderingen in het geheugen en gedrag van uw naaste. Denk aan concentratie- of taalproblemen, minder initiatief, somberheid, angst. Zonder aanleiding geeft uw naaste soms hobby's op of raakt hij/zij spullen kwijt. De dagelijkse dingen zijn minder vanzelfsprekend. Wat is er aan de hand? U wilt meer informatie en weten wat deze signalen betekenen. Maar waar begint u?

Heeft u het vermoeden dat de geheugenproblemen en/of veranderingen in het gedrag het gevolg zijn van dementie? Bespreek dit dan met uw huisarts. Uw huisarts kan u en uw naaste geruststellen, op weg helpen naar een diagnose of uitsluiten dat het om dementie gaat.

#### 1.1 Waar kan ik meer informatie vinden over de eerste symptomen van dementie?

*“Ik maakte me zorgen om de vergeetachtigheid van mijn man en ben toen met hem naar de huisarts gegaan. De huisarts gaf na een gesprek met mij en mijn man aan dat het hem goed leek om het geheugen te laten onderzoeken op de geheugenpoli in het ziekenhuis. Mijn man vond dit eigenlijk niet nodig maar gelukkig kon de huisarts hem overtuigen.”*

*Mevrouw Peters – 73 jaar*

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Alzheimer-Trefpunt	Ontmoet ervaringsdeskundigen bij u in de buurt en leer meer over dementie. Bij het bezoeken van het trefpunt staat de ontmoeting en gezelligheid centraal.	Het gespreksonderwerp en de locatie verschillen per avond. Meer informatie is te vinden bij de casemanagers, in de krant, facebookpagina of folder van Alzheimer Nederland.	Gratis toegankelijk	Secretariaat Tel.: 06 - 20 05 50 53 <a href="http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/goeree-overflakkeehoeksche-waard">www.alzheimer-nederland.nl/regios/goeree-overflakkeehoeksche-waard</a>
Geheugenbibliotheek	Informatie en advies. Er is een gevarieerde collectie met materialen over dementie. Ook zijn er jeugdboeken, romans, waargebeurde verhalen en informatieve boeken over dit onderwerp.	Bezoek brengen aan de bibliotheek: Kerkepad 11, 3241 Middelharnis Spreekuur elke eerste dinsdag van de maand van 14.00 tot 15.00 uur alleen in Middelharnis  Raadhuisstraat 4, 3253 AN Ouddorp  Dabbehof 40, 3255 XB Oude-Tonge	Gratis toegankelijk, u hoeft geen lid te zijn	Casemanagers dementie Tel. 06 - 83 67 84 17 <a href="mailto:info@ketenzorgdementie-go.nl">info@ketenzorgdementie-go.nl</a>
Dementie.nl	Op deze website vindt u betrouwbare informatie over dementie en kunt u vragen stellen aan experts	Alle informatie is vrij toegankelijk. U kunt een eigen account aanmaken, zodat u artikelen op kunt slaan.	Gratis	<a href="http://www.dementie.nl">www.dementie.nl</a>
Online seminar	CZ organiseert regelmatig seminars met informatie over dementie	U kunt het online live volgen of de opnames van het online seminar later terugkijken	Gratis	<a href="http://www.cz.nl/extra/dementie/online-seminars">www.cz.nl/extra/dementie/online-seminars</a>
Herken Dementie Signaleringskaart	Informatie over hoe herken ik dementie. Hoe gaat u het beste om met iemand die dementie heeft?	Downloaden via website <a href="http://www.ketenzorgdementie-zhe.nl/goeree-overflakkee">www.ketenzorgdementie-zhe.nl/goeree-overflakkee</a>	Gratis	Casemanagers dementie Tel. 06 - 83 67 84 17 <a href="mailto:info@ketenzorgdementie-go.nl">info@ketenzorgdementie-go.nl</a>

## 1.2 Hoe bereid ik me voor op een gesprek bij de huisarts?

Heeft u een gesprek met de huisarts? Dan is het goed dat u zich daar op voorbereidt. Zo vindt u op [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl) wat de signalen zijn van dementie. Daarnaast leest u meer over wat u van de huisarts kunt verwachten. Meestal doet de huisarts een aantal testen. Soms worden deze testen na verloop van tijd herhaald. Zo kan de huisarts kijken of de verschijnselen meer of minder zijn geworden. De huisarts zal u verwijzen naar de

geheugenpoli in het ziekenhuis. Heeft u voorkeur voor een bepaalde instelling? Bespreek dit dan met de huisarts.

## 1.3 Wie stelt de diagnose?

Uw huisarts stelt zelf de diagnose of verwijst uw naaste door naar één van de onderstaande instellingen voor uitgebreide diagnostiek. Uw huisarts maakt de afweging of uitgebreide diagnostiek wenselijk is. Hij houdt hierbij rekening met uw wensen en die van uw naaste.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Huisarts	Huisarts voert zelf diagnostiek uit.	Maak een afspraak bij de huisarts.	Wordt vergoed uit de basisverzekering	
Geheugenpolikliniek van bijvoorbeeld het Van Weel Bethesda Ziekenhuis	Onderzoek in het ziekenhuis om de diagnose dementie wel of niet te stellen of te bevestigen.	Op verwijzing van de huisarts.	Wordt vergoed uit de basisverzekering, wel eigen risico	Van Weel Bethesda Ziekenhuis Stationsweg 2 3247 XB Dirksland Tel. 0187 - 60 73 00
Antes	Onderzoek in de thuissituatie om de diagnose dementie wel of niet te stellen of te bevestigen.	Op verwijzing van de huisarts.	Wordt vergoed uit de basisverzekering, wel eigen risico	<a href="http://www.anteszorg.nl">www.anteszorg.nl</a>

## 2

## DEMENTIE EN NU...?

*“Ik had het wel verwacht, maar toch schrik ik van de diagnose.*

*Hoe gaat het leven thuis nu verder?”*

### 2.1 Ik wil begrijpen wat er in mijn naaste met dementie omgaat. Wat kan ik doen?

De diagnose blijkt dementie te zijn. U wilt snappen wat er in uw naaste omgaat. En het veranderende gedrag begrijpen, zodat u zo goed mogelijk kunt reageren. Ook uw naaste kan veel vragen hebben. Hoe gaat het nu verder? Wie helpt daarbij en hoe gaan jullie dit samen aanpakken?

Ondanks dat iedereen u gevraagd en ongevraagd tips en suggesties geeft, beslist u zelf hoe u uw leven blijft invullen. Mensen zoals de casemanager kunnen u helpen bij het maken van de moeilijke keuzes.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Cursus 'goed omgaan met dementie' i.s.m. 'samen dementie vriendelijk'	Informatie over dementie en hoe om te gaan met mensen met dementie.	Aanmelden bij Stichting ZIJN	Gratis toegankelijk	Stichting Zijn Tel. 0187 - 48 33 66 optie 2 www.samendementievriendelijk.nl voor digitale training
www.dementie.nl	Op deze website vindt u betrouwbare informatie over dementie en kunt u vragen stellen aan experts.	Alle informatie is vrij toegankelijk. U kunt een eigen account aanmaken, zodat u artikelen op kunt slaan.	Gratis	www.dementie.nl
Mantelzorg-ondersteuning	Informatie, advies en een luisterend oor	Bellen of mailen met Stichting ZIJN	Gratis	Tel. 0187 - 48 33 66 optie 2 www.zijngo.nl
Online seminar dementie	CZ organiseert regelmatig seminars met informatie over dementie.	U kunt het online live volgen of de opnames van het online seminar later terugkijken.	Gratis	www.cz.nl/extra/dementie/onlineseminars
Case-management Dementie	Casemanagers bieden ondersteuning en begeleiding aan mensen met dementie en hun naasten.	Contact via huisbezoek bij cliënt, telefonisch of op kantoor case-manager.	Wordt vergoed uit de basisverzekering.	casemanagers Tel. 06 - 83 67 84 17 info@ketenzorgdementie-go.nl
Mantelzorg.nl	Informatie over wet- en regelgeving, geldzaken en ondersteuning van mantelzorgers.	Bezoek de website of neem telefonisch contact op.	Gratis	www.mantelzorg.nl mantelzorglijn Tel. 030 - 760 60 55

## 2.2 Wie kan ons verder helpen na de diagnose dementie?

U merkt dat uw naaste steeds meer hulp nodig heeft, hoewel uw naaste dat zelf niet ziet. Er komt steeds meer terecht op uw schouders. Vindt u het moeilijk om hulp te vragen of lukt het u niet goed om hulp en/of ondersteuning zelf te regelen?

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Huisarts en POH (praktijk-ondersteuner huisarts)	Huisarts en POH begeleiden het traject na de diagnose.	Maak een afspraak bij uw huisarts.	Wordt vergoed uit de basisverzekering	
Casemanagers	Casemanagers bieden ondersteuning aan mensen met dementie en hun naasten in de vorm van o.a. begeleiding, geven van informatie, omgaan met gedrag, aanvraag voorzieningen.	Via huisarts, geheugenpoli, Antes	Wordt vergoed uit de basisverzekering	casemanagers Tel. 06 - 83 67 84 17 info@ketenzorgdementie-go.nl www.ketenzorgdementiezhe.nl
Thuiszorg	Verzorging en verpleging aan huis door verpleegkundigen en verzorgenden. Persoonlijke verzorging (o.a. wassen, aankleden). Verpleegkundige zorg (o.a. wondverzorging, injecteren).	Via advies van huisarts, casemanagers en andere zorgverleners, familie of cliënt zelf.	Wordt vergoed uit de basisverzekering	Careyn www.careyn.nl CuraMare www.curamare.nl Buurtzorg www.buurtzorgnederland.nl Zorghuys Flakkee www.zorghuysflakkee.nl
Mantelzorg-ondersteuning	Informatie, advies en een luisterend oor. Individuele ondersteuning in de thuissituatie of algemene ondersteuning zoals lotgenoten contacten.	Contact opnemen, telefonisch of per mail met Stichting ZIJN.	Gratis	www.zijngo.nl Stichting ZIJN Juliana van Stolberglaan 19 3241GL Middelharnis Tel. 0187 - 48 33 66 optie 2
Wmo	Huishoudelijke hulp - Vervoer Dagbesteding - Logeerszorg.	Melden bij het sociaal contactpunt.	Eigen bijdrage bij Wmo indicatie	Sociaal contactpunt Tel. 140187 (keuze 1) www.goereeoeverflakkee.nl/ zorgaanbieders

### Mantelzorgers van mensen met dementie over de casemanager dementie

- Zonder de casemanager hadden wij de juiste zorg niet (op tijd) kunnen vinden. De casemanager heeft ons vertrouwen gegeven en was altijd bereid om te luisteren, advies en tips te geven. In één woord fantastisch.
- Kon altijd met alles, wat dan ook, terecht. Veel geleerd in een korte tijd. Zonder de casemanager had mam nooit zolang thuis kunnen blijven wonen.
- Moeder is nu verhuisd naar een verpleeghuis. We zijn heel blij met de ondersteuning. Belangrijk hierbij was naast de kennis van het netwerk, het korte lijntje met de huisarts.

### 2.3 Waar kan ik met lotgenoten praten of lezen over ervaringen van anderen?

U maakt veel mee. Andere mensen die ook zorgen voor een naaste met dementie, begrijpen dat. U kunt met elkaar praten over deze ervaringen. Misschien kunt u tips uitwisselen, elkaar de weg wijzen of gewoon een praatje maken.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Alzheimer Trefpunt	Ontmoet ervaringsdeskundigen bij u in de buurt en leer meer over dementie.	Het gespreksonderwerp en de locatie verschillen per avond. Meer informatie is te vinden bij de casemanagers, in de krant, facebookpagina of folder van Alzheimer Nederland.	Gratis toegankelijk	Secretariaat Tel. 06- 20 05 50 53 <a href="http://www.alzheimer nederland.nl/regios/goereeoeverflakkeehw/">www.alzheimer nederland.nl/regios/goereeoeverflakkeehw/</a> alzheimercafe-middelharnis
Mantelzorg café	Informatie, herkenning en erkenning. Iedere laatste donderdagmiddag van de maand in het Diekhuis (7x per jaar).	Contact met de welzijnsadviseurs van Stichting ZIJN voor het programma van die maand.	Gratis toegankelijk, soms kleine bijdrage voor materialen	Stichting ZIJN, Diekhuis Beneden Zandpad 7 3241 GA Middelharnis Tel. 0187 - 48 33 66 optie 2 <a href="http://www.zijngo.nl">www.zijngo.nl</a>
Gespreks-groep voor mensen met beginnende dementie	Delen van ervaringen en uitwisselen van ervaringen.	Contact met casemanagers Tel. 06 - 83 67 84 17	Gratis toegankelijk	Locatie Westvoorve Hongaarseplein Goedereede Elke dinsdag van 9.30 tot 11.30 uur Wijkcentrum Middelharnis Doetinchemsestraat 27 Elke woensdag van 10.00 tot 12.00 uur
De Voorste Vloer	Een inloophuis met huiselijke sfeer voor mensen met beginnende geheugenproblematiek, mantelzorgers en mensen die eenzaam zijn.	Open op maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 15.30 uur.	Gratis toegankelijk	Julianaweg 84b, 3248 AN Melissant Tel. 06 - 19 71 52 44 <a href="mailto:info@voorstevloer.nl">info@voorstevloer.nl</a>

### 2.4 Welke zaken kunt u het beste nu regelen, nu dit nog samen kan?

Dementie heeft ook veel praktische gevolgen. Er moeten beslissingen worden genomen. Denk hierbij aan wensen en

voorkeuren bij zorg, financiële zaken, medische behandelingen en de laatste levensfase. Voorkom dat anderen straks keuzes maken waar uw naaste zelf niet achter zou staan. Bezoek bijvoorbeeld samen woonzorgcomplexen. En laat uw naaste voorkeuren en wensen vastleggen als hij/zij nog wilsbekwaam is.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Rijvaardigheidsbewijs afgegeven door het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR)	Na de diagnose dementie bent u onbevoegd om auto te rijden. In geval van 'zeer lichte' of 'lichte' dementie kan een speciale rijtest worden afgelegd bij het CBR. Als hij/zij daarvoor slaagt, mag hij/zij een bepaalde tijd autorijden. Dit kan per situatie verschillend zijn. De neuroloog of huisarts kan dit met u bespreken.	Wij raden u aan om het zelf te melden bij het CBR. Dat doet u door een Eigen verklaring naar het CBR te sturen. Als u twijfelt over de noodzaak, overleg dan met uw arts.	Hier zijn kosten aan verbonden. Vraag vooraf wat de kosten zijn, deze zijn per situatie verschillend.	<a href="http://www.cbr.nl">www.cbr.nl</a>
Wilsverklaring van mensen met dementie	Zolang u nog wilsbekwaam bent kunt u op papier vastleggen welke medische behandelingen u (nog) wel of niet wilt, denk aan verklaring niet-reanimeren, het aanwijzen van een vertegenwoordiger die met uw arts mag praten en medische beslissingen neemt als u dit niet meer kunt.  Er zijn geen regels hoe u uw wensen op moet schrijven. Schrijf duidelijk wat u wilt.	Bespreek de door u opgestelde wilsverklaring met uw huisarts. De huisarts weet dan precies wat u wilt. Er zijn standaard wilsverklaringen te vinden op internet, maar u kunt deze ook zelf opstellen.  In de wilsverklaring moet in ieder geval staan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naam</li> <li>• Voorn(a)am(en)</li> <li>• Geboortedatum</li> <li>• Geboorteplaats</li> <li>• Datum wilsverklaring en een handtekening.</li> </ul>	Gratis	<a href="http://www.regelhulp.nl/onderwerpen/wilsonbekwaamheid">www.regelhulp.nl/onderwerpen/wilsonbekwaamheid</a>  Uw huisarts

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Wettelijk vertegenwoordiger, voor iemand met dementie die zijn/haar persoonlijke en/of financiële zaken niet meer zelf kan regelen.	Een persoon die benoemd is door de kantonrechter tot: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentor (regelt persoonlijke zaken en neemt beslissingen over de verzorging, verpleging, behandeling of begeleiding van de persoon met dementie).</li> <li>• Bewindvoerder (regelt financiële zaken).</li> <li>• Curator (regelt financiële en persoonlijke zaken).</li> </ul>	Verzoek voor wettelijke vertegenwoordiging indienen bij de kantonrechter, door: <ul style="list-style-type: none"> <li>• partner of familieleden (tot in de vierde graad) of</li> <li>• de instelling waar iemand verblijft of die begeleiding biedt. Deze laatste moet dan wel aangeven waarom familie dit niet kan aanvragen.</li> </ul> U kunt deze zaken, en hoe dit te regelen, ook bespreken met uw casemanager, wijkverpleegkundige en/of huisarts.	Hier zijn kosten aan verbonden. Zie hiervoor de informatiebrochure.	Download de brochure Curatele, bewind en mentorschap via de website: <a href="http://www.rijksoverheid.nl">www.rijksoverheid.nl</a>
Levenstestament	In het levenstestament wijst u iemand aan die uw belangen behartigt, als u daar zelf niet meer toe in staat bent. Met een levenstestament bepaalt u wie uw financiën regelt of medische beslissingen neemt. Het levenstestament is een alternatief voor de beschermingsmaatregelen zoals curatele, beschermingsbewind en mentorschap.	Een levenstestament kunt u laten vastleggen bij de notaris, maar dit hoeft niet. Via een onderhandse volmacht legt u ook afspraken vast, maar een notarieel levenstestament biedt meer waarborgen.  Voor meer informatie en tips kunt u contact opnemen met de juristen van het Juridisch Loket of bij de notaris.	Hier zijn kosten aan verbonden (€ 400 tot € 1000) vraag hiernaar bij het Juridisch Loket of bij de notaris.	Meer informatie over het levenstestament: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.juridischloket.nl">www.juridischloket.nl</a></li> <li>• <a href="http://www.notaris.nl">www.notaris.nl</a></li> <li>• <a href="http://www.knb.nl">www.knb.nl</a></li> <li>• <a href="http://www.goedvertegenwoordigd.nl">www.goedvertegenwoordigd.nl</a></li> <li>• <a href="http://www.dementie.nl">www.dementie.nl</a></li> <li>• <a href="http://www.mentorschap-rotterdam.nl">www.mentorschap-rotterdam.nl</a></li> </ul>
Juridisch Loket	Het Juridisch Loket geeft eerste hulp bij juridische vragen over bijvoorbeeld het levenstestament.	Voor persoonlijk advies kunt u bellen of een inloopspreekuur bezoeken.	Persoonlijk juridisch advies is gratis voor mensen met een laag inkomen.	<a href="http://www.juridischloket.nl">www.juridischloket.nl</a>

*“Samen leven met dementie...  
Hoe richten we ons leven in?”*

U en uw naaste zitten in een nieuw hoofdstuk in jullie leven. Uw naaste verandert en u verandert een beetje mee. Dat gaat met ups and downs. U komt soms voor situaties te staan, waarover u zelf even verbaasd bent als een ander. Hoe gaat u zelf om met alle veranderingen? En hoe reageert uw omgeving?

**3.1 Hoe gaan we samen verder?**

Nu uw naaste dementie heeft, komen er veel vragen op u af. Hoe gaat u het gesprek aan met uw naaste? Hoe gaat u om met

veranderende rollen en met de verminderde zelfstandigheid van uw naaste? Hoe gaat u om met uw omgeving? Vertelt u de burens, caissière of ober dat uw naaste dementie heeft als er een aparte situatie ontstaat? Blijf niet met deze vragen rondlopen en maak ze bespreekbaar bij mensen die dicht bij u staan. Als dat niet kan, zoek dan een hulpverlener waaraan u uw vragen kunt stellen. Ook praten met lotgenoten en lezen over ervaringen van anderen kunnen u hierbij helpen.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Alzheimer Trefpunt	Ontmoet ervaringsdeskundigen bij u in de buurt en leer meer over dementie.	Het gespreksonderwerp en de locatie verschillen per avond. Meer informatie is te vinden bij de casemanagers, in de krant, facebookpagina of folder van Alzheimer Nederland.	Gratis toegankelijk	Secretariaat Tel: 06 - 20 05 50 53 <a href="http://www.alzheimer nederland.nl/regios/goereeoeverflakkeehw/alzheimercafe-middelharnis">www.alzheimer nederland.nl/regios/goereeoeverflakkeehw/alzheimercafe-middelharnis</a>
Mantelzorg café	Informatie, herkenning en erkenning. Iedere laatste donderdagmiddag van de maand in het Diekhuus (7x per jaar).	Contact met de welzijnsadviseurs van Stichting ZIJN voor het programma van die maand.	Gratis toegankelijk, soms kleine bijdrage voor materialen	Stichting ZIJN, Diekhuus Beneden Zandpad 7 3241 GA Middelharnis Tel. 0187 - 48 33 66 optie 2 <a href="http://www.zijngo.nl">www.zijngo.nl</a>
Casemanagers	Casemanagers bieden ondersteuning aan mensen met dementie en naasten in de vorm van o.a. begeleiding, geven van informatie, omgaan met gedrag, aanvraag voorzieningen.	Via huisarts, geheugenpoli, Antes	Wordt vergoed uit de basisverzekering	casemanagers Tel. 06-83678417 <a href="http://www.ketenzorgdementie-zhe.nl">www.ketenzorgdementie-zhe.nl</a>
Familie en/of netwerk-coaches	Persoonlijk advies en clientondersteuning.	Aanmelden bij de coaches van MEE.	Gratis	<a href="http://www.meeplus.nl">www.meeplus.nl</a> <a href="mailto:servicebureau@meeplus.nl">servicebureau@meeplus.nl</a> Tel. 0181 - 33 35 07



### 3.2 Hoe houden we ons gewone leven zo lang mogelijk vol?

U kunt alleen goed voor uw naaste zorgen als u goed voor uzelf zorgt. Er zijn vrijwilligers die graag komen helpen in de thuissituatie. Zij zijn gespecialiseerd in dementie en kunnen,

alleen of samen met u, activiteiten ondernemen met uw naaste. Het is dan wel belangrijk dat de vrijwilliger weet wie uw naaste is en wat zijn/haar gewoontes zijn. Wat vindt uw naaste leuk, zijn er beperkingen, wat is zijn/haar verhaal? Allemaal dingen die u kunt noteren in een boekje, zodat de zorgoverdracht soepel verloopt.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Inzet van een vrijwilliger	Hulp bij het invullen van formulieren en een activiteit ondernemen met de persoon met diagnose dementie.	Via Stichting ZIJN	Gratis	Stichting ZIJN Juliana van Stolberglaan 19 3241 GL Middelharnis Tel. 0187 - 48 33 66 optie 2 www.zijngo.nl

### 3.3 Welke activiteiten zijn er voor mensen met (beginnende) dementie?

Er zijn verschillende vormen van daginvulling. Het is van belang dat de daginvulling aansluit bij de wensen van uw naaste. U kunt eerst een keer langsgaan bij verschillende dagbestedingsactiviteiten, om te kijken wat bij uw naaste past, voordat u een keuze maakt.

*“Ja, nu ik twee dagen naar de zorgboerderij kan gaan, dat vind ik heel leuk. Want ik weet nog wel dat ik op een gegeven moment heb gebeld [naar de zorgboerderij], zo van als er plek is dan wil ik er graag naar toe, want ik voelde me eigenlijk een beetje eenzaam. Ja, je bent de hele dag thuis en ik ga wel met de hond uit. Maar ja, voor de rest zag ik verder niemand meer.”*

*Deelnemer dagbesteding op een zorgboerderij*

## 4

## ZORG EN ONDERSTEUNING ORGANISEREN

*“Wat zijn oplossingen die mij ontlasten, en waar we ons beiden goed bij voelen?”*

U merkt dat uw naaste steeds meer zorg en ondersteuning nodig heeft. Uw naaste kan misschien nog wel alleen naar het toilet, maar heeft hulp nodig bij het aankleden en wassen. Daarnaast kunt u uw naaste niet meer zo vaak alleen laten. Uw naaste wil zo min mogelijk verandering en zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Het zorgen kost veel energie. Om af en toe nieuwe energie te krijgen, bent u geïnteresseerd in ondersteuning thuis en/of activiteiten en groepsbegeleiding in de omgeving. Maar waar vindt u die en hoe kan dit u ondersteunen als mantelzorger? Degene die u gedurende het traject begeleid heeft, kan u ook helpen bij de keuze voor zorg en ondersteuning.

### 4.1 Waar kan ik dichtbij terecht voor ondersteuning in en om het huis?

Ondersteuning in en om huis kent vele vormen. Denk hierbij aan hulp bij het huishouden, tuinonderhoud, klusjesdienst of een boodschappendienst. Via het Wmo-loket van uw gemeente kunt u een indicatie voor huishoudelijk hulp aanvragen. Daarnaast kan er ook vrijwilligersondersteuning geboden worden.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Huishoudelijke hulp	Huishoudelijke taken bij u thuis, als u deze niet meer kunt uitvoeren, of als de mantelzorgtaken voor uw naaste toenemen.	Samen met uw hulp maakt u huishoudelijke afspraken waar u mee geholpen kunt worden.	Eigen bijdrage Wmo	Sociaal contactpunt gemeente Tel. 140187 www.goeree-overflakkee.nl
Tuinonderhoud	Op de website GOvoorelkaar kunt u mensen vinden die u zouden kunnen helpen. Als een vrijwilliger hierop reageert dan kunt u met elkaar afspraken maken.	Via de website www.GOvoorelkaar.nl kunt u uw hulpvraag melden.	Gratis	www.GOvoorelkaar.nl
Tuinabonnement	Tuinonderhoud	Als u huurt bij Oost West Wonen.	€12,50 p/m voor onkruidvrij €3,10 per meter heg snoeien.	www.oostwestwonen.nl
Klus- en/of boodschappen-dienst	Op de website GOvoorelkaar kunt u mensen vinden die u graag zouden willen helpen. U kunt uw vraag plaatsen op deze website. Als een vrijwilliger hierop reageert kunt u gezamenlijk afspraken maken.	Via de website www.GOvoorelkaar.nl kunt u uw hulpvraag melden.	Gratis	www.GOvoorelkaar.nl
Boodschappen-bezorging	In diverse kernen op Goeree-Overflakkee zijn winkeliers bereid om de boodschappen bij u thuis te bezorgen. Hoe u de bestelling dient aan te leveren is afhankelijk van bij welke supermarkt u de boodschappen wilt afnemen.	Contact opnemen met de supermarkt naar keuze.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus Middelharnis 48 27 72</li> <li>• COOP Melissant 60 14 25</li> <li>• Landwinkel Stellendam 49 29 04</li> <li>• Albert Heijn Ouddorp 68 19 94</li> <li>• Jumbo Ouddorp 68 50 50</li> <li>• Plus Stellendam 49 13 95</li> <li>• Spar Goedereede 82 09 97</li> <li>• Spar Nieuwe-Tonge 65 13 78</li> <li>• Plus Ooltgensplaat 63 14 19</li> </ul>
Ondersteuning aan huis	Tijdelijke overname van de zorg, persoonlijke verzorging en aandacht.	Contact opnemen met uw casemanager, zorgaanbieder of uw zorgverzekeraar.	Afhankelijk van zorgvraag. Informatie bij uw aanbieder.	Home Instead Tel. 0187 74 54 37 ZorgMies Tel. 06 83 23 80 57 Saar aan Huis Tel. 078 20 01 073

#### 4.2 Wat kan ik doen om de zorg thuis zo lang mogelijk vol te houden? Waaruit kan ik kiezen?

U hebt verschillende mogelijkheden om uw naaste zo lang mogelijk thuis te laten verzorgen. De wijkverpleegkundige helpt bijvoorbeeld bij het opstaan en de lichamelijke verzorging van uw naaste, het

toedienen van medicijnen of wondverzorging. De wijkverpleging kan u en uw naaste ook begeleiden bij het omgaan met dementie. Wijkverpleging wordt vergoed uit de basisverzekering.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Persoonlijke verzorging	Als u geholpen dient te worden met douchen, an/uitkleden, verzorgen in het algemeen.	Bij u thuis op afspraak.	Wordt vergoed uit de basisverzekering. Geen eigen bijdrage of eigen risico.	Uw ziektekostenverzekering.
Verpleegkundige zorg	Wijkverpleegkundige, voor verpleegkundige handelingen.	Bij u thuis op afspraak.	Wordt vergoed uit de basisverzekering. Geen eigen bijdrage of eigen risico.	Uw ziektekostenverzekering.
Begeleiding thuis	Ondersteuning in de thuissituatie voor het behoud van de zelfredzaamheid en ter ontlasting van de mantelzorger als dagbesteding geen optie is.	Via casemanager dementie.	Eigen bijdrage WLZ	Via casemanager dementie Voor WLZ is dit bij uw zorgaanbieder.
Geestelijke verzorging thuis	Professionele ondersteuning bij moeilijke situaties in uw leven. Samen luisteren, dragen en zoeken naar een weg om te gaan, waardoor u wellicht kunt aanvaarden wat u overkomt of wat meer moed kunt krijgen.	Bij u thuis op afspraak of op een door u gekozen plaats.	De eerste zes gesprekken worden vergoed.	www.centrumvoorlevensvragen-zhe.nl of bellen naar 0800 2400 400 van ma t/m vr tussen 10:00 en 16:00 uur.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Online seminar "Zorg bij dementie, wat is mogelijk?"	In het online seminar geven een casemanager, mantelzorgmakelaar en mantelzorger antwoord op vragen als: 'Waar vindt u de juiste zorg voor uw naaste met dementie?' en 'Welke regelingen zijn er?'. Tijdens het online seminar krijgt u uitleg en advies om de juiste zorg te regelen.	Bekijk het online seminar.	Gratis	<a href="http://www.cz.nl/extra/dementie/online-seminars">www.cz.nl/extra/dementie/online-seminars</a>

**Tip Handig om te weten**

Voor het aanvragen van wijkverpleging neemt u contact op met een thuiszorgorganisatie. Een wijkverpleegkundige bespreekt vervolgens met u welke zorg er nodig is.

**4.3 Welke begeleiding en dagopvang is er in mijn omgeving?**

Dagbesteding kan (weer) structuur en invulling in de dag van uw naaste brengen. Ook krijgt u wat meer tijd en ruimte voor uzelf

als de zorg voor uw naaste een of meer dagdelen per week wordt overgenomen. Het kan daarnaast soms nodig zijn de zorg voor uw naaste tijdelijk aan een ander over te dragen, bijvoorbeeld als u eens ziek, overbelast of met vakantie bent. Nacht- en vakantieopvang kunnen dan een oplossing bieden.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Dagbesteding	Dagbesteding is begeleiding in groepsverband gedurende een dagdeel of meerdere dagdelen. De dagbesteding is een voor een cliënt betekenisvolle activiteit, waarbij de activiteiten zoveel mogelijk aansluiten bij de interesses en mogelijkheden van de cliënt. Dagbesteding is er ook voor de ontlasting van de mantelzorgers. Dagbesteding is bedoeld om structuur te bieden en een zinvolle invulling van de dag te geven. Het gaat hier om structurele activiteiten met een vaste regelmaat onder professionele begeleiding.	Op advies van de huisarts, casemanager, zorgverleners, familie en cliënt zelf.  Indicatie via gemeente of CIZ noodzakelijk.	Eigen bijdrage Wmo/WLZ.	Casemanager dementie Sociaal contactpunt Tel. 14 0187 keuze1 <a href="http://www.goeree-overflakkee.nl/zorgaanbieders">www.goeree-overflakkee.nl/zorgaanbieders</a> Voor WLZ is dit bij uw zorgaanbieder.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Logeerszorg	Kortdurend verblijven bij een zorgaanbieder voor één of meerdere etmalen (dag en nacht). De zorgaanbieder neemt tijdelijk de zorgtaken van de mantelzorger over.	Via zorgverzekeraar of indicatie via de gemeente.	Eigen bijdrage bij Wmo indicatie	Eerst contact met casemanager dementie. Bij een WLZ indicatie contact opnemen met de zorgaanbieder.  Sociaal contactpunt Tel. 14 0187 keuze1 www.goeree-overflakkee.nl/logeerszorg

*“Geleidelijk aan is mijn man verder achteruitgegaan in zijn functioneren. Op een bepaald moment merkte ik dat hij zichzelf niet goed verzorgde, terwijl hij dit altijd heel belangrijk vond. We hebben toen in overleg met onze casemanager besloten om thuiszorg aan te vragen voor zijn persoonlijke verzorging. Ik had dat eigenlijk heel graag zelf willen doen, maar ik merk dat de zorg steeds zwaarder voor me wordt. Mijn man gaat nu ook iedere week naar de zorgboerderij, zodat ik weer even kan uitrusten en ontspannen.”*

*Mevrouw Pietersen - 83 jaar*

#### 4.4 Hoe zorg ik voor de juiste hulpmiddelen in en om mijn huis?

Voorzieningen als een rolstoel of een woningaanpassing vraagt u aan bij het Wmo-loket van uw gemeente. Daarnaast kan thuiszorgtechnologie u helpen uw naaste langer verantwoord thuis te laten wonen. Denk hierbij aan oplossingen voor veilig

(buiten) bewegen, dagstructuur en het veilig innemen van medicijnen. Zorgverzekeraars bieden soms een vergoeding of klantvoordeel aan voor deze hulpmiddelen die handig zijn om thuis te gebruiken. Ook een ergotherapeut kan u adviseren. Vraag uw zorgverlener om hulp als u er niet uit komt. Soms maken kleine oplossingen een groot verschil.

**Tip Handig om te weten**  
Vilans heeft een handig overzicht gemaakt van beschikbare hulpmiddelen.  
Kijk op [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl)

4.5 Ik wil of kan niet meer zelf voor het eten zorgen.  
Waar kan ik terecht?

**Tip Handig om te weten**  
Mogelijk komt u in aanmerking voor een tegemoetkoming in de kosten. Hiervoor kunt u terecht bij het Wmo-loket van uw gemeente.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Tafeltje-dekje	Verse maaltijd aan huis bezorgd in Ouddorp, Goedereede en Stellendam. Tussen 12.00 en 13.00 uur en tussen 17.00 en 18.00 uur.	Contact opnemen met eetwinkel 't Hoekje.	€ 9,50. Voor senioren €7,00	<a href="http://www.cafetariathoekje.nl/tafeltjedekje">www.cafetariathoekje.nl/tafeltjedekje</a> Tel. 0187 68 15 77
Maaltijd-service	Koelverse of diepvriesmaaltijden aan huis bezorgd.	Contact opnemen met de leveranciers.	Afhankelijk van de leverancier en maaltijd	<a href="http://www.uitgekookt.nl">www.uitgekookt.nl</a> <a href="http://www.maaltijdservice.nl">www.maaltijdservice.nl</a> <a href="http://www.versaantafel.nl">www.versaantafel.nl</a> en anderen.
Ondersteuning aan huis	Hulp bij het koken of opwarmen van de maaltijd.	Contact opnemen met zorgaanbieder.	Afhankelijk van de zorgvraag. De aanbieder kan hierover informeren.	Home Instead Tel. 0187 74 54 37 ZorgMies Tel. 06 83 23 80 57 Saar aan Huis Tel. 078 20 01 073

4.6 Waar vind ik informatie over vervoer op maat, parkeerkaarten mantelzorgers en mogelijke vervoerskortingen?

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
Gemeente-loket	Voor vragen over hulpmiddelen.	Telefonisch kan contact worden opgenomen en zal aan u informatie worden gegeven.	Eigen bijdrage.	Sociaal contactpunt Tel. 140187 <a href="http://www.goeree-overflakkee.nl">www.goeree-overflakkee.nl</a>
Ziekenvervoer taxi	Als sprake is van rolstoel-afhankelijkheid of langdurige behandeling dan kunt u met taxi naar uw behandelaar reizen.	Via uw ziektekostenverzekering.	Eigen risico ziektekostenverzekering.	Uw ziektekostenverzekering
Regiotaxi	Voor het bezoeken van verenigingen, familie en vrienden, voor uzelf of samen met uw partner.	Taxi verzorgt door de gemeente. U dient dit aan te vragen bij het zorgloket.	Eigen tarief gelijk aan openbaarvervoertarief.	Sociaal contactpunt Tel. 140187 <a href="http://www.goeree-overflakkee.nl">www.goeree-overflakkee.nl</a>
AutoMaatje	Vervoer door een vrijwilliger naar een locatie naar keuze	Inschrijven bij AutoMaatje, op werkdagen bereikbaar van 9-12 uur.	35 ct per km in 2023	Tel. 06 86 89 05 06 <a href="mailto:automaatje@zijngo.nl">automaatje@zijngo.nl</a>
Valystaxi	Voor het bezoeken van evenementen, vrienden en familie buiten Goeree-Overflakkee.	Door het aanvragen van een bewijs van gebruik rolstoel, scootermobiel of regiotaxi bij het Sociaal contactpunt. Met dit bewijs kan een aanvraag gedaan worden bij Valys.	Kosten gelijk aan openbaar vervoer.	Sociaal contactpunt Tel. 140187 <a href="http://www.goeree-overflakkee.nl">www.goeree-overflakkee.nl</a> en <a href="http://www.Valys.nl">www.Valys.nl</a>
Gehandicapten parkeerkaart	Voor het parkeren van de eigen auto op gehandicaptenparkeerplaatsen.	Door het aanvragen van deze kaart bij het Sociaal contactpunt van de gemeente.	Medische keuring gehandicaptenparkeerkaart Voor actuele prijzen zie <a href="http://www.goeree-overflakkee.nl">www.goeree-overflakkee.nl</a>	Sociaal contactpunt Tel. 140187 <a href="http://www.goeree-overflakkee.nl">www.goeree-overflakkee.nl</a>

*“Ik vind het een moeilijke beslissing,  
maar ik weet dat verhuizen naar een verpleeghuis nu het beste voor ons is.”*

De zorg thuis wordt zwaar. Het normale dag- en nachtritme is niet meer vanzelfsprekend en er is vaak onrust. Het wordt steeds moeilijker voor u om contact te maken met uw naaste. Het kan zijn dat uw naaste u niet herkent of er ontstaan andere lastige situaties in en om huis. Uw energie raakt op en u heeft behoefte aan meer hulp en zorg. Uw naaste accepteert niet altijd extra hulp. Vaak gaat dit gepaard met moeilijke keuzes voor u en uw naaste. Wat kunt u doen om niet overbelast te raken? En welke mogelijkheden heeft u voor opname van uw naaste in een zorginstelling bij u in de buurt?

#### 5.1 Welke mogelijkheden voor zorg uit huis zijn er in mijn omgeving?

Heeft u wat tijd voor uzelf nodig om weer op adem te komen? Of bent u zelf een keer ziek? Dan kunt u uw naaste voor een korte periode laten opnemen in een zorginstelling. Gaat uw naaste inmiddels zover achteruit dat hij/zij niet langer meer thuis kan wonen? Dan kunt u kiezen voor opname in een woonzorg-centrum. Veel woonzorg-centra bieden kleinschalige woonvormen aan. Degene die u gedurende het traject begeleidt, kan u ook helpen bij de keuze voor zorg uit huis.

Wat is het?	Welke hulp kan ik krijgen?	Hoe kan ik hier gebruik van maken?	Wat kost het?	Meer info
(Kleinschalig) wonen en woon-zorg-centra	Mocht u niet meer zelfstandig kunnen wonen dan bieden de locaties van CuraMare 24 uur per dag specialistische zorg en begeleiding op een woongroep. Dit zijn kleinschalige woonvormen waar zeven en soms acht bewoners samen leven. Met een eigen zit en slaapkamer heeft elke bewoner voldoende privacy. Er is een gemeenschappelijk toilet.  Ook de Everdinahof biedt kleinschalig wonen met zorg. Zij hebben een appartement en een gezamenlijke woonkamer.	Indicatie Wet Langdurige Zorg (WLZ) die aan te vragen is bij CIZ <a href="http://www.ciz.nl">www.ciz.nl</a>	Eigen bijdrage (zie website CAK: <a href="http://www.hetcak.nl">www.hetcak.nl</a> )	Uw casemanager dementie  Afdeling zorgbemiddeling van CuraMare Tel. 0187 488 300  Nieuw Rijsenburgh Sperwer 171 - 3245 VP Sommelsdijk <a href="mailto:info@nieuwrijsenburgh.nl">info@nieuwrijsenburgh.nl</a> Tel. 0187 48 83 00  Ebbe en Vloed 't Getij 3 - 3255 TG Oude Tonge <a href="mailto:info@ebbeenvloed.nl">info@ebbeenvloed.nl</a> Tel. 0187 64 18 44  Vliedberg Vliedberglaan 100 - 3253 VT Ouddorp <a href="mailto:info@vliedberg.nl">info@vliedberg.nl</a> Tel. 0187 68 55 00  Bestenwaard Essenlaan 101 - 3247 GG Dirksland <a href="mailto:info@bestenwaard.nl">info@bestenwaard.nl</a> Tel. 0187 89 52 00  Everdinahof Hendrik Tollensplein 1 - 3245 RS Sommelsdijk <a href="mailto:info@everdinhof.nl">info@everdinhof.nl</a> Tel. 06 13 30 08 15

*“Mijn man is al een tijd erg onrustig ‘s nachts. Hij wordt verward wakker en gaat ronddwalen. Soms herkent hij mij ook niet meer. Het wordt steeds moeilijker om thuis voor hem te zorgen. Ik merk dat ik uitgeput raak, doordat ik niet meer goed kan slapen. Het ergste vind ik nog dat ik mijn geduld niet meer kan bewaren en snel boos of geïrriteerd reageer. Ik vind het een verschrikkelijk moeilijke beslissing, maar ik weet dat het beter is voor ons beiden om hem op te laten nemen”.*

*Mevrouw Klaasen - 76 jaar*

## 5.2 Hoe bereid ik me voor op een soepele verhuizing?

Voordat uw naaste naar een woonzorgcentrum gaat, is het belangrijk dat de overdracht van de zorg voor uw naaste soepel verloopt. De betrokken zorginstellingen gaan met het woonzorgcentrum in gesprek hierover. Maar wat ook heel belangrijk is, is het verhaal van uw naaste. Welke gewoontes en beperkingen heeft hij/zij, welke dingen vindt hij/zij leuk, zoals muziek? Noteer deze zaken zo uitgebreid mogelijk. En geef duidelijk bij het woonzorgcentrum aan hoe actief u zelf betrokken wilt blijven bij de zorg van uw naaste.

## BELANGRIJKE TIPS VOOR U ALS MANTELZORGER

### Vraag op tijd professionele zorg en ondersteuning aan.

Het kan voorkomen dat u als mantelzorger op den duur overbelast raakt. Zorg ervoor dat u de tijd hebt om bij uw vragen het juiste zorgaanbod te vinden. En voorkom dat u overhaast besluiten moet nemen. Een huisarts en/of de casemanager kunnen u al in een vroeg stadium helpen bij uw emoties en praktische vragen.

### Vraag een indicatie aan voor professionele zorg en ondersteuning

Voor het aanvragen van wijkverpleging neemt u contact op met een thuiszorgorganisatie. Wijkverpleging is voor mensen die thuis verzorging of verpleging nodig hebben. Een casemanager of wijkverpleegkundige bespreekt vervolgens met u welke zorg er nodig is.

Een aanvraag voor zorg uit huis regelt u bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Het CIZ bepaalt of uw naaste in aanmerking komt voor professionele zorg en voor hoeveel uur. Dit heet indicatiestelling. Bij het CIZ kunt u terecht voor een indicatiestelling behandeling of verblijf. U kunt een aanvraag doen bij het CIZ-kantoor bij u in de buurt ([www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)).

Hulp bij het huishouden en voorzieningen als een rolstoel of een woningaanpassing vraagt u aan bij de gemeente.

## DE BELANGRIJKSTE ADRESSEN BIJ DE HAND

A

### **Alzheimer trefpunt**

[www.alzheimer-nederland.nl/regios-goeree-overflakkeehoekschewaard](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios-goeree-overflakkeehoekschewaard)  
alzheimer-cafe-middelharnis  
Secretariaat: Alzheimer regio Goeree-Overflakkee  
Tel. 06 20 05 50 53

### **Automaatje**

Tel. 06 86 89 05 06  
[www.zijngo.nl/automaatje-go](http://www.zijngo.nl/automaatje-go)

B

### **Bestenwaard**

Essenlaan 101  
3247 GG Dirksland  
[info@bestenwaard.nl](mailto:info@bestenwaard.nl)  
Tel. 0187 89 52 00

### **Boodschappenservice**

**Plus Middelharnis**  
Tel. 0187 48 27 72

### **COOP Melissant**

Tel. 0187 60 14 25

### **Landwinkel de Keijzer Stellendam**

Tel. 0187 49 29 04

### **Albert Heijn Ouddorp**

Tel. 0187 68 19 94

### **Jumbo Ouddorp**

Tel. 0187-68 50 50

### **Plus Stellendam**

Tel. 0187 49 13 95

### **Spar Nieuwe-Tonge**

Tel. 0187 65 13 78

### **Spar Goedereede**

Tel. 0187 82 09 97

### **Plus Ooltgensplaat**

Tel. 0187 63 14 19

C

### **Casemanagers**

Tel. 06 83 67 84 17  
E-mail: [info@ketenzorgdementie-go.nl](mailto:info@ketenzorgdementie-go.nl)

CBR

[www.cbr.nl](http://www.cbr.nl)

### **Centrum voor Levensvragen**

[www.centrumvoorlevensvragen-zhe.nl](http://www.centrumvoorlevensvragen-zhe.nl)

CIZ

[www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)

E

### **Ebbe en Vloed**

't Getij 3  
3255 TG Oude- Tonge  
[www.curamare.nl](http://www.curamare.nl)  
Tel. 0187- 64 18 44

### **Everdinahof**

Hendrik Tollensplein 1  
3245 RS Sommelsdijk  
[info@everdinhof.nl](mailto:info@everdinhof.nl)  
Tel. 06 13 30 08 15

K

**KNB** (notariële beroepsorganisatie)  
[www.goedvertegenwoordigd.nl](http://www.goedvertegenwoordigd.nl)

L

### **Levenstestament**

[www.juridischloket.nl](http://www.juridischloket.nl)  
[www.notaris.nl](http://www.notaris.nl)

M

### **MEE**

[www.meeplus.nl](http://www.meeplus.nl)  
[servicebureau@meeplus.nl](mailto:servicebureau@meeplus.nl)  
Tel. 0181-33 35 07

N

### **Nieuw Rijsenburgh**

Sperwer 171  
3245 VP Sommelsdijk  
E-mail: [info@nieuwrijsenburgh.nl](mailto:info@nieuwrijsenburgh.nl)  
Tel. 0187-48 83 00  
[www.curamare.nl](http://www.curamare.nl)

### **Nollehof**

Nolleweg 1d  
3248LE Melissant  
Tel. 06 83 93 01 22

R

### **Rijksoverheid**

[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)  
[www.rijksoverheid.nl/wilsverklaring](http://www.rijksoverheid.nl/wilsverklaring)

S

### **Sociaal Contactpunt**

Tel. 14 0187 (keuze 1)  
[www.goeree-overflakkee.nl](http://www.goeree-overflakkee.nl)

T

### **Thuiszorg**

#### **Buurtzorg**

[www.buurtzorgnederland.com](http://www.buurtzorgnederland.com)

#### **Careyn**

[www.careyn.nl](http://www.careyn.nl)

#### **CuraMare**

[www.curamare.nl](http://www.curamare.nl)

#### **Zorghuys Flakkee**

[www.zorghuysflakkee.nl](http://www.zorghuysflakkee.nl)

V

### **Vliedberg**

Vliedberglaan 100, 3253 VT Ouddorp  
E-mail: [info@vliedberg.nl](mailto:info@vliedberg.nl)  
Tel. 0187- 68 55 00  
[www.curamare.nl](http://www.curamare.nl)

### **Vilans**

[www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl)

### **Voorste Vloer**

Julianaweg 84b,  
3248 AN Melissant  
Tel. 06 1971 5244  
[info@voorstevloer.nl](mailto:info@voorstevloer.nl)

Z

### **Ziekenhuis**

#### **Van Weel Bethesda**

Stationsweg 2, 3247 XB Dirksland  
Tel. 0187- 60 73 00  
[www.curamare.nl](http://www.curamare.nl)

### **Stichting ZIJN**

Beneden Zandpad 7  
3241 GA Middelharnis  
Tel. 0187- 48 24 00



DEZE KEUZEWIJZER IS EEN PRODUCTIE VAN:

