



# Langer zelfstandig in Apeldoorn

Zo veel mogelijk zelfstandig kunnen blijven doen wat u graag doet. Dat vinden de meeste ouderen belangrijk en prettig. Maar soms gaan de dagelijkse dingen niet meer zo makkelijk door het ouder worden, een ziekte of andere omstandigheden. Wij helpen u dan graag om toch zo veel als kan uzelf te kunnen blijven redden.



## Heeft u een hulpvraag?

Dan kijken we samen met u precies wat uw vraag is. Dat doen we met een klein team. In het team zit niet alleen een wijkverpleegkundige, maar ook een ergotherapeut, een fysiotherapeut, een welzijnsmedewerker en een mantelzorgconsulent. Misschien speelt er meer dan die ene beperking. Die aanpak is nieuw en zo kunnen we alle vragen beter begeleiden.

## Wat kunt u verwachten?

### 1. Aanmelding

U kunt in aanmerking komen voor het programma Langer zelfstandig met reablement op aanbeveling van uw (huis)arts of wijkverpleegkundige. Na aanmelding maakt de wijkverpleegkundige met u een afspraak voor de eerste kennismaking.

### 2. Wat is precies de vraag?

De wijkverpleegkundige komt samen met de welzijnsmedewerker en/of de ergotherapeut bij u langs. Zij gaan met u en eventuele naasten in gesprek over wat u belangrijk vindt.

We gaan met u in gesprek over:

- Lukt het u om de dagelijkse dingen te doen?
- Beleeft u nog plezier aan uw bezigheden?
- Voelt u zich bijvoorbeeld gelukkig of juist eenzaam?
- Wat is voor u echt belangrijk? Wat wilt u behouden?  
En misschien is er iets dat u juist graag wilt veranderen.

Samen bedenken we vervolgens wie (of wat) kan helpen om dit te bereiken?

### 3. Wat wilt u bereiken?

Op basis van dit gesprek stelt u samen met het Langer Zelfstandig team uw doelen op. Dit schrijven we op in uw persoonlijke plan.

*Reablement staat voor:  
'Mensen helpen bij hun herstel'*

- Wat u zelf kunt nemen we niet over.
- Wat u niet meer kunt proberen we u (opnieuw) te leren.
- Wat dan nog over is daarvoor vinden we samen een oplossing.

Rudi Westendorp, hoogleraar ouderengeneeskunde

### 4. Aan de slag

Samen gaan we aan het werk met uw doelen. We stemmen met u af wat u zelf kunt, wat uw naasten kunnen betekenen en waarbij u hulp van anderen nodig heeft. We bekijken ook wat u (opnieuw) kunt aanleren. En welke hulpmiddelen u daarbij zouden kunnen helpen. Daarom kan het zijn dat er een fysiotherapeut, ergotherapeut, welzijnsmedewerker of vrijwilliger betrokken wordt. Als u thuiszorg of hulp in het huishouden ontvangt, helpen deze medewerkers u ook bij het behalen van uw doelen.

### 5. Gaat het goed?

Tijdens het programma bespreken we regelmatig met u hoe het gaat. Alle betrokken professionals stemmen gedurende het programma regelmatig af met elkaar en met u, zodat iedereen u zo goed mogelijk kan begeleiden. Ook gaan we het hebben over hoe u ook na het programma fit en zelfredzaam kunt blijven. Het is niet altijd mogelijk om alle doelen helemaal te behalen. Als u aan het einde van het traject nog hulp nodig hebt, kijken we met u naar passende ondersteuning. Drie maanden na afloop van het programma komen we nog een keer bij u thuis om te kijken hoe het gaat.



#### Heeft u vragen?

Neem dan contact op met een van onderstaande organisaties. Zij zorgen dat uw vraag op de juiste plek terecht komt.

De Kap • 055 529 5520

Stimenz • 088 784 64 64

Vérian • 088 126 3126

Thuiszorg Beers • 055 312 0390

