

Langer zelfstandig in Apeldoorn

Zelfstandig blijven doen wat u graag doet, dat vindt bijna iedereen belangrijk. En dat verandert niet ineens als u ouder wordt. Soms gaan de dagelijkse dingen niet meer zo makkelijk door ziekte of omstandigheden. Wij helpen u dan graag om uzelf zo goed mogelijk te 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 een wijkverpleegkundige, een ergotherapeut, een fysiotherapeut en een welzijnsmedewerker of een mantelzorgconsulent. Misschien speelt er meer dan die ene beperking. Samen met u kijken we naar de best passende oplossing.

Wat kunt u verwachten?

1. Aanmelding

U kunt in aanmerking komen voor *Langer zelfstandig met reablement* via de (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 hebben het over vragen als:

- 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.

Langer zelfstandig met reablement richt zich op herstel

- **We nemen niet over wat mensen zelf kunnen**
- **We helpen mensen (opnieuw) te leren wat ze niet meer kunnen**
- **We zorgen samen voor een oplossing voor wat overblijft**

Rudi Westendorp, hoogleraar ouderengeneeskunde

LANGER
ZELFSTANDIG
MET
REABLEMENT

3. Wat wilt u bereiken?

Op basis van dit gesprek stelt u samen met het team uw doelen op. Dit schrijven we op in uw persoonlijke plan. We stemmen met u af wat u zelf kunt, wat uw naasten kunnen betekenen en waarbij u hulp van anderen nodig heeft.

4. Aan de slag

We bekijken ook wat u (opnieuw) kunt aanleren en welke hulpmiddelen daarbij kunnen helpen. Daarom kan het zijn dat er een fysiotherapeut, ergotherapeut, welzijnsmedewerker of vrijwilliger betrokken wordt.

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 bespreken we hoe u ook na het programma fit en zelfredzaam kunt blijven. Het lukt niet altijd 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 een hulpvraag en denkt u dat Langer zelfstandig met reablement een antwoord biedt? Dan kunt u een mail sturen naar apeldoorn@langer-zelfstandig.nl. Liever telefonisch contact? Bel dan naar de mantelzorgconsulent van De Kap (06) 40 81 31 60

Langer zelfstandig met reablement is onderdeel van het regionale project

www.langer-zelfstandig.nl

Langer
Zelfstandig