



**ERGOBEGELEIDING EN WOONADVIES**

# WIL JE ZO LANG MOGELIJK ZELFSTANDIG THUIS BLIJVEN WONEN?

*De Dienst Maatschappelijk Werk is de aangewezen partner om je hierbij te adviseren, ondersteunen en begeleiden.*

*Zorgen een ziekte, handicap, ongeval of je leeftijd ervoor dat je dagelijkse activiteiten in huis moeilijk worden? Enkele praktische aanpassingen en een beetje hulp zijn vaak al voldoende om langer in je vertrouwde omgeving te blijven.*

Wens je graag in te zetten op valpreventie en het in kaart brengen van de risicofactoren?

Geraak je maar moeilijk op de eerste verdieping?

Durf je niet meer alleen in en uit bad?

Heb je het soms moeilijk om recht te komen uit bed, de zetel of van het toilet?

Ben je op zoek naar een zinvolle dagbesteding?

Krijg je door de verzorging van je partner rugklachten?

...

Heb je vragen over het omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag bij dementie?

Onze **dienstverlening is gratis**. De ergotherapeut bekijkt samen met jou en - indien gewenst - met je directe omgeving wat de mogelijkheden zijn. We vertrekken vanuit jouw noden en wensen, om een zicht te krijgen op welke hulpmiddelen en (eenvoudige) aanpassingen in jouw leefomgeving nodig zijn om je zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen. Hierbij wordt rekening gehouden met jouw draagkracht en die van je omgeving.



# WOONADVIES VERSUS ERGOBEGELEIDING

## WOONADVIES

*Is je woning niet aangepast aan je huidige situatie? De ergotherapeut gaat samen met jou op zoek naar de beste oplossingen om je leven thuis veilig en gemakkelijk te maken.*

- **Aanpassingen aan je woning**

Samen met de ergotherapeut bekijk je welke aanpassingen nodig zijn om comfortabel te wonen zoals aanpassingen in de badkamer, toegankelijkheid woning, dementievriendelijke omgeving creëren ... Tevens houden we rekening met de financiële middelen en worden mogelijke premies bekeken.

- **Hulpmiddelen**

Voor heel wat praktische problemen bestaan handige en vaak goedkope oplossingen. De ergotherapeut vertelt je meer over het ruime aanbod en het gebruik van hulpmiddelen. En waar je deze kunt kopen of voordelig huren.

- **(Zorg) technologie**

We geven advies over mogelijkheden (bv. zinvolle apps, personenalarm, sleutelbeveiliging, locatiebepaling) en geven ondersteuning bij het gebruik ervan.

- **Valpreventie**

Losliggende draden, tapijten, gladde vloeren ... overal in huis schuilt er valgevaar. Soms op plaatsen die je niet verwacht. Enkele tips en aanpassingen doen in geen tijd wonderen en beperken je risico om te vallen.

- **Dagbesteding**

Samen met de ergotherapeut bekijk je welke zinvolle dagbesteding je kunt doen en brengen we je in contact met lokale initiatieven.





## ERGOBEGELEIDING

*Ergobegeleiding (of ergotherapie) biedt professionele hulp aan mensen en hun mantelzorgers die door ziekte, handicap, ongeval of ouderdom te maken krijgen met beperkingen, nieuwe hulpmiddelen ... Samen met jou en je omgeving stippelen we een begeleidingstraject uit dat kan bestaan uit meerdere contactmomenten.*

- **Trainen activiteiten dagelijks leven**

Heb je moeite bij bepaalde dagelijkse taken, zoals je wassen, aankleden ...?  
De ergotherapeut leert je stap per stap je gewoontes aanpassen.  
Zo kun je je dagelijkse activiteiten blijven doen, maar dan op een andere manier.

- **Psycho-educatie**

We bekijken in samenspraak met onze collega's maatschappelijk werkers hoe je (en/of jouw familie/mantelzorgers) kunt omgaan met de beperkingen en gevolgen ervan.

- **Verplaatsingstechnieken**

Worden sommige bewegingen moeilijk? Samen met de ergotherapeut oefen je methoden om je te verplaatsen met een zo laag mogelijke lichaamsbelasting.  
Ook als mantelzorgers krijg je tips, bijvoorbeeld om je rug niet teveel te belasten.  
We zetten verder ook in op beweging tijdens activiteiten dagelijks leven.

- **Gebruik hulpmiddelen**

Hulpmiddelen zijn nuttig, tenminste als je weet hoe je ze moet gebruiken.  
De ergotherapeut geeft je uitleg over de werking en oefent met jou het gebruik.

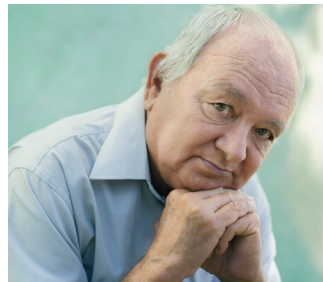
- **Energiemanagement**

We bekijken samen jouw dagstructuur en brengen in kaart hoe je energie beter te verdelen gedurende de dag.



## MARIA (52 JAAR)

*“Mijn moeder van 80 jaar heeft dementie. We moeten haar bij alles helpen, waardoor de zorg soms zwaar wordt. Gelukkig vertelde onze huisarts me over de mogelijkheid van een ergotherapeut aan huis. Thema’s die besproken zijn tijdens het huisbezoek: dagbesteding, medicatiegebruik, tips rond veiligheid, nachtelijke onrust. Nadien werd een doorverwijzing naar de maatschappelijk werker gedaan, voor verdere opvolging.”*



## FRANCIS (74 JAAR)

*“Ik heb de ziekte van Parkinson en kan hierdoor moeilijk in en uit bed stappen. De ergotherapeut leerde mij om een bedbeugel te gebruiken. Nu heb ik houvast naast het bed en kan ik zelfstandig uit bed opstaan. Ook voor mijn echtgenote betekent dit een verminderde belasting.”*



## PAUL (69 JAAR)

*“Ik ben een actieve senior maar ervaar het laatste jaar een verminderde mobiliteit. Om vallen te voorkomen schakelde ik de ergotherapeut in van de mutualiteit. Ik kreeg heel wat tips waarmee ik aan de slag ging. Zo werden risicofactoren zoals aangepast schoeisel, valangst, tapijten, drempels ... aangepakt en kreeg ik zelfs bewegingsoefeningen mee die ik kan inzetten tijdens het uitvoeren van activiteiten van het dagelijks leven. Dit geeft me een goed gevoel voor de toekomst.”*

## WAT IS DE DIENST MAATSCHAPPELIJK WERK EN WAARVOOR KUN JE ER TERECHT?

Heb je zorg nodig omwille van (langdurige) gezondheidsproblemen, ouderdom, een (vermoeden van een) beperking of dementie? Of ben je mantelzorgver voor iemand die zorgbehoevend is? Heb je hierover vragen of heb je nood aan ondersteuning?

Dan kun je terecht bij de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds.

Iedereen kan gratis een beroep doen op de dienstverlening van de dienst Maatschappelijk Werk maar prioritair richten we ons vooral naar personen die problemen ondervinden door een beperking, ziekte, dementie of ouderdom én hun mantelzorgers.



## ONDERSTEUNING EN HULPVERLENING

*Samen met jou en je omgeving brengen we je hulpvraag in kaart en gaan we op zoek naar de meest aangewezen hulp. Dit kan bijvoorbeeld gaan over:*

- het samen bekijken op welke sociale voordelen en tegemoetkomingen je recht hebt
- de organisatie van jouw thuiszorg
- begeleiding bij langdurige of complexe zorgsituaties
- ondersteuning bij de zoektocht naar hulpmiddelen en woningaanpassingen op maat door de ergotherapeut (zoals je eerder kon lezen in deze brochure).

Je wordt maximaal betrokken bij het hele proces en je krijgt alle informatie. We vertrekken vanuit jouw wensen en toekomstverwachtingen, maar ook vanuit je noden en behoeften. Jijzelf staat centraal en beslist zelf wie wordt betrokken. Dit kunnen bv. gezins- of familieleden, vrienden, hulpverleners of andere personen zijn. De Dienst Maatschappelijk Werk respecteert hierin jouw keuze.

### Evaluatie van het zelfzorgvermogen

De Dienst Maatschappelijk Werk kan je graad van zorgbehoefte en zelfzorgvermogen vaststellen. Die geeft aan op welke tegemoetkomingen of zorg je recht hebt, bv. een zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden.

# HOE KUN JE ONS BEREIKEN?

Contacteer je ziekenfonds en vraag naar de Dienst Maatschappelijk Werk.

*Deze brochure is een initiatief van de Diensten Maatschappelijk Werk van de ziekenfondsen.*



Vlaanderen  
is zorg



Solidaris



Neutraal  
Ziekenfonds  
Vlaanderen

UW PARTNER VOOR ZEKERHEID



helan  Onafhankelijk ziekenfonds