

Deze informatie helpt jou en je familie om op tijd de juiste ondersteuning voor thuis te regelen. We kijken samen naar wat je zelf kunt, welke hulpmiddelen je nodig hebt, wat mensen in je omgeving kunnen betekenen en wanneer professionele zorg nodig is.

1. Wat kun je zelf?

Aan het einde van het verblijf in het ziekenhuis is het belangrijk dat voor thuis alles goed geregeld is zodat je ontslag naar huis soepel verloopt. De zorgverleners en therapeuten bespreken met je wat weer goed gaat en waarbij je nog hulp nodig hebt.

2. Hulpmiddelen

Als je bepaalde handelingen (nog) niet zelfstandig kunt, kan een hulpmiddel soms helpen. Denk aan:

- Kleine hulpmiddelen, zoals een grijper of kousenaantrekker
- Loop hulpmiddelen, zoals een rollator of wandelstok
- Hulpmiddelen in huis, zoals een douchestoel of verhoogd toilet
- Grotere aanpassingen, zoals een traplift of beugels

De verpleging of fysiotherapeut in het ziekenhuis kan advies geven. Jij of je naaste kunnen vaak al beginnen met het regelen van hulpmiddelen.

3. Hulp van mensen om je heen

Voordat er professionele zorg komt, wordt gekeken wat mensen in je omgeving kunnen doen. Zij kunnen bijvoorbeeld helpen met:

- Boodschappen doen
- Vervoer naar afspraken
- Klusjes in huis
- Hulp bij de maaltijden

Bespreek op tijd met familie, vrienden of burens wat zij voor je kunnen doen.

4. Hulp van vrijwilligers

Er zijn ook vrijwilligers die je kunnen helpen, zoals:

- Maaltijdservice of eetpunt
- Vervoerdienst
- Klusjesdienst
- Bezoekdienst

Via het WMO-loket of de website van je gemeente vind je deze organisaties. Vraag dit op tijd aan.

5. Professionele zorg

Als hulpmiddelen en de hulp van mantelzorgers en vrijwilligers niet genoeg zijn, kan professionele zorg aangevraagd worden. Voor zorg via de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) of de Wlz (Wet langdurige zorg) betaal je een eigen bijdrage. Hoeveel dat is, hangt af van jouw situatie. Meer informatie vind je op: www.hetcak.nl

Hulp vanuit de gemeente (WMO)

De gemeente kan je helpen om zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen via de WMO (Wet maatschappelijke ondersteuning). Voorbeelden van hulp die zij kunnen bieden via de WMO:

- Dagbesteding
- Hulp bij het huishouden
- Aanpassingen in huis
- Ondersteuning van mantelzorgers
- Persoonlijke begeleiding bij dagelijkse dingen (via organisaties zoals Dovida, Zorgmies of Seniorservice)
- Hulpmiddelen zoals een rolstoel of scootmobiel

Je kunt contact opnemen met het WMO-loket van je gemeente. In een gesprek bij je thuis bekijken zij samen wat jij nodig hebt en voor welke hulp je in aanmerking komt. Houd rekening met wachttijden.

Hulp van de wijkverpleegkundige

Heb je thuis verpleegkundige zorg nodig? Dan wordt dit geregeld via de Zorgverzekeringswet. Dit geldt ook voor persoonlijke verzorging zoals hulp bij douchen. De wijkverpleegkundige:

- Kijkt welke zorg je nodig hebt
- Maakt samen met jou een zorgplan

Als je na je verblijf de wijkverpleging nodig hebt, bespreekt de zorgmedewerker dit met je.

Zorg vanuit de WLZ (langdurige zorg)

Als je veel en langdurige zorg nodig hebt, kan een Wlz-indicatie worden aangevraagd. Het CIZ beslist of je in aanmerking komt voor deze indicatie. Met deze indicatie kun je:

- thuis blijven wonen, als dat veilig is
- verhuizen naar een instelling

Als het nodig is dat je langdurige zorg thuis krijgt, of als het beter is dat je naar een zorginstelling verhuist, dan kijken we samen met jou of een Wlz indicatie passend is.

Onafhankelijk clientondersteuning

Heb je hulp nodig bij het aanvragen van zorg via de Wmo of Wlz? Dan kun je een onafhankelijk cliëntondersteuner vragen. Deze persoon helpt je om keuzes te maken en de juiste zorg te regelen. Meer informatie krijg je via het WMO loket van je gemeente.

Praktische tips

Heb je veel medicijnen en vind je het lastig overzicht te houden? Vraag bij je apotheek naar een weekdoos of baxterrol.

Incontinentiemateriaal kun je kopen bij een drogist of via www.bosman.com. Dit wordt niet altijd vergoed. Vraag dit na bij je verzekering.

Personenalarmering helpt je om snel hulp te krijgen bij nood. Dit kan met een noodknop, een zendertje om je nek of pols, of via een mobiele telefoon. De meldkamer is meestal dag en nacht bereikbaar. Voor meer informatie kun je contact opnemen met een thuiszorgorganisatie, hulpmiddelenwinkel of de ouderenorganisatie in de buurt. Of dit vergoed wordt kun je navragen bij je verzekering.

Voor een sleutelkluis of elektronisch slot kun je kijken op: www.telelock.nl of informatie vragen bij de thuiszorgorganisatie.

Veel hulpmiddelen kun je lenen, huren of kopen bij een thuiszorgwinkel, zoals:

- www.medipoint.nl
- www.medicura.nl
- www.vegro.nl

Kun je zelf (nog) niet goed koken? Je kunt kant-en-klaar maaltijden kopen in de supermarkt of maaltijden laten bezorgen, bijvoorbeeld via:

- www.thuisgekookt.nl
- www.cateringvangrunsvan.nl
- www.uitgekookt.nl

Er zijn steeds meer slimme hulpmiddelen die het makkelijker maken om thuis te blijven wonen, zoals:

- Automatische verlichting
- Bewegingssensoren
- Slimme deurbellen

Heb je tijdens het verblijf vragen over niet medische hulpmiddelen of woningaanpassingen dan kun je na ontslag een ergotherapeut bij jou in de buurt benaderen voor advies.

Meer informatie

Meer informatie over zorg en ondersteuning thuis vind je op:

www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/hulp-aan-ouderen-om-langer-thuis-te-blijven-wonen

Heb je vragen over de nazorg na je ziekenhuisopname? Bespreek deze gerust met onze zorgprofessionals of je behandelaar.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/alg047-weer-thuis-na-je-ziekenhuisopname/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



ALG047
17-06-2026