



# KEUZEWIJZER DEMENTIE

PRAKTISCHE GIDS VOOR HET VINDEN, AANVRAGEN  
EN ORGANISEREN VAN ZORG EN ONDERSTEUNING

  
hulp bij  
dementie  
maastricht & heuvelland

MAASTRICHT  
HEUVELLAND

2023

# Colofon

## redactie

Judith Lansink  
Roos Roberts

## vormgeving en opmaak

BONNÉ+JAN

## fotografie

Joey Roberts

# Inleiding

**U bent op zoek naar informatie of ondersteuning.  
Met deze gids willen we u daarbij helpen.**

De meeste mensen willen, als ze ouder worden, zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat geldt ook voor mensen met dementie. Dat kan vaak alleen met voldoende steun, begeleiding en hulp van de naasten, familie, vrienden, bekenden, vrijwilligers en professionals.

Deze keuzewijzer biedt u een overzicht van de hulp, zorg en begeleiding die beschikbaar zijn voor mensen met dementie en hun naasten in Maastricht, Meerssen, Valkenburg, Eijsden-Margraten, Gulpen-Wittem en Vaals. Aan de hand van veelvoorkomende vragen toont de keuzewijzer u een passend aanbod. Dit kan u helpen bij het zorgen voor uw naaste met dementie. U leest hoe u gebruik kunt maken van het aanbod en met wie u contact kunt opnemen.

De zorg voor uw naaste is waardevol, maar het kan ook intensief zijn. Vraag tijdig (professionele) hulp en ondersteuning aan! Dit helpt u om het vol te houden. En het geeft u de tijd om rustig te kiezen uit het aanbod, ook als hulp nu nog niet dringend nodig is. Wij hopen dat de keuzewijzer u helpt bij het vinden, aanvragen en organiseren van de ondersteuning die nodig is om het samen vol te kunnen houden.

# Leeswijzer

Aan de hand van veel voorkomende vragen helpt dit boekje u verder om informatie, hulp, zorg en begeleiding te vinden voor de zorg en ondersteuning van uw naaste met dementie. Ieder hoofdstuk behandelt een vraag en begint met een korte inleiding, gevolgd door tabellen waarin u informatie vindt van websites, organisaties, zorgaanbieders die u verder kunnen helpen om de zorg voor uw naaste goed vol te kunnen houden. Hierbij wordt zoveel mogelijk praktische informatie gegeven over hoe u daarvan gebruik kunt maken. Het laatste hoofdstuk gaat over de wetten waarin uw recht op zorg is vastgelegd.

Voor de contactinformatie gebruiken we de volgende afkortingen:

**A** voor adres;

**W** voor website;

**T** voor telefoonnummer;

**E** voor e-mailadres.

Onder de contactgegevens staat **KLEIN GEDRUKT** meestal een korte aanwijzing naar de kosten van de zorg en ondersteuning en/of naar wie ze bekostigd.

In de hoofdstukken wordt af en toe verwezen naar **bijlagen** achterin de keuzewijzer. Hierin staan verschillende aanbieders van zorg en ondersteuning overzichtelijk bij elkaar.

In deze keuzewijzer is veel informatie opgenomen, maar waarschijnlijk is het document niet compleet. Ook wordt informatie gegeven over kosten. 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: **E** [keuzewijzer@maastrichtuniversity.nl](mailto:keuzewijzer@maastrichtuniversity.nl)

# Inhoudsopgave

| WAT HOUDT U BEZIG? |  |           |
|--------------------|--|-----------|
| <b>1</b>           | <b>Is het dementie of niet?</b>  | <b>6</b>  |
| 1.1                | Waar kan ik meer informatie vinden over de eerste symptomen van dementie?                | 7         |
| 1.2                | Wie stelt de diagnose?   | 8         |
| <b>2</b>           | <b>Dementie en nu...?</b>  | <b>10</b> |
| 2.1                | Wie kan ons verder helpen na de diagnose dementie?                                       | 11        |
| 2.2                | Ik wil begrijpen wat er in mijn naaste met dementie omgaat en hoe ik hiermee om kan gaan | 15        |
| 2.3                | Waar kan ik lotgenoten ontmoeten?  | 19        |
| 2.4                | Welke zaken zijn verstandig om te regelen, nu dit nog samen kan?                         | 21        |
| <b>3</b>           | <b>Samen leven met dementie</b>  | <b>24</b> |
| 3.1                | Hoe behoud ik ons sociale netwerk en waar kunnen we nieuwe contacten opdoen?             | 25        |
| 3.2                | Welke activiteiten zijn er voor mensen met (beginnende) dementie?                        | 28        |
| 3.3                | Op vakantie  | 32        |
| <b>4</b>           | <b>Ondersteuning thuis organiseren</b>   | <b>38</b> |
| 4.1                | Wat kan ik doen om de zorg thuis zo lang mogelijk vol te houden?                         | 39        |
| 4.2                | Waar kan ik terecht voor ondersteuning in en om huis?                                    | 40        |
| 4.3                | Hoe zorg ik voor de juiste hulpmiddelen in en om huis?                                   | 44        |
| 4.4                | Ik wil of kan niet meer zelf voor het eten zorgen. Waar kan ik terecht?                  | 46        |
| 4.5                | Waar vind ik informatie over vervoer op maat?  | 48        |
| <b>5</b>           | <b>Zorg uit huis</b>   | <b>50</b> |
| 5.1                | Welke mogelijkheden voor zorg uit huis zijn er in mijn omgeving?                         | 52        |

| WAT HOUDT U BEZIG? |   |           |
|--------------------|---|-----------|
| <b>6</b>           | <b>Hoe kan de juiste zorg geregeld worden?</b>                                    | <b>54</b> |
| 6.1                | Hulp en ondersteuning op maat van de gemeente (Wmo)                               | 56        |
| 6.2                | Indicatie voor medische verzorging en verpleging van de wijkverpleegkundige (Zvw) | 57        |
| 6.3                | Indicatie voor intensieve zorg van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)       | 58        |
| 6.4                | Persoonsgebonden budget (pgb)   | 59        |

| BIJLAGEN |   |    |
|----------|---|----|
| 1        | Websites, boeken, kinderboeken en films/documentaires over dementie | 63 |
| 2        | Huiskamers in Maastricht-Heuvelland                                 | 66 |
| 3        | Buurtbrök in Maastricht   | 72 |
| 4        | Wijkservicepunten in Maastricht                                     | 72 |
| 5        | Dagbestedingsmogelijkheden bij woonzorgcentra                       | 73 |
| 6        | Bijzondere dagbestedingsmogelijkheden                               | 75 |
| 7        | Zorgboerderijen in Maastricht-Heuvelland                            | 78 |
| 8        | Thuiszorgorganisaties   | 79 |
| 9        | Respijtzorg   | 84 |
| 10       | Kleinschalig wonen  | 85 |
| 11       | Zorgcentra  | 86 |

1

*Is het dementie of niet?*

## *“Ik merk verschil aan mijn partner of ouder... Kan het dementie zijn?”*

Er is iets niet pluis. U merkt veranderingen in denkprocessen en gedrag van uw naaste. Denk hierbij aan geheugen-, concentratie- of taalproblemen (ook wel cognitieve problemen genoemd) of verminderd initiatief, somberheid en angst. De dagelijkse dingen zijn minder vanzelfsprekend. Wat is er aan de hand? Uw behoefte aan informatie en duiding van de signalen wordt steeds groter. Maar waar begint u?

Bemerkt u problemen bij uw naaste zoals hierboven beschreven, bespreek dit dan met uw huisarts. De 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 en gedragsverandering 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 dit te laten onderzoeken op de geheugenpoli in het ziekenhuis. Mijn man vond dit eigenlijk niet nodig maar gelukkig kon de huisarts hem overtuigen.”*

*een mantelzorger • 73 jaar*

## INFORMATIE OVER EERSTE SYMPTOMEN VAN DEMENTIE

| AANBIEDER / AANBOD                           | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|--|--|---|
| Stichting Alzheimer Nederland                | Duidelijke online informatie o.a. over de signalen die op dementie kunnen wijzen.  | W <a href="http://alzheimer-nederland.nl">alzheimer-nederland.nl</a> ► over dementie ► herkennen en symptomen ► lees meer over de symptomen van dementie  |
| Dementie.nl                                  | Betrouwbare informatie, tips bij de eerste symptomen, hulp en advies, ervaringsverhalen en nieuws.<br><br>Ook tips bij de eerste symptomen<br>W <a href="http://dementie.nl">dementie.nl</a> ► informatie per onderwerp ► herkennen en diagnose ► diagnose | W <a href="http://dementie.nl">dementie.nl</a><br><br>Maak eventueel een eigen account aan en bewaar interessante artikelen.<br><br>GRATIS  |
| Hersenstichting                              | Website met betrouwbare informatie over dementie.  | W <a href="http://hersenchstichting.nl">hersenchstichting.nl</a> ► hersenaandoeningen ► dementie<br>T 070 - 20 92 222 (ochtenden)<br>E <a href="mailto:info@hersenchstichting.nl">info@hersenchstichting.nl</a> |
| Brochure Kaartje Geheugen, Hersenchstichting | In een oogopslag beknopte informatie over het geheugen en over wat te doen bij zorgen over het geheugen. Per e-mail.   | Bestellen via:<br>W <a href="http://hersenchstichting.nl">hersenchstichting.nl</a> ► dit doen wij ► voorlichting ► folders en brochures ► kaartje-geheugen  |

### 1.2 Wie stelt de diagnose?

De huisarts van uw naaste stelt zelf de diagnose of verwijst u door voor uitgebreide diagnostiek naar een van de instellingen uit de tabel hiernaast. De huisarts houdt hierbij rekening met uw wensen en die van uw naaste.

U kunt zich voorbereiden op het gesprek met de huisarts door op [W dementie.nl](http://dementie.nl) te lezen over de signalen van dementie. Ook leest u er meer over wat u van de huisarts kunt verwachten.

*“Een voordeel van een tijdige diagnose is dat mantelzorgers en cliënten al in een vroeg stadium van de dementie leren met de problematiek om te gaan. Zo kunnen relatieproblemen en overbelasting van de mantelzorgers worden voorkomen. Daar komt bij dat iemand dan nog goed in staat (en wilsbekwaam) is om samen met partner en familie beslissingen te nemen over de toekomst en de gewenste zorg.”*

GGZ



## DE DIAGNOSE

| AANBIEDER / AANBOD  | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|---|---|--|
| Huisarts  | Onderzoek en diagnose   | Maak een afspraak bij uw huisarts, indien nodig verwijst hij/zij u door naar een specialist<br>BASISVERZEKERING EN EIGEN RISICO  |
| Geheugenpoli van MUMC+  | Onderzoek en diagnose.  | W <a href="http://mumc.nl">mumc.nl</a> ► geheugenpoli T 043 - 38 77 100<br>INFORMEREN BIJ DE ZORGVERZEKERING   |
| Diagnostisch Onderzoekscentrum Psychogeriatric (DOC-PG) van MUMC+ | Onderzoek en diagnose voor 75-plussers met meerdere gezondheidsproblemen. | W <a href="http://mumc.nl">mumc.nl</a> ► DOC-PG T 043 - 38 76 520<br>BASISVERZEKERING EN EIGEN RISICO  |
| MET ggz   | Onderzoek en diagnose, indien nodig bij u thuis.                          | Aanmelden met verwijfsbrief van de huisarts<br>W <a href="http://metggz.nl">metggz.nl</a> T 043 - 32 99 699 E <a href="mailto:info@metggz.nl">info@metggz.nl</a><br>BASISVERZEKERING EN EIGEN RISICO                             |
| Lionarons ggz   | Onderzoek en diagnose bij u thuis.  | Aanmelden met verwijfsbrief van de huisarts<br>W <a href="http://lionarons-ggz.nl">lionarons-ggz.nl</a> T 088 - 166 11 00 E <a href="mailto:info@lionarons-ggz.nl">info@lionarons-ggz.nl</a><br>BASISVERZEKERING EN EIGEN RISICO |

*“Mijn vrouw, 67 jaar, heeft ernstige symptomen van vergeetachtigheid. Ze wil er niets van weten, ze wil niet naar de huisarts en ze wil er ook niet met de kinderen over praten. Er is immers echt niets aan de hand! Ik ben naar de huisarts gestapt en heb de situatie besproken. De huisarts heeft de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) ingeschakeld. Zij kwamen bij ons thuis en na een paar gesprekken stond mijn vrouw toch open voor onderzoek en was de diagnose zo gesteld, waardoor we passende hulp konden krijgen.”*

*mantelzorger • 68 jaar*

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

De diagnose blijkt dementie te zijn. U wilt snappen wat er in uw naaste omgaat. En u wilt 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? Mensen zoals een casemanager kunnen u helpen bij het maken van moeilijke keuzes en bij het inschakelen van hulp.

*“Als ik had geweten wat ik nu weet, had ik veel eerder hulp van anderen geaccepteerd. Het zou mij geholpen hebben bij het accepteren van alle veranderingen waar we mee te maken kregen. Maar ook bij het zoeken naar hulp die bij onze situatie paste.”*

*mantelzorger van iemand met gevorderde dementie*

U merkt dat uw naaste steeds meer hulp nodig heeft, hoewel hij of zij dat mogelijk 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? U kunt altijd terecht bij uw huisarts. Of u kunt uw vragen stellen aan een casemanager of een wijkverpleegkundige. Zij komen bij u thuis en helpen u bij het vinden van passende hulp en/of ondersteuning.

*“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. Hartelijk dank.”*

*mantelzorger van iemand met dementie*

## PROFESSIONALS DIE U VERDER HELPEN NA DE DIAGNOSE DEMENTIE

| AANBIEDER / AANBOD                | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|-----------------------------------|---|--|
| Huisarts                          | Ondersteuning en advies   | U kunt contact opnemen met uw huisarts voor de mogelijkheden.<br><b>BASISVERZEKERING</b>   |
| Praktijkondersteuner Ouderenzorg  | Begeleiding van ouderen vanuit de huisartsenpraktijk.   | U kunt contact opnemen met uw huisarts voor de mogelijkheden.<br><b>BASISVERZEKERING</b>   |
| Casemanager van Hulp bij dementie | Een casemanager is een vast aanspreekpunt en biedt ondersteuning aan mensen met dementie en hun naasten in de vorm van o.a. geven van informatie, begeleiding, omgaan met gedrag, aanvraag voorzieningen. | U kunt de casemanager inschakelen via uw huisarts of, als u reeds thuiszorg ontvangt, via de wijkverpleegkundige. U kunt ook rechtstreeks contact opnemen met Hulp bij dementie via:<br><b>E</b> <a href="mailto:info.maastrichtheuvelland@hulpbijdementie.nl">info.maastrichtheuvelland@hulpbijdementie.nl</a><br><b>BASISVERZEKERING</b>   |
| Wijkverpleegkundige (thuiszorg)   | Verzorging en verpleging, ondersteuning en begeleiding, in samenspraak met de persoon met dementie en zijn of haar naasten.   | U kunt contact opnemen met een thuiszorgorganisatie bij u in de buurt. Uw huisarts, het Wmo-loket en het sociale wijkteam in uw gemeente kunnen u hierbij helpen.<br><br>In <b>bijlage 8 (pagina 79)</b> vindt u een overzicht van organisaties en de hulp die ze aanbieden.<br><b>BASISVERZEKERING</b>  |
| Psychologische begeleiding        | Begeleiding en emotionele ondersteuning van u en uw naaste. En eventueel behandeling van uw naaste met dementie.  | Uw huisarts kan u doorverwijzen naar een van de onderstaande organisaties. Zij nemen dan contact met u op voor een afspraak.<br>MUMC+<br><b>W</b> <a href="http://mumc.nl">mumc.nl</a> ► geheugenpoli<br><b>T</b> 043 - 38 77 100<br>MET ggz<br><b>W</b> <a href="http://metggz.nl">metggz.nl</a><br><b>T</b> 088 - 11 56 801<br>Lionarons ggz<br><b>W</b> <a href="http://lionarons-ggz.nl">lionarons-ggz.nl</a><br><b>T</b> 088 - 166 11 00<br><b>BASISVERZEKERING EN EIGEN RISICO</b> |

| AANBIEDER / AANBOD                             | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|--|--|--|
| Ambulante begeleiding (begeleiding thuis)      | Wekelijks bezoek in het kader van intensieve psychogeriatrische thuisbegeleiding.  | Lionarons ggz, Maastricht:<br>W lionarons-ggz.nl<br>T 088 - 166 11 00<br>WMO-INDICATIE: EEN VAST MAANDTARIEF                                       |
| Psychiatrisch Verpleegkundige van MET ggz      | Begeleiding van mensen met complexe problemen zoals ernstige gedragsproblemen, of problemen van psychiatrische aard.   | Uw huisarts verwijst u door.<br>MET ggz neemt contact met u op voor een afspraak.<br>BASISVERZEKERING EN EIGEN RISICO                              |
| Ergotherapeut                                  | Hulp bij het zo zelfstandig mogelijk functioneren van de persoon met dementie, het ondersteunen van de mantelzorg en uitleg/uitproberen over te gebruiken hulpmiddelen.          | Informeert naar de mogelijkheden via uw huisarts.<br>W edomah.nl ► zoek een ergotherapeut<br><br>10 BEHANDELINGEN BASISVERZEKERING EN EIGEN RISICO |
| Centrum Bijzondere Tandheelkunde (CBT), Geleen | Mondzorg voor mensen voor wie behandeling in een reguliere praktijk moeilijk of onmogelijk is. Onder andere mensen met dementie.   | W bijzonderetandarts.nl<br>T 046 - 303 01 35<br>E info@bijzonderetandarts.nl<br>INFORMEER NAAR DE KOSTEN (AFHANKELIJK VAN BEHANDELING)             |
| Steunpunt Mantelzorg Zuid, algemeen:           | Steunpunt Mantelzorg Zuid informeert, adviseert en begeleidt mantelzorgers. Ook zet het steunpunt bekwame en betrokken vrijwilligers in om de mantelzorg tijdelijk te ontlasten. | W mantelzorgzuid.nl<br>T 043 - 32 15 046<br>E info@mantelzorgzuid.nl<br>GRATIS   |
| Steunpunt Mantelzorg Zuid, jonge mantelzorgers | Webpagina's voor en over jonge mantelzorgers   | W mantelzorgzuid.nl ► jonge mantelzorgers<br>T 043 - 321 5046<br>E info@mantelzorgzuid.nl  |
| Mantelzorgondersteuning via gemeente, Wmo      | (Tijdelijke) ondersteuning mantelzorg, ook in spoedgevallen.   | W mantelzorgzuid.nl<br>T 043 - 32 15 046<br>E info@mantelzorgzuid.nl<br>GRATIS   |

| AANBIEDER / AANBOD  | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|---|--|---|
| Mantelzorgmakelaar van Steunpunt Mantelzorg Zuid  | Helpt bij allerlei regeltaken op het gebied van zorg, arbeid, welzijn, wonen of financiën. Hierdoor hoeft u zelf minder te regelen en komt u snel bij het juiste loket.  | Steunpunt Mantelzorg Zuid:<br><b>W</b> mantelzorgzuid.nl<br><b>T</b> 043 - 32 15 046<br><b>E</b> info@mantelzorgzuid.nl<br><b>GRATIS</b>  |
| Mantelzorgmakelaar en cliëntondersteuning via TriaCura Mantelzorgmakelaars Zuid-Limburg | Helpt op het gebied van uitzoekwerk en regeltaken. De aandachtsgebieden zijn zorg, wonen, welzijn, financiën en werk.  | <b>W</b> triacura.nl<br><b>T</b> 06 - 22 90 83 92 / 06 - 57 23 00 93<br><b>E</b> info@triacura.nl<br><b>INFORMEER NAAR DE KOSTEN</b>  |
| Mantelzorgmakelaar via zorgverzekering  | Om regeltaken van de mantelzorgverzekering over te nemen.  | Informatie algemeen:<br><b>W</b> mantelzorgmakelaar.nl<br>Aanvragen bij uw zorgverzekeraar<br><b>AANVULLENDE VERZEKERING</b>  |
| Platform Mantelzorg Limburg   | Informatie, advies, tips, persoonlijke hulp, scholingsactiviteiten en de contactgegevens van alle steunpunten door heel Limburg.   | <b>W</b> platformmantelzorglimburg.nl<br><b>T</b> 046 - 42 08 159<br><b>E</b> mantelzorgers@burgerkrachtlimburg.nl  |
| MantelzorgNL: landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander   | Voor al uw vragen over mantelzorg, een luisterend oor via de mantelzorglijn, juridisch advies, ervaringsverhalen van mantelzorgers en een overzicht van gratis apps voor mantelzorgers om de zorg rondom uw naaste te organiseren. | Algemeen:<br>MantelzorgNL:<br><b>W</b> mantelzorg.nl<br><b>T</b> 043 - 76 06 055 (€ 0,10 ct /min.)<br><b>E</b> mantelzorglijn@mantelzorg.nl<br><br>Mantelzorglijn:<br>Bereikbaar via telefoon, WhatsApp en e-mail:<br><b>T</b> 030 - 76 06 055<br><b>E</b> mantelzorglijn@mantelzorg.nl (reactie binnen 3 werkdagen)<br><b>LIDMAATSCHAP IN 2021: €23/JAAR</b> |

| AANBIEDER / AANBOD                    | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|---------------------------------------|--|--|
| Centrum voor Levensvragen, Heuvelland | Begeleiding bij levens- en zingevingsvragen in de thuissituatie. Door de tijd te nemen om bij deze vragen stil te staan, kan iemand tot draagkracht en rust komen, wat het welzijn verhoogt.                                   | Informatie:<br><b>W</b> palliaweb.nl ► netwerkzorg ► Heuvelland<br>Aanmelden via:<br><b>T</b> 0900 - 72 55 486<br><b>KOSTELOOS</b>             |
| Meldpunt Stichting Samen              | Voor mensen die problemen ervaren met zorg en welzijn of hier vragen over hebben. U kunt ook terecht als u uw ervaring wilt delen. Het kan bv. gaan over mantelzorg, het persoonsgebonden budget, de Wet langdurige zorg, etc. | Woensdag en donderdag van 11.30 tot 14.30 uur:<br><b>W</b> samenonbeperkt.nl<br><b>T</b> 06 - 83 82 46 85<br><b>E</b> samenonbeperkt@gmail.com |

## 2.2 Ik wil begrijpen wat er in mijn naaste met dementie omgaat en hoe ik hiermee om kan gaan.

*“Ik heb veel aan de cursus Partner in Balans gehad, het is een goed hulpmiddel. Vooral door er actief mee bezig te zijn, durf ik nu ook meer te lezen. Ik heb geleerd dat je zelf ook heel veel invloed hebt op degene met dementie (trucjes van veilige omgeving, regelmaat en één boodschap per keer, versimpelen) en dit gaf me hoop op de toekomst. Ga nu eerder ervan uit dat die schrikbeelden niet gebeuren in plaats van wel gebeuren en dat ik er zelf ook veel aan kan doen. Maar je kunt niet overal op voorbereid zijn.”*

*deelnemer 'Partner in Balans'*

## OMGAAN MET DEMENTIE

| AANBIEDER / AANBOD         | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|----------------------------|--|--|
| Dementie.nl                | Bekijk tips, informatie en ervaringen. Stel je vraag. Vind hulp.   | W <a href="http://dementie.nl">dementie.nl</a>   |
| Samen vooruit met dementie | Verhalen en tips van mensen met dementie en mantelzorgers gecombineerd met wetenschappelijk onderzoek om handvatten te bieden.   | W <a href="http://samenvooruitmetdementie.org">samenvooruitmetdementie.org</a><br><br>GRATIS   |
| Online seminars van CZ     | In de online seminars ontvangt u praktische tips van geriaters, mantelzorgers en casemanagers dementie.  | W <a href="http://cz.nl">cz.nl</a> ▶ <a href="#">zorgadvies</a> ▶ <a href="#">thema's</a> ▶ <a href="#">dementie</a> ▶ <a href="#">online-seminars</a><br>Voor CZ-klienten biedt CZ overige diensten zoals de mantelzorgmap, online cursus en een mantelzorgboek.<br><br>GRATIS                                  |
| Dementiegame               | U kunt leren hoe u het beste kunt omgaan met mensen met dementie, in de verschillende vormen en stadia en u kunt in contact komen met lotgenoten, via het forum van Alzheimer Nederland (app). | Beschikbaar via de website:<br>W <a href="http://dementiegame.nl">dementiegame.nl</a><br>W <a href="http://sevagram.nl">sevagram.nl</a> ▶ <a href="#">extra diensten</a> ▶ <a href="#">Dementiegame</a><br><br><br><br>GRATIS |
| Dialogen rondom Dementie   | Lezingen over diverse onderwerpen in het MUMC+ (4 keer per jaar).  | W <a href="http://alzheimercentrumlimburg.nl">alzheimercentrumlimburg.nl</a> ▶ <a href="#">maatschappelijk</a><br>E <a href="mailto:dialogen@alzheimercentrumlimburg.nl">dialogen@alzheimercentrumlimburg.nl</a><br>U hoeft zich niet aan te melden.<br><br>GRATIS   |



| AANBIEDER / AANBOD   | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|--|---|---|
| <p>Partner in Balans, een onlinecursus voor naasten van mensen met dementie.</p> | <p>De onlinecursus is gericht op het behouden van een gezonde balans in het dagelijks leven. Gedurende 8 weken krijgt u verdiepende informatie over het thema en leert u reflecteren op uw persoonlijke situatie. U wordt daarbij begeleid door een deskundige coach.</p> | <p>W partnerinbalans.nl<br/> E info@partnerinbalans.nl<br/> of<br/> E info.maastrichtheuvelland@hulpbijdementie.nl</p> <p><b>BASISVERZEKERING EN EIGEN RISICO</b></p>   |
| <p>Partner in Balans-waaier</p>  | <p>Tips van en voor partners van mensen met geheugenklachten</p>  | <p>E info@partnerinbalans.nl</p> <p><b>KLEINE FINANCIËLE BIJDRAGE</b></p>   |
| <p>Alzheimer Café Maastricht, Vaals en Gulpen-Wijlre</p>                         | <p>Informeel bijeenkomsten voor mensen met dementie, partners, familieleden, hulpverleners en belangstellenden om informatie te krijgen en/of ervaringen met elkaar te delen. Elke keer wordt een ander thema aan de orde gesteld.</p>                                    | <p>Alzheimer Café Maastricht: elke 3<sup>e</sup> woensdag van de maand, inloop vanaf 19.00 uur, zonder aanmelding (niet in juli en augustus)<br/> <b>A</b> Buurtcentrum Nazareth, Miradorplein 39 in Maastricht<br/> <b>W</b> Alzheimercentrumlimburg.nl ► maatschappelijk ► AlzheimerCafé<br/> <b>T</b> 06 - 83 04 55 56 (Judith Lansink)<br/> <b>E</b> alzheimercafemaastricht@gmail.com</p> <p>Alzheimer Café Vaals: elke 3<sup>e</sup> maandag van de maand<br/> Programma van 15.00 tot 17.00 uur<br/> <b>A</b> Ontmoetingsruimte Protestantse Kerk, Kerkstraat 47 in Vaals<br/> <b>E</b> alzheimercafevaals@gmail.com</p> <p>Alzheimer Café Gulpen-Wijlre: elke laatste woensdag van de maand<br/> Inloop vanaf 13.15 uur zonder aanmelding.<br/> <b>A</b> 't Gulper Hoes, Rosstraat 5 in Gulpen<br/> <b>T</b> 06 - 10 40 21 24 (Sjef Ramakers)<br/> <b>E</b> s.ramakers@live.nl</p> <p><b>GRATIS</b></p> |

| AANBIEDER / AANBOD   | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|--|--|---|
| TANDEM: Training voor mensen met dementie en mantelzorgers.            | 8-wekelijkse groepsbijeenkomsten die steeds 2 tot 2,5 uur duren. Een groep bestaat uit acht tot tien deelnemers (4 of 5 koppels). Vooraf vindt een telefonische intake plaats. | Informatie en het vinden van een trainer in uw buurt:<br><b>W</b> tandemproject.nl<br><b>E</b> via contactformulier website                 |
| Cursus/themabijeenkomsten voor mantelzorgers van naasten met dementie  | Vergroten van kennis over dementie en ontvangen van tips voor omgang met uw naaste met dementie.   | <b>W</b> mantelzorgzuid.nl ▶ activiteiten<br><b>T</b> 043 - 32 15 046<br><b>E</b> info@mantelzorgzuid.nl<br><b>GRATIS</b>                   |
| Betrokken Omgeving: online zelfhulptraining voor mantelzorgers.        | De training biedt u inzicht in uw rol als mantelzorgers en vaardigheden om beter om te kunnen gaan met lastige situaties.  | <b>W</b> mondriaan.eu ▶ familie en naasten ▶ cursussen voor familie ▶ zelfhulptraining<br><br><b>GRATIS</b>                                 |
| Humanitas: korte onlinetrainingen voor vrijwilligers en mantelzorgers. | Zes korte onlinetrainingen voor iedereen die zich inzet voor een ander. Met nuttige handvatten voor het omgaan met emoties.  | <b>W</b> humanitas.nl ▶ over ons ▶ trainingen voor vrijwilligers<br><b>T</b> 020 - 523 11 00<br><b>E</b> info@humanitas.nl<br><b>GRATIS</b> |
| Academie Informele Zorg  | Diverse praktische cursussen voor mantelzorgers en vrijwilligers.  | <b>W</b> academieinformelezorg.nl<br><b>T</b> 043 - 32 15 046<br><b>E</b> info@academieinformelezorg.nl<br><b>GRATIS</b>                    |
| Hulp bij Dementie  | Ondersteuning door casemanager <b>(zie 2.1 op pagina 11 en 12)</b>   | <b>W</b> hulpbijdementie.nl<br><b>T</b> 06 - 83 04 55 56<br><b>E</b> info.maastrichtheuvelland@hulpbijdementie.nl                           |

## 2.3 Waar kan ik lotgenoten ontmoeten?

U maakt veel mee. Andere mensen die ook zorgen voor iemand 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.

*“We gaan elke maand samen naar het Alzheimer Café. Ik merk dat Peter het een prettig uitje vindt en ik heb er inmiddels een paar aardige mensen ontmoet. We blazen bij elkaar stoom af.”*

*mantelzorger • 63 jaar over het Alzheimer Café*

### LOTGENOTENCONTACT VOOR FAMILIE/MANTELZORGERS EN/OF VOOR MENSEN MET GEHEUGENPROBLEMEN

| AANBIEDER / AANBOD  | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|---|---|---|
| Alzheimer Café<br>Maastricht, Vaals en<br>Gulpen-Wijlre           | Informele bijeenkomsten voor mensen met dementie, partners, familieleden, hulpverleners en belangstellenden om informatie te krijgen en/of ervaringen met elkaar te delen. Elke keer wordt een ander thema aan de orde gesteld. | Zie <b>2.2 op pagina 17</b> voor meer informatie.   |
| AlzheimerForum  | In contact komen met lotgenoten. Lees tips en ervaringen, stel een vraag of help anderen.   | <b>W</b> <a href="http://alzheimer-nederland.nl">alzheimer-nederland.nl</a> ► hulp en advies ► forum  |
| Contactgroep voor mantelzorgers van mensen met dementie in Gulpen | Lotgenotencontact. Uitwisselen van ervaringen onder begeleiding van een vrijwillige maar ervaren mantelzorgconsulent.   | Aanmelden per mail<br><b>E</b> <a href="mailto:eefje.gerritsen@hulpbijdementie.nl">eefje.gerritsen@hulpbijdementie.nl</a> (Eefje Gerritsen) |
| DementieLijn  | Voor als u een vraag heeft over dementie of als u behoefte heeft aan een luisterend oor.  | <b>W</b> <a href="http://dementielijn.nl">dementielijn.nl</a><br><b>T</b> 0800 - 50 88  |
| De Luisterlijn  | Dag en nacht een luisterend oor per telefoongesprek, chat of e-mail.  | <b>W</b> <a href="http://deluisterlijn.nl">deluisterlijn.nl</a><br><b>T</b> 088 - 07 67 000   |

| AANBIEDER / AANBOD   | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|--|--|--|
| Steunpunt Mantelzorg Zuid (algemeen)   | Organisatie waar mantelzorgers terecht kunnen voor ondersteuning op diverse gebieden, lokaal en regionaal.   | <p>W mantelzorgzuid.nl<br/> T 043-3215046<br/> E info@mantelzorgzuid.nl</p> <p><b>GRATIS</b></p>   |
| Steunpunt Mantelzorg Zuid: Contactgroep Dementie                                     | Lotgenotencontact, uitwisselen van ervaringen onder begeleiding van een ervaren mantelzorg-consulent.  | <p>De contactgroepen vinden plaats in Maastricht en Valkenburg.</p> <p>Actuele informatie over locaties, openingstijden en aanmelden via:</p> <p>W mantelzorgzuid.nl<br/> T 043 - 32 15 046<br/> E info@mantelzorgzuid.nl</p> <p><b>GRATIS</b></p> |
| MUMC+: Groepsprogramma voor mensen met lichte geheugenproblemen (geen dementie)      | Gericht op het leren omgaan met lichte geheugenklachten in het dagelijks leven en het uitwisselen van ervaringen met lotgenoten.   | <p>U kunt hiervoor terecht op de geheugenpoli van het MUMC+</p> <p>W mumc.nl ► geheugenpoli<br/> T 043 - 38 77 100</p> <p><b>INFORMEER NAAR DE KOSTEN</b></p>  |
| De Kapstok in Maastricht, ontmoetingsplek voor mensen met dementie en mantelzorgers. | Een plek om elkaar te ontmoeten met activiteiten op maat (gericht op welzijn niet op zorg). Zowel voor patiënten als voor mantelzorgers.   | <p>Actuele informatie over locatie, openingstijden en aanmelden via:</p> <p>W mantelzorgzuid.nl<br/> T 043 - 32 15 046<br/> E info@mantelzorgzuid.nl</p> <p><b>GRATIS</b></p>  |
| Stichting Mantelzorg   | Komt op voor iedereen die zorgt voor een ander, door het bieden van een luisterend oor via de mantelzorglijn, info voor mantelzorgers, juridisch advies, voordeel op diensten en producten, ervaringsverhalen. | <p>W mantelzorg.nl<br/> T Mantelzorglijn: 030 - 76 06 055<br/> E mantelzorglijn@mantelzorg.nl</p>  |

## **2.4 Welke zaken zijn verstandig om te regelen, nu dit nog samen kan?**

Dementie heeft ook veel praktische gevolgen. Er moeten beslissingen worden genomen. U en uw naaste kunnen nu nog goed samen praten over belangrijke zaken en lastige keuzes. Wil uw naaste bijvoorbeeld gereanimeerd worden als dat nodig is? En tot hoe ver mag een medische behandeling gaan? Nu kunt u dit samen nog bespreken en vastleggen. Dan komt u straks niet voor verrassingen te staan.

*“Als notaris spreek ik regelmatig cliënten die zich in een beginnend stadium van dementie bevinden. In mijn ervaring is dementie een langzaam proces, waarbij de helderheid van geest wordt vertroebeld door vlagen van mist, die steeds langer en heftiger aanhouden. Maar tussen de vlagen door kan iemand nog prima in staat zijn om zijn wil te bepalen en te beseffen wat er gebeurt. Op zulke momenten is er dus geen belemmering om belangrijke juridische handelingen te verrichten, zoals de aan en verkoop van een woning of het opstellen of wijzigen van een testament.”*

*een notaris*

## VERSTANDIG OM TE REGELEN

| AANBIEDER / AANBOD                                   | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|--|--|--|
| Rijvaardigheidsbewijs                                | Na de diagnose dementie is iemand onbevoegd om auto te rijden. In geval van 'zeer lichte' of 'lichte' dementie kan een speciale rijtest worden afgelegd bij het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR). Als hij of zij daarvoor slaagt, mag er nog een bepaalde tijd gereden worden.            | <p>Bespreek dit met uw (huis)arts.</p> <p>Informatie:<br/> Dementie.nl<br/> <b>W</b> <a href="http://dementie.nl">dementie.nl</a> ► informatie ► autorijden en dementie of<br/> CBR:<br/> <b>W</b> <a href="http://cbr.nl">cbr.nl</a><br/> <b>T</b> 0900 - 02 10 (klantenservice CBR)</p> <p><b>INFORMEER NAAR DE KOSTEN</b></p>   |
| Wilsverklaring van mensen met dementie               | Zolang uw naaste nog wilsbekwaam is, kan hij op papier vastleggen welke medische behandelingen hij nog wel of niet wil (verklaring niet-reanimeren, aanwijzen van een vertegenwoordiger die met de arts mag praten en medische beslissingen mag nemen).  | <p>Bespreek de door u en uw naaste opgestelde wilsverklaring met de huisarts. Er zijn standaard wilsverklaringen te vinden op internet, maar u kunt deze ook zelf opstellen.</p> <p>informatie:<br/> <b>W</b> <a href="http://rijksoverheid.nl">rijksoverheid.nl</a> ► onderwerpen ► familie, zorg en gezondheid ► levens einde en euthanasie ► hoe stel ik een wilsverklaring op</p> <p><b>GRATIS</b></p>   |
| Wettelijk vertegenwoordiger voor mensen met dementie | Een persoon die benoemd is door de kantonrechter tot: Mentor (regelt persoonlijke zaken en neemt beslissingen over de verzorging, verpleging, behandeling of begeleiding van de persoon met dementie) of Bewindvoerder (regelt financiële zaken) of Curator (regelt financiële en persoonlijke zaken). | <p>Verzoek voor wettelijke vertegenwoordiging indienen bij de kantonrechter, door:</p> <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.</li> </ul> <p>Deze laatste moet dan wel aangeven waarom familie dit niet kan aanvragen. U kunt deze zaken, en hoe dit te regelen, ook bespreken met uw casemanager, wijkverpleegkundige en/of huisarts.</p> <p>Algemene informatie:<br/> <b>W</b> <a href="http://rijksoverheid.nl">rijksoverheid.nl</a> ► onderwerpen ► Familie, zorg en gezondheid ► curatele, bewind en mentorschap</p> <p><b>INFORMEER NAAR DE KOSTEN</b></p> |

| AANBIEDER / AANBOD   | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|--|---|--|
| Levenstestament  | In het levenstestament wijst uw naaste iemand aan die zijn belangen behartigt, als hij daar zelf niet meer toe in staat is en wie zijn financiën regelt of medische beslissingen neemt. Het levenstestament voorkomt beschermingsmaatregelen zoals curatele, beschermingsbewind en mentorschap. | Een levenstestament kunt u laten vastleggen bij de notaris, maar dit hoeft niet. Via een onderhandse akte legt u ook afspraken vast, maar een notarieel levenstestament biedt meer zekerheid.<br>Informatie:<br>W <a href="http://juridischloket.nl">juridischloket.nl</a> (onafhankelijk advies door juristen)<br>W <a href="http://notaris.nl">notaris.nl</a><br>W <a href="http://goedvertegenwoordigd.nl">goedvertegenwoordigd.nl</a><br>W <a href="http://dementie.nl">dementie.nl</a> ► hulp en advies ► experts (een notaris voor advies raadplegen)<br><b>INFORMEER NAAR DE KOSTEN BIJ HET JURIDISCH LOKET OF BIJ DE NOTARIS</b> |
| Juridisch Loket  | Het juridisch loket geeft eerste hulp bij juridische vragen over bijvoorbeeld een levenstestament.  | A Avenue Ceramique 2-6 in Maastricht   Inlooppreekuur.<br><br>Meer informatie via:<br>W <a href="http://juridischloket.nl">juridischloket.nl</a><br>T 0900 - 80 20 (€0,25/min.)<br><b>INLOOPSPREEKUR IS GRATIS</b>   |
| Mantelzorgmakelaar via Steunpunt Mantelzorg Zuid   | Helpt bij allerlei regeltaken op het gebied van zorg, arbeid, welzijn, wonen of financiën. Hierdoor hoeft u zelf minder te regelen en komt u snel bij het juiste loket.   | Steunpunt Mantelzorg Zuid:<br>W <a href="http://mantelzorgzuid.nl">mantelzorgzuid.nl</a><br>T 043 - 32 15 046<br>E <a href="mailto:info@mantelzorgzuid.nl">info@mantelzorgzuid.nl</a><br><b>GRATIS</b>   |
| Mantelzorgmakelaar en cliëntondersteuning via TriaCura Mantelzorg-makelaars Zuid-Limburg | Helpt op het gebied van uitzoekwerk en regeltaken. De aandachtsgebieden zijn zorg, wonen, welzijn, financiën en werk.   | W <a href="http://triacura.nl">triacura.nl</a><br>T 06 - 22 90 83 92 / 06 - 57 23 00 93<br>E <a href="mailto:info@triacura.nl">info@triacura.nl</a><br><b>INFORMEER NAAR DE KOSTEN</b>   |
| Mantelzorgpas van CZ   | Met deze pas kan iedereen meteen zien dat u voor iemand zorgt en wie uw vervanger is. Dus als u iets overkomt kan er meteen contact worden gezocht met uw vervanger.  | CZ Zorggroep:<br>W <a href="http://cz.nl">cz.nl</a> ► mantelzorgpas<br>T 088 - 555 77 77<br><br><b>GRATIS</b>  |

# 3

## *Samen leven met dementie*



*“Samen leven met dementie...*

*Hoe richten we ons leven in, waar we ons allebei goed bij voelen?”*

Uw naaste verandert en u verandert mee. Dat gaat de ene dag gemakkelijker dan de andere dag. Ondanks de diagnose dementie, wilt u graag gewoon verder leven, genieten en de dingen doen waar u plezier aan beleeft.

**Blijf actief, samen en apart.**

'Rust roest', ook voor mensen met dementie. Sociaal en lichamelijk actief blijven is belangrijk, voor u en voor uw naaste. U kunt samen wat ondernemen of ieder apart. Ook voor uw naaste zijn er mogelijkheden om actief te blijven.

**3.1 Hoe behouden wij ons sociale netwerk en waar kunnen we nieuwe contacten opdoen?**

Een (sterk) sociaal netwerk is belangrijk, zeker voor mensen met dementie en hun naasten. Het betrekken van anderen bij de zorg voor de persoon met dementie maakt de zorg minder zwaar.

Het doen van gezellige activiteiten of het delen van uw zorgen en/of emoties zorgt ervoor dat u er niet alleen voor staat.

## ACTIVITEITEN OM NIEUWE CONTACTEN OP TE DOEN

| AANBIEDER / AANBOD   | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|--|--|--|
| <p>App 'Dat ben ik'.<br/>De app helpt je om een gesprek aan te gaan met iemand met dementie.</p> | <p>Weet je even niet waar je het over moet hebben? Samen met familie en vrienden verzamel je gespreksonderwerpen die jouw naaste raken. Laat je op ideeën brengen door de voorbeeldonderwerpen en filmpjes.</p>                        | <p>Download de app 'Dat ben ik' en vul deze, samen met anderen, met foto's, filmpjes, verhalen en herinneringen van je naaste.</p>  <p>GRATIS</p>                           |
| <p>Alzheimer Café Maastricht, Vaals en Gulpen-Wijlre</p>   | <p>Informele bijeenkomsten voor mensen met dementie, partners, familieleden, hulpverleners en belangstellenden om informatie te krijgen en/of ervaringen met elkaar te delen. Elke keer wordt een ander thema aan de orde gesteld.</p> | <p>Zie <b>2.2 op pagina 17</b> voor meer informatie.</p>   |
| <p>Steunpunt Mantelzorg Zuid:<br/>Contactgroep Dementie</p>                                      | <p>Lotgenotencontact, uitwisselen van ervaringen onder begeleiding van een ervaren mantelzorgconsulent.</p>  | <p>De contactgroepen vinden plaats in Maastricht en Valkenburg.</p> <p>Actuele informatie over locaties, openingstijden en aanmelden via:<br/> <b>W</b> mantelzorgzuid.nl<br/> <b>T</b> 043 - 32 15 046<br/> <b>E</b> info@mantelzorgzuid.nl</p> <p>GRATIS</p> |
| <p>Inlife (online platform)</p>  | <p>Helpt mensen met dementie en mantelzorgers om de kracht van hun sociale omgeving te benutten, door op een positieve manier dagelijkse gebeurtenissen met mensen om hen heen te delen en ze te betrekken bij de zorg.</p>            | <p>Het online sociaal platform is beschikbaar op:<br/> <b>W</b> myinlife.nl<br/> <b>E</b> info@alzheimercentrumlimburg.nl</p>  <p>GRATIS</p>                               |
| <p>Huppla.nl, voor familie, vrienden en bekenden.</p>  | <p>Nodig vrienden en bekenden uit die u willen helpen. Dit kan eenvoudig via WhatsApp, e-mail of via een link. Vraag wat ze willen doen, zet dit in Huppla. Hulp inschakelen wordt zo gemakkelijker.</p>                               | <p>Huppla:<br/> <b>W</b> huppla.nl</p> <p>GRATIS</p>   |

| AANBIEDER / AANBOD   | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|--|---|--|
| Huiskamers/ Buurtbrök/<br>Seniorenprojecten  | <p>Deze initiatieven zijn er voor iedereen die gezelschap zoekt, een kop koffie wil drinken of samen een activiteit wil doen.</p> <p>Een plek om elkaar te ontmoeten met activiteiten op maat (gericht op welzijn niet op zorg). Zowel voor patiënten als voor mantelzorgers.</p> | <p>Een overzicht van alle huiskamer- en seniorenprojecten in Maastricht-Heuvelland vindt u in <b>bijlage 2 (pagina 66)</b>.</p> <p>Buurtbrök is specifiek voor Maastricht. Een overzicht van de vier locaties vindt u in <b>bijlage 3 (pagina 72)</b>.</p> <p><b>SOMS EEN EIGEN BIJDRAGE</b></p> |
| De Kapstok in Maastricht,<br>ontmoetingsplek voor mensen<br>met dementie en mantelzorgers. | <p>Een plek om elkaar te ontmoeten met activiteiten op maat (gericht op welzijn niet op zorg). Zowel voor patiënten als voor mantelzorgers.</p>   | <p>Actuele informatie over locatie, openingstijden en aanmelden via:</p> <p><b>W</b> mantelzorgzuid.nl<br/> <b>T</b> 043 - 32 15 046<br/> <b>E</b> info@mantelzorgzuid.nl</p> <p><b>GRATIS</b></p>   |
| Zorg & Gezelschap, Zuid-Limburg  | <p>Zorg, individuele begeleiding, huishoudelijke hulp, gezelschap.</p>  | <p><b>W</b> zorgengezelschap.nl<br/> <b>T</b> 088 - 018 77 88<br/> <b>E</b> info@zorgengezelschap.nl</p>   |
| Maatjes Gezocht  | <p>Maatjes zijn er voor iemand die wekelijks of tweewekelijks wat extra aandacht, ondersteuning of begeleiding nodig heeft. Dat kan op allerlei manieren, bv. koffiedrinken, wandelen, voorlezen, theaterbezoeken.</p>  | <p>Aanmelden via:</p> <p><b>W</b> maatjesgezocht.nl<br/> <b>T</b> 030 - 65 64 524<br/> <b>E</b> maatjesgezocht@oranjefonds.nl</p>  |
| Wijkservicepunten  | <p>U kunt hier terecht voor informatie, advies en ondersteuning op het gebied van wonen, welzijn, zorg, inkomen, werk, ouder worden en leven met een beperking.</p>   | <p>U kunt bij de servicepunten altijd binnenlopen en hier uw vraag neerleggen. Een afspraak maken is niet nodig. Een overzicht van de vier wijkservicepunten in Maastricht vindt u in <b>bijlage 4 (pagina 72)</b>.</p> <p><b>GRATIS</b></p>   |


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

Welke interesses heeft uw naaste? Wat vindt u belangrijk? U kunt eerst een keer langsgaan om de sfeer te proeven, voordat u een keuze maakt. Heeft u graag hulp bij het maken van een keuze? Neemt u dan contact op met een casemanager, wijkverpleegkundige of consulent van Steunpunt Mantelzorg. Ook bij uw huisarts kunt u altijd terecht met vragen.

*“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*

#### ZINVOLLE INVULLING VAN DE DAG VOOR MENSEN MET DEMENTIE

| AANBIEDER / AANBOD              | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|---------------------------------|---|--|
| Dementie en Herinneringen - app | Door samen te kijken en luisteren naar o.a. filmpjes en liedjes uit de jaren '30-'70 herinneringen ophalen met mensen met dementie.                     | <br>GRATIS  |
| Stichting Alzheimer Nederland   | 100 activiteiten voor binnen- en buitenshuis voor mensen met dementie. Online maar ook op te vragen via e-mail. (Ook: 10 tips voor betere communicatie) | W <a href="http://alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie">alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie</a><br>E via contactformulier website<br>GRATIS |
| Dementie-winkel.nl              | Deze winkel maakt het mogelijk om de leefwereld van mensen met dementie op een praktische manier aan te passen en meer kennis en begrip op te doen.     | W <a href="http://dementie-winkel.nl">dementie-winkel.nl</a> ► dagelijkse activiteiten en andere thema's<br>GRATIS   |
| Klessebasjes                    | Van puzzelen naar praten over de tijd van toen. Puzzelboekjes, prentenboekjes, praatplaten en postkaarten.  | W <a href="http://klessebasjes.nl">klessebasjes.nl</a>   |

| AANBIEDER / AANBOD                    | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|---------------------------------------|--|---|
| Maastricht Sport                      | Diverse sport- en beweegactiviteiten met een speciaal senior plus programma (70+). Het aanbod varieert, er is o.a. wandelen, dansen, yoga en gymnastiek. Verspreid door de hele stad.  | informatie:<br><b>W</b> maastrichtsport.nl<br><b>T</b> 043 - 35 04 500<br><b>E</b> inschrijven@maastrichtsport.nl<br>Programma:<br><b>W</b> maastrichtsport.nl ► ik wil sporten/ sportaanbod ► sport & beweegaanbod Maastricht ► senioren plus<br><b>VEELAL GRATIS</b>                          |
| Smile project                         | Smile is een stichting die staat voor elkaar ontmoeten en het bevorderen van een gezonde(re) leefstijl. Ook voor senioren, met een beperking, en kwetsbare (en eenzame) ouderen. Zo is er elke maandag van 11.00-12.00 samen bewegen en nog veel meer. Kijk vooral op de site. | <b>A</b> Sportpark Heugem, Gronsvelderweg 90, Maastricht<br><b>W</b> smile043.nl<br><b>E</b> via contactformulier website<br><br><b>INFORMEER NAAR DE KOSTEN</b>  |
| Stichting Vier het Leven              | Voor ouderen (vanaf 65 jaar), die niet meer in staat zijn zelfstandig bioscoop, theater, museum en concerten te bezoeken.  | Meer informatie en een gratis welkomstpakket aanvragen via:<br><b>W</b> 4hetleven.nl ► activiteiten<br><b>T</b> 035 - 52 45 156<br><b>E</b> info@4hetleven.nl   |
| Zorgzangeres, individuele zangsessies | Wekelijks of om de week samen zingen met een zorgzangeres waarbij de muziek afgestemd is op uw eigen voorkeur. Met een positief effect op uw welzijn.  | Meer informatie via:<br><b>W</b> zorgzangersfrancine.nl<br><b>T</b> 06 - 34 30 89 25<br><br><b>W</b> celineweerts.nl<br><b>T</b> 06 - 25 16 71 23<br><b>E</b> info@celineweerts.nl<br><b>PARTICULIER, INFORMEER NAAR UURTARIEF</b><br><b>ALS ONDERDEEL VAN VOLLEDIG PAKKET THUIS VAN ENVIDA</b> |

| AANBIEDER / AANBOD  | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|---|--|--|
| Algemeen Toegankelijke Dagbesteding* in Maastricht, Valkenburg en Eijsden-Margraten | Georganiseerde manier om zinvol invulling te geven aan de dag, er wordt een activerend en recreatief programma aangeboden. | <p>Aanvragen via het Zorgpunt Maastricht-Heuvelland.<br/> T 043 - 85 09 300<br/> E info@zorgpuntmaastrichtheuvelland.nl</p> <p>Een overzicht vindt u in <b>bijlage 5 (pagina 73)</b><br/> WMO-INDICATIE: EEN VAST MAANDTARIEF</p>  |
| Dagbesteding voor ouderen in Gulpen-Wittem, Meerssen en Vaals                       | Georganiseerde manier om zinvol invulling te geven aan de dag, er wordt een activerend en recreatief programma aangeboden. | <p>Aanvragen via het Wmo-loket in uw gemeente<br/> <b>(zie tabel 6.1, pagina 57)</b></p> <p>Een overzicht vindt u in <b>bijlage 5 (pagina 73)</b><br/> WMO-INDICATIE: EEN VAST MAANDTARIEF</p>   |
| Bijzondere dagbesteding voor ouderen Maastricht-Heuvelland                          | Dagbesteding die kleinschalig is en/of gericht is op een speciale doelgroep / specifieke interesse (bijv. creatief).       | <p>Aanvragen via het Wmo-loket in uw gemeente<br/> <b>(zie tabel 6.1, pagina 57)</b></p> <p>In Maastricht en Valkenburg: alleen als de Algemeen Toegankelijke Dagbesteding niet aansluit bij de behoeften van de cliënt. Soms kunt u hier ook terecht met een Wlz-indicatie. Vraag dit na.</p> <p>Een overzicht van bijzondere dagbestedings-mogelijkheden vindt u in <b>bijlage 6 (pagina 75)</b>.<br/> WMO-INDICATIE: EEN VAST MAANDTARIEF, WLZ-INDICATIE:<br/> EIGEN BIJDRAGE AFHANKELIJK VAN INKOMEN, PGB, PARTICULIER</p> |

\* **Algemeen Toegankelijke Dagbesteding (ATD)** de nieuwe benaming van dagbesteding voor ouderen in Maastricht, Valkenburg en en Eijsden-Margraten

| AANBIEDER / AANBOD  | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|---|--|---|
| <p>Zorgboerderijen<br/>Maastricht- Heuvelland</p>   | <p>De boerderij-omgeving nodigt mensen met dementie uit om actief en in beweging te zijn in een groene omgeving.</p>   | <p>U kunt dagbesteding aanvragen via het Wmo-loket van de gemeente (<b>zie tabel 6.1 op pagina 57</b>).<br/>In Maastricht en Valkenburg: alleen als de Algemeen Toegankelijke Dagbesteding niet aansluit bij de behoeften van de cliënt.<br/>Aanvragen via het Zorgpunt Maastricht-Heuvelland.<br/>T 043 - 85 09 300<br/>E info@zorgpuntheuvelland.nl</p> <p>Een overzicht van alle zorgboerderijen in de regio Maastricht-Heuvelland vindt u in <b>bijlage 7 (pagina 78)</b><br/><b>WMO-INDICATIE; EEN VAST MAANDTARIEF, SOMS MET WLZ-INDICATIE: EIGEN BIJDRAGE AFHANKELIJK VAN INKOMEN (NAVRAGEN)</b></p> |
| <p>Grubbeveld in Maastricht,<br/>dagbehandeling voor mensen met (beginnende) dementie en voor jonge mensen met dementie</p> | <p>De dagbehandeling is gericht op zo lang mogelijk behouden van de eigen woon- en leefsituatie.</p>   | <p>U heeft een Wlz-indicatie nodig. In overleg met de huisarts van uw naaste of een cliëntadviseur van Envida kunt u een aanvraag bij de gemeente of het CIZ indienen.<br/>A Grubbeveld, Vijverdalseweg 10<br/>W envida.nl<br/>T 0900 - 22 33 440 (Envida) T 043 - 40 77 500 (Grubbeveld)<br/>E clientadviseur@envida.nl<br/><b>EEN EIGEN BIJDRAGE, AFHANKELIJK VAN EIGEN INKOMEN EN DE ZWAARTE VAN DE ZORG</b></p>   |
| <p>Buurttuinderij Hof van Heer,<br/>Maastricht</p>  | <p>Een 'moestuin-plus' waar jong en oud samenwerken en leren. Een ontmoetingsplek in de buurt, die elke leeftijd aanspreekt en tot actie aanzet. Ook prima geschikt voor mensen met (beginnende) dementie die graag in de tuin werken en dit nog zelfstandig kunnen. Als dit moeilijker wordt dan een leuke activiteit met een vriend, familielid of buurtgenoot samen. Dit omdat de tuin wordt gerund door vrijwilligers.</p> | <p>A Aan de Rijksweg tussen de rotonde bij kapper Reflex en de rotonde met het bolvormige kunstwerk op kolom.<br/>W hofvanheer.nl<br/>T 06 - 28 95 94 27 of 06 - 42 05 40 95<br/>E hofvanheer@gmail.com</p>   |

| AANBIEDER / AANBOD                            | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|---|---|---|
| Onvergetelijk Limburgs Museum, Venlo          | Inspirerend en gezellig dagje uit: speciale rondleiding over museumobjecten voor mensen met dementie en hun naasten. Elke maand wisselt het thema van de rondleiding.             | Voor meer informatie:<br><b>W</b> <a href="http://limburgsmuseum.nl">limburgsmuseum.nl</a><br><b>T</b> 077 - 35 22 112<br><b>E</b> <a href="mailto:reserveringen@limburgsmuseum.nl">reserveringen@limburgsmuseum.nl</a><br>Iedere eerste vrijdag van de maand van 14.30 - 16.00 uur (let op: vooraf reserveren is verplicht)<br><b>€7 P.P. INCL. KOFFIE EN THEE, MUSEUMKAART GRATIS</b> |
| De Museum Bel Bus (alleen mogelijk met groep) | De bus rijdt elke dag een groep senioren naar een van de veertien deelnemende musea. De inschrijving opent jaarlijks op 1 oktober en sluit 31 oktober voor het jaar erop volgend. | Aanvragen via:<br><b>W</b> <a href="http://museumbelbus.nl">museumbelbus.nl</a><br><b>T</b> 020 - 53 10 391<br><b>E</b> <a href="mailto:info@museumplusbus.nl">info@museumplusbus.nl</a><br><b>GRATIS BEHALVE DE LUNCH IN HET MUSEUM</b>  |

### 3.3 Op vakantie

Ook als u of uw naaste dementie heeft kunt u samen van een vakantie genieten. Er zijn verschillende aanbieders die speciale zorgvakanties organiseren. U gaat samen met een team van deskundigen en vrijwilligers op reis en kunt u af en toe de zorg uit handen geven. Ook voor jonge mensen met dementie zijn er mogelijkheden.



## VAKANTIEBUREAU'S

| AANBIEDER / AANBOD                                | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|---|---|--|
| Het Vakantiebureau                                | Begeleide vakanties voor mensen die in het dagelijks leven zorg of begeleiding nodig hebben, voor de thuiswonende partner en voor de mantelzorg.  | <p>W <a href="http://hetvakantiebureau.nl">hetvakantiebureau.nl</a><br/>           T 034 - 37 45 890<br/>           E <a href="mailto:info@hetvakantiebureau.nl">info@hetvakantiebureau.nl</a></p>   |
| Annahofke<br>Vijlenstraat 48 in Vijlen            | In overleg biedt het Annahofke mogelijkheid tot verzorgde begeleide vakantie.   | <p>Informatie:<br/>           W <a href="http://annahofke.nl">annahofke.nl</a><br/>           T 06 - 83 69 50 25 (Anja Sommer)<br/>           T 06 - 47 69 35 58 (Linda Fuhrmann)<br/>           E <a href="mailto:info@annahofke.nl">info@annahofke.nl</a></p>  |
| Alle goeds vakanties                              | Kleinschalige groepsreizen in Nederland voor mensen met (beginnende) dementie, met of zonder partner, kinderen of mantelzorg.   | <p>W <a href="http://allegoedsvakanties.nl">allegoedsvakanties.nl</a><br/>           T 0318 - 48 51 83</p>   |
| Aangepaste reizen en vakanties voor gehandicapten | Individuele- of groepsreizen voor mantelzorgers om vrij van zorg te zijn en ervaringen te delen. De zorgbehoevende kan meereizen, de zorg wordt overgenomen.  | <p>W <a href="http://aangepaste-reizen-vakanties-voor-gehandicapten.org">aangepaste-reizen-vakanties-voor-gehandicapten.org</a><br/>           T 071 - 75 04 886</p> <p><b>VOOR DE BUITENLANDSE REIZEN IS HET MOGELIJK DE KOSTEN VOOR DE ZORG ACHTERAF TE DECLAREREN BIJ UW ZORGVERZEKERAAR. DE REISORGANISATIE KAN U HIER MEER OVER VERTELLEN</b></p> |
| M&M Reizen  | Begeleide vakanties voor mensen met een beperking en voor senioren. Mogelijkheid om met groep van minimaal 4 deelnemers een reis op maat te maken.  | <p>W <a href="http://mm-reizen.nl">mm-reizen.nl</a><br/>           T 06 - 38 63 97 77<br/>           E <a href="mailto:info@mm-reizen.nl">info@mm-reizen.nl</a></p>  |
| Stichting Heinz Reizen                            | Reizen voor mensen die hulpbehoevend, gehandicapt of vereenzaamd zijn en de mantelzorg, die tijdens deze vakantie ontlast wordt.  | <p>W <a href="http://stichtingheinzreizen.nl">stichtingheinzreizen.nl</a><br/>           T 06 - 51 67 28 83<br/>           E <a href="mailto:info@stichtingheinzreizen.nl">info@stichtingheinzreizen.nl</a></p>  |
| Centraal Administratie Kantoor                    | Door een arts voorgeschreven medicijnen die niet onder de Opiumwet vallen, mogen niet zomaar mee naar het buitenland. Via het CAK kunt u een verklaring aanvragen die nodig is om deze medicijnen mee te mogen nemen op reis. | <p>W <a href="http://hetcak.nl">hetcak.nl</a><br/>           T 088 - 711 40 00<br/>           E via contactformulier website</p>   |

## ONDERSTEUNING THUIS

| AANBIEDER/AANBOD  | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|---|---|---|
| BordjeVol, voor mantelzorgers                                 | Een instrument om mantelzorgbelasting in kaart te brengen en inzichtelijk te maken waar de hulpvraag zit vanuit het perspectief van de mantelzorger zelf.   | <p>In overleg met een consulent van bijvoorbeeld Steunpunt Mantelzorg Zuid wordt de methode doorlopen en een actieplan gemaakt.</p> <p>BordjeVol:<br/> <b>W</b> bordjevol.nl <b>T</b> 085 - 00 43 912<br/> <b>E</b> info@bordjevol.nl</p> <p>Steunpunt Mantelzorg Zuid:<br/> <b>W</b> mantelzorgzuid.nl <b>T</b> 043 - 32 15 046<br/> <b>E</b> info@mantelzorgzuid.nl</p> <p><a href="#">INFORMEER NAAR DE KOSTEN</a></p> |
| Femly beeldbellen voor de hele familie via de eigen televisie | Mantelzorgers (en anderen) kunnen beeldbellen met de persoon met dementie. Die ontvangt de oproep via de vertrouwde (eigen) televisie. Iedereen kan gratis de mobiele app gebruiken. Ook kunnen foto's gedeeld worden en/of medicatiemomenten en afspraken gepland worden in de agenda. | <p>Informatie:<br/> <b>W</b> femly.nl<br/> <b>T</b> 085 - 06 57 249<br/> <b>E</b> info@femly.nl</p> <p><a href="#">INFORMEER NAAR DE KOSTEN</a></p>   |
| Persoonlijke verzorging en verpleging (thuiszorg)             | <p>Persoonlijke verzorging en (gespecialiseerde) verpleging thuis.</p> <p>Daarnaast meedenken over wat moet gebeuren en extra hulp inschakelen indien nodig.</p>  | <p>U kunt contact opnemen met een thuiszorgorganisatie voor informatie en een aanvraag doen. Een wijkverpleegkundige brengt de zorgbehoefte in kaart en zal de zorg indiceren. In <b>bijlage 8 (pagina 79)</b> vindt u een overzicht van organisaties en de hulp die ze aanbieden.</p> <p><a href="#">BASISPAKKET ZORGVERZEKERING</a></p>   |
| Hulp bij het huishouden                                       | Hulp bij het huishouden als u dit zelf niet meer kunt   | <p>Aanvragen bij het Wmo-loket van de gemeente (<b>zie tabel 6.1 op pagina 57</b>).</p> <p><a href="#">WMO-INDICATIE, EEN VAST MAANDTARIEF</a></p>  |

| AANBIEDER/AANBOD                             | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|--|---|--|
| Saar aan Huis                                | Aanvullende mantelzorg en hulp bij dementie op maat. Er komt altijd dezelfde Saar (mantelzorger) op het door de cliënt gewenste tijdstip. Een Saar doet boodschappen, kookt, draagt zorg voor dagstructuur, doet licht huishoudelijk werk, gaat erop uit met cliënt, etc. Saar biedt ook 24-uurs en terminale zorg. | <p>W saaraanhuis.nl<br/> T 043 - 20 58 104 (Zuid-Limburg)<br/> E zuidlimburg@saaraanhuis.nl</p> <p><b>INFORMEER NAAR DE PRIJZEN, KAN OOK VIA PGB</b></p>   |
| Individuele begeleiding aan huis (thuiszorg) | Begeleiding die uw naaste helpt bij het aanbrengen van structuur en waar mogelijk bij het voeren van regie. Zoals structureren van het dagritme, inzicht krijgen in mogelijke gevolgen van besluiten, administratie doen/post afhandelen en hulp bij het behouden van vaardigheden.                                 | <p>Aanvragen bij het Wmo-loket van de gemeente <b>(zie tabel 6.1 op pagina 57)</b><br/> Wanneer u 24-uurs zorg en/of toezicht nodig heeft kunt u individuele begeleiding aanvragen via de Wlz.</p> <p>In <b>bijlage 8 (pagina 79)</b> vindt u een overzicht van organisaties en de hulp die ze aanbieden.</p> <p><b>WMO-INDICATIE: EEN VAST MAANDTARIEF, WLZ-INDICATIE: EIGEN BIJDRAGE AFHANKELIJK VAN INKOMEN</b></p> |
| Gezelschap en begeleiding door vrijwilligers | Inzet vrijwilliger bij alleenstaanden met dementie en/of begeleiding naar ziekenhuis of andere zorgverlener.  | <p>W mantelzorgzuid.nl T 043 - 32 15 047<br/> E info@mantelzorgzuid.nl</p> <p><b>GRATIS, BIJ ZIEKENBEGELEIDING MOET VERVOER EN EVENTUELE CONSUMPTIE VOOR VRIJWILLIGER BETAALD WORDEN</b></p>   |
| Lyvia  | Studenten bieden gezelschap en ondersteuning aan de persoon met dementie, zodat de mantelzorger weer even wat tijd voor zichzelf krijgt.  | <p>W lyvia.nl T 046 - 85 05 397<br/> E info@lyvia.nl</p> <p><b>INFORMEER NAAR DE KOSTEN VOOR INTAKE EN INZET STUDENTEN</b></p>   |
| Respijtzorg (vervangende zorg)               | Iemand die de zorg een tijdje van u overneemt als u op vakantie gaat of om overbelasting te voorkomen. De zorg kan dus van tijdelijke aard zijn.  | <p>U kunt dit aanvragen bij het Wmo-loket van uw gemeente <b>(zie tabel 6.1 op pagina 57)</b><br/> Informeert ook naar de mogelijkheden bij uw zorgverzekering en de respijtzorgbiedende organisatie.</p> <p>Een overzicht van organisaties die respijtzorg aanbieden vindt u in <b>bijlage 9 (pagina 84)</b>.</p> <p><b>INFORMEER VOOR VERGOEDING BIJ UW ZORGVERZEKERING</b></p>                                      |

| AANBIEDER/AANBOD                            | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|---|--|---|
| 24uurszorgloket                             | Een zorg au-pair uit Portugal of Polen komt inwonen en neemt de verzorging op zich. Individuele begeleiding, persoonlijke verzorging, huishoudelijke hulp, koken en samen eten. De zorgverlener geeft persoonsgerichte zorg en zorgt dat uw naaste structuur krijgt. | <p>Na een telefonisch gesprek zal het 24 Uurs Zorgloket langskomen voor een vrijblijvende persoonlijke intake.</p> <p>W <a href="http://24uurszorgloket.nl">24uurszorgloket.nl</a><br/> T 0800 - 6 44 44 44<br/> E via contactformulier website</p> <p><b>VANAF INDICATIE 5 VOLLEDIG BETAALBAAR VANUIT HET PGB-BUDGET</b></p> |
| Vrijwillige terminale palliatieve thuiszorg | U kunt deze vrijwillige inzet aanvragen wanneer het gaat om zorg voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn en graag thuis willen sterven.   | <p>W <a href="http://mantelzorgzuid.nl">mantelzorgzuid.nl</a><br/> T 043 - 321 50 46<br/> E <a href="mailto:info@mantelzorgzuid.nl">info@mantelzorgzuid.nl</a></p>  |



# 4

## *Ondersteuning thuis organiseren*

## *“Wat zijn oplossingen die mij als mantelzorger ontlasten?”*

### **4.1 Wat kan ik doen om de zorg thuis zo lang mogelijk vol te houden?**

De zorg voor uw naaste begint zwaarder te worden, maar u wilt het graag volhouden. Hoe houdt u dit vol? Er zijn allerlei mogelijkheden om u te ondersteunen, zodat u kunt blijven doen wat u wilt doen. Denk aan hulp in de tuin, bij de boodschappen of met het bijhouden van de administratie. U kunt de zorg langer volhouden als u ook goed voor uzelf zorgt.

*“Ik heb behoefte aan ondersteuning omdat ik veel uren aan de mantelzorg besteed. Daarnaast werk ik als ZZP-er. Ik moet namelijk ook geld verdienen. Werken is alleen mogelijk als ik thuis meer opvang heb. Bovendien is het ook psychisch niet vol te houden om alleen maar te zorgen.”*

*uit een enquête naar wensen en gebruik van respijtzorg*

*“Het verblijf in het zorghotel gaf enige weken “lucht”, maar de voorbereidingen en de heen en terugreis waren niet eenvoudig.”*


*uit een enquête naar wensen en gebruik van respijtzorg*

## 4.2 Waar kan ik terecht voor ondersteuning in en om huis?

### ONDERHOUD EN KLUSJES

| AANBIEDER / AANBOD                                  | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|---|--|---|
| Service van Envida                                  | Ledenorganisatie die allerlei biedt: administratieve ondersteuning, kapper, maaltijdservice, pedicure, opticien, tuinonderhoud, klussendienst, computerhulp, personenalarmering, fietsreparatie, professionele mantelzorg, was- en strijkservice.<br>Ook: diverse kortingen o.a. bij VGZ en CZ, thuiszorgwinkels, entree diverse zwembaden en sportcentra. | Meer informatie:<br>W <a href="http://servicevanenvida.nl">servicevanenvida.nl</a><br>T 043 - 36 90 610<br>E <a href="mailto:service@envida.nl">service@envida.nl</a><br><br>EEN JAARCONTRIBUTIE VOOR HET HELE AANBOD   |
| Klusjes door woningstichting                        | Een woningstichting kan voor huurders ook iets betekenen op het gebied van klusjes in huis.  | Informeer hiernaar bij uw eigen woningstichting.<br><br>INFORMEER BIJ UW EIGEN WONINGSTICHTING  |
| Buurtservice Maastricht                             | Hulp bij klussen in en om het huis, maar ook boodschappen doen, hond uitlaten, huisvuil aan straat zetten, het tuinpad sneeuwvrij maken, computerhulp, enz.  | A Widelanken 160 in Maastricht<br>T 043 - 30 00 383 (vrijdagmiddag dicht)<br>E <a href="mailto:buurtservice@hotmail.com">buurtservice@hotmail.com</a><br><br>EEN KLEINE WEDERDIENST: WAT ZOU U VOOR EEN ANDERE BUURTBEWONER WILLEN DOEN?  |
| BuurtSchakel  | Brengt vraag en aanbod van wijkbewoners, cliënten, medewerkers en vrijwilligers van zorgcentra, bedrijven, winkeliers en verenigingen bij elkaar.  | Maak een account aan via:<br>W <a href="http://buurtschakel.com">buurtschakel.com</a><br>T 045 - 78 20 501<br>E <a href="mailto:info@buurtschakel.com">info@buurtschakel.com</a><br><br>GRATIS, BIJ DOORVERWIJZING NAAR ANDERE PARTIJ KUNNEN KOSTEN VERBODEN ZIJN AAN HET AANBOD                  |
| Service van het WijkLeerbedrijf Daalhof, Maastricht | Leerlingen van Leeuwenborgh Opleidingen kunnen u helpen met allerlei klusjes in en om het huis.  | W <a href="http://calibrisadvies.nl">calibrisadvies.nl</a> ► wat wij doen ► arbeidsmarktprojecten ► wijkleerbedrijf<br>T 06 - 444 59 222<br>E <a href="mailto:maastricht@wijkleerbedrijf.nl">maastricht@wijkleerbedrijf.nl</a><br><br>VOOR ZOVER MOGELIJK WORDT ER GEVRAAGD OM IETS TERUG TE DOEN |



| AANBIEDER / AANBOD                 | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|------------------------------------|---|---|
| Gulpen-Wittem helpt                | Kleine klussen in en om het huis.   | W regionalevrijwilligerscentraleheuvelland.nl ► klussenhulp   |
| Gulpen-Wittem Burenhulp            | Georganiseerde burenhulp: praktische hulp of een praatje.   | Aanmelden via vrijwilligerscentrale:<br>T 06 - 46 11 20 17<br>E vrijwilligerswerk@gulpen-wittem.nl  |
| Paus Franciscusgroep Wijlre-Gulpen | Klussendienst   | T 06 - 44 37 75 71  |
| Vaals Helpt                        | Zeven projecten: marktbezoek, brandveiligheidscheck in huis, klussendienst, boodschappenhulp, strijkhulp, scootmobiel- en rolstoelhulp, klapperproject (financiën).   | W regionalevrijwilligerscentraleheuvelland.nl<br>T 06 - 14 53 23 85 (van 9.00 tot 12.0 uur)<br>of via vrijwilligerscentrale Vaals:<br>T 06 - 46 11 20 17 (dinsdag en donderdag ochtend)<br>T 06 - 52 76 36 77<br>E vrijwilligerswerk@vaals.nl   |
| wehelpen                           | Hulpnetwerk. Het zoeken van een buurtgenoot die kan helpen met bijvoorbeeld een ritje naar het ziekenhuis, hulp bij boodschappen, hond uitlaten etc.<br><br>Met anderen een besloten netwerk aanmaken en samen de zorg overzichtelijk delen | Hoe concreter de vraag, hoe groter de kans op hulp. Het is belangrijk een account aan te maken i.v.m. de privacy en veiligheid. Dit kan snel en gemakkelijk via 'aanmelden'. Daarna kunt u gelijk kijken wie zich bij u in de buurt spontaan aanbieden om te willen helpen.<br>W wehelpen.nl<br>E servicedesk@wehelpen.nl<br>GRATIS |
| Whapp                              | Zoek je hulp, bv. met de boodschappen of beeldbellen? Stel een vraag en Whapp zoekt een match bij jou in de buurt.  | <br><br>GRATIS  |
| Deken Hanneman Stichting           | Praktische ondersteuning (klusjes) of gezelschap.   | W dekenhannemanstichting.nl<br>T 06 - 29 35 77 72   |

## BOODSCHAPPENSERVICE

| AANBIEDER / AANBOD  | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|---|--|---|
| Thuisbezorgservice voor boodschappen door de supermarkt               | Boodschappen online bestellen en vervolgens thuis laten bezorgen of ophalen. | Bezoek de website van uw supermarkt of vraag informatie en voorwaarden in de winkel (die zijn voor elke supermarkt anders).<br>Bijvoorbeeld:<br>W ah.nl<br>W jumbo.com<br>W plus.nl<br><br>KLIK RECHTS BOVENIN OP HET WINKELMANDJE OM TE BESTELLEN<br>DE AANBIEDERS HEBBEN VERSCHILLENDE SERVICEPRIJZEN |
| Jos bezorgt, lokale boodschappen van de bioboer Maastricht-Heuvelland | Alle biologische boodschappen persoonlijk thuisbezorgd.                      | Kennismaken via een persoonlijk proefpakket.<br>W josbezorgt.nl<br>T 045 - 200 20 54<br>E via contactformulier website<br><br>ZIE DE WEBSITE VOOR DE PRIJZEN  |

## COMPUTER-GERELATEERDE ONDERSTEUNING

| AANBIEDER / AANBOD      | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|-------------------------|---|---|
| Computerpunt Maastricht | Onder andere deskundige computerhulp, onderhoud en reparatie en hulp bij digitale apparaten voor particulieren in de regio Maastricht-Heuvelland. | A Wilgenlaan 47 in Maastricht<br>W computerpuntmaastricht.nl<br>T 043 - 32 16 755<br>T 06 - 11 444 704<br>E info@computerpuntmaastricht.nl<br><br>INFORMEER NAAR DE KOSTEN  |
| Student aan huis        | Hulp aan huis bij alle vragen over de computer, tablet, smartphone, internet en e-mail en alle andere digitale apparaten.                         | W studentaanhuis.nl ► klantenservice (voor het online afspraakformulier)<br>T 0900 - 200 12 12<br>E info@studentaanhuis.nl<br><br>LIDMAATSCHAP KOST EEN BEDRAG PER JAAR, DAARNAAST BETAALD U VOORFIETSKOSTEN PER AFSpraak EN VOOR DE TIJD DAT GEWERKT WORDT |

| AANBIEDER / AANBOD | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|--------------------|--|---|
| Smile Project      | Smile is een stichting die staat voor elkaar ontmoeten en het bevorderen van een gezonde(re) leefstijl. Ook voor senioren, met een beperking, en kwetsbare (en eenzame) ouderen. Zo is er een helpdesk voor internetgebruikers en nog veel meer. Kijk vooral op de site. | <p>A Sportpark Heugem, Gronsvelderweg 90, Maastricht</p> <p>T smile043.nl</p> <p>E via contactformulier website</p> <p>INFORMEER NAAR DE KOSTEN</p> |

## ONDERSTEUNING BIJ DE ADMINISTRATIE

| AANBIEDER / AANBOD                            | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|---|---|--|
| Klapperproject van Trajekt (vrijwilligers)    | <p>Vrijwilligers helpen u orde op zaken te stellen in de administratie en maken inzichtelijk hoe uw financiële situatie eruitziet (bijv. d.m.v. een budgetplan).</p> <p>Daarnaast bieden zij hulp bij het vinden en gebruik maken van inkomensondersteunende maatregelen.</p> | <p>Opereert vanuit de vier Wijkservicepunten in Maastricht (<b>zie bijlage 4 op pagina 72</b>) en de Trajekt-kantoren in het Heuvelland. Maastricht:</p> <p>T 043 - 76 300 10</p> <p>T 06 - 11 51 82 47 (Marion de Bont)</p> <p>E marion.d.bont@trajekt.nl</p> <p>Heuvelland:</p> <p>T 043 - 76 30 000 (Falco Doijen)</p> <p>E falco.doijen@trajekt.nl</p> <p>GRATIS</p> |
| Belastingservice                              | Deskundige vrijwilligers helpen mensen met een gering inkomen bij belastingvragen en bieden hulp bij het doen van de aangifte, het aanvragen van toeslagen etc.   | <p>Ga naar het inloopspreekuur bij een van de vier wijkservicepunten in Maastricht of:</p> <p>E informatieadvies@trajekt.nl.</p> <p>Een overzicht van de vier wijkservicepunten die deze hulp aanbieden vindt u in <b>bijlage 4 (pagina 72)</b>.</p> <p>KLEIN BEDRAG PER AANGIFTE, VRAAG DIT NA BIJ HET WIJKSERVICEPUNT</p>  |
| Humanitas, thuisadministratie (vrijwilligers) | Kortdurende ondersteuning bij het op orde brengen en houden van de administratie.   | <p>W humanitas.nl ▶ waar vind je ons ▶ Limburg ▶ Maastricht-Heuvelland ▶ wat we doen ▶ thuisadministratie</p> <p>T 043 - 35 60 448</p> <p>E ta.maastricht@humanitas.nl</p> <p>GRATIS</p>   |

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

Voorzieningen als een rolstoel of een woningaanpassing vraagt u aan bij het Wmo-loket van uw gemeente (**zie tabel 6.1 op pagina 57**). Daarnaast zijn er bijvoorbeeld oplossingen die uw naaste helpen om veilig naar buiten te gaan of om zelf medicijnen in te blijven nemen. Ook zijn er oplossingen om de veiligheid in huis te vergroten. Vaak maken kleine oplossingen een groot verschil. Informeer gerust bij uw casemanager, wijkverpleegkundige of ergotherapeut.

*'Het is zo fijn dat altijd iemand bereikbaar is,  
dat geeft mij echt een veilig gevoel.'*

*Mevrouw Adriaanse, 89 jaar,  
over sociale alarmering van Envida*

#### TIP

een handig overzicht van beschikbare hulpmiddelen vindt u op [W hulpmiddelenwijzer.nl](http://W.hulpmiddelenwijzer.nl) en [W sjoboks.nl](http://W.sjoboks.nl)

## HULPMIDDELEN

| AANBIEDER / AANBOD                         | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|--|---|--|
| Dementie-winkel.nl                         | Deze winkel maakt het mogelijk om de leefwereld van mensen met dementie op een praktische manier aan te passen en meer kennis en begrip op te doen. | W dementie-winkel.nl ► gunstige woonomgeving ► veiligheid en andere thema's  |
| Vilans hulpmiddelenwijzer                  | Online, onafhankelijke informatie over zorg hulpmiddelen die het dagelijkse leven makkelijker maken.  | W hulpmiddelenwijzer.nl  |
| Vegro thuiszorgwinkels                     | Advies over en lenen, huren of kopen van hulpmiddelen. Ook is er een rolstoelservice voor onderhoud en reparatie van de rolstoel.                   | A Mockstraat 1, Maastricht (Envida)<br>A Brusselsestraat 148, Maastricht<br>W vegro.nl<br>T 0800 - 288 77 66 (algemeen nummer)<br>E verkoop@vegro.nl |
| Hulpmiddelenwereld Maastricht              | Winkel en webshop   | W hulpmiddelenwereld.nl<br>T 088 - 00 80 100<br>E via website Maastricht ► Weerhuisweg 4   |
| Envida Service: sociale alarmering*        | Ledenorganisatie die allerlei aanbiedt waaronder de personenalarmering.   | Lid worden van Envida Service via:<br>W envida.nl<br>T 043 - 36 90 610<br>E service@envida.nl  |
| Sevagram personenalarmering*               | Alarmering in Maastricht-Heuvelland met hulp vanuit mantelzorg en in Maastricht West met professionele zorgopvolging.                               | W sevagram.nl<br>T 0900 - 777 4 777<br>E alarmering@sevagram.nl  |
| Sociale alarmering via de zorgverzekering* | Zijn er medische redenen voor personenalarmering, dan vergoedt de zorgkostenverzekeraar mogelijk een deel van de kosten.                            | Er is een verklaring van de huisarts nodig, waarin staat dat de alarmering nodig is. Voor meer informatie kunt u terecht bij de zorgverzekeraar.     |

\* **sociale- of personenalarmering** een alarmsysteem waarmee uw naaste met een druk op de knop (die om de hand of pols gedragen wordt) regelt dat er hulp komt bij nood

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

##### MAALTIJDSERVICE / MAALTIJDAANBOD

| AANBIEDER / AANBOD            | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|-------------------------------|---|--|
| Apetito                       | Bezorgt vriesverse of warme maaltijden aan huis. Ook dieetmaaltijden beschikbaar en gratis voedingsadvies op maat.  | Zowel voor particulieren als zorginstellingen.<br>U heeft geen indicatie nodig.<br>W <a href="http://apetito.nl">apetito.nl</a><br>W <a href="http://apetito-webshop.nl">apetito-webshop.nl</a><br>T 0800 - 02 32 975<br>E <a href="mailto:info@apetito.nl">info@apetito.nl</a><br><b>PROEFPAKKET 5 MAALTIJDEN VOOR €19,95, VOEDINGSADVIES IS GRATIS</b> |
| Uitgekookt<br>Maaltijdservice | Bezorgt ambachtelijke, koelverse, gezonde maaltijden.<br>Gratis informatiemap bij eerste levering met opwarminstructie, menu- en prijslijsten.                                      | Eenvoudig telefonisch te bestellen via:<br>T 085 - 04 06 065<br>of via:<br>W <a href="http://uitgekookt.nl">uitgekookt.nl</a><br><b>GRATIS BEZORGING AAN HUIS • KENNISMAKEN VIA PROEFPAKKET</b>  |
| Maaltijdservice Envida        | U kunt kiezen uit vriesverse, koelverse of warme maaltijden, waaronder ook dieetmaaltijden. Bezorging aan huis.   | Een indicatie voor de maaltijden is niet nodig.<br>Alles wat u hoeft te doen, is lid zijn of worden van Service van Envida (waardoor u korting krijgt).<br><b>PRIJZEN AFHANKELIJK VAN DE GEKOZEN MAALTIJDEN</b>  |
| Maaltijdservice<br>De Beyart  | Een warme middagmaaltijd voor belangstellenden boven de 55 jaar in het restaurant van woonzorgcentrum De Beyart. Bij een leeftijd jonger dan 55 jaar is een indicatie noodzakelijk. | Aanmelden is verplicht.<br>A Brusselsestraat 38, Maastricht<br>W <a href="http://debeyart.nl">debeyart.nl</a><br>T 043 - 63 11 700<br>E <a href="mailto:info@debeyart.nl">info@debeyart.nl</a><br><b>EVENTUEEL MET GEBRUIK VAN KORTINGSREGELING MAALTIJDVOORZIENING GEMEENTE</b>   |

| AANBIEDER / AANBOD                        | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|---|--|--|
| Smile Eetkamer Heugem                     | Maandelijks op de laatste woensdag van de maand van 12 - 15u een kwaliteits- en gezond 3-gangen menu. Het menu wordt vooraf op de website bekend gemaakt. Na afloop is er gratis koffie/thee met wat lekkers om gezellig na te praten. Voorafgaand is er een wandeling voor de liefhebber. | <p>A Sportpark Heugem, Gronsvelderweg 90, Maastricht<br/> W smile043.nl<br/> E via contactformulier website</p> <p>INFORMEER NAAR DE KOSTEN</p>      |
| Groentewinkel Heusschen-Loozen, Margraten | Koelverse maaltijden afhalen, zelf opwarmen in magnetron.  | <p>A Amerikaplein 76, Margraten<br/> W heusschen-loozen.nl<br/> T 043 - 311 0116<br/> E info@heusschen-loozen.nl</p> <p>INFORMEER NAAR DE KOSTEN</p> |

## 4.5 Waar vind ik informatie over vervoer op maat?

### VERVOER OP MAAT

| AANBIEDER / AANBOD   | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|--|--|---|
| Omnibuzz   | <p>Omnibuzz regelt in Limburg het vervoer van klanten met een Wmo-indicatie. Met Omnibuzz kunt u van deur tot deur reizen.</p> <p>De chauffeur begeleidt de reiziger van de deur naar het voertuig en omgekeerd.</p>                                 | <p>Aanvragen via het Wmo-loket van de gemeente (<b>zie tabel 6.1 op pagina 57</b>). Als u een vervoerspas aanvraagt, volgt mogelijk een gesprek bij u thuis en/of een keuring bij de GGD. De gemeente beslist.</p> <p><b>W</b> <a href="http://omnibuzz.nl">omnibuzz.nl</a><br/><b>T</b> 0900 - 33 10 550<br/><b>E</b> <a href="mailto:info@omnibuzz.nl">info@omnibuzz.nl</a></p> <p><b>VOOR TARIEVEN: W OMNIBUS.NL ► REIZEN ► TARIEVEN</b></p>   |
| Bovenregionaal vervoer voor mensen met een beperking (Valys) | <p>Voor als u verder wil reizen dan 5 ov-zones of 25 km vanaf uw woonadres? Valys brengt u van deur tot deur.</p> <p>Eén begeleider mag gratis mee. Bovendien kunnen max. twee reisgenoten mee tegen betaling van hetzelfde gereduceerde tarief.</p> | <p>Informeer naar de mogelijkheden:</p> <p><b>W</b> <a href="http://valys.nl">valys.nl</a><br/>Aanvragen Valyspas:<br/><b>W</b> <a href="http://valys.nl">valys.nl</a> ► <a href="#">valyspas aanvragen</a><br/><b>T</b> 0900 - 96 30<br/><b>E</b> <a href="mailto:info@valys.nl">info@valys.nl</a></p> <p><b>U KRIJGT JAARLIJKS EEN KM-BUDGET, IN SPECIALE GEVALLEN KAN EEN HOGER KM-BUDGET WORDEN VASTGESTELD</b></p>   |
| OV-begeleiderskaart  | <p>Wie niet zelfstandig kan reizen, kan een ov-begeleiderskaart aanvragen. Op deze kaart kunt u, zowel bij Omnibuzz als bij Valys, één begeleider gratis meenemen</p> <p>(het kan iedere reis iemand anders zijn).</p>                               | <p>Aanvragen via Argonaut Advies:</p> <p><b>W</b> <a href="http://ovbegeleiderskaart.nl">ovbegeleiderskaart.nl</a> ► <a href="#">aanvraagformulier aanvragen</a> (u krijgt een formulier thuisgestuurd)<br/><b>T</b> 030 - 23 54 661</p> <p>Let op! Als u de begeleiderskaart bij Omnibuzz wilt gebruiken, dient u de begeleiderskaart eerst bij Omnibuzz te registreren; stuur een kopie van de begeleiderskaart naar: Omnibuzz, Postbus 99, 6160 AB, Geleen.</p> <p><b>GRATIS</b></p> |





# 5

## *Zorg uit huis*

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

**De zorg thuis wordt zwaar.**

Het normale dag- en nachtritme kan verstoord zijn. Er is vaak onrust en het wordt steeds moeilijker voor u om contact te maken met uw naaste. Hij of zij herkent u niet meer of er ontstaan andere lastige situaties in en om huis. Uw energie raakt op en u heeft behoefte aan meer hulp en zorg. Soms wordt extra hulp niet geaccepteerd door uw naaste. Dit zorgt voor moeilijke keuzes. Wat kunt u doen? En welke mogelijkheden heeft u in de nabije omgeving?

Ter voorbereiding op een opname kunt u samen met uw naaste, of alleen, eerst eens gaan kijken in het zorgcentrum. Even koffiedrinken of een keer samen eten. Informeer naar de mogelijkheden bij het zorgcentrum van uw keuze. Wanneer de opname plaatsvindt, is het belangrijk dat de verzorging uw naaste en u leert kennen. Hoe heeft het leven van uw naaste eruit gezien? Welke voorkeuren heeft hij? Wat eet zij graag? Een gesprek met medewerkers van het zorgcentrum helpt u en uw naaste om een 'warme overdracht' te bereiken.

*“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 dat hij permanent naar een zorgcentrum verhuist. Hij is hier al eens gaan logeren toen ik geopereerd moest worden en dat is toen erg goed bevallen. De verzorging daar is erg lief voor hem en weet hoe ze met hem om moet gaan. Hij voelde zich er op zijn gemak.”*

*Mevrouw Smits, 83 jaar*

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

### ZORG UIT HUIS

| AANBIEDER / AANBOD | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|--------------------|---|--|
| Zorgcentrum        | In een zorgcentrum kan een cliënt tijdelijk verblijven, bv. om te herstellen na een ziekenhuis opname of ter ontlasting van de mantelzorg. Of een cliënt kan permanent wonen op een zorglocatie omdat het thuis wonen bv. niet meer lukt en 24-uurs zorg of toezicht noodzakelijk is. | Voor opname in een zorgcentrum neemt u contact op met de voorkeursaanbieder en u wordt dan nader geïnformeerd.   |
| Seniorenwoningen   | Verzorgd wonen in een seniorenwoning aangrenzend aan een zorgcentrum.   | <p>Aanpalend aan bijna alle zorgcentra bevinden zich seniorenwoningen, waarbij de huurder gebruik kan maken van alle faciliteiten van het zorgcentrum en zorg aan huis kan ontvangen. Voor meer informatie informeert u bij de zorgcentra.</p> <p>Een overzicht van de zorgcentra in Maastricht-Heuvelland vindt u in <b>bijlage 11 (pagina 86)</b>.</p>   |
| Kleinschalig wonen | Een kleinschalige woonvorm is een plek waar mensen in een kleinere groep voor langere tijd verblijven, vaak in de laatste fase van hun leven. De vragen en gewoonten van de bewoners zijn bepalend voor de aanpak van het zorgteam.   | <p>Aanvragen via het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). U vult eventueel samen met de casemanager het aanvraagformulier in. Het CIZ beoordeelt op basis van deze informatie hoeveel zorg nodig is en of er nog mogelijkheden bestaan om iemand (nog langer) thuis te verzorgen.</p> <p>W <a href="http://ciz.nl">ciz.nl</a> ► aanvraag doen<br/>T 088 - 78 91 000</p> <p>Een overzicht van organisaties die kleinschalig wonen aanbieden vindt u in <b>bijlage 10 (pagina 85)</b>.</p> <p>EIGEN BIJDRAGE VOOR DEZE ZORG IS AFHANKELIJK VAN HET INKOMEN.<br/>TE BEREKENEN OP HETCAK.NL</p> |

## ALGEMENE INFORMATIE

| AANBIEDER / AANBOD   | WELKE HULP WORDT GEBODEN?   | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|--|---|--|
| Regelhulp (Rijksoverheid)  | Duidelijke informatie over het regelen van hulp, zorg of ondersteuning. Ook kan hier de eigen bijdrage voor zorg berekend worden.                       | <p>W <a href="http://regelhulp.nl">regelhulp.nl</a><br/>                     Hulp nodig met het zoeken op regelhulp:<br/>                     T 0800 - 01 26<br/>                     E <a href="mailto:info@regelhulp.nl">info@regelhulp.nl</a></p> |
| Centraal Administratie Kantoor (CAK)   | Informatie en uitvoering van zorgregelingen. Ook voor het berekenen van de eigen bijdrage voor zorg en aanvragen van medicijnverklaringen voor op reis. | <p>W <a href="http://hetcak.nl">hetcak.nl</a><br/>                     T 088 - 7 11 40 00<br/>                     E via contactformulier website</p>  |
| Financieel zakboekje en informatie over de financiële gevolgen van mantelzorgen (factsheet). | Vol met informatie, tips en weetjes om meer inzicht te krijgen in de financiële regelingen die de financiële situatie beïnvloeden.                      | <p>W <a href="http://Mantelzorg.nl">Mantelzorg.nl</a> ► <a href="#">thema's</a> ► <a href="#">geldzaken</a></p>  |

## HULP BIJ FINANCIËLE ZAKEN T.B.V. ZORG EN ONDERSTEUNING

| AANBIEDER / AANBOD  | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|---|--|---|
| Nibud: Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting          | Onafhankelijke voorlichting en advies over de huishoudportemonnee, ook bij zorg en ziekte.   | <p>W <a href="http://nibud.nl">nibud.nl</a><br/>                     T 030 - 23 91 350 (van 9.00 tot 13.00 uur)<br/>                     E via contactformulier website</p> |
| Kans+ Brochure 'de wetten zorg en ondersteuning sinds 2015' | In eenvoudige taal informatie en uitleg over vier wetten: Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), Wet langdurige zorg (Wlz), Zorgverzekeringswet (Zvw) en Jeugdwet (JW).                                     | <p>W <a href="http://kansplus.nl">kansplus.nl</a> ► <a href="#">producten en diensten</a> ► <a href="#">winkel</a></p>  |
| Hulp bij financiën via bewindvoering                        | Een persoon die benoemd is door de kantonrechter tot: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewindvoerder (regelt financiële zaken)</li> <li>• Curator (regelt financiële en persoonlijke zaken)</li> </ul> | <p><b>Zie tabel 2.4 op pagina 22</b><br/>                     verstandig te regelen ► Wettelijk vertegenwoordiger van mensen met dementie</p>                               |

# 6

*Hoe kan de juiste zorg geregeld worden?*

## Het recht op zorg en ondersteuning is geregeld in drie verschillende wetten.

### Zorg via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Ondersteuning die nodig is om voor uzelf te kunnen blijven zorgen. U vraagt dit aan bij het Wmo-loket van de gemeente en de gemeente besluit of uw naaste ook daadwerkelijk recht heeft op deze zorg. Voor meer informatie zie **6.1 op pagina 57**.

### Zorg via de Zorgverzekeringswet (Zvw)

Medische verzorging en verpleging door een (wijk) verpleegkundige. Een wijkverpleegkundige beoordeelt welke zorg uw naaste nodig heeft. Voor meer informatie zie **6.2 op pagina 57**.

### Zorg via de Wet langdurige zorg (Wlz)

Intensieve zorg omdat er 24 uur per dag zorg of toezicht nodig is. Het CIZ besluit of uw naaste in aanmerking komt voor zorg vanuit de Wlz. Voor meer informatie zie **6.3 op pagina 58**.

Als duidelijk is welke zorg en ondersteuning nodig is zijn er twee mogelijkheden:

- Uw naaste ontvangt de zorg in natura, dat wil zeggen dat de zorgaanbieder zorg levert en de administratie daaromheen regelt.
- Uw naaste ontvangt een budget waarmee zorg wordt ingekocht, een zogenaamd persoonsgebonden budget (pgb). Dit pgb brengt ook verplichtingen met zich mee. Voor meer informatie zie **6.4 op pagina 59**.

De huisarts, casemanager dementie, wijkverpleegkundige of mantelzorgmakelaar kunnen u ondersteunen bij het aanvragen van de juiste ondersteuning en zorg.

### Cliëntondersteuning

Maakt u geen gebruik van een casemanager, wijkverpleegkundige of mantelzorgmakelaar dan kunt u ook vragen om cliënt-ondersteuning.

Cliëntondersteuning biedt u informatie, advies en ondersteuning bij vragen over zorg en welzijn. Cliëntondersteuners kunnen ook bemiddelen bij klachten en problemen. U kunt ondersteuning vragen op allerlei terreinen, zoals onderwijs, jeugdzorg, werk, inkomen, zorg, wonen en welzijn.

De cliëntondersteuner helpt u bij het oplossen van uw problemen en/of het regelen van hulp. Het doel is dat u daarna weer zelf verder kunt. Cliëntondersteuning is gratis.

## Waar kunt u cliëntondersteuning krijgen?

*Heeft u een Wlz-indicatie?*

U krijgt gratis onafhankelijke cliëntondersteuning via het zorgkantoor voor hulp bij het organiseren van Wlz-zorg.

W [regelhulp.nl](http://regelhulp.nl) ► onderwerpen ► cliëntondersteuning ► cliëntondersteuning-via-zorgkantoor

- Burgerkracht Limburg  
T 0900 - 243 81 81 W [burgerkrachtlimburg.nl](http://burgerkrachtlimburg.nl)
- CliëntondersteuningPLUS  
T 085 486 67 00 W [clientondersteuningplus.nl](http://clientondersteuningplus.nl)
- MEE Zuid Limburg  
T 088 - 010 21 20 W [meezuidlimburg.nl](http://meezuidlimburg.nl)

*Heeft u géén Wlz-indicatie?*

U krijgt gratis onafhankelijke cliëntondersteuning via de gemeente voor hulp bij het organiseren van zorg en ondersteuning, jeugdhulp, participatie, onderwijs, welzijn, wonen, werk en inkomen.

W [regelhulp.nl](http://regelhulp.nl) ► onderwerpen ► cliëntondersteuning ► cliëntondersteuning-via-gemeente

### 6.1 Hulp en ondersteuning op maat via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Is uw naaste onvoldoende zelfredzaam of kan hij/zij niet goed meedoen in de maatschappij en kan het sociale netwerk ook niet bijdragen, dan moet de gemeente ondersteuning bieden, zo staat in de Wet maatschappelijke ondersteuning. De gemeente regelt verschillende voorzieningen.

Algemene voorzieningen die vrij toegankelijk zijn. Voorbeelden hiervan zijn: boodschappendienst, ontmoetingsruimte voor mensen die eenzaam zijn, maaltijdverzorging, hulp aan buurthuizen en verenigingen.

Maatwerkvoorzieningen die zijn afgestemd op uw situatie en waarvoor een indicatie nodig is. Voorbeelden hiervan zijn huishoudelijke hulp, individuele begeleiding, dagbesteding op maat, ondersteuning van mantelzorgers, aanpassingen in de woning, vervoer in de regio maar ook ondersteuning in spoedgevallen binnen 24-48 uur (zonder vooraf de indicatiestelling).

Als u of uw naaste ondersteuning nodig heeft dan kunt u zich melden bij het Wmo-loket of het sociaal team van de gemeente. U heeft gedurende het gehele proces recht op een gratis onafhankelijke cliëntondersteuner, vraag hier gerust naar bij de gemeente. Een medewerker zal u informeren over het verdere beloop van de procedure. Meestal komt er een Wmo-consulent bij uw naaste op bezoek voor een onderzoek naar de persoonlijke situatie.

Samen wordt in dit zogenaamde keukentafelgesprek besproken wat uw naaste zelf kan, wat de sociale omgeving kan doen en of er professionele zorg nodig is.

U kunt kiezen voor ondersteuning in natura of een persoonsgebonden budget (pgb) om zelf ondersteuning te regelen (**zie 6.4 op pagina 59**).



## ORGANISATIES BELAST MET DE INDICATIE EN UITVOERING VAN WMO-ZORG

| GEMEENTE          | LOCATIE EN DETAILS   |
|-------------------|--|
| Eijsden-Margraten | Sociaal Team: <b>A</b> Margraten: 't Hoes van Mergraote, Schinkepoort 69, 6269 DZ, Margraten<br><b>A</b> Eijsden: Servicepunt Bakvliet, Breusterhof 2, 6245 EL, Eijsden<br><b>A</b> Gronsveld: Gronsvelder Kerkplein 8, 6247 CM, Gronsveld (lén de Bleu)<br><b>W</b> Eijsden-Margraten.nl <b>T</b> 043 - 45 88 488 <b>E</b> sociaalteam@eijsden-margraten.nl |
| Gulpen-Wittem     | Klant Contact Centrum: <b>A</b> Willem Vliegenstraat 12, 6271 DA, Gulpen<br><b>W</b> gulpen-wittem.nl <b>T</b> 14043 <b>E</b> wmo-loket@gulpen-wittem.nl   |
| Maastricht        | Team Wmo: <b>A</b> Randwycksingel 22, 6229 EE, Maastricht<br><b>W</b> gemeentemaastricht.nl <b>T</b> 14043 <b>E</b> wmo@maastricht.nl  |
| Meerssen          | Sociaal Team: <b>A</b> Markt 50, 6231 LS Meerssen<br><b>W</b> meerssen.nl <b>T</b> 14043 <b>E</b> sociaalteam@meerssen.nl  |
| Vaals             | WijVaals: <b>A</b> Von Clermontplein 15, 6291 AT, Vaals<br><b>W</b> vaals.nl <b>T</b> 043 - 30 68 583 <b>E</b> wijvaals@vaals.nl   |
| Valkenburg        | Team Wmo: Randwycksingel 22, 6229 EE, Maastricht<br><b>W</b> valkenburg.nl <b>T</b> 14043 <b>E</b> wmoloket@valkenburg.nl  |

### 6.2 Verzorging, verpleging en palliatieve terminale zorg via de Zorgverzekeringswet (Zvw)

Iedereen die in Nederland woont of werkt moet een basisverzekering voor zorg (basispakket) afsluiten. De overheid bepaalt wat er in het basispakket zit. Voor de meeste zorg in het basispakket geldt een eigen risico, echter niet voor de huisarts, huisartsenpost, wijkverpleging en casemanager dementie. De overheid bepaalt voor welke zorg de eigen bijdrage geldt en hoe hoog die bijdrage is. Een eigen bijdrage geldt bv. voor hoortoestellen, brillen en geneesmiddelen.

Voor geneesmiddelen is een maximumbedrag vastgesteld

Een aanvullende verzekering is vrijwillig en dekt (een deel van de) zorg die niet in het basispakket zit. De zorgverzekeraars bepalen wat in aanvullende verzekeringen zit. Er zijn veel verschillende pakketten, het is belangrijk dat de aanvullende verzekering goed afgestemd is op wat nodig is.

Meer informatie over de Zvw vindt u via:

W [rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl) ► onderwerpen ► zorgverzekering ► hoe is de zorgverzekering in Nederland geregeld?

Verzorging, verpleging thuis en palliatieve, terminale zorg door de wijkverpleegkundige en collega's van de thuiszorg is onderdeel van het basispakket van de zorgverzekering. Er geldt geen eigen risico voor.

**Verzorging** is verpleegkundige zorg bij het wassen, aan- en uitkleden, lichamelijke verzorging, eten en drinken en innemen van medicatie.

**Verpleging** is bijvoorbeeld wondverzorging of het zetten van spuiten.

**Palliatieve terminale zorg** is de laatste zorg voor mensen met een levensverwachting van minder dan drie maanden (als uw naaste al zorg via de Wlz krijgt dan wordt deze zorg daardoor vergoed).

U kunt de huisarts vragen welke wijkverpleegkundigen actief zijn in de omgeving. De wijkverpleegkundige bekijkt samen met u, uw naaste en eventueel de arts welke zorg nodig is (indicatie). Hierna mag gekozen worden welke thuiszorgorganisatie de zorg komt leveren.

In **bijlage 8 (pagina 79)** vindt u de verschillende thuiszorgorganisaties die werkzaam zijn in het gebied Maastricht-Heuvelland.

### 6.3 Intensieve 24-uurs zorg via de Wet langdurige zorg (Wlz)

De Wet langdurige zorg (Wlz) is bedoeld voor mensen die intensieve (voortdurend) zorg of toezicht nodig hebben

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) besluit of iemand voldoet aan de voorwaarden en kan een zogeheten Wlz-indicatie afgeven. Net als bij de Wmo-aanvraag kunt u ook bij deze aanvraag om gratis onafhankelijke cliëntondersteuning vragen bij de gemeente. Met de indicatie kan uw naaste terecht in een zorgcentrum. Als hij/zij met de nodige zorg gezond en veilig thuis kan blijven wonen, kan de zorg ook thuis ontvangen worden met een volledig pakket thuis (vpt), een modulair pakket thuis (mpt) of om de zorg zelf te regelen met een persoonsgebonden budget (pgb). Deze mogelijkheden worden leveringsvormen genoemd.

Meer informatie hierover:

W [rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl) ► onderwerpen ► verpleeghuizen en zorginstellingen ► vraag en antwoord ► kan ik zorg vanuit de Wlz ook thuis krijgen?

Via de website van het CIZ kunt u rechtstreeks een aanvraag doen of u kunt een formulier eerst printen, invullen en opsturen per post. Vragen kunt u stellen via de telefoon. Een wijkverpleegkundige of casemanager kunnen helpen bij het aanvragen van een Wlz-aanvraag, of u kunt gebruik maken van een onafhankelijk cliëntadviseur.

## ORGANISATIES BELAST MET DE INDICATIE EN UITVOERING VAN WLZ-ZORG

| AANBIEDER / AANBOD                       | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN   |
|--|--|---|
| Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) | Indiceert levenslange zorg uit de Wet langdurige zorg (Wlz): begeleiding, behandeling, vervoer naar en van de dagbesteding en de dagbesteding zelf, medicijnen en huishoudelijke hulp. Soms ook: hulpmiddelen zoals een rolstoel, het verblijf, de inrichting van de woning en de voeding. Het CIZ stelt de indicatie maar voert niet uit. | <p><b>W</b> <a href="http://ciz.nl">ciz.nl</a> ► aanvraag doen</p> <p><b>T</b> 088 - 78 91 00</p> <p><b>E</b> via contactformulier website (geordend op thema, kies thema, dan juiste formulier)</p>  |
| Cliëntondersteuning                      | Helpt bij de aanvraag en uitvoering van Wlz-zorg door duidelijk op te schrijven wat jouw wensen en ideeën zijn over de zorg, de juiste zorg te regelen en verschillende soorten zorg op elkaar af te stemmen.  | Als u al Wlz-zorg hebt dan vraagt u een cliëntondersteuner aan bij het Zorgkantoor. Zo niet, dan mag u gebruik maken van de cliëntondersteuners van de Wmo die u aanvraagt bij het Wmo-loket van uw gemeente ( <b>zie tabel 6.1 op pagina 57</b> ). |
| Burgerkracht                             | Cliëntondersteuners die gratis en onafhankelijk helpen bij uw vragen over het regelen en de uitvoering van uw zorg. Informatie en advies, kiezen van een passende zorgaanbieder, hulp bij het opstellen van een persoonlijk- en/of zorgplan.   | <p><b>W</b> <a href="http://burgerkrachtlimburg.nl">burgerkrachtlimburg.nl</a></p> <p><b>T</b> 046 - 42 08 159</p> <p><b>E</b> <a href="mailto:info@burgerkrachtlimburg.nl">info@burgerkrachtlimburg.nl</a></p> <p><b>GRATIS</b></p>                |

### 6.4 Persoonsgebonden budget (pgb)

Een pgb is een budget waarmee iemand zelf de zorg regelt. Degene huurt met het budget zijn eigen zorgverleners in en bepaalt zelf waar, wanneer en hoe hij/zij geholpen wordt of koopt zelf voorzieningen in zoals bijvoorbeeld dagbesteding op maat. Wordt er gekozen voor een pgb, dan zijn daar voorwaarden aan verbonden. Er moet in een budgetplan geschreven worden welke zorg ingekocht wordt en er moeten contracten gesloten worden met degenen die de zorg verlenen. De Sociale Verzekeringsbank betaalt deze zorgverleners.

Het pgb kan beheerd worden door een door de aanvrager aangewezen vertegenwoordiger (een mantelzorger).

## ORGANISATIES BELAST MET DE INDICATIE EN UITBETALING VAN HET PERSOONSGEBONDEN BUDGET (PGB)

| AANBIEDER / AANBOD       | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | HOE KUNT U HIER GEBRUIK VAN MAKEN  |
|--------------------------|--|--|
| Sociale Verzekeringsbank | Alles over het pgb: informatie, stap voor stap uitleg en uitbetaling.  | <p>W svb.nl</p> <p>T 030 - 26 48 200</p> <p>E via contactformulier website</p>   |
| Gemeente                 | Pgb voor Wmo-zorg: de gemeente kijkt of een pgb passend is en als dat zo is geeft ze de informatie door aan de Sociale Verzekeringsbank (SVB)  | Aanvragen via het Wmo-loket van uw gemeente<br><b>(zie tabel 6.1 op pagina 57)</b>   |
| Zorgkantoor              | Pgb voor Wlz-zorg: het zorgkantoor krijgt van het ClZ uw indicatie voor Wlz-zorg. In de indicatie staat uw zorgprofiel, daarin staat de zorg beschreven die u nodig hebt. Er staat ook in of u kiest voor zorg in natura of een pgb. Bij een pgb bekijkt het zorgkantoor of u aan de voorwaarden voldoet, berekent de hoogte van het budget en zorgt dat het geld naar de Sociale Verzekeringsbank (SVB) gaat. | <p>Aanvragen bij zorgkantoor in de regio Zuid-Limburg:</p> <p>W cz.nl ► zorgkantoor</p> <p>T 088 - 555 7 110</p> <p>E infozorgkantoren@cz.nl</p>   |
| PerSaldo                 | Vereniging voor mensen met een pgb.  | <p>W pgb.nl</p> <p>T 0900 - 74 24 857 (€0,20 c/min)</p> <p>E via contactformulier website</p>  |
| Zorgverzekeraar          | Het Zvw-pgb is voor mensen die langer dan een jaar verpleging of verzorging nodig hebben. Ook voor palliatieve terminale zorg kunt u een pgb via de Zvw aanvragen.   | Wilt u een persoonsgebonden budget (pgb) aanvragen voor hulp via de Zorgverzekeringswet (Zvw)? Dan dient u een aanvraag in bij uw zorgverzekeraar. |





*Bijlagen*

## BIJLAGE 1 • WEBSITES, BOEKEN, KINDERBOEKEN EN FILMS/DOCUMENTAIRES OVER DEMENTIE

### websites met meer informatie over dementie

- W [alzheimer-nederland.nl](http://alzheimer-nederland.nl)
- W [alzheimercentrumlimburg.nl](http://alzheimercentrumlimburg.nl)
- W [dementie.nl](http://dementie.nl)
- W [samenvooruitmetdementie.nl](http://samenvooruitmetdementie.nl)
- W [dementiedebaas.nl](http://dementiedebaas.nl)
- W [dementieverhalenbank.nl](http://dementieverhalenbank.nl)
- W [hersenchstichting.nl](http://hersenchstichting.nl)
- W [dementieweb.nl](http://dementieweb.nl) (*een interactief platform*)
- W [dementie-winkel.nl](http://dementie-winkel.nl)
- W [geheugenwebsite.nl](http://geheugenwebsite.nl)
- W [herkendementie.nl](http://herkendementie.nl) (*gratis online training 'herken dementie'*)
- W [innovatiekringdementie.nl](http://innovatiekringdementie.nl) (*kenniscentrum levenskwaliteit bij dementie*)
- W [samendementievriendelijk.nl](http://samendementievriendelijk.nl) (*gratis online training 'omgaan met dementie'*)

### boeken over dementie

- Dementie op jonge leeftijd, Annemie Janssens en Marjolein de Vugt, 2020 (*dementie onder 65 jaar*)
- Zorgen van een mantelzorger, Anne Margriet Pot, 2020 (*een dozijn dagelijkse dilemma's*)
- Bij mij doet ze dat nooit, Barbara Oppelaar, 2020 (*beter contact met mensen met dementie*)
- Handig bij dementie, minder geheugen meer gevoel, Ruud Dirkse, 2020 (*de emotionele en psychologische aspecten*)
- Het hart wordt niet dement, Huub Buijssen, 2019 (*praktisch handboek voor naasten*)
- De heldere eenvoud van dementie, Huub Buijssen, 2019 (*helpen zonder jezelf te verliezen*)
- Dilemma's bij dementie, Tim van Iersel, 2018 (*zingeving en ethiek*)
- Dementie, hoe ga je ermee om, Ezra van Zadelhoff en Tosca Janssens, 2018 (*een praktische gids voor mantelzorgers*)

- Boekenserie van Moderne-Dementiezorg: Had ik het maar geweten, (Op) nieuw geleerd oud gedaan, Handig bij dementie, Ik heb dementie (*informatie* [W moderne-dementiezorg.nl](http://www.moderne-dementiezorg.nl))
- De dag door met dementie, Anneke van der Plaats, 2016 (*helder handboek*)
- De zoektocht naar het onbekende, de dementie veranderde ons leven, Sandy van Rossum-'t Hort, 2019 (*ervaringsverhaal en roman over frontotemporale dementie*).
- Woorden schieten tekort, Nicci Gerrard, 2019 (*een openhartig boek*)
- Zo donker buiten, Marnix Peeters, 2019 (*ervaringsverhaal van zoon over moeder met dementie*)
- Met mijn vader is niks mis (wel met de wereld om hem heen), Toine Heijmans, 2019 (*gebundelde columns uit Volkskrant Magazine*)
- Herinnering, bundel columns over dementerende moeder, Jos Frusch, 2018 (*opbrengst voor Alzheimeronderzoekfonds Limburg*)
- Ik leef in een wereld die ik niet ken, Marjolijn Markus, 2017 (*biografie van een mantelzorger*)
- Hou me maar vast; Mijn moeder, Alzheimer en ik, José Franssen, 2016 (*een openhartig en ontroerend verslag*)
- Zolang ik er ben, Stichting Dilemmaboek, 2017 (*Alzheimerervaringsverhalen*)
- Dagelijks leven met dementie, Anne-Mei The, 2017 (*een blik achter de voordeur*)
- MIST, partners van jonge mensen met dementie in beeld, Dorris Duurland en Tineke Reijbroek, 2020 (*foto's en ervaringsverhalen*)
- Fotofantasietjes, Harriët Domselaar en Marlies Siewertsen, 2019 (*gedichten en versjes van en voor mensen met beginnende dementie*)
- De activiteitengids, 200 zinvolle dagbestedingen, Monica Eberhart, 2019
- Spreken over vergeten, Paul-Jeroen Verkade, 2018 (*verkennen van wensen bij beginnende dementie*)
- Ik weet nog goed..., Joke de Jonge, 2016 (*voorleesboek voor mensen met dementie*)
- Op bezoek bij een dierbare met dementie, 60 ideeën om samen te genieten, Marcelle Mulder, 2016
- Alles is oké, Ivo Victoria, 2020 (*roman*)
- Voorbij, voorbij, Clairy Polak, 2019 (*roman*)
- Eva, Bregje Bleeker, 2017 (*roman*)



### **kinderboeken over dementie**

- Chaos in de bovenkamer, Rianne van Dorp, 2019 (*informatief en interactief boekje, 9-12 jaar*)
- Een vriend zonder tanden, Angélique van Dam, 2018 (*leesboek, vanaf 9 jaar*)
- Het geheugen van een olifant, Wessel Sandtke en Jan Jutte, 2018 (*verhaal met prenten, vanaf 4 jaar*)
- Het huis in je hoofd, wat doet Alzheimer met het huis?, Susan Willems, 2018 (*uitleg aan de hand van tekeningen, vanaf 6 jaar*)
- Mijn oma is kwijt..., Peter Theunynck, 2018 (*vanaf ca. 8 t/m 12 jaar*)
- Oma' hoofd is versleten, Marieke van Ditshuizen, 2016 (*3-6 jaar*)

### **films/documentaires over dementie**

- Meer dan 450 films over dementie op: [W moderne-dementiezorg.nl](http://www.moderne-dementiezorg.nl)
- The Father, 2021 (*drama*)
- Falling, 2020 (*drama*)
- Supernova, 2020 (*drama*)
- Wei, Ruud Lensen, 2019 (*documentaire over dementie en mantelzorg*)
- De liefhebbers, Jan Liefhebber, 2019 (*drama, vanaf 12 jaar*)
- Kapsalon Romy, Mischa Kamp, 2019 (*familiefilm*)
- The Leisure Seeker, 2019 (*naar het gelijknamige boek van Michael Zadoorian*)
- Moeder aan de lijn, Nelleke Koop, 2018 (*documentaire met portretten van drie mantelzorgers*)
- Een poging tot vrolijk verval, 2018 (*documentaire over Alzheimerpatiënt*)
- Mijn hoofd in jouw handen, over beginnende dementie, Pim Giel, 2014 (*documentaire over beginnende dementie*)

## BIJLAGE 2 • HUISKAMERS IN MAASTRICHT-HEUVELLAND

| GEMEENTE                         | LOCATIE EN DETAILS  |
|----------------------------------|---|
| Huiskamerprojecten in Maastricht | <p>Huiskamer Amby: 'De Koffiepot' <b>A</b> Hoek Arenborghoeve / Lovendaalhoeve 30, Maastricht<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 16 16 46 65 <b>E</b> <a href="mailto:lschroeders@hetnet.nl">lschroeders@hetnet.nl</a> (dhr. Loen Schroeders)<br/>           Open: donderdag van 13.30 - 16.30 uur</p>  |
|                                  | <p>Huiskamer Borgharen: 'Huiskamer aan de Maas' <b>A</b> Praktijkgebouw van huisarts Wetzels, Schoolstraat 27A, Maastricht<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 36 05 62 55 (dhr. Joop van Sintfiet) <b>T</b> 06 - 46 54 14 73 (mw. Kitty Jacobs)<br/>           Open: maandag van 10.00 - 16.00 uur, dinsdag en woensdag van 13.00 - 16.00 uur</p>   |
|                                  | <p>Huiskamer Boschstraatkwartier: 'Stichting Burgerinitiatief Bboost' <b>A</b> Zwanenstraat 4, Maastricht<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 25 01 29 41 <b>E</b> <a href="mailto:berprevot@kpnmail.nl">berprevot@kpnmail.nl</a> (dhr. Ber Prevot) <b>E</b> <a href="mailto:bboost@kpnmail.nl">bboost@kpnmail.nl</a><br/>           Open: maandag t/m vrijdag van 13.00 - 16.00 uur</p>   |
|                                  | <p>Huiskamer Daalhof <b>A</b> Aureliushof 160, Maastricht (achterzijde buurtcentrum)<br/>           Informatie: <b>W</b> <a href="http://buurtcentrumdaalhof.nl">buurtcentrumdaalhof.nl</a> ▶ activiteiten ▶ huiskamerproject<br/> <b>T</b> 043 - 852 35 53 (Nicole Neijman / algemeen nummer) <b>E</b> <a href="mailto:buurtnetwerkbd@gmail.com">buurtnetwerkbd@gmail.com</a><br/>           Open: dinsdag, woensdag en donderdag van 13.30 - 16.30 uur en donderdag ook van 10.00 - 12.00 uur</p> |
|                                  | <p>Huiskamer Grip-Z: 'Gezondheidscentrum de Fronten', <b>A</b> Victor de Stuersstraat 15, Maastricht<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 36 18 55 81 (Petra van der Linden) <b>E</b> <a href="mailto:info@grip-z.nl">info@grip-z.nl</a><br/>           Open: maandag, dinsdag en donderdag van 9.00 - 19.30 uur (binnenkort waarschijnlijk meer dagen)</p>   |
|                                  | <p>Huiskamer de Heeg: 't Heegeneerke' <b>A</b> Rosarije 410, Maastricht.<br/>           informatie: <b>W</b> <a href="http://heegeneerke.nl">heegeneerke.nl</a> <b>T</b> 06 - 83 32 12 79 <b>E</b> <a href="mailto:info@heegeneerke.nl">info@heegeneerke.nl</a><br/>           Open: maandag t/m zaterdag van 12.00 - 16.00 uur, dinsdag- en donderdagavond van 18.00 - 21.00 uur</p>   |
|                                  | <p>Huiskamer Heer: 'Sjuif a-en' <b>A</b> Gerard Walravenstraat 92-A, Maastricht.<br/>           Informatie: <b>W</b> <a href="http://buurtplatformheer.nl">buurtplatformheer.nl</a> <b>T</b> 06 - 51 49 14 54 (Serve Habets) <b>E</b> <a href="mailto:secretaris@buurtplatformheer.nl">secretaris@buurtplatformheer.nl</a><br/>           Open: dinsdag 10.00 - 12.00 uur en donderdag van 14.00 - 16.00 uur</p>  |
|                                  | <p>Huiskamer Heugemerveld: 'Hoeskamer La Belletsa' <b>A</b> Kardinaal van Rossumplein 99, Maastricht<br/>           Informatie: <b>E</b> <a href="mailto:louisenthea111b@live.nl">louisenthea111b@live.nl</a> (mw. Thea van Geleen-Moers) <b>E</b> <a href="mailto:infoheugemerveld@gmail.com">infoheugemerveld@gmail.com</a><br/>           Open: drie donderdagen en één maandagmiddag.</p>   |
|                                  | <p>Huiskamer Heugem-Randwyck: Voetbalkantine RKHSV - DBSV <b>A</b> Gronsvelderweg 90, Maastricht<br/>           Informatie: <b>W</b> <a href="http://smile043.nl">smile043.nl</a> <b>E</b> <a href="mailto:info@smile043.nl">info@smile043.nl</a><br/>           Open: maandag van 13.00 - 16.00 uur , vrije inloop</p>   |

| GEMEENTE                                | LOCATIE EN DETAILS  |
|---|---|
|   | <p>Huiskamer Limmel: 'Hoeskamer' <b>A</b> Emmausstraat 61, Maastricht<br/>           Informatie: <b>E</b> hoeskamer@hotmail.com (mw. Ida Beijer)<br/>           Open: donderdag van 13.30 - 16.30 uur</p>   |
|   | <p>Huiskamer Mariaberg: 'De Inleup' Buurtcentrum Mariaberg <b>A</b> Anjelierenstraat 35, Maastricht<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 38 33 57 03 <b>E</b> petralemmens26@gmail.com (mw. Peet Lemmens)<br/>           Open: dinsdag, donderdag en vrijdag van 9.00 - 12.00 uur</p>   |
|   | <p>Huiskamer Nazareth: ut Koffieheukske <b>A</b> Kasteel Schaloenstraat 54, Maastricht<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 50 43 32 54 <b>E</b> eugenebraken@hotmail.com (Eugene Braken)<br/>           Open: maandag, woensdag en zaterdag van 13.00 - 16.00 uur</p>  |
|   | <p>Huiskamer Sint-Pieter-Villapark-Jekerdal: 'Kloppend hart'<br/>           Buurtcentrum Sint-Pieter-Villapark-Jekerdal <b>A</b> Pastoor Kribsweg 14 A, Maastricht<br/>           Informatie: <b>T</b> 043 - 57 58 47 47 (Piet Heijnen) <b>W</b> buurtcentrumsintpieter.nl<br/>           Open: donderdag van 10.00 - 17.00 uur</p> |
|   | <p>Ontmoetingsplek Centrum: 'De Kapstok' Lenculenhof <b>A</b> Abtstraat 13, Maastricht<br/>           Informatie: Steunpunt Mantelzorg Zuid <b>T</b> 043 - 32 15 046 <b>E</b> info@mantelzorgzuid.nl <b>W</b> mantelzorgzuid.nl<br/>           Open: om de andere week op woensdagochtend</p>                                       |
| Huiskamerprojecten in Eijsden-Margraten | <p>Huiskamer Banholt: Gemeenschapshuis 't Patronaat <b>A</b> Bredeweg 3, Banholt<br/>           Informatie: <b>E</b> pjmrademakers@ziggo.nl (mw. Annelies Rademakers)<br/>           Open: maandag en donderdag van 14.00 - 16.30 uur</p>   |
|   | <p>Huiskamer Bemelen: Voetbalkantine <b>A</b> Bemelerweg 334a, Bemelen<br/>           Informatie: <b>T</b> 043 - 40 72 957 (Mariëlle Urlings) <b>E</b> francine.troisfontaine@home.nl (Francine Troisfontaine)<br/>           Open: elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> woensdag van de maand van 13.30 - 16.30 uur</p>             |
|   | <p>Huiskamer Cadier en Keer: Basisschool de Keerkring <b>A</b> Groenstraat 17, Cadier en Keer<br/>           Informatie: <b>E</b> annelieshermsen@ziggo.nl (mw. Annelies Hermsen)<br/>           Open: maandag en woensdag van 13.30 - 16.30 uur</p>  |

| GEMEENTE  | LOCATIE EN DETAILS   |
|---|--|
|   | <p>Huiskamer Eijsden. Sociaal Centrum Eijsden <b>A</b> Prins Hendrikstraat 21, Eijsden<br/>           Informatie: <b>T</b> 043 - 36 43 441 <b>E</b> ja.philippens@gmail.com (dhr. Jef Philippens)<br/>           Open: woensdag en vrijdag van 14.00 - 16.30 uur</p>   |
|   | <p>Huiskamer Sint Geertruid. Basisschool Sint Gertrudis <b>A</b> Schoolstraat 28, Sint Geertruid<br/>           Informatie: <b>T</b> 043 - 40 81 736 <b>E</b> tpittie@home.nl (Tiny Pittie) <b>E</b> simons.christa@gmail.com (Christa Simons)<br/>           Open: donderdag van 13.00 - 16.00 uur en één maal per maand een warme maaltijd</p> |
|   | <p>Huiskamer Gronsveld <b>A</b> Kerkplein 7, Gronsveld<br/>           Informatie: <b>E</b> marjo.herben7@gmail.com (Marjo Herben) <b>E</b> meertens-wassenaar@ziggo.nl (Angelique Meertens)<br/>           Open: maandag en woensdag van 13.30 - 16.00 uur</p>   |
|   | <p>Huiskamer Margraten 'la Belle Fleur'. 't Hoes van Mergraote <b>A</b> Schinkepoort 69, Margraten<br/>           Informatie: <b>E</b> 043 - 63 14 830 <b>E</b> hcpeek@home.nl (Maria Peek-Lemmerlijn)<br/>           Open: maandag, dinsdag en donderdag van 13.30 - 16.00 uur, donderdagochtend van 9.45 - 10.45 uur (Beter Bewegen)</p>       |
|   | <p>Huiskamer Mesch. Café 't Piepke <b>A</b> Kerkplein 22, Eijsden<br/>           Informatie: <b>T</b> 043 - 40 94 659 <b>E</b> j.lippertz.2@wxs.nl (mw. Riny Lippertz-Fransen)<br/>           Open: donderdag van 14.00 - 17.00 uur</p>  |
|   | <p>Huiskamer Mheer. Tennisvereniging Mheer <b>A</b> De Gelliment 34, Mheer<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 19 45 25 26 <b>E</b> marijvangerven@hotmail.com (Marij van Gerven)<br/>           Open: 2x per maand op maandag van 14.00 - 16.00 uur</p>  |
|   | <p>Huiskamer Noorbeek. La Maison Village <b>A</b> Dorpstraat 4, Noorbeek<br/>           Informatie: <b>E</b> vandorp-jahae@ziggo.nl (Ilona van Dorp-Jahae)<br/>           Open: elke woensdag van 14.00 - 16.00 uur</p>  |
|   | <p>Huiskamer Oost Maarland. Kantine Oranje Boys <b>A</b> Kerkeweg 2, Eijsden<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 21 22 84 96 <b>E</b> marie-elise.geron@live.nl (mw. Marie-Elise Geron)<br/>           Open: Maandag van 13.30 - 16.00 uur</p>  |
| <p>Huiskamerprojecten<br/>           Valkenburg</p> | <p>Huiskamer Huiskamer Akkerstaete <b>A</b> Langen Akker 52, Berg en Terblijt<br/>           Informatie: Voor meer informatie neem contact op met de beweegmakelaar.<br/> <b>T</b> 06 - 50 96 95 20 of via <b>E</b> beweegmakelaar@valkenburg.nl<br/>           Open: Maandag t m donderdag, van 9.00 tot 17.30 uur</p>                          |

| GEMEENTE                            | LOCATIE EN DETAILS   |
|-------------------------------------|--|
|                                     | <p>Huiskamer Broekhem Noord: Ouderenwinkel Heuveland <b>A</b> Dr. Ariënstraat 27a, Valkenburg<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 11 18 60 86 <b>E</b> jae.habets@ziggo.nl (Dre Habets)<br/>           Open: dinsdag van 10-12.00 uur en donderdag van 14.00 - 16.00 uur</p> <p>Huiskamer Houthem: Gemeenschapshuis De Holle Eik <b>A</b> Baron de Selysstraat 4, Valkenburg<br/>           Informatie: <b>T</b> 043 - 60 40 299 (Marij Franssen)<br/>           Open: donderdagmiddag 14.00 - 16.00 uur</p> <p>Huiskamer Sibbe: Gemeenschapshuis de Blokhut <b>A</b> Sibberkerkstraat 49, Sibbe<br/>           Informatie: Voor meer informatie neem contact op met de beweegmakelaar<br/> <b>T</b> 06 - 50 96 95 20 of via <b>E</b> beweegmakelaar@valkenburg.nl<br/>           Open: maandag t/m donderdag, van 9.00 tot 17.30 uur</p> <p>Huiskamer Valkenburg: Kloosterkerk <b>A</b> Oosterweg 1, Valkenburg<br/>           Informatie: <b>T</b> 043 - 36 47 242 <b>E</b> liesgretha@live.nl (Lies Oost)<br/>           Open: donderdag van 13.00 - 16.00 uur</p> <p>Huiskamer Vilt: Gemeenschapshuis Cascade <b>A</b> Nachtegaalstraat 25, Berg en Terblijt<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 19 91 74 78 <b>E</b> kittiehuntjens@telfort.nl (Kittie Huntjens)<br/>           Open: dinsdag van 14.00 - 16.00 uur</p> |
| Huiskamerprojecten<br>Gulpen-Wittem | <p>Hoeskamer Epen: Patronaat Epen <b>A</b> Patronaatsplein 1, Epen.<br/>           Informatie: <b>T</b> 043 - 45 52 256 <b>E</b> hoeskamerepen@gmail.com (Henny Piters)<br/>           Open: elke eerste donderdag van de maand van 11.30 - 16.00 uur</p> <p>Huiskamer Gulpen: 'Hoeskamer van Gullepe' <b>A</b> Rosstraat 5, Gulpen<br/>           Informatie: <b>T</b> 043 - 457 16 10 (Marie-José Buskens)<br/>           Open: maandag en donderdag van 14.00 - 16.30 uur</p> <p>Huiskamer Ingber: 'De Hut'. Kantine RKIVV <b>A</b> Wijnweg 3, Ingber<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 42 61 89 73 (Nel Frints) <b>E</b> hoeskamer@ingber-dehut.nl<br/>           Open: elke 2<sup>e</sup> woensdag van de maand van 14.00 - 16.30 uur, en elke 4<sup>e</sup> vrijdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur</p> <p>Huiskamer Wahlwiller <b>A</b> Oude Baan 11, Wahlwiller<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 39 81 55 07 (Angele Heuts)<br/>           Open: elke 1<sup>e</sup> woensdag van de maand van 14.00 - 16.30 uur</p>  |

| GEMEENTE                       | LOCATIE EN DETAILS  |
|--------------------------------|---|
|                                | <p>Huiskamer Partij-Wittem: Herberg de Remise <b>A</b> Partijweg 35, Partij<br/>           Informatie: <b>E</b> info@partijwittem.nl <b>W</b> partijwittem.nl (Gaby Francot)<br/>           Open: iedere donderdag van 13.30 - 17.00 uur</p> <p>Huiskamer van Slenaken: 'Huiskamer van Schlennich'. Gasterij Berg en Dal <b>A</b> Dorpsstraat 19, Slenaken.<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 21 21 15 29 (Henk van Empel)<br/>           Open: eerste en derde maandag van de maand van 13.00 - 16.30 uur</p> <p>M vijftientig: 'Hoeskamer Wielder'. Parochiecentrum Sint Gertrudisparochie <b>A</b> Holegracht 27, Wijlre<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 44 377 571 <b>E</b> franciscusgroepwg@gmail.com <b>W</b> mvijftientig.nl<br/>           Open: elke eerste woensdag van de maand van 11.30 - 15.00 uur</p> |
| Huiskamerprojecten<br>Vaals    | <p>Huiskamer Vijlen: 'Hoeskamer van Viele'. Jeugdgebouw <b>A</b> Vijlenberg 151, Vijlen<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 27 17 41 96 <b>E</b> a.eijmael@home.nl (Arno Eijmael)<br/>           Open: vrijdag van 14.00 - 16.30 uur en op afspraak internetcafé op dinsdag- en donderdagmorgen van 9.00 - 12.00 uur</p>   |
| Huiskamerprojecten<br>Meerssen | <p>Huiskamer Meerssen: 'Ontmoetingspunt de Ketel'. De Ketel <b>A</b> Pastoor Dominicus Hexstraat 70, Meerssen<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 58 86 24 02 <b>E</b> info@deketelmeerssen.nl (Nicole Ramakers)<br/>           Open: maandag t m vrijdag van 10.30 - 16.30 uur</p> <p>Stichting Bunde Nu Samen: 'Huiskamer Ut Zaelke'. Ut Zaelke <b>A</b> Mgr. Theunissenplantsoen 20, Bunde<br/>           Informatie: <b>T</b> 06 - 30 14 90 01 <b>E</b> bundenusamen15@gmail.com (Harry Habets)<br/>           Open: maandag t m donderdag van 14.00 - 17.00 uur, elke dinsdag wandelen (start 14.00 uur).</p> <p>Huiskamer Rothem: De Koel <b>A</b> Pastoor Geelenplein 6, Meerssen<br/>           Informatie: <b>T</b> 043 - 20 41 028 <b>E</b> info@dekoel.com (Jo Jansen)</p>  |
| Huiskamerprojecten<br>Sevagram | <p>Neem voor meer informatie contact op met Activiteitenbegeleiding Oosterbeemd<br/>           Informatie: <b>T</b> 043 - 60 98 400 <b>E</b> ab.oosterbeemd@sevagram.nl</p> <p>Huiskamer Broekhem: Gemeenschapshuis de Beemde <b>A</b> Koningswinkelstraat 30 A, Valkenburg<br/>           Open: woensdag van 14.00 - 16.00 uur</p> <p>Huiskamer Sibbe: Gemeenschapshuis de Blokhut <b>A</b> Sibberkerkstraat 49, Sibbe<br/>           Open: maandag van 14.00 - 16.00 uur</p>  |

| GEMEENTE                      | LOCATIE EN DETAILS  |
|-------------------------------|---|
| Seniorenprojecten<br>Sevagram | <p>Activiteiten: informatie en advies (o.a. lezingen)/ ontmoeting en ontspanning/ geheugentraining/ creatieve workshops). Deze projecten zijn bedoeld voor 65-plussers die graag, onder professionele begeleiding, deelnemen aan activiteiten en leeftijdsgenoten willen ontmoeten. Onder andere in in Eys, Mechelen, Epen en Wijlre, Schin op Geul en Gulpen</p> <p>Informatie: Neem voor meer informatie contact op met het Sevagram Servicebureau T 0900 - 777 4 777</p> |
| Gulpen-Wittem                 | <p>Open: 't Trefpunt Epen A Schoolstraat 26, Epen<br/>maandag en woensdag van 14.00 - 16.00 uur</p>   |
|                               | <p>Open: Agathahöfke A Wezelderweg 3A, Eys<br/>dinsdag van 13.00 - 16.00 uur en woensdag van 10.30 - 16.00 uur</p>  |
|                               | <p>Open: Vitalishof A Malenshof 41, Mechelen<br/>dinsdag, woensdag en vrijdag van 12.00 - 16.00 uur</p>   |
|                               | <p>Open: Heiligershooek Wijlre A Wielderdorpstraat 27, Wijlre<br/>dinsdag van 11-16.00 uur en donderdag van 12.30 - 16.00 uur</p>   |
| Vaals                         | <p>Open: D'r Sjurberig A Pater Gelissenstraat 40C, Vijlen<br/>woensdag en vrijdag van 13.00 - 16.00 uur</p>   |
|                               | <p>Open: 't Heemet A Clarissenstraat 2, 6291 GS Vaals<br/>maandag, dinsdag en donderdag van 13.00 - 16.00 uur</p>   |

### BIJLAGE 3 • BUURTBRÖK IN MAASTRICHT

Algemene informatie [W trajekt.nl](http://www.trajekt.nl) [E informatieadvies@trajekt.nl](mailto:informatieadvies@trajekt.nl)

| LOCATIE               | DETAILS   |
|-----------------------|---|
| Buurtbrök Wyckerpoort | 't Gezelligheidswinkelke <b>A</b> Prof. Kernstraat 1, Maastricht <b>T</b> 043 - 85 02 890<br>Open: maandag t m vrijdag van 11.30 - 16.00 uur                        |
| Buurtbrök Pottenberg  | 't Potterieke <b>A</b> Terra Cottaplein 16/17, Maastricht <b>T</b> 043 - 85 15 002<br>Open: maandag t m vrijdag van 9.00 - 15.30 uur                                |
| Buurtbrök Malpertuis  | 't Plekske <b>A</b> Cantecleerstraat 91, Maastricht (officieel) Ingang Malpertuisplein <b>T</b> 043 - 32 33 039<br>Open: dinsdag en donderdag van 12.00 - 16.00 uur |
| Buurtbrök Mariaberg   | Buurtbrök Mariaberg <b>A</b> Proosdijweg 63, Maastricht <b>T</b> 043 - 85 14 592<br>Open: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 11.30 - 15.30 uur              |

### BIJLAGE 4 • WIJKSERVICEPUNTEN IN MAASTRICHT

Algemene informatie [W trajekt.nl](http://www.trajekt.nl) [E informatieadvies@trajekt.nl](mailto:informatieadvies@trajekt.nl)

| LOCATIE                              | LOCATIE EN DETAILS   |
|--------------------------------------|--|
| Wijkservicepunt Maastricht Noordwest | Centre Manjefiek Malberg <b>A</b> Malbergsingel 70, Maastricht <b>T</b> 043 - 76 30 030<br>Open: maandag, woensdag en donderdag van 9.00 - 12.00 uur   |
| Wijkservicepunt Maastricht Zuidwest  | Buurtcentrum Mariaberg <b>A</b> Anjelierenstraat 35, Maastricht <b>T</b> 043 - 76 30 040<br>Open: dinsdag, donderdag en vrijdag van 9.00 - 12.00 uur   |
| Wijkservicepunt Maastricht Noordoost | Maastricht Noord Oost <b>A</b> Voltastraat 50, Maastricht <b>T</b> 043 - 76 30 010<br>Open: dinsdag van 9.00 - 12.00 uur en van 14.00 - 16.00 uur, woensdag, donderdag en vrijdag van 9.00 - 12.00 uur |
| Wijkservicepunt Maastricht Zuidoost  | Buurtcentrum De Boeckel <b>A</b> Roserije 410, Maastricht <b>T</b> 043 - 76 30 020<br>Open: dinsdag en donderdag van 9.00 - 12.00 uur  |



## BIJLAGE 5 • DAGBESTEDING VOOR OUDEREN

In Maastricht, Eijsden-Margraten en Valkenburg kunt u zich aanmelden via Zorgpunt Maastricht Heuvelland, telefonisch bereikbaar via

**T** 043 - 85 09 300 van maandag t|m vrijdag tussen 8.30 en 17.00 uur of mail naar **E** [info@zorgpuntmaastrichtheuvelland.nl](mailto:info@zorgpuntmaastrichtheuvelland.nl).

Voor Gulpen-Wittem, Meerssen en Vaals kan dit nog steeds via het Wmo-loket van uw gemeente.

| LOCATIE                           | LOCATIE EN DETAILS   |
|-----------------------------------|--|
| <b>De Beyart Maastricht</b>       | <b>T</b> 043-4071782 <b>E</b> <a href="mailto:opnamebureau@debeyart.nl">opnamebureau@debeyart.nl</a>   |
| De Scharck                        | <b>T</b> Mergelweg 359, Maastricht <b>T</b> 043-4071782 • maandagmiddag t m donderdag  |
| <b>Envida Maastricht</b>          | <b>T</b> 0900 - 22 33 440 <b>E</b> <a href="mailto:info@envida.nl">info@envida.nl</a>  |
| Hagerpoort                        | Laurierhoven 30, Maastricht <b>T</b> 043 - 85 11 480 • dinsdag t m vrijdag   |
| Klaekeburg                        | Gronsvelderweg 142, Maastricht <b>T</b> 06 - 12 82 93 24 • maandag t m vrijdag   |
| Koepelhof                         | Koepelstraat 84, Maastricht <b>T</b> 043 - 63 14 800 • maandag t m vrijdag   |
| Larisa                            | Polvertorenstraat 20, Maastricht <b>T</b> 043 - 85 11 040 • maandag t m vrijdag  |
| Zorg aan de Maas                  | <b>A</b> Kerkstraat 1A01, Maastricht<br><b>T</b> 06 - 42 75 55 81 (Gina Prevos, wijkverpleegkundige) <b>E</b> <a href="mailto:gina.prevos@envida.nl">gina.prevos@envida.nl</a> • maandag t m vrijdag |
| Grubbeveld<br>(dagbehandeling)    | <b>A</b> Vijverdalseweg 10, Maastricht <b>T</b> 043 - 40 77 500 • maandag t m vrijdag<br>Specifiek voor mensen met dementie. Alleen toegankelijk met Wlz-indicatie.                                  |
| Zeven Bronnen<br>(dagbehandeling) | <b>A</b> Lovendaalhoeve 30, Maastricht <b>T</b> 043 - 631 43 00 30, Maastricht • maandag t m vrijdag<br>Alleen toegankelijk met Wlz-indicatie  |
| <b>Envida Heuvelland</b>          | <b>T</b> 0900 - 22 33 440 <b>E</b> <a href="mailto:info@envida.nl">info@envida.nl</a>  |
| De Bron                           | <b>A</b> Breusterhof 45, Eijsden <b>T</b> 043 - 85 111 30 • maandag t m vrijdag  |
| 't Hoes van Mergraote             | <b>A</b> Amerikaplein 1, Margraten • dinsdag t m vrijdag   |
| Sociaal Cultureel Centrum         | <b>A</b> Prins Hendrikstraat 21, Eijsden • dinsdag t m vrijdag   |

| LOCATIE                    | LOCATIE EN DETAILS   |
|----------------------------|--|
| Ut Bunger Hart             | A Carterijnstraat 6, Bunde T 0900 - 22 33 440 • maandag en woensdag<br>(incl. ophalen en thuisbrengen en warme maaltijd) |
| <b>Sevagram Maastricht</b> | Voor vragen neem contact op met Sevagram Servicebureau T 045 - 76 30 100   |
| Campagne                   | A Médoclaan 66, Maastricht T 043 - 35 49 180 • maandag t m vrijdag   |
| Daalhof                    | A Herculeshof 22, Maastricht T 043 - 35 49 180 • maandag t m vrijdag (vrije inloop)                                      |
| Licht en Liefde            | A Prins Bisschopsingel 20, Maastricht T 043 - 35 49 180 • maandag t m vrijdag  |
| Scharwyerveld              | A Daaldersruwe 93, Maastricht T 043 - 35 49 180 • maandag t m vrijdag (ook vrije inloop)                                 |
| <b>Sevagram Heuvelland</b> | Voor vragen neem contact op met Sevagram Servicebureau T 045 - 76 30 100   |
| 't Geboew                  | A Mauritiussingel 17, Schin op Geul • maandag, woensdag, donderdag en vrijdag  |

## BIJLAGE 6 • BIJZONDERE DAGBESTEDINGSMOGELIJKHEDEN

In de onderstaande tabel vindt u dagbestedingsmogelijkheden die niet algemeen toegankelijk zijn. U kunt altijd deelnemen aan deze dagbestedingsmogelijkheden wanneer u een pgb heeft of deze particulier betaald. Een andere mogelijkheid is dat wanneer de Algemeen Toegankelijke Dagbesteding niet passend is, er via de Wmo alsnog een indicatie kan worden afgegeven voor één van onderstaande dagbestedingen. (Dit geldt alleen voor de gemeenten Maastricht, Eijsden-Margraten en Valkenburg)

| LOCATIE                             | DOELGROEP   | MEER INFORMATIE  |
|-------------------------------------|---|--|
| SGL Activiteiten Centrum Maastricht | Activiteiten voor mensen met dementie in een beginnend stadium, die actief betrokken willen blijven bij de maatschappij. Het aanbod bestaat o.a. uit zwemmen, educatieve en creatieve activiteiten. Een zinvolle invulling van uw dag, structuur en bovendien ontmoet u nieuwe mensen en lotgenoten. Samen activiteiten ontdekken die het best bij uw doelen passen en wat u leuk vindt om te doen. | <p><b>A</b> Symphoniesingel 60, Maastricht<br/> <b>W</b> <a href="http://sgl-zorg.nl">sgl-zorg.nl</a><br/> <b>T</b> 045 - 8000 8000<br/> <b>E</b> <a href="mailto:zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl">zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl</a></p> <p><b>WMO-INDICATIE, INFORMEER NAAR EIGEN BIJDRAGE, PGB, PARTICULIER</b></p>  |
| Grip-Z Maastricht                   | Kleinschalig. Bedoeld voor thuiswonende volwassenen en senioren die door chronische ziekte of dementie de grip op hun leven kwijt zijn. Ondersteuning in groepsverband die ertoe bijdraagt de zelfredzaamheid thuis zo lang mogelijk in stand te houden. Persoonlijke en positieve benadering.  | <p><b>A</b> Gezondheidscentrum de Fronten, Victor de Stuersstraat 15, Maastricht<br/> <b>W</b> <a href="http://grip-z.nl">grip-z.nl</a> (binnenkort online)<br/> <b>T</b> 06 - 36 18 55 81 (Petra van der Linden)<br/> <b>E</b> <a href="mailto:info@grip-z.nl">info@grip-z.nl</a></p> <p>Open: maandag, dinsdag en donderdag van 9.00 - 19.30 uur (binnenkort meer dagen)</p> <p><b>INDICATIE NODIG</b></p> |
| Ouderenzorg Maastricht              | Met een bepaalde structuur en een duidelijk plan van aanpak, waarbij de activiteiten aansluiten op de wensen/behoefte.  | <p><b>A</b> Ambyerstraat-Noord 78, Maastricht<br/> <b>W</b> <a href="http://talent-ouderenzorg.nl">talent-ouderenzorg.nl</a> ► dagbesteding<br/> <b>T</b> 043 - 30 30 090<br/> <b>E</b> <a href="mailto:info@talentonline.nl">info@talentonline.nl</a></p> <p>Open: dinsdag t m vrijdag</p> <p><b>WMO-INDICATIE, INFORMEER NAAR EIGEN BIJDRAGE, PGB, PARTICULIER</b></p>                                     |

| LOCATIE                                    | DOELGROEP  | MEER INFORMATIE   |
|--|--|---|
| Société de Beyart<br>Maastricht            | Een particuliere dagbesteding speciaal voor de nog zelfstandig thuiswonende die nog graag de actualiteit volgt en een rustig groepsgesprek aangenaam vindt.                                | A Brusselsestraat 38, Maastricht<br>W debeyart.nl<br>T 043 - 63 11 700<br>E info@debeyart.nl<br><b>WLZ-INDICATIE, PARTICULIER</b>   |
| Dagbesteding De Beyart<br>Maastricht       | Contact met andere mensen, of een 'vrije dag' voor een zorgende partner. De dagbesteding wordt afgestemd op de persoonlijke interesses, mogelijkheden en wensen van de deelnemer.          | A Brusselsestraat 38, Maastricht<br>W debeyart.nl<br>T 043 - 63 11 990<br>E c.brouwers@debeyart.nl<br><b>WLZ-INDICATIE, PARTICULIER</b>   |
| Zorgatelier<br>Maastricht                  | Creatieve dagbesteding o.a. voor mensen met lichte dementie die behoefte hebben aan rust en structuur.<br><br>Leeftijd vanaf 30 jaar.<br>Ruim creatief aanbod in huiselijke atelier sfeer. | A Heugemerstraat 267, Maastricht<br>W zorgateliernaastricht.nl<br>T 043 - 34 34 139 of T 06 - 50 69 21 87<br>E info@zorgateliernaastricht.nl<br>Open: maandag t/m vrijdag, 9.00 - 16.00 uur<br><b>WMO-INDICATIE, PGB, PARTICULIER</b> |
| Ut Bongerhart                              | Bieden van dagstructuur en activiteiten die niet alleen gezellig maar ook zinvol zijn en aansluiten op de behoefte van de gast.  | A Carteijnstraat 6, Bunde<br>W envida.nl<br>T 0900 - 22 33 440<br>E info@envida.nl<br>Open: maandag en woensdag<br><b>WMO- EN WLZ INDICATIE   DE WIJKVERPLEEGKUNDIGE OF CASEMANAGER DEMENTIE<br/>KAN U HELPEN BIJ HET AANVRAGEN</b>   |
| Stichting De Keerderberg<br>Cadier en Keer | Ruim aanbod van uiteenlopende activiteiten die op maat worden aangeboden zodat de cliënten op meerdere manieren actief blijven.  | A Bakkerboschweg 16, Cadier en Keer<br>W dekeerderberg.nl<br>T 043 - 855 25 30<br>E activiteiten@dekeerderberg.nl   |

| LOCATIE   | DOELGROEP  | MEER INFORMATIE   |
|---|--|---|
| In Harmony dagbesteding Mheer, Cadier en Keer en Wittem | Gemengd (mensen met dementie en andere kwetsbare senioren). Zowel individuele- als groepsactiviteiten op een locatie van In Harmony of bij u thuis. Activiteiten komen tot stand al naar gelang de persoonlijke wens,<br><br>In Harmony beschikt over eigen vervoer. | <b>A</b> Gelimment 1, Mheer<br><b>W</b> inharmonyonline.nl<br><b>T</b> 06 - 12 20 46 50 (Charlotte Dobbelstein) of<br><b>T</b> 06 - 21 66 14 14 (Edith Magermans)<br><b>E</b> contact@inharmonyonline.nl<br><b>WMO-INDICATIE, WLZ-INDICATIE, PGB, PARTICULIER</b> |
| 't Heemet   | Bieden van dagstructuur en activiteiten die niet alleen gezellig maar ook zinvol zijn en aansluiten op de behoefte van de gast.  | <b>A</b> Clarissenstraat 2, Vaals<br><b>W</b> envida.nl<br><b>T</b> 06 - 42 19 19 16<br><b>E</b> info@envida.nl<br>Open: maandag, dinsdag en donderdag<br><b>WMO-INDICATIE</b>  |
| Annahofke Vijlen  | Kleinschalige dagbesteding met begeleiding bij activiteiten en zorg, o.a. voor mensen met dementie.  | <b>A</b> Vijlenstraat 48, Vijlen<br><b>W</b> annahofke.nl<br><b>T</b> 06 - 83 69 50 25 (Anja Sommer)<br><b>T</b> 06 - 47 69 35 58 (Linda Fuhrmann)<br><b>E</b> info@annahofke.nl<br><b>INFORMEER NAAR DE KOSTEN</b>   |
| Artidé Wittem   | Dagbesteding voor mensen met o.a. dementie. Activiteiten thuis of in een groep, met als doel kwetsbare mensen zo lang mogelijk veilig thuis te laten wonen. Hierbij wordt het netwerk ondersteunt en ontlast waar nodig. Artidé beschikt over (rolstoel-) vervoer.   | <b>A</b> Oude Heirbaan 5-7, Wittem<br><b>W</b> artide.org<br><b>T</b> 043 - 45 52 826 of <b>T</b> 043 - 45 51 943<br><b>E</b> info@artide.org<br>Open: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur<br><b>WMO-INDICATIE, WLZ-INDICATIE, PGB OF ZIN, PARTICULIER</b> |
| D'r Sjurberig   | Bieden van dagstructuur en activiteiten die niet alleen gezellig maar ook zinvol zijn en aansluiten op de behoefte van de gast.  | <b>A</b> Pater Gelissenstraat 40C, Vijlen<br><b>W</b> envida.nl<br><b>W</b> 06 - 28 45 55 40<br><b>W</b> info@envida.nl<br>Open: woensdag en vrijdag<br><b>WMO-INDICATIE</b>  |

## BIJLAGE 7 • ZORGBOERDERIJEN IN MAASTRICHT-HEUVELLAND

Bij onderstaande zorgboerderijen is er sprake van een gemengde doelgroep. Dit betekent dat er naast mensen met dementie ook mensen met een ander ziektebeeld/andere beperking voor dagbesteding terecht kunnen. Voor meer informatie over zorgboerderijen met het landelijke keurmerk voor zorgboeren, zie: [W limburgsezorgboeren.nl](http://W limburgsezorgboeren.nl). Zij kunnen ook dagbesteding bieden aan mensen met een Wlz-indicatie.

| LOCATIE                                 | LOCATIE EN DETAILS   |
|---|--|
| Activiteitenhoeve Wijlre                | <b>A</b> Valkenburgerweg 105, Wijlre<br><b>W</b> <a href="http://activiteitenhoeve.nl">activiteitenhoeve.nl</a> <b>T</b> 043 - 32 61 1 29 <b>E</b> <a href="mailto:info@activiteitenhoeve.nl">info@activiteitenhoeve.nl</a><br><b>WMO-INDICATIE, WLZ-INDICATIE, PGB, PARTICULIER</b> |
| Vreugdehoeve (Envida), Ulestraten       | <b>A</b> Hekstraat 70, 6235 NL, Ulestraten<br><b>W</b> <a href="http://Envida.nl">Envida.nl</a> <b>T</b> 06 - 21 80 13 92 <b>E</b> <a href="mailto:info@envida.nl">info@envida.nl</a><br><b>WMO-INDICATIE, PARTICULIER</b>   |
| Zorgboerderij Genzon, Ulestraten        | <b>A</b> Genzon 39, 6235 AA, Ulestraten<br><b>W</b> <a href="http://genzon.nl">genzon.nl</a> <b>T</b> 043-3644925 <b>E</b> <a href="mailto:info@genzon.nl">info@genzon.nl</a><br>Contactpersoon: Sebastiaan van der Flier<br><b>WMO-INDICATIE, WLZ-INDICATIE, PARTICULIER</b>        |
| Zorgboerderij Mondani farm, Reijmerstok | <b>A</b> Reijmerstokkerdorpsstraat 125 A, 6274 NJ, Reijmerstok<br><b>T</b> 06 - 46 65 87 41<br><b>WMO-INDICATIE, PGB</b>   |
| Zorgboerderij Regihoeve                 | <b>A</b> Groenestraat 1, Reijmerstok<br><b>W</b> <a href="http://regihoeve.nl">regihoeve.nl</a> <b>T</b> 043 - 45 73 572 <b>E</b> <a href="mailto:regihoeve@hetnet.nl">regihoeve@hetnet.nl</a><br><b>WMO-INDICATIE, WLZ-INDICATIE, PGB</b>   |
| Zorgboerderij Spetses                   | <b>A</b> Bommerigerweg 8, Mechelen<br><b>W</b> <a href="http://zorgboerderijspetses.nl">zorgboerderijspetses.nl</a> <b>T</b> 043 - 45 51 226 <b>E</b> <a href="mailto:i_slenter@hotmail.com">i_slenter@hotmail.com</a><br><b>WMO-INDICATIE, WLZ-INDICATIE, PGB</b>                   |
| Zorgboerderij de Vreugdenhoeve          | <b>A</b> Hekstraat 70, Ulestraten<br><b>T</b> 06 - 21 80 13 92   |

## BIJLAGE 8 • THUISZORGORGANISATIES

| WAT IS HET?                                      | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | CONTACTGEGEVENS   |
|--|--|---|
| Ouderenzorg Maastricht                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persoonlijke verzorging en verpleging</li> <li>• Begeleiding individueel</li> </ul>   | <p> <b>W</b> talent-ouderenzorg.nl<br/> <b>T</b> 043 - 30 30 090<br/> <b>E</b> info@talent-ouderenzorg.nl         </p>  |
| Buurtzorg  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persoonlijke verzorging</li> <li>• Verpleging</li> <li>• In sommige gevallen individuele begeleiding</li> </ul>   | <p>Buurtzorg Maastricht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sint Pieter-Centrum<br/> <b>T</b> 06 - 23 93 50 00<br/> <b>E</b> maastrichtsintpietercentrum@buurtzorgnederland.com</li> <li>• Buurtzorg Maastricht Noord<br/> <b>T</b> 06 - 23 01 45 13<br/> <b>E</b> maastrichtnoord@buurtzorgnederland.com</li> <li>• Buurtzorg Maastricht West<br/> <b>T</b> 06 - 23 91 90 80<br/> <b>E</b> maastricht@buurtzorgnederland.com</li> </ul> <p>Buurtzorg Meerssen<br/> <b>T</b> 06 - 83 53 77 70<br/> <b>E</b> meerssen@buurtzorgnederland.com</p> <p>Buurtzorg Gulpen-Wittem<br/> <b>T</b> 06 - 10 43 12 72<br/> <b>E</b> gulpenwittem@buurtzorgnederland.com</p> |
| Cicero<br>Zorgservice, Maastricht-<br>Heuvelland | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hulp bij het huishouden</li> <li>• Verzorging, (gespecialiseerde) verpleging (wijkverpleging)</li> <li>• Palliatieve/terminale zorg</li> <li>• Personenalarmering</li> <li>• Volledig pakket thuis (vpt) of modulair pakket thuis (mpt)*</li> </ul> | <p> <b>W</b> cicerozorggroep.nl<br/> <b>T</b> 0900 - 500 95 00<br/> <b>E</b> zorgservice@cicerozorggroep.nl         </p> <p><b>VOOR EEN AANTAL ZORGDIENTEN IS EEN CIZ-INDICATIE VEREIST</b></p>   |

| WAT IS HET?                                | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | CONTACTGEGEVENS  |
|--|--|--|
| Dimenzie (SGL), Maastricht-Heuvelland      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele thuisbegeleiding</li> </ul>   | <p> <b>W</b> dimenzie.nl<br/> <b>T</b> 045 - 80 00 910<br/> <b>E</b> info@dimenzie.nl </p>   |
| Elis thuiszorg, Zuid-Limburg               | <p>Kleinschalige thuiszorgorganisatie, kleine teams op vaste tijden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huishoudelijke zorg</li> <li>• Verzorging en verpleging</li> <li>• Begeleiding individueel</li> <li>• Nachtzorg</li> <li>• Modulair pakket thuis (mpt)*</li> </ul>   | <p> <b>W</b> elisthuiszorg.nl<br/> <b>T</b> 043 - 40 94 734 of <b>T</b> 046 - 47 59 922<br/> <b>E</b> info@elisthuiszorg.nl </p> <p> <b>WMO-INDICATIE, WLZ-INDICATIE, PGB, ZIN, TARIEVEN STAAN OP WEBSITE</b> </p> |
| Envida, Maastricht-Heuvelland              | <p>Kleine teams gekoppeld aan wijken of dorpen, nauwe samenwerking met huisarts of medisch specialist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hulp bij het huishouden</li> <li>• Verzorging en verpleging</li> <li>• Gespecialiseerde verpleging o.a. infuuszorg thuis</li> <li>• Advies, voorlichting en begeleiding door gespecialiseerde verpleegkundigen dementie</li> <li>• Wijkverpleegkundigen</li> <li>• Terminale zorg overdag/'s nachts</li> <li>• Personenalarmering</li> <li>• Diëtisten</li> <li>• Thuiszorgwinkels</li> <li>• Extra servicediensten aan huis (<b>zie 4.1 op pagina 39</b>)</li> <li>• Volledig pakket thuis (vpt) of modulair pakket thuis (mpt)*</li> <li>• Individuele Begeleiding (IB)</li> </ul> | <p> <b>W</b> envida.nl<br/> <b>T</b> 0900 - 22 33 440 (24 uur per dag)<br/> <b>E</b> info@envida.nl </p>   |
| Hart voor Zorg en Welzijn, Maastricht-West | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hulp bij dagelijkse verrichtingen en huishouden</li> <li>• Verpleegkundige ondersteuning</li> <li>• Psychosociale begeleiding</li> <li>• Algemeen advies rond zorg en welzijn</li> <li>• Volledig pakket thuis (vpt) of modulair pakket thuis (mpt)*</li> </ul>   | <p> <b>W</b> hartvoorzorgenwelzijn.nl<br/> <b>T</b> 043 - 20 705 90<br/> <b>E</b> info@hartvoorzorgenwelzijn.nl </p>   |



| WAT IS HET?                                   | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | CONTACTGEGEVENS  |
|---|--|--|
| Stichting de Keerderberg, Cadier en Keer      | Kleinschalig team, in straal van 10 km, waaronder Cadier en Keer, Eckelrade en Bemelen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hulp bij het huishouden</li> <li>• Verzorging en verpleging</li> <li>• Advies, voorlichting en begeleiding door gespecialiseerde verpleegkundigen dementie</li> <li>• Wijkverpleegkundigen</li> <li>• Volledig pakket thuis (vpt) of modulair pakket thuis (mpt)*</li> </ul>   | <b>W</b> <a href="http://dekeerderberg.nl/thuiszorg">dekeerderberg.nl/thuiszorg</a><br><b>T</b> 043 - 85 52 530 (keuzemenu optie 3)<br><b>E</b> <a href="mailto:wijkverpleging@keerderberg.nl">wijkverpleging@keerderberg.nl</a> |
| Sevagram Zorg aan huis, Maastricht-Heuvelland | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg thuis in de seniorenwoningen</li> <li>• Verzorging en verpleging</li> <li>• Advies, voorlichting en begeleiding door gespecialiseerde verpleegkundigen dementie</li> <li>• Wijkverpleegkundigen</li> <li>• Hulp bij het huishouden (kan ook particulier)</li> <li>• Begeleiding (groep en individueel)</li> <li>• Palliatieve terminale zorg</li> <li>• Personenalarmering</li> <li>• Volledig pakket thuis (vpt) of modulair pakket thuis (mpt)*</li> </ul> | <b>W</b> <a href="http://sevagram.nl">sevagram.nl</a><br><b>T</b> 0900 - 777 4 777 (servicebureau)<br><b>E</b> <a href="mailto:servicebureau@sevagram.nl">servicebureau@sevagram.nl</a>  |
| Pallium Portam, Maastricht-Heuvelland         | Zorg vanuit de positieve gezondheidsvisie. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorgbemiddeling</li> <li>• Verzorging en verpleging</li> <li>• Huishoudelijke ondersteuning</li> <li>• Individuele begeleiding</li> <li>• Nachtzorg</li> <li>• Volledig pakket thuis (vpt) of modulair pakket thuis (mpt)*</li> </ul>  | <b>W</b> <a href="http://palliumportam.nl">palliumportam.nl</a><br><b>T</b> 06 - 81 00 99 93 of<br><b>T</b> 06 - 40 06 74 38<br><b>E</b> <a href="mailto:info@palliumportam.nl">info@palliumportam.nl</a>                        |

\* **vpt en mpt zijn leveringsvormen van zorg.** De pakketten bevatten bijna alle zorg die u ook in een zorgcentrum zou kunnen krijgen.

Voor meer informatie: [W rijksoverheid.nl](http://rijksoverheid.nl) ► onderwerpen ► verpleeghuizen en zorginstellingen ► vraag en antwoord ► kan ik zorg vanuit de Wlz ook thuis krijgen?

| WAT IS HET?                                       | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | CONTACTGEGEVENS   |
|---|--|---|
| Blinkers,<br>Maastricht en omstreken              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzorging en verpleging</li> <li>• Nachtzorg</li> <li>• Palliatieve/terminale zorg</li> <li>• Vakantiezorg</li> <li>• Individuele begeleiding</li> </ul>   | <p> <b>W</b> <a href="http://blinkers.nl">blinkers.nl</a><br/> <b>T</b> 043 - 36 29 150<br/> <b>E</b> <a href="mailto:maastricht@blinkers.nl">maastricht@blinkers.nl</a> </p>   |
| Artidé, Wittem                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele begeleiding, dagbesteding en (dag)behandeling (fysiotherapeut, ergotherapeut en logopedist). Activiteiten thuis of in een groep hebben als doel de zelfstandigheid en persoonlijke ontwikkeling te bevorderen of te behouden en mantelzorgers te ontlasten. Artidé beschikt over eigen (rolstoel-) vervoer.</li> </ul>  | <p> <b>W</b> <a href="http://artide.org">artide.org</a><br/> <b>T</b> 043 - 45 52 826 of <b>T</b> 043 - 45 51 943<br/> <b>E</b> <a href="mailto:info@artide.org">info@artide.org</a><br/> Open: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur </p> <p><b>WMO-INDICATIE, WLZ-INDICATIE, PGB, ZIN, PARTICULIER</b></p> |
| Thuiszorg Groot Limburg,<br>Maastricht-Heuvelland | <p>Kleine vaste teams w.o. enkele gespecialiseerd in dementie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hulp bij het huishouden</li> <li>• Persoonlijke verzorging</li> <li>• Verpleging</li> <li>• Begeleiding individueel</li> <li>• Hulp bij dementie</li> <li>• Nachtzorg</li> <li>• Zorg in de laatste levensfase</li> <li>• Maaltijdvoorziening (Apetito)</li> <li>• Modulair pakket thuis (mpt)*</li> </ul> | <p> <b>W</b> <a href="http://thuiszorggrootlimburg.nl">thuiszorggrootlimburg.nl</a><br/> <b>T</b> 043 - 34 72 494<br/> <b>E</b> <a href="mailto:info@thuiszorggrootlimburg.nl">info@thuiszorggrootlimburg.nl</a> </p>   |
| Zorg en Co,<br>Maastricht-Heuvelland              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hulp bij het huishouden</li> <li>• Verzorging en verpleging</li> <li>• individuele begeleiding</li> <li>• 24-uurszorg</li> <li>• Palliatieve/terminale zorg</li> <li>• Modulair pakket thuis (mpt)*</li> </ul>  | <p> <b>W</b> <a href="http://zorgenco.nl">zorgenco.nl</a><br/> <b>T</b> 088 - 04 05 900<br/> <b>E</b> <a href="mailto:thuiszorg@zorgenco.nl">thuiszorg@zorgenco.nl</a> </p>   |

| WAT IS HET?                               | WELKE HULP WORDT GEBODEN?  | CONTACTGEGEVENS   |
|---|--|---|
| Zorg en Gezelschap, Maastricht-Heuvelland | Kleinschalig. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huishoudelijke hulp</li> <li>• Persoonlijke verzorging</li> <li>• Begeleiding individueel</li> </ul>  | <b>W</b> zorgengezelschap.nl<br><b>T</b> 088 - 01 87 788<br><b>E</b> info@zorgengezelschap.nl<br><b>WMO-INDICATIE, WLZ-INDICATIE, GEEN BEMIDDELINGSKOSTEN</b>               |
| Zorg voor Welzijn Limburg                 | Maatwerk en vraaggericht. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hulp bij dementie</li> <li>• Intensieve individuele begeleiding (start binnen 1 week na de aanmelding)</li> <li>• Praktische ondersteuning, ook voor de mantelzorger</li> <li>• 2-3 keer per week op huisbezoek komen (afhankelijk van de indicatie)</li> <li>• Overbruggingszorg tot aan opname</li> <li>• Ondersteuning bij aanvraag pgb</li> <li>• Modulair pakket thuis (mpt)*</li> </ul> | <b>W</b> zorgvoorwelzijnlimburg.nl<br><b>T</b> 06 - 30 141 169<br><b>E</b> info@zorgvoorwelzijnlimburg.nl<br><br><b>WMO-INDICATIE, WLZ-INDICATIE, PGB, ZIN, PARTICULIER</b> |
| Zorgzuster                                | Zorgzuster is de schakel tussen u als klant en de zorgverlener. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huishoudelijke hulp</li> <li>• Verzorging</li> <li>• Verpleging</li> <li>• Begeleiding</li> <li>• Nacht- of 24-uurszorg</li> </ul>  | <b>W</b> zorgzuster-limburg.nl<br><b>T</b> 043 - 711 21 00<br><b>E</b> planningzuid@zorgzuster.nl<br><br><b>PGB, ZIN, PARTICULIER</b>                                       |

\* **vpt en mpt zijn leveringsvormen van zorg.** De pakketten bevatten bijna alle zorg die u ook in een zorgcentrum zou kunnen krijgen.

Voor meer informatie: **W** [rijksoverheid.nl](http://rijksoverheid.nl) ► onderwerpen ► verpleeghuizen en zorginstellingen ► vraag en antwoord ► kan ik zorg vanuit de Wlz ook thuis krijgen?

## BIJLAGE 9 • RESPIJTZORG

| NAAM                        | DETAILS  |
|-----------------------------|--|
| Steunpunt Mantelzorg Zuid   | Inzet van goed opgeleide vrijwilligers, incidenteel of structureel<br><b>W</b> mantelzorgzuid.nl <b>T</b> 043 - 32 15 046 <b>E</b> info@mantelzorgzuid.nl  |
| Handen in huis              | 24-uurs mantelzorgvervanging door vrijwilligers<br><b>W</b> handeninhuis.nl <b>T</b> 030 - 65 90 970 <b>E</b> info@handeninhuis.nl   |
| In Harmony 'Spésjaal'       | Tijdelijke en volledige vervangende mantelzorg, ook slaapdiensten bij een laag complexe vorm van nachtzorg<br><b>W</b> inharmonyonline.nl <b>T</b> 06 - 21 66 14 14 of <b>T</b> 06 - 12 20 46 50 <b>E</b> contact@inharmonyonline.nl |
| Annahofke, Vijlen           | Kleinschalig<br><b>W</b> annahofke.nl <b>T</b> 06 - 83 69 50 25 (Anja Sommer) <b>T</b> 06 - 47 69 35 58 (Linda Fuhrmann)<br><b>E</b> info@annahofke.nl • max. 4 personen   |
| Envida en Sevagram          | Logeren voor ouderen om mantelzorger (preventief) te ontlasten.<br>Aanvragen via Zorgpunt Maastricht-Heuvelland <b>T</b> 043 - 850 93 00<br><b>WMO-INDICIATIE, WLZ-INDICIATIE</b>  |
| Saar aan huis, Zuid-Limburg | Vervangende mantelzorg en hulp bij dementie (ook voor 24-uurs en terminale mantelzorg)<br><b>W</b> saaraanhuis.nl <b>T</b> 043 - 20 58 104 <b>E</b> zuidlimburg@saaraanhuis.nl   |

## BIJLAGE 10 • KLEINSCHALIG WONEN

| NAAM  | DETAILS  |
|---|--|
| Annahofke,<br>Vijlen                          | W <a href="http://annahofke.nl">annahofke.nl</a> T 06 - 83 69 50 25 (Anja Sommer) T 06 - 47 69 35 58 (Linda Fuhrmann) E <a href="mailto:info@annahofke.nl">info@annahofke.nl</a><br>ZORG MIDDELS PGB, WONEN UIT EIGEN MIDDELEN |
| Cicero Residentie,<br>Maastricht              | W <a href="http://cicerozorggroep.nl">cicerozorggroep.nl</a> T 0900 - 500 9 500 E <a href="mailto:zorgservice@cicerozorggroep.nl">zorgservice@cicerozorggroep.nl</a>   |
| Dagelijks-leven.nl,<br>Kerkrade, Roermond     | W <a href="http://dagelijks-leven.nl">dagelijks-leven.nl</a> T 055 - 200 23 03 E <a href="mailto:zorg@dagelijks-leven.nl">zorg@dagelijks-leven.nl</a><br>Betaalbaar voor iedereen.   |
| De Keerderberg,<br>Cadier en Keer             | W <a href="http://dekeerderberg.nl">dekeerderberg.nl</a> T 043 - 85 52 530 E <a href="mailto:administratie@dekeerderberg.nl">administratie@dekeerderberg.nl</a>  |
| Elsresidentie,<br>Margraten                   | W <a href="http://elsresidentie.nl">elsresidentie.nl</a> T 043 - 71 15 092 E <a href="mailto:info@elsresidentie.nl">info@elsresidentie.nl</a>  |
| Het andere wonen, Klimmen                     | W <a href="http://hetanderewonen.nl">hetanderewonen.nl</a> T 085 - 200 75 90 E <a href="mailto:info@hetanderewonen.nl">info@hetanderewonen.nl</a><br>Betaalbaar voor iedereen  |
| Het Gouden Hart,<br>Valkenburg                | W <a href="http://hetgoudenhart.nl">hetgoudenhart.nl</a> T 085 - 808 70 20 E <a href="mailto:info@hetgoudenhart.nl">info@hetgoudenhart.nl</a>  |
| Kleinschalig (T)huis                          | A Keerderweg, Gronsveld T 0900 - 22 33 440 E <a href="mailto:info@envida.nl">info@envida.nl</a>  |
| Martha Flora Huis,<br>Maastricht              | W <a href="http://marthaflora.nl">marthaflora.nl</a> T 06 - 30 98 91 36 (Anke Lousberg, locatiemanager) E <a href="mailto:info@marthaflora.nl">info@marthaflora.nl</a>   |
| Meandergroep Eschveld,<br>Gulpen-Wittem, Epen | W <a href="http://meandergroep.com">meandergroep.com</a> T T 045 - 567 68 05 E <a href="mailto:klantenservice@mgzl.nl">klantenservice@mgzl.nl</a><br>groepswoningen  |
| Nobama Care,<br>Meerssen en Houthem           | W <a href="http://nobamacare.nl">nobamacare.nl</a> T 043-20 412 51 E <a href="mailto:info@nobamacare.nl">info@nobamacare.nl</a>  |
| Fonterhof                                     | A Valkenburgerstraat 114, Berg en Terblijt T 043 - 60 88 100   |

## BIJLAGE 11 • ZORGCENTRA

| NAAM                                  | LOCATIE           | DETAILS  |
|---------------------------------------|-------------------|--|
| Envida                                | Algemeen          | W Envida.nl T 0900 - 22 33 440 E info@envida.nl  |
|                                       | Maastricht        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grubbeveld A Vijverdalseweg 10 T 043 - 40 77 500</li> <li>• Hagerpoort A Laurierhoven 50A, 50B, 52A, 5 T 043 - 85 11 480</li> <li>• Croonenhoff A Veldstraat 18A T 043 - 63 14 700</li> <li>• Koepelhof A Koepelstraat 84 T 043 - 63 14 800</li> <li>• Larisa A Polvertorenstraat 20 T 043 - 85 11 040</li> <li>• Lindenhoven A Laurierhoven 50A, 50B, 52A, 5 T 0900 - 22 33 440 (Envida)</li> <li>• De Zeven Bronnen A Lovendaalhoeve 30 T 043 - 63 14 300</li> <li>• De Mins A Ponjaardruwe 91 T 043 - 85 11 200</li> <li>• Lenculenhof A Abstraat 13 T 043 - 63 14 760</li> <li>• Residentie Gerlachus A Bieslanderweg 60 T 0900 - 22 33 440 (Envida)</li> </ul> |
|                                       | Meerssen          | Beukeloord A Gasthuisplantsoen 1 T 043 - 63 16 600   |
|                                       | Bunde             | De Wilgenhof A Wilgenlaan 1 T 043 - 85 11 400  |
|                                       | Eijsden-Margraten | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De Bron A Breusterhof 45, Eijsden T 043 - 85 11 100</li> <li>• Appelgaard A van Schaluynhofstraat 4, Margraten T 043 - 63 14 830</li> <li>• De Lommer A Spronkstraat 21A, Margraten T 043 - 85 11 260</li> </ul>  |
|                                       | Gulpen            | Klein Gulpen A Oude Rijksweg 47 T 043 - 85 11 500  |
|                                       | Valkenburg        | Huize St. Jozef A Kloosterweg 34 T 0900 - 22 33 449  |
| Levantogroep<br>(meerzorglocatie GGZ) | Maastricht        | Koepelhof A Koepelstraat 84 T 088 - 707 76 00  |
| Sevagram                              | Algemeen          | W sevagram.nl T 0900 - 777 4 777 (servicebureau)   |
|                                       | Maastricht        | Algemeen T 043-3549180 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Campagne A Médoclaan 66 T 043 - 35 49 300</li> <li>• Scharwyerveld A Daaldersruwe 93 T 043 - 35 49 400</li> <li>• Licht en Liefde A Prins Bisschopsingel 20 T 043 - 35 49 180</li> </ul>   |

| NAAM             | LOCATIE          | DETAILS   |
|------------------|------------------|---|
|                  | Gulpen           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dr. Ackenshuis <b>A</b> de Oude Maastrichterweg 21</li> <li>• Hazelhof (Korsakov-afdeling) <b>A</b> Oude Maastrichterweg 11</li> </ul> |
|                  | Vaals            | Langedael <b>A</b> Bloemendalstraat 148   |
|                  | Valkenburg       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oosterbeemd <b>A</b> Wethouder Paulssenlaan 8, Valkenburg</li> <li>• Valkenheim <b>A</b> Burgemeester Henssingel 2</li> </ul>          |
|                  | Berg en Terblijt | Zorgcentrum Fonterhof <b>A</b> Valkenburgerstraat 114, Berg en Terblijt   |
| Cicero Zorggroep | Algemeen         | <b>W</b> cicerozorggroep.nl<br><b>T</b> 045 - 56 37 400<br><b>T</b> 0900 - 500 9 500 (algemeen nummer - 24 uur per dag bereikbaar)  |
|                  | Geulle           | Ave Maria <b>A</b> Hussenbergstraat 21 <b>T</b> 043 - 36 41 010   |
| De Beyart        | Maastricht       | De Beyart <b>A</b> Brusselsestraat 38 in Maastricht <b>W</b> debeyart.nl <b>T</b> 043 - 311 700   |



BONNÉJAN | 1233



De keuzewijzer is een productie van  
CZ, Alzheimer Centrum Limburg en Hulp Bij Dementie