

KEUZEWIJZER HERSENLETSEL



WEERT & OMGEVING

the \mathbb{R}^n -valued function \mathbf{f} is a solution of the system (1) if and only if \mathbf{f} is a solution of the system (2).

Let us assume that \mathbf{f} is a solution of the system (2). Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}(0) + \int_0^t \mathbf{f}'(s) ds = \mathbf{f}(0) + \int_0^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_0 the vector $\mathbf{f}(0)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_0 + \int_0^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_1 the vector $\mathbf{f}(1)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_1 + \int_1^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_2 the vector $\mathbf{f}(2)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_2 + \int_2^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_3 the vector $\mathbf{f}(3)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_3 + \int_3^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_4 the vector $\mathbf{f}(4)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_4 + \int_4^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_5 the vector $\mathbf{f}(5)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_5 + \int_5^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_6 the vector $\mathbf{f}(6)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_6 + \int_6^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_7 the vector $\mathbf{f}(7)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_7 + \int_7^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_8 the vector $\mathbf{f}(8)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_8 + \int_8^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_9 the vector $\mathbf{f}(9)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_9 + \int_9^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_{10} the vector $\mathbf{f}(10)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_{10} + \int_{10}^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Let us denote by \mathbf{f}_{11} the vector $\mathbf{f}(11)$. Then, for any $t \in \mathbb{R}$, we have

$$\mathbf{f}(t) = \mathbf{f}_{11} + \int_{11}^t \mathbf{A}(s) \mathbf{f}(s) ds.$$

Inhoudsopgave

INLEIDING	4
WAAROM DEZE KEUZEWIJZER?	5
VOOR WIE IS DEZE KEUZEWIJZER?	5
WAT KUNT U VERWACHTEN VAN DEZE KEUZEWIJZER?	5
WAT KUNT U ZELF DOEN?	5
WAT KOST HET?	5
LEESWIJZER	6
STAAT ALLES ER IN?	6
1.WAT IS HERSENLETSEL OF NAH (NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL)?	7
2.HOUDEN MIJN PROBLEMEN VERBAD MET HERSENLETSEL?	10
3.NA HET ZIEKENHUIS NAAR HUIS, EN DAN?	13
4.KAN IK (WEER) THUIS WONEN?	16
5.KAN IK ONDERSTEUNING, BEGELEIDING EN BEHANDELING KRIJGEN ALS IK (WEER) THUIS BEN?	20
6.KAN IK VOOR MEZELF ZORGEN?	24
7. KAN IK HET HUISHOUDEN (WEER) DOEN?	27
8.HOE REGEL IK ALLES FINANCIIEEL EN ADMINISTRATIEF?	30
9.WAT IS ER MOGELIJK ALS IK PROBLEMEN HEB MET MOBILITEIT (BEWEGEN EN VERPLAATSEN)?	35
10.WAT IS ER MOGELIJK ALS IK NIET MEER GOED KAN COMMUNICEREN?	37
11.KAN IK (TERUG) NAAR SCHOOL OF NAAR MIJN OPLEIDING?	39
12.KAN IK (WEER) AAN HET WERK?	41
13.HOE VUL IK MIJN DAG IN ALS BETAALD WERK OF OPLEIDING NIET (MEER) MOGELIJK IS?	44
14.HOE VUL IK MIJN VRIJE TIJD IN?	47
15.HOE GAAN MIJN PARTNER EN IK OM MET DE VERANDERINGEN IN ONS LEVEN?	52
16.HOE GA IK OM MET DE MENSEN IN MIJN OMGEVING?	56
17.HOE KAN IK IN CONTACT KOMEN MET ANDERE MENSEN MET HERSENLETSEL?	58
18.WAAR KAN IK ALS PARTNER/ MANTELZORGER VAN IEMAND MET HERSENLETSEL TERECHT MET MIJN EIGEN VRAGEN?	60
COLOFON	64

INLEIDING

WAAROM DEZE KEUZEWIJZER?

Na het oplopen van een hersenletsel, zoals door een herseninfarct of een ongeluk, kan het leven veranderen, zowel voor u als voor uw familie en andere naastbetrokkenen. U loopt mogelijk tegen allerlei problemen aan in het dagelijks leven en in de maatschappij waarbij u niet goed weet hoe u dit moet aanpakken of wie u daarbij kunnen helpen. Mensen met hersenletsel en hun naasten vertellen vaak dat het vinden van de juiste zorg en ondersteuning een zoektocht is en dat het soms een kwestie van toeval en geluk is om bij de juiste persoon of instantie terecht te komen. Deze keuzewijzer is bedoeld om u en uw familie te helpen om de juiste zorg en ondersteuning te vinden.

VOOR WIE IS DEZE KEUZEWIJZER?

De keuzewijzer is gemaakt voor volwassenen met hersenletsel en hun naastbetrokkenen in de regio Weert. Het maakt niet uit hoe lang geleden uw hersenletsel is opgetreden: vragen, maar ook oplossingen, kunnen er altijd zijn. Mensen met hersenletsel die in deze regio wonen en professionals die in deze regio werkzaam zijn, hebben de keuzewijzer samen met ons opgesteld.

WAT KUNT U VERWACHTEN VAN DEZE KEUZEWIJZER?

We hebben de keuzewijzer opgesteld aan de hand van vragen die u en uw familie mogelijk hebben op verschillende levensgebieden. Op elk van die gebieden geven we een overzicht van de aanbieders die een antwoord op die vragen kunnen geven. Het is echter niet mogelijk om voor elke individuele vraag een concrete oplossing aan te dragen. Ieder mens is immers anders en iedereen heeft zijn eigen specifieke vragen en behoeften. We hopen dat deze keuzewijzer u wel op weg kan helpen om het juiste antwoord op uw vraag of de juiste oplossing voor uw probleem te vinden.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

We willen u en uw familie graag stimuleren om zelf naar oplossingen te zoeken, juist omdat iedereen andere wensen en behoeften heeft. Maar ook omdat het van belang is om de regie over uw leven zoveel mogelijk zelf te behouden. We raden u daarom aan om bij elk onderwerp uzelf de vraag te stellen: wat kan ik zelf doen of regelen en wat kan mijn omgeving voor mij doen of betekenen?

WAT KOST HET?

Het recht op zorg en ondersteuning is geregeld via diverse wetten en daarmee gepaard gaande kosten. De kosten van het zorgaanbod in deze keuzewijzer kunnen voor iedereen anders zijn omdat dit afhangt van het soort zorgverzekering dat u heeft afgesloten of van het inkomen van u en uw partner. Er zijn twee soorten zorgverzekeringen: een basisverzekering en een aanvullende verzekering. Een basisverzekering is verplicht, een aanvullende verzekering niet. Alle vormen van zorg die onder de basisverzekering vallen zijn voor iedereen gratis. De overheid bepaalt wat er in het basispakket zit. Het basispakket dekt de kosten voor

de zorg van bijvoorbeeld de huisarts, het ziekenhuis, de psychiater of de apotheek. Houd daarbij wel rekening met het eigen risico, dat is het bedrag dat u moet betalen als u zorgkosten maakt. U betaalt dus zelf de eerste kosten. Pas daarna betaalt uw zorgverzekeraar de kosten.

Naast zorg via de Zorgverzekeringswet, kunt u in aanmerking komen voor ondersteuning thuis via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Hiervoor kunt u terecht bij uw gemeente. De Wet langdurige zorg (Wlz) is bedoeld voor mensen die voortdurend (intensieve) zorg nodig hebben in de nabije omgeving. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) bepaalt waar u recht op heeft. Zie voor meer informatie hoofdstuk 8.

LEESWIJZER

De keuzewijzer is per thema of levensgebied uitgewerkt. Elk hoofdstuk begint met een algemene vraag en een stukje uitleg over dat onderwerp. Daarna volgen vragen die u en uw familie mogelijk hebben rondom dat onderwerp. Vervolgens worden de aanbieders voor zorg en ondersteuning bij dat onderwerp genoemd, met daarbij zoveel mogelijk praktische informatie over waar en hoe u daarvan gebruikt kunt maken. We gebruiken de volgende afkortingen: W voor website, T voor telefoonnummer, en E voor e-mailadres.

STAAT ALLES ER IN?

We hebben ernaar gestreefd om een zo compleet en actueel mogelijk overzicht te maken van alle vormen van zorg, begeleiding en ondersteuning die beschikbaar zijn in de regio Weert voor mensen met hersenletsel en hun naasten. Niet alle informatie is even gemakkelijk te vinden en informatie verouderd snel. Het kan dan ook voorkomen dat we iets hebben gemist, of dat er iets is veranderd sinds het maken van deze keuzewijzer.

1.WAT IS HERSENLETSEL OF NAH (NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL)?

Hersenletsel is een algemene term, een verzamelnaam voor veel verschillende medische diagnoses zoals een herseninfarct of hersenbloeding, een traumatisch hersenletsel door een ongeval, een hersenziekte zoals meningitis of een hersentumor. Vaak wordt de term NAH gebruikt: niet-aangeboren hersenletsel. Om te weten welke soorten hersenletsel voorkomen en wat de oorzaken daarvan kunnen zijn, is er veel informatie beschikbaar via internet, informatiebrochures, folders en hulplijnen. Omdat het soms lastig is om in de grote hoeveelheid informatie de juiste weg te vinden, hebben we een aantal mogelijkheden op een rijtje gezet.

Deze informatie kan u helpen om een antwoord te vinden op de volgende vragen:

- Wat is hersenletsel?
- Wat zijn mogelijke oorzaken van hersenletsel?
- Wat zijn (veelvoorkomende) gevolgen van hersenletsel?
- Waar kan ik meer informatie vinden over hersenletsel?
- Waar kan ik terecht als ik zelf niet de juiste informatie kan vinden?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Breinlijn Limburg	Breinlijn is een landelijk gratis loket waar je terecht kunt met alle vragen rondom hersenletsel.	W: limburg.breinlijn.nl T: 085-2250244 E: limburg@breinlijn.nl
Hersenstichting	Website met betrouwbare informatie over hersenletsel, tips ter voorbereiding op het gesprek bij de huisarts, ervaringsverhalen, de mogelijkheid tot vragen stellen aan experts.	W: hersenstichting.nl T: 070-2092222 E: info@hersenstichting.nl
Hersenstichting	Betrouwbare informatie over hersenletsel en de gevolgen ervan in de vorm van folders en boekjes.	W: hersenstichting.nl
Hersenletselteam Limburg	Advies en informatiepunt (Niet-Aangeboren Hersenletsel).	W: hersenletselteam-limburg.nl
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl	Informatie, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten, hulpmiddelen, kwaliteit van zorg en behandeling. Landelijk en regionaal.	W: hersenletsel.nl T: 026-3512512 E: info@hersenletsel.nl
Stichting Verder met Hersenletsel	Een platform om informatie in te winnen over leven, wonen en werken met hersenletsel.	W: verdermethersenletsel.nl E: via contactformulier website
Stichting Hersenletsel-uitleg	Patiëntenbelangenorganisatie en kenniscentrum van alle mogelijke informatie over hersenletsel in gewone taal.	W: hersenletsel-uitleg.nl
Hersenz	Hersenz is een behandelprogramma op maat voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en hun naasten, in de chronische fase, o.a. afasie,	W: hersenz.nl

	plannen en organiseren, vergeetachtigheid, seksualiteit.	
Hartstichting	Voorlichting en steun aan mensen die een beroerte hebben gehad.	W: hartstichting.nl/harten-vaatziekten/beroerte
Patiëntenvereniging Stichting Hersentumor.nl	Het verstrekken van onafhankelijke, actuele, betrouwbare en praktische informatie over hersentumoren.	W: hersentumor.nl E: info@hersentumor.nl
Huisarts en Praktijkondersteuner Huisarts (POH)	Mondelinge informatie en voorlichting.	Maak een afspraak met uw huisarts.

2.HOUDEN MIJN PROBLEMEN VERBAND MET HERSENLETSEL?

Juist omdat hersenletsel geen medische diagnose is en er veel verschillende oorzaken zijn, kan het onduidelijk zijn of u een hersenletsel heeft. Het is daarom van belang om te weten wie kan vaststellen of u hersenletsel heeft. Het vaststellen van de diagnose gebeurt door de neuroloog. De revalidatiearts kan u daarna begeleiden bij eventuele gevolgen van hersenletsel. Soms is het zo dat problemen pas later naar voren komen, bijvoorbeeld als u na een periode van ziekmelding weer wilt terugkeren naar uw werk. Ook kunnen er op de langere termijn nieuwe vragen en problemen op de voorgrond treden, bijvoorbeeld als er iets in uw situatie verandert zoals een nieuwe partner of verandering van werk en bezigheden. Uw huisarts en de praktijkondersteuner kunnen u hierbij helpen of indien nodig doorverwijzen.

De aanbieders in de volgende tabel/tabellen kunnen u helpen om een antwoord te vinden op de volgende vragen:

- Heb ik hersenletsel?
- Wie stelt vast of ik hersenletsel heb?
- Waar kan ik terecht met vragen over mijn hersenletsel en de gevolgen daarvan?
- Mijn hersenletsel is al langer geleden, waar kan ik terecht met (nieuwe) vragen?
- Zijn er patiëntenorganisaties of andere organisaties die belangen behartigen van mensen met hersenletsel?

DIAGNOSE STELLEN

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Huisarts	Mondelinge informatie en voorlichting, diagnose, ondersteuning en advies.	Maak een afspraak met uw huisarts, indien nodig verwijst hij/zij door naar een specialist.
Neuroloog of geriater	Stelt op basis van onderzoek de diagnose NAH.	Doorverwijzing door de huisarts, u maakt zelf een afspraak of krijgt een oproep
Hersenletselteam Limburg = breinlijn regio Limburg	Adviespunt- en informatiepunt Niet Aangeboren Hersenletsel.	De coördinator M. Schoonenberg kan u adviseren. T: 045- 5282345 E: info@hersenletselteam-limburg.nl

PROBLEMEN OP DE LANGERE TERMIJN

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
CVA nazorgpoli	Controle CVA nazorgverpleegkundige bij 3-4 weken na ontslag.	U krijgt een oproep of maakt zelf een afspraak. A: Poli neurologie SJG T: 0495-572180 E: cva@sjgweert.nl
Huisarts en Praktijkondersteuner Huisarts (POH)	Aanbieden van zorg in de volgende fase na een CVA met aandacht voor de lange termijn gevolgen. Daarnaast is er aandacht voor de risicofactoren om de kans op een recidief CVA te verkleinen.	Uw eerste afspraak zal ongeveer 4-6 weken zijn na uw laatste bezoek aan de CVA nazorgpoli of na het beëindigen van uw revalidatietraject. Of maak zelf een afspraak met uw huisarts of praktijkondersteuner.

Revalidatiearts	Onderzoek, diagnose en behandeling van de gevolgen van NAH.	Doorverwijzing door de huisarts of door een medisch specialist. U maakt zelf een afspraak of krijgt een oproep.
Breinlijn	Gratis landelijk adviespunt- en informatiepunt NAH. Een deskundige uit de regio verwijst je naar passende zorg en ondersteuning.	W: limburg.breinlijn.nl T: 085-2250244 E: limburg@breinlijn.nl

PATIËNTENVERENIGINGEN

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl	Informatie, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten, hulpmiddelen, kwaliteit van zorg en behandeling, projecten. Landelijk en regionaal.	W: hersenletsel.nl
Samen Verder Limburg	Samen Verder Limburg is patiëntenvereniging van mensen die zijn getroffen door een beroerte en hun partners.	W: samenverderlimburg.nl

PATIËNTENBELANGENORGANISATIES

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Stichting Hersenletsel-uitleg	Patiëntenbelangenorganisatie en kenniscentrum van alle mogelijke informatie over hersenletsel (ook ervaringsverhalen en blogs van mensen met hersenletsel).	W hersenletsel-uitleg.nl
Ieder(in)	Netwerk van mensen met een beperking. Ieder(in) maakt zich sterk voor een samenleving waarin iedereen kan meedoen door collectieve belangenbehartiging, hulp en advies.	W iederin.nl T 030-7200000 E post@iederin.nl

3.NA HET ZIEKENHUIS NAAR HUIS,
EN DAN?

Afhankelijk van de aard en de ernst van het hersenletsel worden mensen opgenomen in het ziekenhuis of bezoeken ze alleen de huisarts, de spoedeisende hulp of de huisartsenpost. De meeste mensen gaan na een ziekenhuisbezoek of ziekenhuisopname direct weer naar huis. Bij ernstiger hersenletsel volgt er eerst een tijdelijke opname in een revalidatie-instelling. Als het niet mogelijk is om terug te keren naar huis na een opname in het ziekenhuis of een revalidatieopname, zijn er diverse verblijfsvoorzieningen en woonvormen voor mensen met hersenletsel. Voor informatie over wonen, zie hoofdstuk 4 'Kan ik (weer) thuis wonen?'. Na de opname in het ziekenhuis krijgt u een oproep voor een controleafspraak bij de CVA nazorgpoli. Bij mensen die een beroerte (herseninfectie of hersenbloeding) hebben gehad, komt er ook binnen enkele weken na ontslag een praktijkondersteuner van de huisarts bij u aan huis. Voor verdere vragen kunt u altijd bij uw eigen huisarts terecht.

Deze aanbieders kunnen u een antwoord geven op de volgende vragen:

- Krijg ik nog controles?
- Waar moet ik op letten?
- Wat als het nog eens gebeurt?
- Wat kan ik zelf doen om een eventueel nieuwe TIA of beroerte te voorkomen?
- Wat kan mijn omgeving voor mij doen?

ALS U NA HET ZIEKENHUIS NIET DIRECT NAAR HUIS KUNT MAAR TIJDELIJK OPGENOMEN MOET WORDEN OM TE REVALIDEREN

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Libra revalidatie & audiologie	Medisch specialistische revalidatie bij hersenletsel. Zowel klinisch als poliklinisch.	Klinisch: A: Toledolaan 2, 5629 CC, Eindhoven W: libranet.nl T: 088-3132000 E: blixembosch@libranet.nl Poliklinisch: A: Vogelsbleek 1, 6001 BE, Weert W: libranet.nl T: 088-3132433 E: ZGObalieweert@libranet.nl
Adelante revalidatie	Medisch specialistische revalidatie bij hersenletsel. Zowel klinisch als poliklinisch.	A: Zandbergsweg 111, 6432 CC, Hoensbroek T: 045-5282828 E: psb@adelante-zorggroep.nl
Geriatrische revalidatiezorg (GRZ) Land van Horne	Klinische of kortdurende ambulante 1e lijns therapie, multidisciplinaire zorg voor oudere, kwetsbare patiënten, waarvoor de aanmelding geregeld wordt door de transferverpleegkundige van het ziekenhuis of de huisarts.	A: Vogelsbleek 1, 6001 BE, Weert T: 088-9878500 E: info@landvanhorne.nl
Geriatrische revalidatiezorg (GRZ) De Kreppel	Klinische kortdurende, multidisciplinaire zorg voor over het algemeen oudere, kwetsbare patiënten, waarvoor de	A: Catharina Daemenstraat 1, 6093 KE Hethuysen T: 088- 8502100 E: info@proteion.nl

	aanmelding geregeld wordt door de transferverpleegkundige van het ziekenhuis of de huisarts.	
Daan Theeuwes centrum	Medisch specialistische revalidatie aan jongeren en jongvolwassenen van 16 t/m 35 jaar met (zeer) ernstig hersenletsel. Zowel klinisch als poliklinisch.	A: Polanerbaan 3, 3447 GN Woerden T: 088-8911000 W: daantheewescentrum.nl
Huize Padua	Specialistisch centrum voor hersenletsel en neuropsychiatrie. Ze bieden diagnostiek, behandeling en revalidatie van 16 t/m 65 jaar voor mensen met hersenletsel die daarnaast ook gedrag of psychiatrische problemen hebben. Zowel klinisch als poliklinisch.	A: Kluisstraat 2, 5427 EM Boekel T: 0492-846422 W: hersenletsel.ggzoostbrabant.nl
Vroege intensieve Neurorevalidatie (VIN), Libra Revalidatie & audiologie, locatie Leijpark Tilburg	Specialistische behandeling voor kinderen, jongeren en volwassenen met een bewustzijnsstoornis die 2 weken - 6 maanden bestaat.	A: Prof. Stoltestraat 3, 5022 KE, Tilburg. T: 088-3133514 W: libranet.nl/vin-behandelprogramma

BIJ WIE U TERECHT KUNT ALS U WEER THUIS BENT

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Nazorgpoli CVA	Controle bij de CVA nazorgverpleegkundige na 3-4 weken na ontslag.	U krijgt een oproep of maakt zelf een afspraak. A: Poli neurologie SJG (route 1B) T: 0495-572180 E: cva@sjgweert.nl
Huisarts en praktijkondersteuner	Aandacht voor de lange termijn gevolgen van een CVA door informatie, voorlichting en advies. Daarnaast wordt aandacht besteed aan de factoren om een nieuw CVA te voorkomen.	U krijgt een oproep 4-6 weken na uw laatste bezoek aan de CVA nazorgpoli of het beëindigen van uw revalidatietraject. Of maak zelf een afspraak met uw huisarts.

4.KAN IK (WEER) THUIS WONEN?

Om zelfstandig te kunnen wonen zijn veel vaardigheden nodig. Niet iedereen kan terug naar huis na het oplopen van hersenletsel. Meestal heeft dat te maken met veiligheid in en rond het huis. Tijdens de opname in het ziekenhuis of in het revalidatiecentrum, wordt de beslissing genomen of het mogelijk is om weer veilig naar huis terug te keren. Soms nemen klachten of problemen in de loop van de tijd toe, of veranderen de omstandigheden dusdanig dat zelfstandig wonen niet meer gaat.

Als thuis wonen niet (meer) kan, zijn er diverse mogelijkheden zoals verblijfsvoorzieningen en woonvormen waarbij de hoeveelheid begeleiding en ondersteuning kan verschillen.

U en uw familie hebben misschien de volgende vragen m.b.t. (zelfstandig) wonen waarvoor u terecht kunt bij de aanbieders in de tabellen:

- Kan ik na de ziekenhuis- of revalidatieopname weer terug naar huis?
- Kan ik veilig alleen thuis zijn?
- Welke hulpmiddelen zijn er om de veiligheid thuis te vergroten?
- Welke vormen van persoonlijke en sociale alarmering zijn er?
- Kan ik thuis blijven wonen?
- Wat kan mijn omgeving voor mij betekenen?
- Welke mogelijkheden zijn er als ik niet meer thuis kan wonen?
- Wat is belangrijk bij een verhuizing?

WONEN

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Regelhulp (Rijksoverheid)	Betrouwbare informatie over zorg en ondersteuning.	W: regelhulp.nl T: 030-7897878 E: meldpunt@juisteloket.nl
Kies beter (Rijksoverheid)	Informatie over goede kwaliteit van zorg.	W: kiesbeter.nl
Centraal Administratie Kantoor (CAK)	Informatie over de vraag 'Thuis blijven wonen of naar instelling?', over overbruggingszorg en kosten daarvan.	W: hetcak.nl
Stichting Mantelzorg	Zakboekje wonen: informatie over het samen wonen om te zorgen. Landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander.	W: mantelzorg.nl
Argonaut Advies	Uitvoering van medisch onderzoek om te bepalen of u zodanig hulpbehoevend bent dat u continue, niet uitstelbare mantelzorg nodig heeft waarbij een mantelzorgwoning uitkomst zou kunnen bieden.	W: argonaut.nl Download aanvraagformulier, ingevuld per post naar Argonaut Advies, t.a.v. afd. Mantelzorgwoning, Postbus 446, 3760 AK Soest T: 088-2298080 E: info@argonaut.nl
WBC Kuyperhof (SGL)	Woonbegeleidingscentrum specifiek voor mensen met hersenletsel: zelfstandig wonen met begeleiding zowel op het gebied van zorg als (emotionele) ondersteuning.	A: Doctor Kuyperstraat 12, 6004 AL, Weert T: 045-8000540

PSW Weert & Nederweert	PSW heeft diverse kleinschalige woonbegeleidingscentra met één en twee persoonsappartementen en groepswoonruimten voor maximaal zeven personen per woning. De woonlocaties zijn gelegen in woonwijken en hebben een sterke lokale verankering.	A: PSW Centraal Bureau Charles de Gallestraat 21 6049 HB Herten T: 0475-474400 W: psw.nl/wonen E: info@psw.nl
Aanleunwoningen, WOZOCO	Zelfstandig wonen met een zorgindicatie, u kunt gebruik maken van faciliteiten van het nabijgelegen zorgcentrum, zoals een restaurant en activiteiten. In sommige WOZOCO's zijn er appartementen voor langdurige zorg zonder behandeling (verzorgingshuiszorg) of met behandeling (verpleeghuiszorg) en tijdelijk verblijf (wanneer u om medische redenen tijdelijk niet thuis kunt wonen).	Land van Horne T: 0900-3335555 W: landvanhorne.nl Proteion T: 088-8502100 W: proteion.nl Beek & Bos T: 0475-391700 W: beekenbos.nl
Serviceappartementen	Serviceappartementen (zelfstandig wonen maar met ondersteuning en zorg binnen handbereik).	Hornehoof Weert T: 0900-3335555 Zuyderborgh Weert T: 0900-3335555 Nedermazehof T: 0900-3335555
Particuliere wooninitiatieven	Vaak een kleinschalig woon-zorghuis voor ouderen met fysieke of psychogeriatrische klachten. Ze bieden vaak zowel een 1 als 2 persoons appartementen aan. Het appartement wordt dan gehuurd en middels het PGB budget wordt de zorg ingekocht.	Meerder particuliere initiatieven Bijvoorbeeld: Scheyvenhof A: Scheyvenhofweg 10 6093 PR Heythuysen T: 0475-723232 W: Scheyvenhof.nl

VERZORGINGSHUIS*/ VERPLEEGHUIS**

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Verpleeghuis Zorgcentrum Martinus Land van Horne	Verzorging en complexe verpleging. Indicatie voor zorg met verblijf en behandeling.	A: Vogelsbleek 1, 6001 BE, Weert T: 088-9878500 E: receptie.ma@landvanhorne.nl
Zorgcentra	Een zorgcentrum biedt op wisselende zorgvragen een zo volledig mogelijk zorgaanbod in een centrum aan. Het kan een combinatie zijn van verpleeg- en verzorgingshuizen, of woonzorgcentra.	Land van Horne T: 0900-3335555 Proteion T: 088-8502100 Beek & Bos T: 0475-391700

Woonzorgcentrum Zorgcentrum Hieronymus (o.a. voor religieuzen)	Verpleging, verzorging en kortdurend verblijf voor ouderen die zich thuis voelen in een speciale sfeer van rust en geborgenheid.	A: Biest 43, 6001 AP, Weert T: 088-9878770 W: landvanhorne.nl
Woonzorgcentrum Sint Charles (o.a. voor religieuzen)	Appartementen waar naar behoefte thuiszorg, hulp voor huishouden, of persoonlijke verzorging kan worden ingezet. Kortdurend verblijf is ook mogelijk.	A: Op de Bos 2, 6093 NC, Heythuysen T: 0900-333555 W: landvanhorne.nl
Kleinschalige woonzorg	Kleinschalige woonzorg voor intensieve zorg aan ouderen in een veilige omgeving.	Sint Martinus LvH A: Biest 43, 6001 AP, Weert T: 0900-333555 W: landvanhorne.nl Hushoven LvH A: Rietstraat 2, 6003 PM Weert T: 0900-333555 W: landvanhorne.nl

*VERZORGINGSHUIS > als u niet meer alles zelf kunt doen in huis of u heeft extra hulp nodig door een ziekte of beperking.

**VERPLEEGHUIS > als u door een ernstige ziekte of zware beperking veel zorg nodig heeft.

PERSONENALARMERING*

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Personenalarmering via (leden)organisatie	(Leden)organisatie die allerlei producten biedt: maaltijdservice, opticiens aan huis, pedicure aan huis, personenalarmering, tuinonderhoud, strijkservice, was- en strijkservice.	Groene kruis T: 088-102 0100 De zorggroep T: 088-6108861 Medicura T: 088-0071100
Sociale alarmering via uw ziektekostenverzekering	Zijn er medische redenen voor personenalarmering, dan vergoedt uw zorgverzekeraar mogelijk een deel van de kosten.	U hebt een verklaring van uw huisarts nodig, waarin staat dat u personenalarmering nodig heeft. Voor meer informatie en de voorwaarden kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar.

*PERSONENALARMERING > Personenalarmering is een alarmsysteem waarmee u met een druk op de knop (die u om uw pols of hals heeft) regelt dat er hulp komt als u in nood bent.

5.KAN IK ONDERSTEUNING,
BEGELEIDING EN BEHANDELING
KRIJGEN ALS IK (WEER) THUIS
BEN?

Als u uit het ziekenhuis of na een periode van revalidatie naar huis terugkeert, kunnen er nog allerlei gevolgen van het hersenletsel zijn waarvoor u vanuit huis verder revalideert. Dat kan in het ziekenhuis of het revalidatiecentrum zijn of bij u in de buurt, bij bijvoorbeeld een fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist.

Het kan ook nodig zijn om begeleiding of ondersteuning thuis te ontvangen bij allerlei dagelijkse activiteiten. Soms nemen klachten of problemen in de loop van de tijd toe, of veranderen de omstandigheden dusdanig dat er na verloop van tijd vragen of problemen ontstaan die er eerst niet waren. Op de langere termijn is vaak alleen de huisarts nog betrokken bij uw zorg. Dan is het van belang om te weten wat er allemaal mogelijk is en van welke zorg of ondersteuning u ook op de langere termijn gebruik kunt maken.

De aanbieders in de volgende tabellen kunnen u helpen bij de volgende vragen:

- Welke vormen van behandeling en begeleiding zijn er?
- Kan ik thuis behandeling, begeleiding of ondersteuning krijgen?
- Tot hoe lang na mijn hersenletsel kan ik revalidatie krijgen?
- Is er een fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist bij mij in de buurt die gespecialiseerd is in de gevolgen van hersenletsel?
- Zijn er hulpmiddelen die mij kunnen helpen om mij beter te verplaatsen?
- Wie kan mij helpen bij mijn dagelijkse activiteiten?
- Hoe regel ik de aanschaf van hulpmiddelen?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Revalidatie Libra & Audiologie, locatie Weert	Een multidisciplinaire behandeling in het revalidatiecentrum (overdag) gericht op optimaal herstel, zelfredzaamheid, participatie en weer deelnemen aan de maatschappij.	A: Vogelsbleek 1, 6001 BE, Weert T: 088-3132433 W: libranet.nl
Behandelprogramma Hersenz	Behandelingen waarbij u leert omgaan met de gevolgen van hersenletsel, zoals motorische beperkingen, vermoeidheid, concentratieproblemen en psychische problemen. Er is ook aandacht voor verliesverwerking. Er zijn groepsbehandelingen, een bewegingsprogramma en er komt altijd een behandelaar bij u thuis.	Het behandelprogramma wordt op verschillende locaties in Noord-Limburg aangeboden door SGL. Dit is afhankelijk van het aantal deelnames. T: 045-800 0910 W: sgl-zorg.nl E: hersenz@sgl-zorg.nl
Individuele (ambulante) begeleiding thuis	Begeleiding in de thuissituatie, bv. ondersteunen bij het aanbrengen van structuur en het maken van plannings, bij het uitvoeren van praktische en administratieve zaken en bij het onderhouden van sociale contacten en hanteren van emoties. Indicatie via Wmo.	SGL T: 045-8000910 De zorggroep T: 088-6108861 LvH T: 0900-3335555 AltraCura (Vincent van Gogh) T: 046-4008009 Professionals in NAH W: nah.nl

Fysiotherapie	Hulp bij klachten die te maken hebben met beweging, mobiliteit of opbouwen of behouden van conditie.	W: kennisnetwerkcvva.nl/wat-is- een-cva/vind-zorg Fysiotherapeuten welke extra zijn geschoold op het gebied van CVA
Ergotherapie	Advies, training en ondersteuning van dagelijkse activiteiten. Denkt mee over de keuze en verdeling van activiteiten in de dag en over hulpmiddelen, aanpassingen en voorzieningen in en om het huis. Ergotherapie kan ook ondersteunen bij het aanvragen van hulpmiddelen bij instanties c.q. aanwezig zijn bij een keukentafelgesprek in verband met de Wmo.	W: kennisnetwerkcvva.nl/wat-is- een-cva/vind-zorg/ Ergotherapeuten welke extra zijn geschoold op het gebied van CVA
Logopedie	Advies en behandeling voor problemen met stem, spraak, taal, communicatie, gehoor en slikken. Behandeling van stoornissen op het gebied van de persoonlijke communicatie.	Vraag uw huisarts om informatie over mogelijkheden en doorverwijzing naar een logopedist gespecialiseerd in hersenletsel.
Afasiecentrum Noord-Limburg	Begeleiding, behandeling en diverse cursussen op het gebied van afasie in verschillende groepen, o.a. gespreksgroepen en zanggroepen.	A: Albert Verweystraat 6, 5921 BZ Venlo T: 06-49374683 W: afasiecentrum-noord-limburg.nl
Archipel Afasiecentrum Eindhoven	Begeleiding, behandeling en diverse cursussen op het gebied van afasie in verschillende groepen bijvoorbeeld leesgroep en expressiegroep.	A: Parklaan 97, 5613 BC Eindhoven T: 040-2610136 E: afasiecentrum.dommelhof@archipelzorggroep.nl W: acrhipelzorggroep.nl/behandeling/afasiecentrum
Stichting Verder met Hersenletsel	Apps voor mensen met hersenletsel, gerangschikt per thema, o.a. huishouden, planning, eigen regie, netwerk.	W: verdermethersenletsel.nl > apps E: via contactformulier website
Stichting Hersenletsel-uitleg	Lijst met apps voor mensen met hersenletsel.	W hersenletsel-uitleg.nl > informatie > handige hulpmiddelen > apps

CLIENTONDERSTEUNING

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Gemeente	Onafhankelijke hulp bij de hulpvraagverduidelijking, het regelen van zorg en ondersteuning thuis en hoe dat betaald gaat worden bij Wmo-zorg (zie hoofdstuk 8).	Informeer bij uw gemeente.
Zorgkantoor	Onafhankelijke hulp bij de hulpvraagverduidelijking, het regelen van langdurige zorg en ondersteuning bij Wlz-zorg (zie hoofdstuk 8). Regionale functie wordt vervuld door een zorgkantoor, onafhankelijk van je verzekering.	Zorgkantoor Noord en Midden Limburg Kennedyplein 300 5611 ZV Eindhoven T: 088-1311660 W: zn.nl
Stichting MEE	Onafhankelijke cliëntondersteuning aan iedereen met een beperking of kwetsbaarheid en de familie en mantelzorgers. Gratis en zonder verwijzing.	A: Drie decembersingel 48c, 5921 AC, Venlo T: 0900-999 8888 W: mee.nl
PUNT WELZIJN	Vragen en oplossingen voor mantelzorgers. Ze brengen ook maandelijks een nieuwsbrief uit en staat vol met ontwikkelingen, wet & regelgeving, info over cursussen en bijeenkomsten, tips en ervaringsverhalen.	A: Beekstraat 54, 6001 GJ, Weert T: 0495-697900 W: puntwelzijn.nl
Algemeen Maatschappelijk werk Midden-Limburg	Bij het AMW-ML kun je met al je vragen terecht. Ze bieden informatie en advies, verlenen hulp en verzorgen workshop	W: amwml.nl/contact/weert.html

6.KAN IK VOOR MEZELF ZORGEN?

Zelfstandig kunnen wonen betekent veel taken en activiteiten in en om het huis doen. Dat begint bij de zelfverzorging: voor sommige mensen is wassen, douchen en aankleden moeilijk omdat er lichamelijke beperkingen zijn. In dat geval kan er iemand komen helpen en/of kan het huis worden aangepast.

Er zijn allerlei verschillende aanbieders die kunnen helpen bij het dagelijks leven in en om het huis waarbij u en uw familie mogelijk de volgende vragen hebben:

- Heb ik recht op thuiszorg*?
- Hoe regel ik thuiszorg?
- Hoe regel ik aanpassingen aan mijn huis?

ZELFVERZORGING

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Wijkzorg en verpleegzorg	Wijkzorg en verpleegzorg. Ook cliëntadviseurs die helpen bij het aanvragen van een indicatie, advies bij overbruggingszorg en zorg- en welzijnsproducten. Is geen verwijzing nodig van arts of WmO. Client kan zelf contact opnemen met de desbetreffende organisatie.	Land van Horne T: 0900-3335555 De Zorggroep T: 088-6108861 Buurtzorg Nederweert T: 06-12638217 Zuidzorg T: 040-2308400
Thuiszorgorganisaties	Verschillende vormen van thuiszorg. Van hulp bij het huishouden tot intensieve verzorging. Dit moet aangevraagd worden via WmO.	Land van Horne T: 0900-3335555 T-Zorg T: 0475-256111 Diverse particuliere initiatieven
Kleinschalige thuiszorg	Thuiszorg door een kleinschalig team. Verzorging en verpleging. De medewerkers kijken samen met u wat er aan zorg nodig is en zoeken samen met u en uw omgeving naar oplossingen.	Buurtzorg T: 0900-6906906 BFM Thuiszorg T: 0475-217803 Zorg & Co T: 088-0405900

*THUISZORG ALGEMEEN > Huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging en (gespecialiseerde) verpleging aan huis. Een thuiszorghulp denkt ook mee over wat er moet gebeuren en schakelt extra hulp in als dat nodig is. U kunt contact opnemen met een thuiszorgorganisatie voor informatie en een aanvraag doen, bijvoorbeeld een van onderstaande. Een wijkverpleegkundige brengt de zorgbehoefte in kaart en zal de zorg indiceren.

HULPMIDDELEN

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Ergotherapeut	Denkt mee over de keuze en verdeling van activiteiten in de dag en over hulpmiddelen, aanpassingen en voorzieningen in en om het huis. Ergotherapie kan ook ondersteunen bij het aanvragen van hulpmiddelen bij instanties c.q. aanwezig zijn bij een keukentafelgesprek in verband met de Wmo.	W: kennisnetwerkcvva.nl/wat-is- een-cva/vind-zorg/
Gemeente (Wmo-loket)	Indicatiestellingen voor hulpmiddelen, woningaanpassing, vervoer, e.d.	Informeer bij de gemeente waar u staat ingeschreven.
Vilans Hulpmiddelenwijzer	Helpt een keuze te maken in hulpmiddelen die het dagelijks leven makkelijker maken.	W: hulpmiddelenwijzer.nl

THUISZORGWINKELS*

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Thuiszorgwinkel Vegro Landelijk	Winkel en/of uitleenpunt.	A: Veldstraat 1, 6041 GR, Roermond T: 0800-2887766 W: vegro.nl
Regionale thuiszorgwinkel Medicura	Hulpmiddelen lenen, huren of kopen via de winkel of de webshop. Advies in de thuissituatie mogelijk.	A: Maaspoort 64, 6074 BR, Weert T: 088-0071100 W: medicura.nl
Regionale thuiszorgwinkel Medipoint/groene kruis	Hulpmiddelen lenen, huren of kopen via de winkel of de webshop.	A: Vogelsbleek 10, 6001 BE, Weert T: 088-1020100 W: medipoint.nl

*THUISZORGWINKELS > Hulpmiddelen voor alle leeftijden lenen, huren of kopen, zoals loopmiddelen, een rolstoel, een douchestoel, een bedverhoger of een hoog/laagbed. Ook is er een rolstoelservice waar u uw rollator op mankementen kunt laten controleren en repareren.

7. KAN IK HET HUISHOUDEN (WEER) DOEN?

Vanzelfsprekende zaken die bij het huishouden horen, zoals de dagelijkse boodschappen, eten koken of stofzuigen en de was doen kunnen ineens helemaal niet zo eenvoudig en vanzelfsprekend (meer) zijn.

Er zijn verschillende aanbieders die u kunnen helpen bij het dagelijks leven in en om het huis, waarbij u en uw familie mogelijk de volgende vragen hebben:

Waar kan ik terecht voor ondersteuning in en om het huis?

- Waar kan ik terecht als ik zelf de maaltijd niet meer kan verzorgen?
- Wie kan mij helpen met klusjes in en om het huis?
- Wat kan mijn omgeving voor mij doen?

MAALTIJDVOORZIENINGEN EN HUISHOUDEN

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Maaltijd service	Bezorging van koelverse maaltijden aan huis.	www.maaltijdservice.nl
Fer Roost	Warme maaltijd bezorging Nederweert e.o.	Bredeweg 82 6031 CM Nederweert T: 06-15499219 W: ferroost.nl
Beek & Bos	Warme maaltijd bezorging in Heythuysen e.o. Het is mogelijk om Tafeltje-dek-je zowel tijdelijk als langdurig aan te vragen.	Proteion Welzijn T: 0652 66 95 73 W proteion.nl
Sint Jozef	Warme maaltijd bezorgen in Nederweert, Meijel e.o. De maaltijden zijn warm maar kunnen ook koud gebracht worden.	Sint Jozef wonen & zorg Tafeltje dek je T: 077 – 466 7855
Uitgekookt	Bezorging van warme maaltijden aan huis.	W: uitgekookt.nl T: 085-0406065 E: maaltijdservice@uitgekookt.nl
Apetito	Bezorgt maaltijden aan huis. Dagelijks warm of wekelijks vriesvers. Ook dieetmaaltijden beschikbaar en voedingsadvies op maat.	W: apetito.nl T: 0800-0232975
Eten met gemak	Bezorging van koelverse maaltijden en biedt tevens een luisterend oor/controle.	T: 0499-820 420 of 06-24532270 W: www.etenmetgemak.nl/mirjam E: mirjam@etenmetgemak.nl
Tafeltje dekje	Bezorging van koelverse maaltijd aan huis.	W: www.tafeltjedekjemaaltijd.nl E: info@tafeltjedekjemaaltijd.nl

BOODSCHAPPEN, ONDERHOUD EN KLUSJES

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Thuisbezorgservice voor boodschappen door de supermarkt	Verschillende supermarkten bezorgen uw boodschappen thuis, o.a. Albert Heijn, Jumbo, Plus, coop, spar.	Bezoek de website van uw supermarkt of vraag in de winkel of uw supermarkt deze service heeft en wat de voorwaarden zijn (die zijn voor elke supermarkt anders). Of kijk op de website: www.boodschappenspot.nl .
Online vers supermarkt	Online vers supermarkt voor dagverse regioproducten en thuisbezorgservice van dagelijkse boodschappen.	W: www.crisp.nl
We Helpen	Hulpnetwerk: hulp vragen en aanbieden.	Account aanmaken via W: wehelpen.nl
Nederland voor elkaar	Hulp zoeken in de buurt.	W: nlvoorelkaar.nl
Humanitas Tandem	Contact met een maatje om te praten over wat je bezighoudt, om samen te kijken hoe je nieuwe contacten kunt leggen en oude kunt onderhouden en om iets mee te ondernemen.	W: humanitas.nl
Klussenhulp	Kleine klussen in en om het huis, strijkhulp, scootmobiel- en rolstoelpool.	W: www.klussenhulp.nl Of W: www.nlvoorelkaar.nl
Lokale vrijwilligersprojecten	Punt Welzijn verbindt vrijwilligers, organisaties, burens en bewoners.	T: 0495-697900 E: www.goedbezigtweert.nu of www.puntwelzijn.nl
Maatjes Gezocht	Maatjes zijn er voor iemand die wekelijks of tweewekelijks wat extra aandacht, ondersteuning of begeleiding nodig heeft. Dat kan op allerlei manier, bv. koffiedrinken, wandelen, voorlezen, theaterbezoeken.	Aanmelden via W: maatjesgezocht.nl T: 030-6564524 E: maatjesgezocht@oranjefonds.nl
Stichting HIP	Praktische hulp, sociale hulp, vervoershulp.	W: stichtingHIP.nl

8.HOE REGEL IK ALLES FINANCIEEL EN ADMINISTRATIEF?

Voor uw hersenletsel deed u misschien de post, financiën en administratie thuis maar dat zijn vaak moeilijke taken die nu niet meer zo vanzelfsprekend kunnen zijn. Als er dan thuis niemand anders is die dat kan overnemen, is het van belang om goede ondersteuning te regelen. Er is van alles mogelijk qua zorg en ondersteuning, maar het is niet eenvoudig om de weg te vinden in de vele regelingen, procedures en voorzieningen en vergoedingen.

Dan is het prettig als u geholpen wordt om de juiste oplossingen voor uw situatie te vinden. Voor verschillende regelingen is eerst een zorgindicatie nodig, dat betekent dat vastgesteld wordt welke zorg u nodig heeft en wat de hoeveelheid van deze zorg dient te zijn.

De aanbieders in de volgende tabellen kunnen u helpen bij de volgende vragen:

- Wie kan mij helpen met mijn eigen (financiële) administratie?
- Wat is er mogelijk als ik zelf geen financiële en administratieve zaken meer kan regelen?
- Wie kan mij helpen met de administratie rondom de zorg en ondersteuning die ik ontvang?
- Hoe regel ik de juiste hulpmiddelen, voorzieningen en aanpassingen in en om het huis?
- Welke regelingen bestaan er?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Regelhulp (Rijksoverheid)	Duidelijke informatie over het regelen van hulp, zorg of ondersteuning. Ook kun je hier je eigen bijdrage voor zorg berekenen.	W: regelhulp.nl Hulp nodig met het zoeken op regelhulp: T: 0800-0126 E: info@regelhulp.nl
Centraal Administratie Kantoor (CAK)	Informatie en uitvoering van zorgregelingen. Ook kunt u hier uw eigen bijdrage voor de zorg berekenen en medicijnverklaringen voor op reis aanvragen.	W: www.hetcak.nl T: zie doorverwijzing op website E: via contactformulier website

HULP BIJ FINANCIËLE ZAKEN

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (Nibud)	Onafhankelijke voorlichting en advies over de huishoudportemonnee, ook bij zorg en ziekte.	W: nibud.nl T: 030-2391350 (di. en do. 9-12u) E: via contactformulier website
Het Juiste Loket	Om mensen te ondersteunen die zich van 'het kastje naar de muur' gestuurd voelen en niet weten waar zij voor zorg of ondersteuning naar toe moeten.	Onderdeel van: 'regelhulp': W: regelhulp.nl
Kans+	Brochure: 'De wetten zorg en ondersteuning' geeft in eenvoudige taal informatie en uitleg over vier wetten: Wet langdurige zorg (Wlz), Wet maatschappelijke ondersteuning	W: kansplus.nl > webwinkel en downloads > de wetten zorg en ondersteuning

	(Wmo), Jeugdwet (JW) en de Zorgverzekeringswet (ZVW).	
Stichting Mantelzorg, landelijk	Landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander. Product: telefoonboekje met financiële regelingen.	W: mantelzorg.nl T: 030-7606055 E: mantelzorglijn@mantelzorg.nl
Verder met Hersenletsel	Een lijst met apps voor mensen met hersenletsel, gerangschikt per thema, o.a. financiën.	W: verdermethersenletsel.nl > apps E: via contactformulier website
Mantelzorgmakelaar via Steunpunt Mantelzorg	De mantelzorgmakelaar helpt bij allerlei regeltaken op het gebied van financiën of neemt de regeltaken (tijdelijk) over.	W: www.proteion.nl T: 088-8500000
Mantelzorgmakelaar via zorgverzekering	Om regeltaken van de mantelzorger over te nemen.	Informeel bij uw zorgverzekeraar naar de mogelijkheden. W: mantelzorgmakelaar.nl
Gemeente	Indiceert en zorgt voor de uitvoering van de zorg uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), zoals hulp bij het bijhouden van alles dat met geld te maken heeft.	Aanvragen via het Wmo-loket van uw gemeente (de website) of het wijkteam.
Humanitas	Ondersteunt bij het voeren van de administratie.	W: www.humanitas.nl/afdeling/midden-limburg/ E: middenlimburg@humanitas.nl
Bewindvoerderskantoor (voor mensen met NAH e.a.)	Bewindvoering, mentorschap, curatele en hulp bij de aanvraag om dit zelf te doen.	T: 0495-622731 W: www.bewindvoeringweert.nl
Letselschade kantoor: De Peel Letselschade Advocaten	Gespecialiseerd in de begeleiding van slachtoffers van letselschade (ervaring met mensen met hersenletsel).	T: 0495-75 59 58 (Weert) 0492-700280 (Helmond) E: info@dp-advocaten.nl W: www.dp-advocaten.nl
Letsepro, Letselschade advocaat weert	Gespecialiseerd in de begeleiding van slachtoffers van letselschade (ervaring met mensen met hersenletsel).	T: 085-025 00 60 W: www.letselpro.nl/letselschade-advocaat-weert/ E: info@letselpro.nl

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

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)	Indiceert zorg uit de Wet langdurige zorg (Wlz) levenslange 24-uurszorg: 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.	Informatie en aanvragen via W: ciz.nl W: mijnwlzaanvraag.ciz.nl T: 088-789100 E: via contactformulier website (geordend op thema, kies thema, dan juiste formulier)
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 (de website).

*WET LANGDURIGE ZORG (WLZ) is bedoeld voor mensen die voortdurend (intensieve) zorg nodig hebben in de nabije omgeving. Iemand komt in aanmerking voor Wlz-zorg als hij/zij zelf niet meer in staat is om in de gaten te houden (en in te schatten) of er zorg nodig is en deze zorg op adequate en tijdige wijze in te schakelen.

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

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Gemeente	Informatie en advies en indicatiestellingen voor zorg uit de Wmo.	Aanvragen via het Wmo-loket van uw gemeente (de website) of het wijkteam.
Cliëntondersteuning bij de Wmo	Iemand die informatie en advies geeft, bv. bij een keukentafelgesprek, als je het niet eens bent met het besluit van de gemeente of bij het aanvragen van een voorziening. Ook voor de familieleden.	Aanvragen via het Wmo-loket van uw gemeente (de website).

*WET MAATSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING (WMO) is bedoeld om mensen zolang mogelijk thuis te laten wonen en te laten participeren in de samenleving. De gemeente regelt ondersteuning thuis via de Wet maatschappelijke ondersteuning. Deze wet heeft betrekking op personen vanaf 18 jaar en regelt verschillende soorten ondersteuning: algemene (voor iedereen en zonder voorafgaande indicatiestelling), bv. openbaar vervoer, buurthuizen, klussendiensten, maaltijdservice, boodschappenservice), collectieve (speciaal voor mensen met beperkingen, bv. de regiotaxi, de rolstoeltaxi-bus of 'tafeltje dekje') of maatwerkvoorzieningen (speciaal voor jou gemaakt of geregeld, bv. huishoudelijke hulp, begeleiding, woningaanpassing of een rolstoel, maar ook ondersteuning in spoedgevallen binnen 24-48 uur zonder vooraf de indicatiestelling).

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

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Zorgkantoor	Pgb voor Wlz-zorg: Het zorgkantoor krijgt van het Centrum Indicatiestelling Zorg 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.	T: Langdurige zorg: 088 - 131 16 60 Pgb: 040 - 297 51 55 Pgb huisbezoek: 088 - 131 51 60 W: www.vgz-zorgkantoren.nl
Gemeente	De gemeente kijkt of een Pgb voor Wmo-zorg bij u past en als dat zo is geeft ze de informatie door aan de Sociale Verzekeringsbank.	Aanvragen via het Wmo-loket van uw gemeente (de website).
Sociale Verzekeringsbank	Alles over het Pgb: informatie, stap voor stap uitleg en uitbetaling.	W: www.svb.nl T: 030-2648200 E: via contactformulier website
PerSaldo	Vereniging voor en door mensen met een Pgb.	W: www.pgb.nl T: 0900-74 24 857 (0,20 c/min) E: info@pgb.nl

*ZORG IN NATURA (ZIN) OF VIA EEN PERSOONSGEBONDEN BUDGET (PGB). Voor zorg in natura heeft het zorgkantoor contracten afgesloten met zorgaanbieders in de regio. Het zorgkantoor laat u weten welke zorgaanbieders de zorg leveren die u nodig hebt. U kiest vervolgens de zorgaanbieder. Bij een persoonsgebonden budget ontvangt u een budget waarmee u zelf de ondersteuning kunt kiezen en inhuren, dat kunnen ook familieleden of burens zijn. Het geld komt niet op uw eigen rekening.

9. WAT IS ER MOGELIJK ALS IK
PROBLEMEN HEB MET
MOBILITEIT (BEWEGEN EN
VERPLAATSEN)?

Na een hersenletsel kunnen er problemen zijn met bewegen en verplaatsen. Sommige mensen kunnen niet meer zelfstandig lopen en hebben een rolstoel of loophulpmiddel nodig. Het kan ook voorkomen dat het lopen en fietsen wel goed gaat maar dat autorijden niet meer mag, bijvoorbeeld door epilepsie of problemen met het zien en waarnemen. Dan is het van belang om te weten of en wanneer u weer mag autorijden, of welke mogelijkheden er zijn om toch te kunnen reizen.

De aanbieders in de volgende tabel kunnen u helpen bij de volgende vragen:

- Wie kan mij helpen als ik problemen heb met bewegen en verplaatsen?
- Welke hulpmiddelen zijn er om mij te ondersteunen met mijn mobiliteit?
- Is er een fysiotherapeut gespecialiseerd in hersenletsel bij mij in de buurt?
- Mag ik weer autorijden?
- Hoe kom ik aan een parkeerkaart voor mensen met een handicap?
- Hoe verplaats ik me als ik niet meer mag autorijden?
- Hoe en waar vind ik vervoer op maat?
- Wat kan mijn omgeving voor mij doen?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Fysiotherapeut	Hulp bij klachten die te maken hebben met beweging en mobiliteit. Vraag uw huisarts of medisch specialist om een verwijzing.	W: kennisnetwerkcv.nl/wat-is-een-cva/vind-zorg
Ergotherapeut	Advies, training en ondersteuning van dagelijkse activiteiten. Denkt mee over de keuze en verdeling van activiteiten in de dag en over hulpmiddelen, aanpassingen en voorzieningen in en om het huis. Ergotherapie kan ook ondersteunen bij het aanvragen van hulpmiddelen bij instanties c.q. aanwezig zijn bij een keukentafelgesprek in verband met de Wmo. Vraag uw huisarts of medisch specialist om een verwijzing.	W: kennisnetwerkcv.nl/wat-is-een-cva/vind-zorg/
Stichting Hersenletsel-uitleg	Informatie over 'deelnemen aan het verkeer met hersenletsel'.	W: hersenletsel-uitleg.nl > achtergrondinformatie > deelnemen aan het verkeer
CBR	Informatie en aanvragen van een rijvaardigheidsbewijs (gezondheidsverklaring).	W: cbr.nl T: 088 227 77 00 (klantenservice) Medicatie en rijbeperking W: rijveiligmetmedicijnen.nl
Gemeente	Vervoersvoorziening, vervoer in de regio (voor mensen die niet met het openbaar vervoer kunnen reizen), rolstoel.	Indicatie aanvragen via de website van uw gemeente, eventueel met behulp van een cliëntondersteuner/dorpsondersteuner.
Argonaut Advies	Aanvragen van OV-begeleiderskaart: deze is bedoeld voor reizigers die niet zonder persoonlijke begeleiding met het openbaar vervoer kunnen reizen (openbare trein-, bus-, metro- en tramdiensten). Een begeleider mag gratis meereizen.	Aanvragen via W: argonaut.nl T: 088-2298080 E: info@argonaut.nl

10.WAT IS ER MOGELIJK ALS IK
NIET MEER GOED KAN
COMMUNICEREN?

Om je goed te kunnen redden in de maatschappij en in contact met andere mensen, is het van belang om anderen goed te kunnen waarnemen (zien en horen), om je wensen en behoeften, gedachten en gevoelens te kunnen uiten (spreken en schrijven) en om andere mensen te kunnen begrijpen (lezen en luisteren). Hersenletsel kan soms leiden tot problemen in de communicatie met andere mensen. Denk daarbij ook aan communiceren via de computer (elektronische formulieren invullen en e-mailen) en het gebruik van social media zoals appen en chatten. Afasie is een veelvoorkomende communicatiestoornis na een beroerte. De behandelaar op dit gebied is de logopedist.

Op het gebied van communicatie hebben u en uw familie mogelijk de volgende vragen:

- Wie kan mij helpen als ik problemen heb met zien of waarnemen?
- Wie kan mij helpen als ik problemen heb met horen?
- Wie kan mij helpen als ik zelf niet meer goed kan communiceren?
- Is er een logopedist bij mij in de buurt die gespecialiseerd is in de gevolgen van hersenletsel?
- Zijn er hulpmiddelen die mij kunnen helpen beter te communiceren?
- Hoe regel ik dergelijke hulpmiddelen?
- Hoe ontmoet ik andere mensen met communicatieproblemen?
- Wat kan mijn omgeving voor mij doen?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Logopedist	Houdt zich bezig met problemen op het gebied van stem, taal, spraak, gehoor en slikken.	Verwijzing via huisarts of medisch specialist.
Ergotherapeut	Kan problemen in kaart brengen en gericht hulpmiddel aanvragen.	W: kennisnetwerkcvva.nl/wat-is-een-cva/vind-zorg
Adalante audiologie en communicatie oa. locatie Hoensbroek, Roermond, Venlo Blerick	Onderzoek, advies en/of behandeling bij een gerichte hulpvraag in verband met gehoorproblemen en/ of spraak en taal problemen.	W: adalante-zorggroep.nl T: 045-528 28 28
Afasieteam; Libra revalidatie en audiologie locatie Eindhoven	Begeleiding en behandeling in verschillende groepen in het kader van afasie, o.a. gespreksgroepen en zanggroepen.	W: www.libranet.nl T: 088- 31 32 000
Koninklijke Visio	Expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen: informatie en advies op het gebied van revalidatie, onderwijs, wonen en dagbesteding.	W: visio.org T: 088-5858585 E: info@visio.org
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl (landelijk en regionaal)	Spel- en oefenmateriaal voor mensen met afasie: o.a. gezelschapsspellen, kook- en bakboek.	Bestellen via webshop: W: hersenletsel.nl T: 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E: info@hersenletsel.nl
Stichting Verder met Hersenletsel	Apps voor mensen met hersenletsel, gerangschikt per thema, o.a. communicatie.	W: verdermethersenletsel.nl > apps E: via het contactformulier op de website
CommuniCare	Een digitaal informatiepunt voor de naaste n van mensen met een afasie	W: husite.nl/communicare

11.KAN IK (TERUG) NAAR SCHOOL
OF NAAR MIJN OPLEIDING?

De gevolgen van een hersenletsel kunnen ertoe leiden dat activiteiten die u voor het letsel deed, nu niet meer vanzelfsprekend of mogelijk zijn. Dat kan ook gelden voor het volgen van een opleiding of een cursus. Soms kan de opleiding weer worden opgepakt, eventueel met aanpassingen zoals een minder intensief rooster. Soms is het nodig om een andere opleiding te gaan volgen die minder belastend is of zelfs na te gaan denken over omscholing.

Over school en opleiding hebben u en uw familie misschien de volgende vragen:

- Kan ik (weer) naar school of mijn opleiding oppakken?
- Wie kan mij helpen om mijn school/ opleiding weer op te pakken?
- Wat als dat niet meer kan?
- Kan ik mij (laten) omscholen?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Algemeen Maatschappelijk werk Midden-Limburg	De maatschappelijk werker kan u begeleiden bij maatschappelijke problemen die samenhangen met de beroerte, de medische behandeling en alle daaruit voortvloeiende veranderingen in uw leven.	W: amwml.nl/contact/weert.html T: 088 – 65 60 600
Expertisecentrum handicap en studie ECIO	Behulpzame informatie voor studerende mensen met een functiebeperking.	W: ecio.nl
REA-college	Omscholing.	W: reacollegenederland.nl
Cursussen in een activiteitencentrum SGL, locatie weert	Cursussen in een activiteitencentrum. Denk hierbij aan sport, educatie, praktische vaardigheden, creatief, maar ook arbeidsmatige werkzaamheden	W: www.sgl-zorg.nl T: 045 - 800 01 30 E: ac-weert@sgl-zorg.nl

12.KAN IK (WEER) AAN HET WERK?

De gevolgen van een hersenletsel kunnen ertoe leiden dat activiteiten die u voor het letsel deed, nu niet meer vanzelfsprekend of mogelijk zijn. Dat kan ook gelden voor het hervatten van het werk dat u voor het letsel deed. Soms kan het eigen werk niet geheel maar wel gedeeltelijk worden hervat, of kan uw eigen werk worden aangepast. Soms moet er naar ander werk worden gezocht, of, als betaald werken helemaal niet meer kan, naar een andere invulling van de dag. Via uw eigen werkgever komt u dan terecht in een traject bij de bedrijfsarts, arbeidsarts of de arbodienst. Diverse instanties kunnen u helpen bij vragen rondom (de terugkeer naar) werk. Daarbij kunt u denken aan algemene instanties zoals het UWV (Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen) maar ook specifieke programma's voor arbeidsrevalidatie.

De instanties in de volgende tabel kunnen u helpen een antwoord te vinden op de volgende vragen:

- Kan ik weer aan het werk?
- Kan/moet ik mijn werk aanpassen?
- Kan/moet ik ander werk doen?
- Kan ik mij omscholen?
- Welke regelingen en uitkeringen zijn voor mij van toepassing?
- Wie kan mij ondersteunen bij het contact met UWV?
- Wie kan mij helpen als ik problemen heb om mijn werk weer op te pakken?
- Wie kan mij helpen als ik problemen heb om aangepast werk te vinden?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Libra arbeidsexpertise, locatie Weert	Zoeken samen met u de beste route om aan het werk te blijven of (weer) aan de slag te gaan. Van onderzoek tot training en van arbeidsbemiddeling tot coaching.	W: www.libranet.nl/werk-en-re-integratie/ T: 088-31 32 000 E: libra-arbeidsexpertise@libranet.nl
Arbeidsintegratie Jobstap/Effectyf	Arbeidsintegratie na NAH, begeleiding terug naar werk.	W: effectyf.nl T: 026-3397522 E: info@effectyf.nl
Maatschappelijk werk	De maatschappelijk werker kan u begeleiden bij maatschappelijke problemen die samenhangen met de beroerte, de medische behandeling en alle daaruit voortvloeiende veranderingen in uw leven.	W: amwml.nl/contact/weert.html
MEE	Ondersteuning aan mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt op het gebied van werk, wonen, geld, wet- en regelgeving. O.a. voorbereiding op begeleiding naar betaald werk, jobcoaching voor werkenden met een betaalde baan en ondersteuning van de werkgever.	W: meedemeentgroep.nl T: 088 – 465 35 55 E: via contactformulier
UWV (Uitkeringsinstituut Werkgeversverzekeringen)	Uitvoering van werknemersverzekeringen: WW (Werkloosheidwet), WIA (Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen), WAO (Wet op	W: uwv.nl T: 088-8989294 (houd uw burgerservicenummer bij de hand)

arbeidsongeschiktheidsverzekering) , WAZ (Wet arbeidsongeschiktheidsverzekering zelfstandigen), Wazo (Wet Arbeid en Zorg).
--

13.HOE VUL IK MIJN DAG IN ALS
BETAALD WERK OF OPLEIDING
NIET (MEER) MOGELIJK IS?

Een zinvolle dagbesteding en een vorm van structuur gedurende de dag of de week zijn van groot belang voor een prettig leven. Als terugkeer naar betaald werk of opleiding niet mogelijk is, kan het soms lastig zijn een goede daginvulling te vinden. Er zijn diverse alternatieve mogelijkheden zoals vrijwilligerswerk en allerlei vormen van dagbesteding en andere activiteiten.

De instanties in de volgende tabellen kunnen u helpen een antwoord te vinden op de volgende vragen:

- Wat kan ik doen als ik niet meer aan het werk kan?
- Wie kan mij helpen om een nieuwe daginvulling te vinden?
- Welke activiteiten zijn er voor mensen met hersenletsel?
- Welke vormen van dagbesteding zijn er?
- Kan ik vrijwilligerswerk doen?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Maatschappelijk werk	De maatschappelijk werker kan u begeleiden bij maatschappelijke problemen die samenhangen met de beroerte, de medische behandeling en alle daaruit voortvloeiende veranderingen in uw leven.	W: amwml.nl/contact/weert.html
Wmo	Wmo biedt ondersteuning aan mensen die niet kunnen meedoen in de samenleving.	Neemt contact op met het Wmo-loket van uw gemeente.
Ergotherapie	Advies, training en ondersteuning van dagelijkse activiteiten en hulpmiddelen. Denkt mee over de keuze en verdeling van activiteiten in de dag. Verwijzing via huisarts of medisch specialist.	W: kennisnetwerkcvva.nl/wat-is-eeen-cva/vind-zorg/

VRIJWILLIGERSWERK

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Regionale vrijwilligerscentrale Punt welzijn	Helpen bij het zoeken van passend vrijwilligerswerk en scholingsaanbod.	W: socialemarktplaats.puntwelzijn.nl T: 0495 – 69 79 00 E: socialemarktplaats@puntwelzijn.nl
Humanitas Midden Limburg	Zet zich in om eenzaamheid te doorbreken en de sociale en maatschappelijke participatie te bevorderen.	W: humanitas.nl/afdeling/midden-limburg E: middenlimburg@humanitas.nl

DAGBESTEDING

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Dagbesteding, activiteitenbegeleiding (algemeen)	Wmo biedt ondersteuning aan mensen die niet kunnen meedoen in de samenleving. Een Wmo-consulent zal de mogelijkheden met u bespreken, zo nodig vraagt u een indicatie aan.	Neem contact op met het Wmo-loket van uw gemeente.
Activiteitencentrum SGL	Vervanging van arbeid	W: sgl-zorg.nl T: 045 – 800 01 30 E: ac-weert@SGL-zorg.nl
Activiteitencentrum Stichting PSW	Vervanging van arbeid	W: psw.nl T: 0475 - 474400 E: info@psw.nl
Dagbesteding Stichting PSW	Dagbesteding: activerend, belevingsgericht of arbeidsmatig.	W: psw.nl T: 0475 - 474400 E: info@psw.nl
Puntwelzijn	Puntwelzijn kan u begeleiden naar activiteiten die overdag buitenshuis plaatsvinden, bijvoorbeeld ook kleinere organisaties of particulieren initiatieven.	W: puntwelzijn.nl/dagbesteding

14.HOE VUL IK MIJN VRIJE TIJD IN?

Er zijn allerlei manieren om uw vrije tijd in te vullen, variërend van sporten tot kookclubjes en verre reizen. Hersenletsel kan ertoe leiden dat niet alle activiteiten meer mogelijk zijn, zoals sporten door fysieke beperkingen of reizen door communicatieproblemen. Het is dan van belang om te zoeken naar alternatieve mogelijkheden en te proberen zoveel mogelijk actief en onder de mensen te zijn en te blijven. Op het gebied van vrijetijdsbesteding heeft u misschien vragen over sport, hobby's, dagjes uit of uitgaan of op vakantiegaan. Voor elk van deze vormen van vrijetijdsbesteding vindt u in dit hoofdstuk aanbieders van hulp in de regio.

Op het gebied van sport heeft u misschien de volgende vragen:

- Kan ik mijn sportactiviteiten weer oppakken?
- Zijn er andere vormen van sport mogelijk?
- Zijn er mogelijkheden voor aangepast sporten?
- Zijn er sportactiviteiten voor mensen met hersenletsel?

SPORTEN

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Informatie over sporten en bewegen	Vragen over sport en bewegen	W: weertinbeweging.nl
Sporten en bewegen voor volwassenen	Transitiegroepen, Groepsbehandeling fysiotherapie.	Weert: W: weertinbeweging.nl/weert/beveegmakelaar/algemeen Nederweert: W: Sportnederweert.nl/over-ons
Handbiken	Handbiken	W: www.handbiken.nl
Rolstoelbasketbal Eindhoven of Maastricht	Rolstoelbasketbal voor jeugd en volwassenen met een lichamelijke beperking.	W: Eindhoven: www.almonte.nl Maastricht: www.kimbria.nl
Sport- en beweegconsulenten Uniek sporten	Sport- en beweegconsulenten verzorgen voor iedereen (volwassenen, senioren en mensen met een beperking) verschillende sportactiviteiten. Binnen de programmering wordt de verbinding gelegd met onderwijs, gezondheid, sport en sociale participatie.	W: unieksporten.nl E: e.vandenbor@puntwelzijn.nl T: 06-54210469 Of E: paulineschrooten@roermond.nl T: 06-30202582
Huis voor de Sport Limburg	Vervoersregeling gehandicapte sporters.	W: hvds.nl/vervoersregeling E: vervoersregeling@huisvoordeport.org T: 046 – 477 05 90
Edwin van der Sar Foundation	NAH-zwemmen en andere projecten.	W: edwinvandersarfoundation.nl T: 070-3604816 E: info@edwinvandersarfoundation.nl
International Association for Handicapped Divers	Duikopleidingen en duikvakanties voor mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking.	Toestemming van de huisarts nodig. W: iahtd.org

Stichting Verder met Hers enletsel	Apps voor mensen met hersenenletsel, gerangschikt per thema, o.a. bewegen.	W: verdermethersenletsel.nl E: via contactformulier website
---------------------------------------	--	--

Op het gebied van hobby's heeft u misschien de volgende vragen:

- Kan ik mijn hobby's en vrijetijdsbesteding weer oppakken?
- Zijn er andere mogelijkheden?

HOBBY'S

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden	Hoe kan ik hiervan gebruik maken
Workshops bij een activiteitencentrum	Workshops bij een activiteitencentrum, o.a. djembé, tassen maken, sieraden maken, viltten, bakken, koken, kunst maken, bloemschikken, boetseren, schilderen, mozaïeken, hout- en metaalbewerking, boerderijactiviteiten.	W: 1001creatieveworkshops.nl Of W: metonsinweert.nl
Bibliotheekservice Passend Lezen	Toegang tot romans, verhalen en leuke kinderboeken in diverse leesvormen en collecties. Van elke titel kunt u een fragment beluisteren.	Info en aanmelden via W: passendlezen.nl T: 070-3381500 E: klanten@passendlezen.nl
Bibliotheek, Bibliocenter	Boek-aan-huisservice voor iedereen die zelfstandig woont en niet meer zelf naar de bibliotheek kan komen door ziekte en/of handicap.	W: bibliocenter.nl T: 088-2432000

Op het gebied van dagjes uit en uitgaan heeft u misschien de volgende vragen:

- Kan ik weer uitgaan (bijvoorbeeld uit eten of naar de film)?
- Kan ik weer dagjes uit?
- Hoe kan ik gebruik maken van aangepaste voorzieningen (bijvoorbeeld met de rolstoel naar het theater)?

DAGJES UIT EN UITGAAN

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Theater	Extra ruimte voor rolstoelen.	Vooraf telefonisch regelen bij het desbetreffende theater.
Museum	Uitlenen van rolstoelen.	Vooraf telefonisch regelen bij het desbetreffende museum.
Click 4 friends	Afspreken (niet daten).	W: click4friends.nl

Op het gebied van vakantie heeft u misschien de volgende vragen:

- Kan ik nog op vakantie?
- Mag ik (weer) vliegen?
- Zijn er aangepaste vakantiemogelijkheden?

VAKANTIE

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Centraal Administratie Kantoor (CAK)	Uitleg over regelingen over medicijnen mee op reis en over de medicijnen-mee-op-reisverklaring.	W: hetcak.nl > regelingen > medicijnen mee op reis
Stichting Hersenletsel-uitleg	Informatie en tips over vliegen na hersenletsel.	W: hersenletsel-uitleg.nl
Vliegtuigmaatschappij	Informatie over medicijnen, hulpdieren, (medische) hulpmiddelen, begeleiding van en naar de vliegtuigen in het geval je minder/niet langer kunt lopen/staan of als je last hebt van overprikkeling.	Tijdig aanvragen via de vliegmaatschappij. Soms is een medische verklaring nodig (huisarts).
Huisarts of behandelend specialist	Informatie en advies over vliegen in de periode na hersenletsel. Indien nodig invullen van medische verklaring voor het reizen met medicijnen, hulpdieren, (medische) hulpmiddelen of een toestemming waarin staat dat u gezond genoeg bent om te reizen in een drukcabine.	Maak een afspraak met uw huisarts of medisch specialist.
Stichting Hersenletsel-uitleg	Aangepaste vakantiehuisjes, B&B's en vakantietips.	W: hersenletsel-uitleg.nl > informatie > links-naar > aangepaste vakantie-b-b
Project Overprikkeling	Stille logeerplekken, vakantiehuisjes of B&B's, per provincie.	W: overprikkeling.com > stille-logeerplekken Kies per provincie voor de mogelijkheden
Bungalowpark overzicht	Rolstoelvriendelijke vakantieparken.	W: bungalowparkoverzicht.nl (onderaan pagina, mindervaliden bungalows)
Mundorado	Begeleide groepsreizen voor mensen met hersenletsel. De reizen zijn ook individueel op maat te boeken.	W: mundoradoreizen.nl T: 0182-587056 E: info@mundorado.nl
Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties (NBAV)	Advies bij het kiezen van de juiste vakantie.	W: nbav.nl E: info@nbav.nl
MEE Vakantiewijzer	Overzicht van organisaties voor reizigers met een beperking en/of een chronische ziekte.	W: meevakantiewijzer.nl
Zonnebloem	Huisbezoeken, dagjes uit en (groeps)reizen in binnen- en buitenland voor mensen met een lichamelijke beperking. Ook aangepaste vakantiewoningen voor	W: zonnebloem.nl T: 076-5646464 E: via contactformulier website (kies contact onderaan pagina, algemene vragen)

	individuele reizen.	
Stichting Recreatie Gehandicapten (SRG)	Groepsvakanties voor mensen met een lichamelijke beperking.	W: srg.nl T: 023-5368409 E: info@srg.nl
Stichting Nederlandse Herstellingsoorden en Zorghotels	Zorghotels en herstellingsoorden: om te herstellen, fitter te worden, de mantelzorger te ontlasten, om op een vakantie met zorgfaciliteiten te gaan.	W: erkendezorghotels.nl T: 06-26821996 E: info@topzorghotels.nl

15.HOE GAAN MIJN PARTNER EN IK
OM MET DE VERANDERINGEN IN
ONS LEVEN?

Mensen met hersenletsel en hun partners vertellen vaak dat er veel verandert als een van de twee een hersenletsel krijgt. Zo kunnen rollen in het huishouden veranderen, zoals wie de administratie thuis doet. Soms is het nodig dat de partner ondersteunt bij het wassen en aankleden. Er kan ook een verschil zijn in hoe beiden de gevolgen van en het leven met hersenletsel ervaren. Er komt vaak veel op het bordje van de partner terecht en dan is het van belang voor de partner om tijd voor zichzelf te nemen en aan de bel te trekken als hij of zij zelf hulp of ondersteuning nodig heeft.

De aanbieders in de volgende tabellen kunnen u en uw partner helpen bij de volgende vragen:

- Ons leven is veranderd, met wie kunnen wij daarover praten?
- Mijn partner zegt dat ik zo veranderd ben, hoe gaan we daar samen mee om?
- Mag ik (weer) seks hebben?
- Waar kan ik terecht met vragen over seksualiteit en intimiteit?
- Belast ik mijn partner niet teveel?
- Welke mogelijkheden zijn er om mijn partner te ontlasten?
- Waar kan mijn partner terecht voor vragen en ondersteuning?
- Waar kan mijn partner andere partners ontmoeten die in dezelfde situatie zitten?
- Het leven in ons gezin is veranderd, met wie kunnen wij daarover praten?
- Waar kunnen mijn kinderen terecht voor vragen en ondersteuning?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl (landelijke en regionaal)	Informatie, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten, hulpmiddelen, kwaliteit van zorg en behandeling.	W: hersenletsel.nl (landelijk) E: pvanenburg@sglzorg.nl (regionaal)
Breincafé Horn	Een Breincafé is een trefpunt voor mensen met een hersenletsel, hun naasten, professionals en andere geïnteresseerden (zie hoofdstuk 17).	W. www.breincafe.nl E: info@breincafemiddenlimburg.nl T: 0475-801960 of 0475-581536
Stichting Mantelzorg: landelijke vereniging voor belangenbehartiging naasten	Komt op voor iedereen die zorgt voor een ander, door middel van informatie, een luisterend oor, ervaringsverhalen van mantelzorgers, mantelzorg-inbalanstest (welk type ben jij en tips daarbij), informatie en tips over respijtzorg, juridisch advies (informatie en advies over wetten regelgeving), hulp bij bezwaar- en verzoekschriften, klachtbrieven en andere officiële teksten, community (online vragen stellen per thema) en ledenvoordeel.	W mantelzorg.nl T 030-7606055 (ma t/m vr 9-16u) E mantelzorglijn@mantelzorg.nl
Platform Mantelzorg, weert	Informatie, advies, tips, persoonlijke hulp via steunpunten.	W: www.weert.nl/mantelzorg E: mantelzorg@puntwelzijn.nl T: 0495 - 697 900

Platform mantelzorg, nederweert	Informatie, advies, tips, persoonlijke hulp via steunpunten.	W: www.dezorggroep.nl T: 088 61 088 61 of W: puntwelzijn.nl T: 0495 - 69 79 00
Platform mantelzorg, Leudal	Informatie, advies, tips, persoonlijke hulp via steunpunten.	E: mantelzorgleudal@synthese.nl T: 0475 - 745 138

KINDEREN/JONGEREN

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Stichting Hersenletsel-uitleg	Informatie voor en over kinderen van een ouder met hersenletsel: (boeken)tips, downloads en relevante links.	W: hersenletsel-uitleg.nl > ermee omgaan > gevolgen voor familie/kinderen van een ouder met hersenletsel
Steunpunt Mantelzorg; Punt welzijn	Speciaal voor kinderen en jongeren, die opgroeien in een gezin of familie waar iemand zorg nodig heeft. Bij het steunpunt ontmoeten jonge mantelzorgers elkaar.	W: www.puntwelzijn.nl E: info@puntwelzijn.nl T: 0495 - 69 79 00
Jeugd Gezondheidszorg: de jeugdarts; GGD Limburg noord (weert en nederweert)	Informatie en advies voor kinderen van 4 tot 18 jaar. Er wordt gekeken naar alle factoren die de ontwikkeling van het kind beïnvloeden. De spreekuren en onderzoeken van het team Jeugdgezondheidszorg vinden plaats in verschillende gemeenten en op verschillende locaties.	W: www.ggdlimburgnoord.nl E: jgz@vrln.nl T: 088-11 91 111
FunCare4Kids	Organiseert Fundagen voor kinderen in moeilijke thuissituatie door een chronisch ziek of gehandicapt gezinslid, dagen waarop het om dit kind draait en er onbezorgd genoten wordt, 6 tot 16 jaar.	Info en registreren via W: funcare4kids.nl
@ease	Speciaal voor jongeren tussen de 12 en 25 jaar die behoefte hebben aan informatie en/of een luisterend oor (gratis en anoniem).	W: ease.nl
De Kindertelefoon	Met de kindertelefoon kun je over alles praten (chatten of bellen).	W: kindertelefoon.nl T: 0800-0432 (Gratis en anoniem, elke dag 11-21u) Chatten via de website

SEKSUALITEIT

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Stichting Hersenletsel-uitleg	Informatie over veranderde relatie door veranderde intimiteit en seksualiteit.	W: hersenletsel-uitleg.nl T: 026-3512512 E: via het contactformulier op de website
Rutgers kenniscentrum rond seksualiteit	Informatie over de invloed van ziekten en lichamelijke ongemakken op seksualiteit.	W: seksualiteit.nl
Edusex	Ondersteuning op het gebied van seksualiteit bij mensen met een beperking: trainingen, consulten, workshops, webwinkel met producten en voorlichting	W: edusex.nl T: 06-29522674 E: via contactformulier website
Seksuoloog	Diagnostiek, begeleiding en behandeling bij seksuele problemen, niet specifiek hersenletsel. Valt in een ziekenhuis vaak onder de poli gynaecologie.	Verwijzing door de huisarts of medisch specialist.
Gynaecoloog	Gespecialiseerd in vrouwenziekten zoals afwijkingen en ziekten van de vrouwelijke geslachtsorganen en hormonale problemen.	Verwijzing door de huisarts of medisch specialist.
Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling (SAR)	Bemiddeling tussen mensen met een beperking en professionals die tegen betaling intimiteit en seks verzorgen.	Neem contact op via W: stichtingsar.nl T: 06-39459951
Seksorgbureau De ultieme zorg in Limburg	Seksorg voor mensen met een beperking: genegenheid, intimiteit en seksualiteit.	W: deultiemezorg.nl T: 06-13040109 E: info@deultiemezorg.nl

16.HOE GA IK OM MET DE MENSEN
IN MIJN OMGEVING?

De gevolgen van een hersenletsel zijn niet bij iedereen bekend en soms ook niet goed zichtbaar voor de buitenwereld, bijvoorbeeld als het gaat om vermoedheid of vergeetachtigheid. Het kan dan ook gebeuren dat uw naaste omgeving, zoals vrienden, familie en burens, niet goed begrijpt wat er aan de hand is en hoe uw leven is veranderd. Een gevolg daarvan kan zijn dat uw sociale contacten veranderen of zelfs verminderen. Het is daarom zinvol om duidelijk uit te leggen wat het hersenletsel voor u betekent en hoe anderen daarmee om kunnen gaan. Durf om hulp te vragen als u die nodig heeft en probeer samen naar oplossingen te zoeken. Als uw sociale contacten veranderen doordat u niet meer kunt sporten of andere activiteiten met anderen niet meer kunt ondernemen, is het van belang om naar nieuwe contacten of activiteiten te zoeken. Dat kan lastig zijn, maar voorkomt dat u sociaal geïsoleerd raakt en er helemaal alleen voor komt te staan.

De aanbieders in de volgende tabel kunnen u een antwoord geven op de volgende vragen:

- Hoe leg ik mijn vrienden, familie en naaste omgeving uit wat er aan de hand is?
- Hoe ga ik om met vrienden of familieleden die mijn problemen niet begrijpen?
- Mijn sociale netwerk wordt steeds kleiner, waar kan ik nieuwe contacten opdoen?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl (landelijk en regionaal)	Betrouwbare informatie over hersenletsel, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten en ervaringsverhalen. O.a. 'Familie van iemand met hersenletsel', boekentips, een besloten facebooksite 'Familie/vrienden van mensen met hersenletsel/NAH'.	W: hersenletsel.nl/limburg T: 026-3512512 (Op werkdagen van 10-15u) E: via contactformulier website
Hersenstichting	Website met betrouwbare informatie over hersenletsel, tips ter voorbereiding op het gesprek bij de huisarts, ervaringsverhalen, de mogelijkheid tot vragen stellen aan experts.	W: hersenstichting.nl T: 070-2092222 E: infolijn@hersenstichting.nl
Expertisecentrum Hersenletsel Limburg	Waaiers: tips van en voor mensen met hersenletsel en van en voor partners van mensen met hersenletsel.	Downloaden via W: hersenletsellimburg.nl > producten'
Stichting Verder met Hersenletsel	Apps voor mensen met hersenletsel, gerangschikt per thema, o.a. netwerk.	W: verdermethersenletsel.nl > apps E: via contactformulier website
Behandelprogramma Hersenz	Behandelingen waarbij u leert omgaan met de gevolgen van hersenletsel, zoals het omgaan met vrienden, familie en omgeving en het opbouwen van een sociaal netwerk en betekenisvolle activiteiten. Er zijn groepsbehandelingen, een bewegingsprogramma en er komt altijd een behandelaar bij u thuis.	W: www.sgl-zorg.nl E: info@sgl-zorg.nl T: 045-800 08 00

17.HOE KAN IK IN CONTACT
KOMEN MET ANDERE MENSEN MET
HERSENLETSEL?

Mensen met hersenletsel vertellen vaak dat het prettig is om andere mensen in dezelfde situatie te ontmoeten. Dat kan een geruststellend gevoel geven omdat problemen worden herkend en gedeeld. Dergelijke ontmoetingen kunnen ook allerlei handige en praktische tips opleveren van oplossingen die anderen gevonden hebben. We noemen dit lotgenotencontact en dat kan op veel verschillende manieren, zoals lid worden van een patiëntenorganisatie of een facebookgroep. Er worden ook bijeenkomsten georganiseerd zoals Breincafé 's waarbij mensen elkaar ontmoeten en informatie met elkaar delen.

De aanbieders in de volgende tabel kunnen u een antwoord geven op de volgende vragen:

- Hoe kan ik in contact komen met andere mensen met hersenletsel?
- Is er een patiëntenorganisatie in mijn regio?
- Wat kan de patiëntenorganisatie voor mij betekenen?
- Wat kan ik voor de patiëntenorganisatie betekenen?
- Is er een Breincafé in mijn regio?
- Hoe kan ik in contact komen met een ervaringsdeskundige?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl (landelijk en regionaal)	Informatie, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten, hulpmiddelen, kwaliteit van zorg en behandeling.	W: hersenletsel.nl
Steunpunt Mantelzorg Punt Welzijn	Regelwerk, eenmalige kortdurende inzet door vrijwilligers die begeleid worden door professionals.	W: puntwelzijn.nl E: info@puntwelzijn.nl T: 0495- 697 900

18.WAAR KAN IK ALS PARTNER/
MANTELZORGER VAN IEMAND MET
HERSENLETSEL TERECHT MET
MIJN EIGEN VRAGEN?

In het leven met en het zorgen voor iemand met een hersenletsel gaat er veel tijd en aandacht uit naar degene die het hersenletsel heeft. Als partner of mantelzorgers heeft u zelf waarschijnlijk ook allerlei vragen en behoefte aan ondersteuning voor u zelf. Het is ook van groot belang om goed voor uzelf te zorgen en op tijd aan de bel te trekken om de zorgtaak zo lang mogelijk vol te kunnen houden.

De aanbieders in de volgende tabellen kunnen u en uw partner helpen bij de volgende vragen:

- Waar kan ik terecht met vragen en voor ondersteuning?
- Waar kan ik terecht als ik mij overbelast voel?
- Kan mijn zorg tijdelijk worden overgenomen door iemand anders?
- Wat kan onze omgeving voor ons betekenen?
- Waar kan ik andere partners ontmoeten die in dezelfde situatie zitten?
- Ons gezinsleven is veranderd, met wie kunnen wij daarover praten?
- Waar kunnen mijn kinderen terecht met vragen en voor ondersteuning?

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Regelhulp (Rijksoverheid)	Informatie voor mantelzorgers. Vanuit de gemeente heeft iedere bewoner recht op een gratis clientadviseur. Deze kan ondersteunen in (voorbereiding van) gesprekken.	W: regelhulp.nl T 0800-0126 E: info@regelhulp.nl
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl	Informatie, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten, hulpmiddelen, kwaliteit van zorg en behandeling.	W: hersenletsel.nl/alles-over-nah/gevolgen-voor-naasten
Stichting Mantelzorg: landelijke vereniging voor belangenbehartiging naasten	Komt op voor iedereen die zorgt voor een ander, door middel van informatie, een luisterend oor, Mantelzorg-in-balanstest (welk type ben jij en tips daarbij), informatie en tips over respijtzorg, juridisch advies (informatie en advies over wet- en regelgeving, hulp bij het schrijven van bezwaar- en verzoekschriften, klachtbrieven en andere officiële teksten), community (online vragen stellen per thema), ervaringsverhalen van mantelzorgers en ledenvoordeel.	W: mantelzorg.nl T: 030-7606055 E: mantelzorglijn@mantelzorg.nl
Platform Mantelzorg	Informatie, advies, tips, persoonlijke hulp, scholingsactiviteiten en de contactgegevens van alle steunpunten door heel Limburg.	W: platformmantelzorglimburg.nl E: info@platformmantelzorglimburg.nl T: 046-4208159.
Mantelzorgondersteuning via gemeente, Wmo	(Tijdelijke) ondersteuning mantelzorg, ook maatwerkvoorziening.	Aanvragen via het Wmo-loket van uw gemeente (de website).

Mantelzorgmakelaar via Steunpunt Mantelzorg	Gratis professionele ondersteuning aan mantelzorgers bij de uitvoering van regeltaken (assisteren of (tijdelijk) overnemen): contactgroep mantelzorgers NAH, mantelzorgsalons, inloop, themabijeenkomsten en/of workshops, mantelzorgmakelaar.	A: Beekstraat 54 6001 GJ Weert W: puntwelzijn.nl
Mantelzorgmakelaar via de zorgverzekering	Kan regeltaken van de mantelzorg overnemen. Verschillende zorgverzekeraars hebben een mantelzorgmakelaar in dienst o.a. CZ.	Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de mogelijkheden. Informatie en een overzicht van de zorgmakelaars in uw regio: W: mantelzorgmakelaar.nl E: info@bmzm.nl

MANTELZORGVERVANGING

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Sichting Mantelzorg Stichting punt welzijn	Tijdelijke respijtzorg: incidenteel of structureel. Punt Welzijn heeft een respijtwijzer uitgebracht.	W: puntwelzijn.nl E: info@puntwelzijn.nl T: 0495 697 900 Wolter mantelzorgkantoor W: woltersmzm.nl E: info@woltersmzm.nl T: 06-22405375
Handen in Huis: vrijwilligers	Respijtzorg, 24-uursvervanging.	W: handeninhuis.nl (landelijk) T: 030-6590970 E: info@handeninhuis.nl

LOTGENOTENCONTACT VOOR DE MANTELZORGER

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Stichting Mantelzorg	Landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander, door het bieden van een luisterend oor via de mantelzorglijn, informatie voor mantelzorgers, juridisch advies, voordeel op diensten en producten, ervaringsverhalen.	W: mantelzorg.nl T: 030-7606055 E: mantelzorglijn@mantelzorg.nl
Steunpunt Mantelzorg Punt welzijn	Contactgroep voor lotgenotencontact en het uitwisselen van ervaringen onder begeleiding van een ervaren mantelzorgconsulent van Steunpunt Mantelzorg.	W: puntwelzijn.nl E: info@puntwelzijn.nl T: 0495 – 69 79 00

OVERIG AANBOD MANTELZORGERS

Aanbieder	Welke hulp wordt geboden?	Hoe kan ik hiervan gebruik maken?
Academie Informele Zorg	Diverse praktische cursussen voor mantelzorgers en vrijwilligers.	W: academieinformelezorg.nl T: 043-3215046 E: info@academieinformelezorg.nl
Humanitas	Zes korte online trainingen voor vrijwilligers en mantelzorgers met nuttige handvatten voor het omgaan met mensen en emoties.	W: humanitas.nl T: 020-5231100 E: info@humanitas.nl
Eigen gemeente	Parkeerkaart voor de mantelzorg er.	Vraag bij uw gemeente naar de mogelijkheden (verschilt per gemeente).
Stichting Mantelzorg reizen en vakantie	De Mantelzorg reis- en annuleringsverzekering. Voor prijzen zie allianz global assistance.	W: mantelzorg.nl T: 030 – 760 60 55
Stichting Mantelzorg	Overzicht van gratis apps voor mantelzorgers om samen de zorg rondom uw naaste te organiseren.	W: mantelzorg.nl > zoeken > apps
CZ	Mantelzorgpas van CZ: zodat iedereen kan zien dat u mantelzorger bent en wie uw vervanger is als er iets met u gebeurt. Alleen als u klant bent bij CZ.	W: cz.nl T: 088-5557777
Stichting Hersenletsel-uitleg	Facebookgroep ter ondersteuning/ervaringsuitwisseling/tips in besloten facebookgroep speciaal voor familie/vrienden van mensen met hersenletsel.	Aanmelden: log in op facebook en zoek > familie/vrienden van mensen met hersenletsel.

COLOFON

De algemene tekst en het basisontwerp van deze keuzewijzer zijn opgesteld door het Expertisecentrum Hersenletsel Limburg.

Deze regionale/provinciale versie is opgesteld door CVA samenzorg regio Weert
Vormgeving: CVA samenzorg regio Weert
Druk: eerste druk
December 2021

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van CVA samenzorg regio Weert.

www.hersenletsel limburg.nl