

GEZOND*wij*s magazine

zorg & welzijn in je buurt

2025

ZORG & WELZIJN

HUISARTS

BUURTTEAM

CIZ | WMO | WLZ

POSITIEVE GEZONDHEID

BUURTACTIVITEITEN

INHOUD

Voorwoord	1	Positieve Gezondheid	32-33
Huisarts	2	Wandelen	34-35
Doktersassistent	3	Zwemmen	36-37
POH-S	4	Fietsen	38-39
POH-GGZ	5		
Apotheker	6-7	JGZ	40
Fysiotherapeut	8	UGids.nl	41
Oefentherapeut	9	Wijkbureau	41
Diëtetiek	10	Sport Utrecht	42
Logopedist	11	JOU	43
Ergotherapeut	12	Regelhulp	44
Podotherapeut	13	Bibliotheek	45
Dagbesteding	14	DOCK	46
Wijkverpleging	15	Ontmoetingsplekken	47
Casemanager	16	Ouders Connected & HB Netwerk	48-49
Geriatric	17	Zin in Utrecht	50
Steunkousen	18	Buurtinitiatieven	51
Slaapcoach	19	Moet ik naar de dokter?	52
Verpleeghuis	20-21	Thuisarts.nl	53
Hospice	22		
Mantelzorg	23	Wilsverklaring	54-55
Buurtteam	24-25	Formulier niet-reanimeren	56
Psycholoog	26	Niet-reanimerenpenning	57
		Formulier behandelverbod	58-59
CIZ	27	Formulier Euthanasie	60
Wmo	28	Formulier Volmacht	61
Wlz	29		
Flyer CIZ	30-31	Contact	63-66

COLOFON

GEZONDwijs Magazine is een onafhankelijk informatief magazine voor alle bewoners van Vleuten, De Meern en Leidsche Rijn

Art Direction:

Inez Ruiter
Annette van Herk

Verspreiding:

in eigen beheer

Druk en afwerking:

Veldhuis Media, www.veldhuismedia.nl

Copyright:

het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteurswet is niet toegestaan. Initiatief van ZORGwijs Magazine.

VOORWOORD

Beste lezer,

Welkom bij het GEZONDwijs magazine!

Je ontvangt dit magazine omdat je in Vleuten, De Meern of Leidsche Rijn woont. In dit magazine vind je een handig overzicht van zorg- en welzijnsorganisaties in de buurt. Ons doel? Je wegwijs maken om de juiste zorg en ondersteuning te vinden, dichtbij huis.

Huisartsen en ziekenhuizen willen graag iedereen de beste zorg geven, maar soms is er een wachttijd. Gelukkig zijn er steeds meer mogelijkheden om zelf zaken te regelen, ook als mantelzorger. Daarbij komt dat veel zaken vaker digitaal geregeld moeten worden, wat voor sommige mensen best lastig kan zijn. Veel informatie staat op internet, maar waar begin je? Dit magazine helpt je op weg om je tijd te besparen zodat je direct bij de juiste zorgverlener aanklopt, dat is voor iedereen prettig.

Ook vind je in dit magazine informatie over sociale activiteiten, beweegactiviteiten, ontmoetingsplekken en wat er zoal te doen is in de buurt om gezond te blijven. Kortom, over hoe je goed voor jezelf kunt blijven zorgen en iets kunt doen wat voor jou belangrijk is. Omzien naar elkaar, contacten met anderen en samen leuke dingen doen draagt bij aan een gezond leven. In dit magazine lees je ook meer over Positieve Gezondheid, een brede kijk op gezondheid, waarbij het gaat om veerkracht en een betekenisvol leven. Ontdek hoe je zelf aan de slag kunt gaan met je eigen Positieve Gezondheid.

Een handig bewaarexemplaar

In dit magazine lees je welke zorg- en welzijnsorganisaties er in je buurt zijn, hoe je hen kunt bereiken en waar je meer informatie vindt. Bewaar dit magazine goed, zodat je altijd weet waar je terecht kunt met vragen over zorg en welzijn.

Dit magazine is een initiatief van wijksamenwerkingsverband FletioGezond, in samenwerking met de gemeente Utrecht en verschillende zorg- en welzijnsorganisaties. Huisartsen, fysiotherapeuten, apothekers, diëtisten, psychologen, thuiszorgorganisaties en welzijnswerkers werken samen om je de beste zorg op maat en ondersteuning te bieden.

We wensen je veel leesplezier!

Met vriendelijke groet,

Medewerkers en het bestuur van FletioGezond
Vleuten, De Meern en Leidsche Rijn



Let op: Dit magazine biedt geen compleet overzicht van alle zorg- en welzijnsorganisaties, maar is bedoeld om je op weg te helpen. Je vindt hier contactgegevens en websites waar je zelf meer informatie kunt vinden. We hebben geprobeerd alle gegevens zo goed mogelijk te controleren, maar adressen en telefoonnummers kunnen in de toekomst veranderen.

HUISARTS

Samen werken aan een gezonde toekomst

De laatste jaren is er veel veranderd in de zorg, en dat heeft ook invloed gehad op de huisartsenzorg. Waar huisartsen vroeger vaak vanuit huis werkten, zijn er nu grotere huisartsenpraktijken en gezondheidscentra waarin huisartsen en andere zorgverleners samenwerken. Bij de huisarts kun je terecht voor vragen over hoe je klachten kunt voorkomen of verminderen, voor zorg en begeleiding bij chronische aandoeningen en voor kleine ingrepen. De huisarts bepaalt samen met jou welke zorg nodig is en kan je doorverwijzen naar een specialist als dat nodig is.

Samen beslissen en zorg op maat

Om in te schatten hoe ernstig of urgent jouw klachten zijn, maakt de huisartsenpraktijk gebruik van triage. De assistente (of via een digitale vragenlijst) stelt enkele vragen om de situatie beter te begrijpen. Afhankelijk van jouw antwoorden wordt bepaald hoe snel en op welke manier de juiste zorgverlener je kan helpen. Dit kan bijvoorbeeld via een fysiek consult, telefonisch gesprek of digitale oplossingen zoals een e-consult, foto of videogesprek.

Zorg buiten openingstijden

Buiten de reguliere openingstijden van de praktijk kun je voor spoedzorg terecht bij de Huisartsen Spoedpost Leidsche Rijn, die gevestigd is in het St. Antonius ziekenhuis. Het is belangrijk om altijd eerst telefonisch contact op te nemen om een afspraak te maken.

Zelf bepalen of je zorg nodig hebt

Je kunt ook zelf inschatten of het nodig is om naar de huisarts te gaan. Voor betrouwbaar advies en informatie raden wij de volgende websites aan:

- www.moetiknaardedokter.nl
- www.thuisarts.nl

Versterking van zorgteams

Andere zorgverleners die ook aanwezig zijn in de huisartsenpraktijk zijn de praktijkondersteuner huisarts (POH), de praktijkondersteuner voor ouderenzorg (POH ouderen)

en kortdurende psychologische zorg (POH GGZ, zie ook pagina 5).

Toekomst van de zorg: meer focus op wat je zelf kunt

Met de vergrijzing en de toenemende zorgvraag in de toekomst, staan huisartsenpraktijken voor een uitdaging. Daardoor zal de focus meer liggen op gezondheid en kwaliteit van leven, en waar mogelijk maken we gebruik van digitale ondersteuning.

Je kunt zelf veel doen om gezond te blijven. We richten ons daarom meer op goede ondersteuning en werken samen met andere professionals van zorg en welzijn in de wijk. Zo zorgen we ervoor dat je altijd de juiste zorg op de juiste plek ontvangt.

Veel professionals werken vanuit het gedachtengoed Positieve Gezondheid. Dit is een manier om met een brede blik naar jouw gezondheid te kijken, waarbij een betekenisvol leven centraal staat. Jouw huisarts en andere zorgverleners kunnen hierover met je in gesprek gaan. Zie ook pagina 32 - 33 over Positieve Gezondheid en wat je zelf kunt doen om Positief Gezond te blijven.

Samen zorgen voor een gezonde toekomst

Wij hopen je in de toekomst op een persoonlijke manier te kunnen blijven ondersteunen. Met dit GEZONDwijs Magazine willen we je laten zien welke zorg waar te vinden is en hoe je zelf aan de slag kunt met jouw gezondheid.

DOKTERSASSISTENT

De doktersassistent werkt zelfstandig onder verantwoordelijkheid van en in overleg met de huisarts. De doktersassistent is het visitekaartje en de spil in de praktijk en het eerste aanspreekpunt voor de patiënt. Vaak is dit eerste contact telefonisch. Een zeer belangrijke taak is dan ook om als eerste een selectie te maken van wat direct moet worden afgehandeld of wat gepland kan worden. Vanuit daar kan worden gekeken wie dit het beste kan doen en wat het meest geschikte moment daarvoor is. Maar vaak volstaat goede voorlichting, geruststelling en adviezen van de doktersassistent om de patiënt verder te helpen.



Het is belangrijk in de praktijk dat de correspondentie rondom de patiënt goed wordt beheerd en dat de voorraad in de praktijk op peil is. Allemaal taken die de doktersassistent op zich neemt of coördineert.

Ook zijn de doktersassistenten getraind om medische handelingen te kunnen uitvoeren. De doktersassistenten doen bij ons in de praktijken o.a. de volgende medische handelingen:

- Toedienen van injecties
- Bloeddrukmeting
- Aanstippen van wratten
- Verwijderen van hechtingen
- Uitspuiten van de oren
- Verzorgen van wonden
- Uitvoeren van urineonderzoek
- Maken van uitstrijkjes
- Verlenen van EHBO

Doktersassistent zijn is een verantwoorde-lijke en boeiende baan met veel intermen-selijke contacten. Er wordt zelfstandig ge-werkt, maar ook in teamverband. Elke dag is er onderling overleg tussen de medewer-kers in de huisartsenpraktijk om zo snelle, goede en zinnige zorg te kunnen leveren. De doktersassistent heeft net als de huisarts een beroepsgeheim.

De Praktijkondersteuner Huisarts - Somatiek (POH-S) heeft als functie de praktijk van de huisarts te ondersteunen door de huisarts gedeeltelijk het werk uit handen te nemen. De POH-S vervangt de huisarts niet en de POH-S is ook geen doktersassistent. De doktersassistent is jouw eerste aanspreekpunt in de huisartsenpraktijk, beantwoordt de telefoon, maakt afspraken, voert kleine medische handelingen uit en geeft algemene informatie. Het werk van de POH-S gaat verder.

De POH-S heeft een opleiding gevolgd om specifiek mensen te begeleiden met chronische aandoeningen, te weten Diabetes Mellitus type 2 (suikerziekte), hart- en vaatziekten en Astma/COPD. Er is een eigen spreekuur waar de POH-S de controles uitvoert, zoals het meten van de bloeddruk, het in kaart brengen van klachten en het controleren van bloedwaarden. Je wordt ook begeleid bij het gebruik van medicatie.



Daarnaast bespreekt de POH-S hoe je het beste met jouw ziekte kunt omgaan. Je krijgt adviezen over een gezonde leefstijl, wat vaak een belangrijk onderdeel is in een optimale behandeling van jouw aandoening. De POH-S heeft de bevoegdheid om medicatie te optimaliseren om tot een zo goed mogelijke behandeling van jouw aandoening te komen.

Ouderenzorg

Binnen onze praktijken wordt de POH-S ook ingezet voor ouderenzorg. Er wordt een huisbezoek afgelegd om te bespreken hoe het met je gaat. Samen wordt er dan bekeken welke hulp en ondersteuning je nodig hebt. De POH-S geeft je adviezen hoe de gewenste hulp kan worden gerealiseerd.

Tot slot is er de optie om de POH-S te bezoeken bij hulp voor 'stoppen met roken'. Samen wordt beoordeeld wat voor jou de beste manier is om het roken te stoppen. Gedurende dit proces is er meerdere malen contact om je zo goed en zo passend mogelijk te ondersteunen.

Het grote voordeel van de POH-S is dat er meer tijd voor je is dan bij de huisarts. Er kan daardoor dieper op zaken in worden gegaan. Er is tussentijds altijd overleg met jouw eigen huisarts, die eindverantwoordelijk blijft voor de behandeling. Net als de huisarts heeft ook de POH-S een beroepsgeheim.

Vergoeding

De POH-S wordt net als de huisarts vergoed vanuit de basisverzekeringen. Je betaalt er geen eigen risico of eigen bijdrage voor. Wel gaan eventuele aanvullende onderzoeken zoals bijvoorbeeld bloedonderzoek en medicatie van de eigen bijdrage af.

Je kunt een afspraak maken met de POH-S via de huisartsenpraktijk waar je staat ingeschreven.

De Praktijkondersteuner Geestelijke Gezondheidszorg (POH-GGZ) ondersteunt je bij het begeleiden van lichte psychische klachten, zoals piekeren, somberheid, angstklachten, rouwverwerking, werkstress of een burn-out. De huisarts kan je doorverwijzen naar de POH-GGZ.

De POH-GGZ bespreekt wat er bij je speelt en maakt samen met jou een plan. Als er meer nodig is dan vijf gesprekken van een half uur bij de POH-GGZ, dan wordt er samen gekeken naar de juiste hulpverlener voor jou.

Positieve Gezondheid

In de gesprekken focussen we ons vooral op wat voor jou betekenisvol is in het leven. In de praktijk werken we met Positieve Gezondheid. Dit is een manier om je te leren om te gaan met de uitdagingen van het leven en zelf keuzes te maken die voor jou belangrijk zijn.

Er wordt gekeken naar wat er goed gaat en hoe jouw kwaliteit van leven kan verbeteren door onder andere jouw zelfvertrouwen te

vergroten. De POH-GGZ doet dit door te kijken naar manieren waarop je met tegenslag omgaat en je te ondersteunen bij het vinden van jouw eigen veerkracht en hoe je dingen oplost. Samen met de POH-GGZ neem je kleine, haalbare stappen richting herstel door bijvoorbeeld gezonde gewoonten aan te leren en sociale contacten te versterken.

Vergoeding

De POH-GGZ wordt net als de huisarts vergoed vanuit de basisverzekering. Je betaalt er geen eigen risico of eigen bijdrage voor.

Je kunt een afspraak maken met de POH-GGZ via de huisartsenpraktijk waar je staat ingeschreven.



APOTHEKER

De apotheker is een zorgverlener die een belangrijke bijdrage levert aan jouw gezondheid en welzijn. Als expert in geneesmiddelen, het menselijk lichaam en medicijngebruik helpt de apotheker jou om medicijnen veilig en effectief te gebruiken. Dit doet hij of zij niet alleen, maar in nauwe samenwerking met huisartsen, specialisten en andere zorgverleners.

Wat doet de apotheker?

De apotheker controleert zorgvuldig of het medicijn goed bij je past. Daarbij wordt rekening gehouden met allerlei factoren, zoals bijvoorbeeld leeftijd, eventuele andere aandoeningen die je hebt en resultaten van jouw laatste bloedonderzoek als die beschikbaar zijn. Een voorbeeld hiervan is een verminderde nierfunctie. Dan is soms een aanpassing nodig van de dosering. Dit gebeurt in overleg met de voorschrijver van de medicatie (vaak de huisarts, maar het kan ook de specialist in het ziekenhuis zijn).

Ook kijkt de apotheker of het nieuwe medicijn goed samengaat met andere medicijnen die je al gebruikt. Zo zorgt de apotheker ervoor dat je veilig en effectief jouw medicatie kunt gebruiken.

Als een geneesmiddel niet beschikbaar is, zal de apotheker zijn/haar uiterste best doen om dit, indien nodig in overleg met de voorschrijver, naar een gelijkwaardig geneesmiddel om te zetten.

Naast de controles en het verstrekken van medicijnen, kun je bij de apotheker ook terecht voor persoonlijk advies. Heb je vragen over jouw medicijnen? Ervaar je bijwerkingen? Of vind je het lastig om de medicijnen trouw in te nemen? Je kunt bij de apotheker een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek. De apotheker neemt de tijd om al jouw vragen te beantwoorden en met je mee te denken. Tijdens zo'n gesprek kan de apotheker bijvoorbeeld uitleggen hoe je de medicijnen het beste kunt innemen, of bekijken of jouw klachten misschien te maken hebben met jouw medicijngebruik. Ook als je wilt stoppen of minderen met bepaalde

medicijnen, kan de apotheker je hierbij begeleiden, natuurlijk in overleg met jouw arts.

Medicatiebeoordeling

Als je meerdere medicijnen gebruikt, is het belangrijk om regelmatig te controleren of dit nog steeds de beste keuze is. De apotheker kan een zogenoemde 'medicijnbeoordeling' uitvoeren. Dan bekijkt de apotheker de medicijnen samen met jou en jouw huisarts. Hierbij komen allerlei vragen aan de orde, zoals bijvoorbeeld:

- Passen de medicijnen nog bij jouw gezondheidssituatie?
- Ervaar je problemen met het gebruik?
- Vind je het lastig om de medicijnen steeds op tijd en in de juiste dosis in te nemen?
- Heb je last van bijwerkingen?

Heb je vragen over de medicatie maak dan een afspraak met de apotheek voor een gesprek.



Apotheekteam

Natuurlijk is de apotheker niet alleen. Hij of zij geeft leiding aan een toegewijd team van assistenten en medewerkers. Ook zij beschikken over uitgebreide kennis van geneesmiddelen en gezondheid. Zij dragen een grote verantwoordelijkheid bij het verwerken, controleren en klaarmaken van recepten. Elke stap in dit proces wordt zorgvuldig uitgevoerd om jouw veiligheid te waarborgen.

Maar hun rol gaat verder dan alleen het verwerken van recepten. De assistenten staan ook voor je klaar aan de balie en in de spreekkamer om al jouw zorgvragen te beantwoorden. Ze helpen graag met praktische adviezen en uitleg. Bijvoorbeeld voor inhalatiemedicatie, waarbij assistenten stap voor stap uitleggen hoe je de juiste techniek toepast voor het meest effectieve gebruik. Hun doel is om je zo goed mogelijk te ondersteunen bij het gebruik van de medicijnen en het bevorderen van jouw gezondheid.

Zelfzorg

Naast advies over medicijnen op recept wordt er in de apotheek ook advies gegeven over kleine klachten, zelfzorgmedicijnen, andere gezondheidsproducten voor bijvoorbeeld wondzorg, hulpmiddelen voor oogdruppel en huidverzorging.

Vergoeding

Medicijnen, die de huisarts of specialist voorschrijft, worden meestal vergoed uit de basisverzekering. Soms moet je een eigen bijdrage betalen voor het medicijn. Het kan ook zijn dat jouw zorgverzekeraar alleen een bepaalde (generieke) variant van een medicijn volledig vergoedt. De vergoedingen voor geneesmiddelen tellen bij sommige zorgverzekeraars mee voor het verplichte eigen risico.



FYSIOTHERAPEUT

Een schakel in gezondheid en herstel

De fysiotherapeut is de expert in houding en beweging. Deze paramedicus helpt je bij het voorkomen en verminderen van lichamelijke klachten zodat je weer optimaal kunt bewegen. Fysiotherapeuten spelen een cruciale rol in zowel preventie als revalidatie door zich te richten op het herstellen, behouden en bevorderen van lichamelijke mobiliteit, functie en welzijn. Jouw persoonlijke situatie staat centraal bij de fysiotherapeutische zorg en is gericht op het doel dat jij wilt bereiken. Dat kan zowel bestaan uit advies als uit een behandeling.

Wanneer is fysiotherapie nodig?

Fysiotherapie wordt ingezet bij uiteenlopende klachten, zoals rug- en nekpijn, sportblessures, gewrichtsproblemen en revalidatie na een operatie of ongeval. Ook mensen met chronische aandoeningen, zoals artrose, COPD en neurologische aandoeningen zoals Parkinson, kunnen baat hebben bij fysiotherapie. Fysiotherapie kan helpen bij het verbeteren van de algehele conditie en het voorkomen van nieuwe blessures.

Behandelmethode en werkwijze

Een fysiotherapeut begint altijd met een intakegesprek om een beeld te krijgen van je klachten. Hij kan dan vaststellen of je baat kan hebben bij fysiotherapie of dat een andere vorm van zorg beter aansluit. Als duidelijk is dat fysiotherapie je kan helpen, wil de fysiotherapeut ook weten wat je persoonlijke doelen zijn. Wat hoop je met de behandeling te bereiken? Wat wil je (weer) kunnen? Vervolgens zal de fysiotherapeut een persoonlijk behandelplan opstellen.

De therapie kan bestaan uit verschillende technieken, zoals oefentherapie, manuele therapie, dry-needling en meer. Daarnaast geeft de fysiotherapeut advies over houding, beweging en leefstijl om je herstel te bevorderen en herhaling van klachten te voorkomen.

Binnen de fysiotherapie zijn er diverse specialismen; zoals kinderfysiotherapie, geriatrische fysiotherapie, sportfysiotherapie



en psychosomatische fysiotherapie. Er zijn steeds meer fysiotherapeuten die zich verdiept hebben in een bepaalde aandoening (bijvoorbeeld COPD, Artrose of Parkinson) of die zich specialiseren in een bepaald gewricht (schouder, knie enz.)

Samen lukt het wel!

De Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) helpt mensen met overgewicht hun leefstijl duurzaam te verbeteren. Dit traject richt zich niet alleen op voeding en beweging, maar ook op slaap, ontspanning en gedragsverandering. Met programma's zoals BeweegKuur, Cool en SLIMMER krijgen deelnemers persoonlijke begeleiding en groepsondersteuning. Het resultaat? Een gezondere leefstijl met blijvende impact.

Vergoeding

Fysiotherapie zit maar beperkt in het basispakket van de zorgverzekering, vaak is een aanvullende verzekering nodig. Wat je precies vergoed krijgt kan afhangen van de oorzaak van je klachten. Vraag bij de zorgverzekeraar of bij de therapeut na of deze een contract met jouw verzekering heeft. Er is meestal geen verwijfsbrief van de huisarts nodig voor een bezoek aan de fysiotherapeut.

Contact informatie vind je op pagina 62

OEFENTHERAPEUT

De oefentherapeut biedt paramedische zorg op het gebied van lichaamshouding, beweging en leefstijl. Door samen jouw alledaagse handelingen te bekijken en te analyseren, vinden we de oorzaak van veel klachten. Je leert te begrijpen waar de pijn door ontstaat en hoe je houding en manier van bewegen je klachten beïnvloeden.

De oefentherapeut onderscheidt zich door verder te kijken dan de klacht en kijkt naar het geheel. Het doel is om het voorkomen, opheffen of verminderen van beperkingen in het algemeen dagelijks leven en is onder andere gericht op pijnbestrijding en verbetering van mobiliteit, stabiliteit en spierkracht.

De behandelingen bestaan uit oefeningen, ter verbetering van het houdings- en bewegingspatroon ten aanzien van de klachten, het optimaliseren van de werkplek/werkhouding. Daarnaast als aanvulling op de behandeling kunnen er technieken worden gebruikt als: medical taping, losmaken van spieren, triggerpoint therapie en passieve mobiliserende technieken. Dit kan verschillen per oefentherapeut.

Klachten welke behandeld kunnen worden door een oefentherapeut:

- Houdings- en bewegingsklachten zoals lage rugklachten, hernia, nek- en schouderklachten, voet- en knieklachten
- Gewrichtsklachten zoals slijtage, reuma, hypermobiliteitsklachten
- Houdingsafwijkingen zoals holle rug, scoliose
- Werk- en stress gerelateerde klachten zoals RSI/KANS, spanningshoofdpijn, burn-out, hyperventilatie
- Slaapproblemen door spierspanning of ademhalingsproblemen of slecht kunnen slapen

- Ademhalingsklachten zoals hyperventilatie, COPD
- Sport- en beweging gerelateerde klachten zoals blessures, revalidatie, operaties
- Preventie en revalidatie na blessures of operaties
- Verbetering van motoriek en balans zoals bij ouderen of sporters
- Klachten bij kinderen of jongeren zoals motoriek, houdingsproblemen, pijnklachten
- Bekkenklachten zoals SI-klachten, zwangerschap, urine-incontinentie, bekkeninstabiliteit
- Chronische klachten zoals fibromyalgie, chronische pijn, vermoeidheid

Er zijn verschillende specialisaties in de oefentherapie zoals bekkenoefentherapie, slaapoefentherapie, oefentherapie gericht op chronische klachten, psychosomatische oefentherapie, kinderoefentherapie en geriatrie-oefentherapie.

Vergoeding Oefentherapie

Alle zorgverzekeraars hebben oefentherapie opgenomen in de aanvullende pakketten. Het aantal behandelingen dat vergoed wordt vanuit de aanvullende pakketten is per verzekering verschillend. Oefentherapie bij artrose in de knie- en heupgewrichten wordt voor maximaal 12 behandelingen per 12 maanden vergoed uit de basisverzekering.

Contact informatie vind je op pagina 62

DIËTETIEK

De diëtist is de specialist op het gebied van voeding en gedrag bij gezondheid en ziekte. Dat goede voeding belangrijk is voor een gezond lichaam is meestal wel bekend, maar hoe dat er dan in jouw leven en voor jouw (medische) situatie uit ziet, is vaak ingewikkelder. De diëtist kan een analyse maken van jouw eet- en leefgewoontes en samen met je kijken naar verandermogelijkheden afhankelijk van jouw hulpvraag.

Een diëtist kan adviseren en begeleiden bij:

- Diabetes mellitus (suikerziekte)
- Hoge bloeddruk
- Hoog cholesterol
- Ter voorbereiding aan een operatie of herstel na een operatie
- Ondergewicht of onbedoeld gewichtsverlies
- Overgewicht/obesitas
- Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)
- Maag- darmproblemen o.a. prikkelbare darmsyndroom en FODMAP-dieet
- Ondersteuning voor, tijdens of na een behandeling bij kanker
- COPD

Werkwijze

In het eerste gesprek bespreekt de diëtist jouw persoonlijke situatie, hulpvraag, eet-, leef- en beweeggewoontes, medische situatie, jouw wensen, doelen en verwachtingen. Voorbereidend word je meestal gevraagd een week bij te houden wat en hoeveel je gewend bent te eten en drinken, een zogenaamd eetverslag/eetdagboek.

Op basis van al deze informatie stelt de diëtist een diagnose en bespreekt deze met je. Samen bepaal je de mogelijkheden die passen bij jouw smaak, thuissituatie, dagelijkse bezigheden en natuurlijk jouw doelen.

Het belangrijkste is dat het geen tijdelijke aanpassing is, maar het begin van een nieuwe gewoonte. In dit proces zal de diëtist je persoonlijk begeleiden, indien gewenst in samenwerking met andere medische specialisten.

Vergoeding

Dieetadvies bij chronische aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatproblemen, COPD en begeleiding in de GLI worden volledig vergoed vanuit de basisverzekering zonder dat het ten koste gaat van jouw eigen risico.

Dieetadvies en -begeleiding bij andere diagnoses en aandoeningen worden voor iedereen, maximaal voor drie uur per kalenderjaar vergoed vanuit de basisverzekering. Dit wordt wel met het eigen risico verrekend. Aanvullende verzekeringen vergoeden vaak extra uren. Je hebt geen verwijzing nodig voor een afspraak.



Contact informatie vind je op pagina 62

LOGOPEDIST

Logopedisten houden zich bezig met allerlei stoornissen op het gebied van communicatie. Goed communiceren is een middel om contact te maken met andere mensen en om informatie uit te wisselen. Door communicatiestoornissen kunnen beperkingen optreden in het sociaal-emotioneel functioneren (contact maken en uiten/verwerken van gevoelens) en in het opnemen en verwerken van informatie met als mogelijk gevolg leerstoornissen.

Logopedie kent vier behandelgebieden: taal, stem, spraak, en gehoor. Daarnaast behandelen logopedisten aanverwante stoornissen zoals slik- of ademhalingsstoornissen. Hierdoor kunnen de logopedische behandelgebieden die van andere hulpverleners overlappen. De logopedist werkt vaak samen met de huisarts, de school, schoolarts, (kinder)fysiotherapeut en/of specialist.

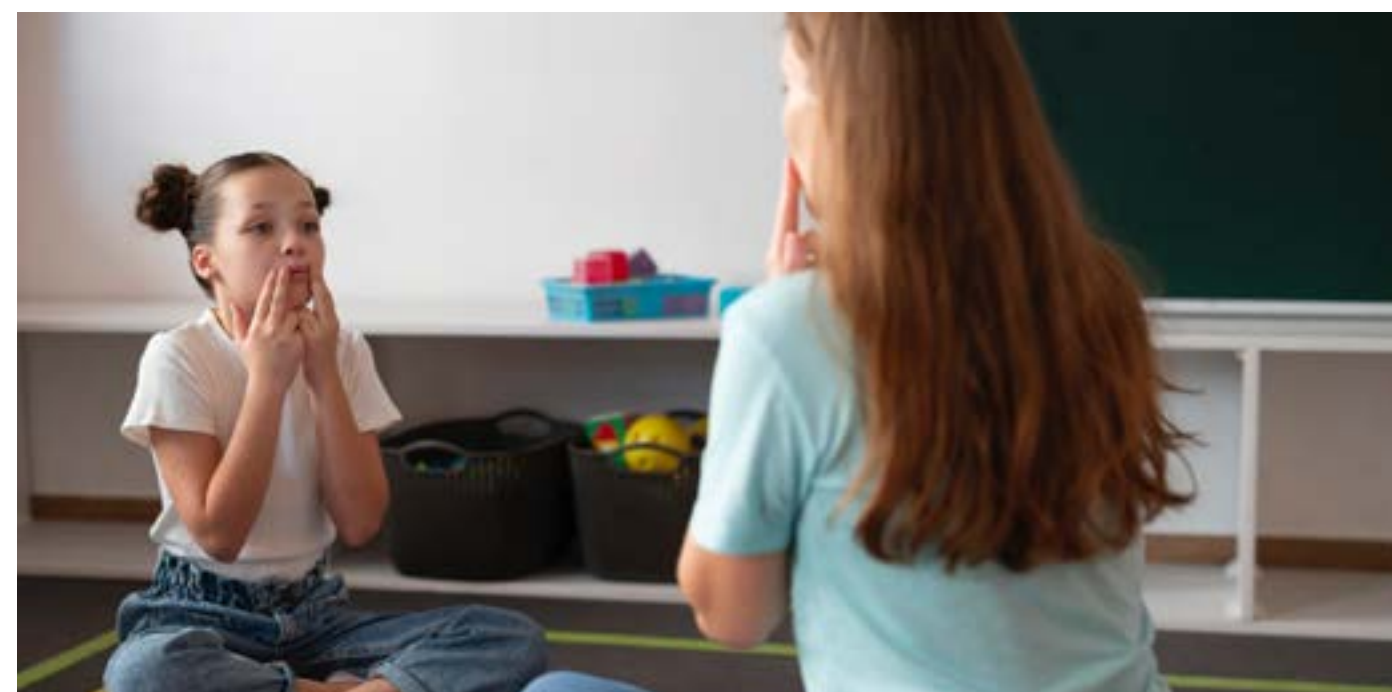
Niet alleen taal, spraak, stem of gehoor zijn bepalend voor het slagen van de communicatie. Zo kunnen bijvoorbeeld een verstandelijke handicap of aan autisme verwante stoornissen de communicatie negatief beïnvloeden. Ook hier kan de logopedist een helpende hand bieden bij de signalering, doorverwijzing en behandeling.

De logopedist houdt zich niet alleen bezig met het oplossen van problemen, maar kan bijvoorbeeld ook mensen begeleiden die regelmatig moeten presenteren. Daarom werken er logopedisten in bedrijven, aan toneelscholen, conservatoria en op lerarenopleidingen.

Je kunt zelf een afspraak maken voor de logopedist in je buurt. Soms word je verwezen door je huisarts

Vergoeding

Logopedie wordt 100% vergoed vanuit de basisverzekering als je verwezen bent door de huisarts, tandarts of medisch specialist.



Contact informatie vind je op pagina 62-63

ERGOTHERAPEUT

Ergotherapie helpt kinderen, volwassenen en ouderen om zo zelfstandig en betekenisvol mogelijk te leven, ondanks lichamelijke, cognitieve of psychische beperkingen. Een ergotherapeut kijkt samen met jou naar dagelijkse activiteiten die lastig zijn en zoekt naar oplossingen, zoals:

- Zelfredzaamheid verbeteren; zelfstandig aankleden, steunkousen aan- en uittrekken, koken of boodschappen doen.
- Woningaanpassingen; advies over hulpmiddelen of aanpassingen in huis om veilig te blijven wonen.
- Lichamelijke klachten verminderen; bij reuma, stenose, Parkinson of na een beroerte door bijvoorbeeld goede ondersteuning bij liggen en zitten creëren.
- Geheugen- en concentratieproblemen; strategieën bij dementie of NAH (niet-aangeboren hersenletsel) om de activiteit goed en veilig uit te voeren.
- Balans vinden in belasting en belastbaarheid; handig bij chronische pijn of vermoeidheid.
- Veiligheid en mobiliteit; advies over het gebruik van een rollator, driewiel fiets, scooter of valpreventie in en om huis.

De behandeling kan bestaan uit:

- Oefenen van dagelijkse activiteiten.
- Aanleren van een andere manier om een activiteit uit te voeren.
- Gebruik van hulpmiddelen om taken makkelijker te maken.
- Aanpassen van de activiteit of omgeving voor meer zelfstandigheid.
- Het aanvragen van hulpmiddelen of aanpassingen binnen en buiten de woning.
- Voorlichting geven aan mantelzorgers, familie en vrienden.

Ergotherapeuten komen veelal bij je aan huis voor de therapie. Als de hulpvraag gericht is op balans vinden in de belastbaar-

heid bij chronische pijn of vermoeidheid kan dit ook op de praktijk.

Vergoeding van ergotherapie

Iedereen heeft recht op 10 uur ergotherapie per jaar vanuit de basisverzekering. Dit valt wel onder het eigen risico. Sommige aanvullende verzekeringen vergoeden extra uren ergotherapie. Dit is verschillend per zorgverzekeraar. Wil je weten of ergotherapie iets voor je kan betekenen? Neem gerust contact op met één van de ergotherapeuten in jouw buurt.



Contact informatie vind je op pagina 63

PODOTHERAPEUT

Wat doet de podotherapeut en wat kan deze voor jou betekenen? Met name bij voetklachten, maar ook bij daaruit voortvloeiende houdingsklachten (aan bijvoorbeeld de enkel, de knie, de heup, de rug) kan de podotherapeut hulp bieden.

De podotherapeut is de specialist op het gebied van de voet en kan je helpen bij voet- of daaraan gerelateerde klachten. Na het uitvoeren van een uitgebreid onderzoek kan de behandeling bestaan uit een schoenadvies, een podotherapeutische zool, een orthese of andere behandelingen.

Veel voorkomende voetklachten zijn bijvoorbeeld een hielspoor/peesplaat ontsteking, scheefstand van de tenen of de alom bekende hallux valgus, voorvoetklachten in de vorm van een mortonse neuralgie (neuroom/zenuw inklemming), likdoorns of problemen met pezen of peesaanhechtingen.

Diabetes en Reuma

Als je diabetes hebt, kunnen je voeten extra kwetsbaar zijn. Je huid wordt gevoeliger, de vorm van jouw voeten kan veranderen, en het gevoel in de voeten kan minder worden of zelfs helemaal verdwijnen doordat diabetes de zenuwen in de voeten kan aantasten. Ook kan de doorbloeding in voeten en benen verslechteren. Hierdoor kun je ongemerkt drukplekken krijgen. Omdat je deze niet goed voelt, kunnen er wondjes ontstaan zonder dat je het merkt. Door de diabetes genezen deze wondjes ook minder goed waardoor er een grotere kans is op infecties.

Wat veel mensen niet weten, is dat kleine wondjes aan de voet bij diabetespatiënten vaak voorafgaan aan amputaties. Daarom is het heel belangrijk om jouw voeten goed te verzorgen en op tijd hulp te zoeken. Een podotherapeut helpt bij het voorkomen van voetproblemen en amputaties. Er wordt onderzocht of iemand met diabetes een verhoogd risico heeft op het ontwikkelen van voetcomplicaties. Dit gebeurt door het controleren van de zenuwen, doorbloeding en de beweeglijkheid.

Ook behandelt de podotherapeut drukplekken en helpt deze te verminderen en te voorkomen. Vaak werkt de podotherapeut samen met een medisch pedicure.

Veel reumapatiënten krijgen te maken met voetklachten. Deels ontstaan deze doordat de voet van vorm verandert als gevolg van ontstekingen. De stand van de voeten en tenen kan dusdanig veranderen dat dit knobbels, drukplekken en eeltplekken kan veroorzaken. De podotherapeut kan deze verlichten en de pijn verminderen.

Vergoeding

Podotherapie kan deels of volledig worden vergoed vanuit de aanvullende verzekering. In het geval van diabetes met een verhoogd risico op complicaties van de voeten, kan het zijn dat de behandelingen van de podotherapeut en de medisch pedicure deels of volledig vanuit de basisverzekering worden vergoed (buiten het eigen risico om).

Voor meer informatie over de podotherapeutische behandelmogelijkheden en de vergoedingen kan gekeken worden op www.podotherapie.nl.



Contact informatie vind je op pagina 63

DAGBESTEDING

Dagbesteding bestaat uit activiteiten overdag met een groep mensen, onder professionele begeleiding. Je ontmoet andere mensen en hebt een zinvolle invulling van jouw dag. Een mooie manier om structuur en een sociaal, lichamelijke en maatschappelijke stimulans te krijgen. Dagbesteding kan ook helpen om mantelzorger(s) te ontlasten.

Voordat je aan dagbesteding begint kun je ook naar huiskamer groepen en ontmoetingsplekken in de buurt. De meeste organisaties die ruimte bieden voor dagbesteding zijn geschikt voor mensen met (beginnende) dementie, niet-aangeboren hersenletsel en andere geheugenproblematiek. Maar het kan ook geschikt zijn voor mensen die moeite hebben om actief en sociaal verbonden te blijven en het risico lopen daardoor lichamelijk of mentaal uit balans te raken.

Er wordt altijd gekeken naar wat voor de deelnemer een zinvolle dagbesteding betekent. Ook worden er op sommige locaties verschillende extra disciplines aangeboden zoals onder andere fysiotherapie, logopedie, diëtetiek of ergotherapie.

In overleg met familie kan er een individueel ondersteuningsplan worden opgesteld waarin haalbare doelen worden opgenomen. Soms biedt een dagbestedingsorganisatie de mogelijkheid voor vervoer van en naar de locatie.

Vergoeding

Het gebruik maken van een dagbesteding kan worden gefinancierd vanuit de Wmo, Wlz (zie pagina 28 en 29), pgb of particulier.

Omdat er een groot aanbod is op het gebied van dagbesteding, kun je voor de dichtstbijzijnde locatie en overige informatie terecht bij het buurtteam of op de website van www.ugids.nl.



Contact informatie vind je op pagina 64

WIJKVERPLEGING

Thuiszorg in de gemeente

Wijkverpleging is er voor iedereen hoe jong of oud je ook bent. De doelgroep is alle bewoners van een wijk, waarbij preventie en gezondheidsbevordering van de mensen in de wijk als ook verpleging en verzorging 'achter de voordeur' het belangrijkste zijn.

Verpleging is bijvoorbeeld wondverzorging, het klaarzetten en/of toedienen van medicijnen, stomazorg en de zorg bij een katheeter. Verzorging is bijvoorbeeld hulp bij het aan- en uitkleden, het wassen en douchen en de verzorging van de huid.

De zorgverlening gaat uit van 'samen beslissen'. De inzet van wijkverpleging maakt het mogelijk dat mensen zo lang mogelijk verantwoord thuis kunnen blijven wonen en dat er zorg en ondersteuning is, ook na bijvoorbeeld een ziekenhuisopname.

Wijkverpleging heeft als uitgangspunt 'Positieve Gezondheid'. De zorg richt zich op herstel, behoud en bevorderen van gezondheid, zelfredzaamheid en eigen regie. Waar nodig ondersteunt het team. Het doel is zo lang en zo verantwoord mogelijk met inzet van hulpmiddelen zelfredzaam te blijven. Als dat niet meer gaat, zoekt de wijkverpleegkundige samen met de cliënt en zijn naasten naar oplossingen. Vanzelfsprekend is ook palliatieve terminale zorg in de thuis situatie onderdeel van wijkverpleging.

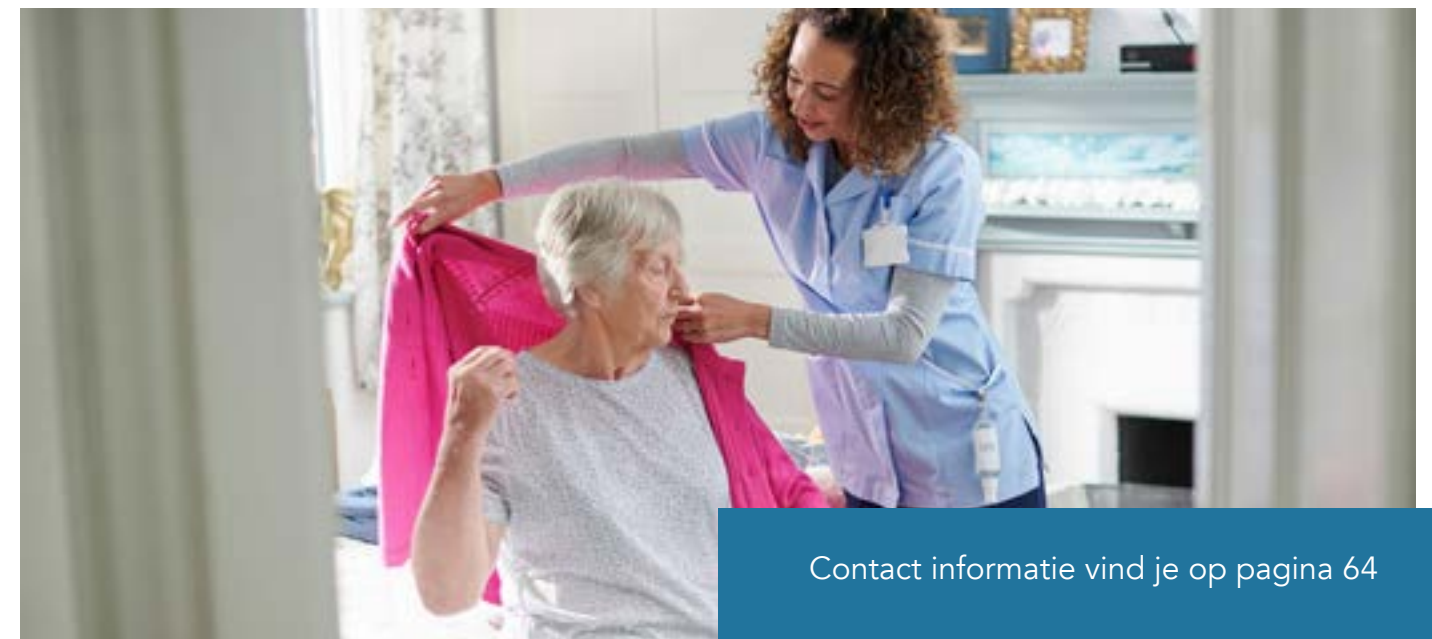
De samenstelling van het team is uitgebreid en werken wijkverpleegkundigen samen met verzorgenden. Ook werken er gespecialiseerde verpleegkundigen, zoals dementie-, wond-, Parkinson- en longverpleegkundigen. Naast team wijkverpleging hebben zorgaanbieders ook technische thuiszorg verpleegkundige teams.

Vergoeding

Verpleging en verzorging thuis is onderdeel van het basispakket van de zorgverzekering. Er geldt geen eigen risico voor.

Wijkverpleging aanvragen

Voor verpleging en verzorging is er geen verwijzing van de huisarts nodig. Vaak is er wel al (intensief) contact met de huisarts. Wil je wijkverpleging ontvangen? Dan kun je zelf contact opnemen met een zorgaanbieder. Wijkverpleegkundigen zijn vaak in dienst bij een thuiszorgorganisatie. Online, via de huisarts of in gemeentelijke informatiefolders is te vinden welke thuiszorgorganisaties er in je woonplaats actief zijn.



Contact informatie vind je op pagina 64

Dementie begint aanvankelijk onopgemerkt; Je staat op het punt om iemand te bellen, maar je bent ineens kwijt wie je wilde spreken. Of je hebt moeite om op de juiste woorden of namen te komen. Naarmate je ouder wordt, vergeet je dit soort dingen steeds vaker. Meestal is dit onschuldig. Toch kunnen geheugenproblemen een eerste teken van dementie zijn.

Naast geheugenproblemen kunnen ook gedragsproblemen of karakterveranderingen een signaal van dementie zijn. Is er een vermoeden van dementie bij jou of één van jouw naasten? Of is de diagnose dementie al gesteld? Een casemanager dementie is een onafhankelijke en vaste begeleider voor mensen met (een vermoeden van) dementie, hun naasten en mantelzorgers.

Een vertrouwd gezicht

De casemanager is een vast en vertrouwd gezicht voor mensen met dementie en hun naasten. Een casemanager komt op afspraak langs en is tussentijds telefonisch voor vragen bereikbaar. Welke ondersteuning de casemanager geeft is afhankelijk van je hulpvraag.

De casemanager kijkt met je naar wat lukt er wel en wat niet, en hoe je zo lang mogelijk de regie in eigen handen kunt houden.

Ondersteuningsmogelijkheden:

- Informatie geven over het ziektebeeld.
- Adviseren bij problemen of aandoeningen die met dementie samen kunnen hangen.
- Adviseren voor verschillende vormen therapie.
- Samen kijken naar zinvolle en leuke daginvulling.
- Regelen van zorg en ondersteuning.
- Leren omgaan met verdriet en verlies.
- Palliatieve zorg, samen kijken naar 'hoe de toekomst in'.
- Ondersteunen van de mantelzorger(s).
- Onderhouden van contacten met alle betrokkenen, zoals mantelzorgers, huisarts, thuiszorg en instanties.

Is er sprake van of een vermoeden van dementie? Dan kan de huisarts, POH, geriater, de (wijk)verpleegkundige of Specialist Ouderenzorg je verwijzen naar een casemanager. Neem hiervoor contact op met je eigen huisarts.

Vergoeding

Er zijn geen kosten verbonden aan de ondersteuning van de casemanager dementie. De ondersteuning valt onder de Zorgverzekeringswet (Zvw) of onder de Wet langdurige zorg (Wlz). De casemanager kan aan de hand van jouw situatie informatie hierover geven om een passende oplossing te creëren.



Van oudsher is de Specialist Ouderengeneeskunde, voorheen verpleeghuisarts, werkzaam voor ouderen en mensen met chronische, invaliderende ziekten zoals de ziekte van Parkinson. Gelukkig dat velen steeds langer in hun eigen woonomgeving kunnen blijven wonen. Het werkveld van de Specialist Ouderengeneeskunde is daarom uitgebreid door de mogelijkheid om ook in de thuissituatie ingeschakeld te worden.

De Specialist Ouderengeneeskunde (SO) kan door de huisarts worden benaderd om thuis mee te kijken en waar nodig advies te geven of mee te behandelen. Zo kan samen met de huisarts de medische zorg aan huis aan ouderen en mensen met een chronische ziekte verder worden verbeterd.

Voorbeelden van vragen die vanuit de huisarts aan de SO kunnen worden gesteld zijn:

1. Ik val de laatste tijd vaker dan voorheen, wat kan hiervan de oorzaak zijn?
2. Ik gebruik best veel medicatie, is dat allemaal wel nodig, kan er iets af of moet er juist iets bij?
3. Door mijn ziekte gaat het thuis minder goed, kan in mijn situatie nog iets worden verbeterd?
4. Mijn familie heeft de indruk dat het minder goed met mij gaat. Ik heb geen idee of dit klopt. Is er iets aan de hand of valt het allemaal best mee?

Mocht je denken dat de SO ook iets voor je zou kunnen betekenen, bespreek jouw vraag of probleem in de eerste plaats met jouw huisarts. Deze zal samen met je bekijken wat nodig is en je eventueel verwijzen naar de SO.

Vergoeding

De meeste zorg die je krijgt van een Specialist Ouderengeneeskunde (SO) wordt vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering.



STEUNKOUSEN

Therapeutische Elastische Kousen (TEK) zijn in de volksmond beter bekend als steunkousen. Een elastische kous gaat door het geven van druk vochtophoping (oedeem) tegen, het verbetert de bloedafvoer en herstelt de circulatie ter plaatse. Elastische kousen kunnen zowel aan het been als aan de arm worden gedragen. Enkele indicaties om elastische kousen te gaan dragen zijn chronische veneuze insufficiëntie en lymfoedeem.

Door de verschillende indicaties voor het dragen van elastische kousen, zijn er diverse soorten verkrijgbaar. Welke het meest geschikt is, wordt bepaald door de richtlijnen die zijn opgesteld. Jouw bandagist adviseert hier graag over.

Alternatieve compressiehulpmiddelen

> Compressievesten

Dit wordt gedragen om oedeemklachten op de borst-, rug-, buik-regio en/of op de flanken te behandelen en te verlichten.

> Klittenbandsystemen

Dit zijn niet-elastische verbanden of verbanden met een ultra korte rek die met klittenband worden bevestigd. Deze zijn eenvoudig aan te brengen, met als doel door vereenvoudiging het zelfmanagement te stimuleren. Uniek is dat wanneer het oedeem in de loop van de dag afneemt, het verband snel en eenvoudig bijgesteld kan worden.

Hulpmiddelen voor gemakkelijk aan- en uittrekken van elastische kousen

Het aan- en uittrekken van elastische kousen kan een moeizame handeling zijn, die tot grote problemen kan leiden. Hiervoor zijn verschillende hulpmiddelen op de markt. Een ergotherapeut kan je hiermee helpen.

We raden aan om de elastische kousen in de ochtend, meteen na het opstaan, aan te trekken aangezien de benen dan het slankst zijn. Daarbij adviseren we het gebruik van speciale handschoenen om het gemakkelijker te maken de stof van de elastische kousen te verdelen over been of arm. Bovendien voorkom je beschadiging met de nagels aan de elastische kousen.

Vergoeding

Elastische kousen worden vergoed via het basispakket van de zorgverzekering. Jouw oedeem- of huidtherapeut kan voor alle zorgverzekeraars de aanvraag en financiële afwikkeling rechtstreeks regelen. Hiervoor heb je een recept of machtigingsaanvraag van de behandelend arts nodig waarop de medische indicatie duidelijk staat vermeld.



Contact informatie vind je op pagina 63

SLAAPCOACH

Slaap je slecht in?

Slaap je slecht door?

Ben je te vroeg wakker?

Gebruik je slaapmiddelen?

Wordt jouw slaap verstoord door pijn?

Zit je met je handen in het haar omdat jouw kind niet kan of wil gaan slapen?

Slaapoefentherapie biedt professionele hulp bij slaapproblemen. Volgens een 24-uurs visie worden systematisch de onderliggende oorzaken en in standhoudende factoren van jouw klachten en het slaapprobleem inzichtelijk gemaakt, aangepakt en opgelost.

De behandeling richt zich onder andere op het doorbreken van de vicieuze cirkel. Uitleg over slapen en praktische tips worden gecombineerd met ademhalings- en ontspanningsoefeningen, inzicht gevende gesprekken, cognitieve gedragstherapie voor insomnia (CGT-i) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Slaapproblemen bij kinderen (0-18 jaar) en hun ouders

Heeft jouw kind moeite met inslapen, door-slapen, wordt het veel te vroeg wakker of combinaties hiervan? Slecht slapen bij kinderen is veel voorkomend. Kinderen kunnen slaapritmeproblemen hebben, heel moeilijk naar bed gaan, 's nachts steeds aan het ouderlijk bed staan, angstig zijn of nachtmerries hebben. Pubers willen nog weleens heel laat naar bed gaan of te lang uitslapen. Zeker 30% van alle slaapproblemen komt voor in de leeftijd tussen 0-18 jaar.

Wanneer onvoldoende aan de slaapbehoefte van het kind wordt voldaan nemen ook de lange termijn gevolgen van slaapproblemen toe bijvoorbeeld angst, depressie, overgewicht, diabetes, concentratieproblemen, verminderde leerprestaties, gedragsproblemen, hoofdpijn en een verstoord bioritme. Een slaapoefentherapeut kan jouw kind wellicht helpen.

Een slaapoefentherapeut is een oefentherapeut aangesloten bij het netwerk Slaapoefentherapie.

Vergoeding

Alle zorgverzekeraars hebben oefentherapie opgenomen in de aanvullende pakketten. Het aantal behandelingen dat vergoed wordt vanuit de aanvullende pakketten is per verzekering verschillend.



VERPLEEGHUIS

Verpleeghuiszorg is bedoeld voor mensen van alle leeftijden. In de praktijk wonen vooral ouderen in een verpleeghuis. Sommige verpleeghuizen hebben zich gespecialiseerd. Ze richten zich bijvoorbeeld op mensen met dementie of op mensen met hersenletsel.

Om in een verpleeghuis te kunnen wonen heb je een indicatie nodig van het CIZ (zie ook pagina 30-31).

Welke zorg krijg je in een verpleeghuis?

- In een verpleeghuis krijg je intensieve verzorging en medische zorg.
- Verzorgenden en verpleegkundigen zijn 24 uur per dag in de buurt aanwezig.
- Ook is vaak specialistische zorg mogelijk, bijvoorbeeld voor mensen met kanker of reuma.

Voor wie is een verpleeghuis geschikt?

- Mensen die intensieve zorg of toezicht dichtbij nodig hebben.
- Mensen die revalideren na een operatie of ziekte.

Sommige verpleeghuizen zijn er speciaal voor bepaalde groepen mensen, bijvoorbeeld mensen met dementie of mensen met hersenletsel.

Tijdelijke opname in een verpleeghuis

Je kunt tijdelijk naar een verpleeghuis, bijvoorbeeld als je:

- Herstelt van een zware medische behandeling.
- Tijdelijk veel zorg nodig hebt door bijvoorbeeld hersenletsel of een ziekte als Multiple Sclerose (MS).
- Veel verzorging en/of verpleging nodig hebt na een ziekenhuisopname.
- Herstelt (revalideert) na een ongeluk of beroerte.

Een tijdelijk verblijf met medische noodzaak heet een 'eerstelijns verblijf'. Een tijdelijk verblijf is maximaal 3 maanden. Soms is een verlenging mogelijk. Vraag de zorgverzekeraar naar de mogelijkheden.

Welke twee soorten verpleeghuis zijn er?

1. Wlz-verpleeghuis

- De overheid betaalt de meeste kosten van een verblijf in een Wlz-verpleeghuis.
- Je hebt hiervoor een indicatie nodig van het CIZ.
- Je betaalt een eigen bijdrage. Het CAK berekent de eigen bijdrage en stuurt ook de rekening.
- Tijdelijk verblijf in een verpleeghuis (eerstelijnsverblijf) wordt vergoed door de zorgverzekeraar.

2. Particulier (privé) verpleeghuis

Er zijn ook privé verpleeghuizen. Je betaalt daar zelf de kosten van het wonen. Alleen de zorg wordt vergoed als je daarvoor een indicatie hebt. Meestal is dan een persoonsgebonden budget (pgb) nodig:

- Pgb van de zorgverzekeraar voor wijkverpleging (verpleging en verzorging), en/of
- Pgb van de gemeente voor begeleiding in het dagelijks leven, of
- Pgb van het zorgkantoor voor intensieve Wlz-zorg

Verzorgingshuis

De klassieke verzorgingshuizen bestaan bijna niet meer. Die zorginstellingen boden een combinatie van lichte zorg en wonen.

Tegenwoordig blijven mensen veel langer zelfstandig wonen met zorg aan huis. Er zijn wel steeds meer woonzorgcomplexen, waar ouderen een eigen appartement huren en lichte zorg krijgen. Deze kunnen worden gezien als moderne varianten van het verzorgingshuis.

Meer informatie omtrent verpleeghuizen?

De overheid heeft een uitgebreide website waarop alles uitgebreid wordt uitgelegd: www.regelhulp.nl (zie pagina 44).



Contact informatie vind je op pagina 64

HOSPICE

Een liefdevol 'thuis'

Het Johannes Hospitium Vleuten is een huis dat mensen in hun laatste levensfase een gast-vrij verblijf biedt met deskundige en liefdevolle verzorging en begeleiding. Professionals en vrijwilligers werken met elkaar samen om de zorgen van onze gasten en hun naasten te verlichten en het leven zo aangenaam mogelijk te maken.

Tijdens jouw verblijf zijn jouw persoonlijke wensen en behoeften het uitgangspunt. Maar ook jouw dierbaren, familie en vrienden krijgen aandacht en zorg waar dat mogelijk en nodig is. In ons hospitium is altijd een verpleegkundige aanwezig en wij hebben eigen hospitiuartsen.

Een heel belangrijk onderdeel van onze zorg is de psychologische en sociale hulp. Dit gebeurt onder andere tijdens de dagelijkse zorgverlening. Deze hulp is ook beschikbaar voor jouw familie. Om de kwa-

liteit van leven van onze gasten te vergroten zijn er in ons hospitium verschillende vormen van aanvullende zorg. Daarbij kun je denken aan aromazorg, massage, muziektherapie en creatieve therapie. Sommige gasten vinden het prettig dat hun dierbaren meehelpen in de zorg. Ook die mogelijkheid wordt in ons hospitium geboden.

Iedereen is welkom, ongeacht religie of cultuur. Bij ons mag je zijn wie je bent. Voor meer informatie: www.hospitiumvleuten.nl



Contact informatie vind je op pagina 64

MANTELZORG

Als je onbetaald, langdurig en intensief voor een naaste zorgt dan ben je mantelzorger. Groei je op in een gezin waar iemand langdurig ziek is? Dan ben je een jonge mantelzorger.

Mantelzorg Utrecht: een stedelijke organisatie voor mantelzorgers en beroepskrachten.

Vragen waarmee je bij ons terecht kunt:

- Ik kan de zorg niet meer alleen aan.
- Hoe kan ik de zorg tijdelijk overdragen?
- Ik wil leren om mijn grenzen beter aan te geven.
- Ik wil graag met mantelzorgers praten die in dezelfde situatie zitten.
- Wat is een persoonsgebonden budget en hoe vraag ik dat aan?
- Kunnen jullie met onze organisatie mee denken bij een ingewikkelde casus?
- Als beroepskracht wil ik leren hoe ik mantelzorgers met een migratieachtergrond beter kan bereiken.

Wat levert het je als mantelzorger op om ingeschreven te staan bij Mantelzorg Utrecht?

Al ons aanbod is kosteloos:

- Het tijdschrift 'Mantelzorg Utrecht' in de bus en de digitale nieuwsbrief per mail.
- Voorlichtingsbijeenkomsten over wet en regelgeving.
- Gespreksgroepen.
- Trainingen en cursussen, bijvoorbeeld "Vergroot je veerkracht".
- Waardering voor jouw inzet als mantelzorger met een dagje uit of een geschenk naar keuze (via een voucher).
- Advies van de mantelzorgmakelaar.

Hoe zijn we te bereiken:

030 236 1740 (dagelijks van 10.00 tot 12.00 uur) info@mantelzorgutrecht.nl
www.mantelzorgutrecht.nl
Mantelzorg Utrecht is onderdeel van U-Centraal. www.u-centraal.nl



Het buurtteam is er voor hulpvragen bij...

Het buurtteam is er voor inwoners van Utrecht die ondersteuning nodig hebben in hun dagelijks leven. Voor de meeste hulpvragen is het buurtteam de eerste plek om ze te stellen. Omdat iedereen soms hulp kan gebruiken.



Opvoeden & opgroeien

Zwangerschap en het jonge kind.
Voorschoolse educatie.
Gedragsproblemen. Uit elkaar.
Aanvullende zorg.



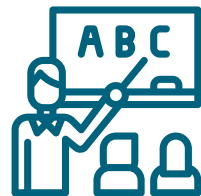
Geldzorgen

Schulden. Rondkomen.
Administratie.
Toeslagenaffaire.
Energiecrisis.



Veiligheid

Huiselijk geweld.
Veilige buurt.



Onderwijs & studie

Voorschoolse educatie. Basisonderwijs.
Voortgezet onderwijs.
Speciaal onderwijs. Studie.
Volwassenenonderwijs.



Werken & meedoen

Naar werk en opleiding. Inburgering.
Nederlandse taalvaardigheid.
Digitale vaardigheid.
Meedoen in je wijk. Eenzaamheid.



Wonen

Zelfstandig wonen.
Problemen met de burens.
Dreigende dakloosheid.



Gezondheid

Omgaan met ziekte en beperkingen.
Mentale klachten. Verlies en rouw.
Verslaving. Mantelzorg. Hulp bij
huishouding. Zorg in natura of
persoonsgebonden budget (pgb).



Ouder worden

Mantelzorg. Zelfstandig wonen.
Hulp bij huishouding.
Zorg in natura of persoonsgebonden
budget (pgb). Eenzaamheid.
Verlies en rouw.



BUURTTEAM

Volwassenen & Jeugd

Het buurtteam ondersteunt volwassenen en jeugd bij vragen of zorgen waar je zelf niet uitkomt. Bijvoorbeeld over opvoeding, schulden, verslaving, werk en/of wonen.

Je kunt contact opnemen met het buurtteam in de wijk door bellen, mailen of langskomen om een afspraak te maken voor een eerste gesprek. Meestal lukt het om binnen een paar dagen een afspraak te plannen. In overleg is die afspraak telefonisch, bij je thuis, online of bij het buurtteam op locatie. Daarnaast zijn er inlooptijden waarop je zonder afspraak kunt langskomen.

Eerste gesprek

Als het buurtteam denkt dat ze je kunnen helpen ontvang je een uitnodiging voor een eerste gesprek. Als je beter geholpen kunt worden door een andere organisatie, laat het buurtteam jou dat ook weten. Als je wilt, brengt het buurtteam je met die organisatie in contact. Tijdens een eerste gesprek bespreekt het buurtteam de vragen en/of zorgen die je hebt. Ook wordt besproken wat je misschien zelf al hebt gedaan en nog kunt doen om je situatie te verbeteren. Als je ondersteuning nodig hebt, maakt het buurtteam samen met jou een plan met doelen waarmee je zelf verder kunt komen.

Doelen

Je kunt de doelen uit je plan op verschillende manieren bereiken, namelijk door:

- Je vrienden, familie en/of burens bij je plan te betrekken. Hoe kunnen ze jou helpen je doelen te bereiken?
- Contact op te nemen met organisaties die in de wijk actief zijn en jou helpen bij het bereiken van je doelen.
- Mee te doen met (online) bijeenkomsten met andere mensen met ongeveer dezelfde vragen of zorgen.
- Het volgen van een (online) cursus of training.
- Gesprekken met een buurtteammedewerker (live of online).

Het buurtteam blijft zo lang als nodig betrokken bij de uitvoering van het plan. Afhankelijk van je vraag of situatie. Soms is één gesprek al voldoende. Het kan ook zijn dat er meer tijd nodig is om samen een oplossing te vinden.

Aanvullende of langdurige zorg

Ook als aanvullende of langdurige zorg nodig is, helpt het buurtteam. Bijvoorbeeld door je in contact te brengen met de juiste organisaties. Ook zorgt het buurtteam ervoor dat het behandelplan van de specialist goed past bij de andere zorg en ondersteuning die je nodig hebt. Zo werken de hulpverleners niet langs elkaar heen en houd je overzicht. Het is niet nodig om een verwijzing te krijgen via de huisarts.

Kosten

Het buurtteam werkt voor alle inwoners van de gemeente Utrecht, dus ook voor de inwoners van De Meern, Leidsche Rijn en Vleuten. De ondersteuning van het buurtteam is gratis. De dienstverlening wordt betaald vanuit de overheid via de Jeugdwet en de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).



Als je last hebt van milde psychische klachten waar je zelf of samen met jouw naasten niet uitkomt, dan kun je het beste in gesprek gaan met jouw huisarts of de Praktijk Ondersteuner Huisarts – Geestelijke GezondheidsZorg (POH-GGZ). Veel problemen kunnen bij hen goed worden verholpen.

Als er sprake is van ernstigere klachten of klachten waar je al langer mee rondloopt, dan komt vaak de GZ-psycholoog, psychotherapeut of klinisch psycholoog in beeld. Dit bij onder andere een depressie, angst- of dwangstoornis, psychotrauma, middelen gerelateerde klachten (verslavingsproblematiek) of persoonlijkheidsproblematiek. Om te kunnen starten bij een GZ-psycholoog, psychotherapeut of klinisch psycholoog heb je altijd een verwijfsbrief van jouw huisarts nodig. De huisarts of de POH-GGZ, kan hierbij helpen.

Er zijn in de regio Utrecht en omstreken verschillende hulpverleners. Het zijn er te veel om ze allemaal te noemen. Doe zelf wat voorwerk om te onderzoeken wie er bij jou zou passen. Wil je bijvoorbeeld naar een mannelijke of vrouwelijke therapeut, zoek je behandeling in een groep of individueel. Ook de aanpak en werkwijze van jouw behandelaar kan belangrijk zijn.

Er zijn een aantal websites, die bij je zoektocht kunnen helpen.

- www.psynip.nl Op de website van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) kun je op zoek naar een psycholoog in jouw regio. Onder 'Vind een psycholoog' kun je aan de slag. Zoek op naam of voer de postcode in waar je gesprekken wilt voeren.
- www.lvvp.info Op de website van de Landelijke Vereniging van Vrijgevestigde Psychologen & Psychotherapeuten (LVVP) kun je ook op postcode zoeken, op naam, of op specialisme.

- www.psychologen-leidscherijn.nl Dit is een samenwerkingsverband van GZ-psychologen binnen Leidsche Rijn.

Iedere psycholoog heeft zijn eigen aanpak. Als je nieuwsgierig bent, kun je op de websites van de specialistische beroepsverenigingen informatie vinden over verschillende soorten therapie. Bijvoorbeeld:

- Gedragstherapie en Cognitieve therapie (www.mijn.vgct.nl)
- Persoonsgerichte therapie (www.vpep.nl)
- Schematherapie (www.schematherapie.nl)
- EMDR Traumatherapie (www.emdr.nl)
- EFT Relatietherapie (www.eft.nl)
- Relatie en Gezinstherapie (www.nvrg.nl)
- Mentalization-Based Treatment (www.mbt nederland.nl)

Je ziet: keuze genoeg. Als het je duizelt en je door de bomen het bos niet meer ziet, vraag dan of er eens iemand met je mee wil kijken. Vraag bij jouw verzekeraar en/of de hulpverlener of de behandeling geheel of gedeeltelijk wordt vergoed. Want niet alle behandelingen worden vergoed en niet alle hulpverleners hebben contracten met een ziektekostenverzekeraar.



Contact informatie vind je op pagina 64

Woon je nog zelfstandig thuis en heb je 24 uur per dag toezicht of zorg nodig dan kan het noodzakelijk zijn dat je daarvoor extra zorg krijgt toegewezen. Het CIZ beoordeelt o.a. of je in aanmerking komt voor zorg uit de Wet langdurige zorg (Wlz).*

Bij zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) gaat het om zorg met verblijf in een instelling of tehuis. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een verpleeghuis of een woonvorm in de gehandicaptenzorg. Je kunt ook thuis blijven wonen als je dat wilt en het lukt om de zorg daarvoor in te richten.

Je komt in aanmerking voor zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz):

- Als je een aandoening, stoornis of handicap hebt.
- Als je 24 uur per dag zorg in de nabijheid of permanent toezicht nodig hebt. Er moet dus dag en nacht iemand in de buurt zijn of toezicht houden, anders kan er iets ernstig misgaan.
- Als je deze zorg blijvend nodig hebt (levenslang).

Je kunt bij het CIZ ook een indicatie aanvragen voor:

- ADL-assistentie (hulp bij Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen in een ADL-woning).
- Besluit tot opname en verblijf, op grond van de Wet zorg en dwang (Wzd).

Zie www.ciz.nl hoe het CIZ werkt. De indicatie bij het CIZ kun je zelf aanvragen. Ook kan dit gedaan worden door de familie of mantelzorger.



Voorbeelden van voorzieningen waarvoor je niet bij het CIZ maar meestal bij de gemeente via Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of zorgverzekeraar terecht kunt, zijn:**

- Hulpmiddelen of voorzieningen voor vervoer: bijvoorbeeld een rolstoel, een gehandicaptenparkeerkaart, collectief vervoer of een taxipas.
- Aanpassingen aan de woning: als je bijvoorbeeld een traplift nodig hebt.
- Sociaal leven: ondersteuning bij sociale contacten en vrijetijdsbesteding.
- Hulp bij opvoeding.
- Dagbesteding en vervoer als je geen indicatiebesluit hebt voor zorg vanuit de Wlz.

* Wmo wordt op de pagina 28 nader uitgelegd.

** Wlz wordt op pagina 29 nader uitgelegd.

Gemeenten moeten ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. De gemeente geeft ondersteuning thuis via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Officieel heet deze wet Wmo 2015.

Ondersteuning thuis vanuit de Wmo

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de ondersteuning van mensen die niet op eigen kracht zelfredzaam zijn. Het gaat bijvoorbeeld om:

- Begeleiding en dagbesteding.
- Ondersteuning om de mantelzorger tijdelijk te ontlasten.
- Een plaats in een beschermde woonomgeving voor mensen met een psychische stoornis.
- Opvang in geval van huiselijk geweld en mensen die dakloos zijn.

Iedere gemeente organiseert de toegang tot ondersteuning op zijn eigen manier. Sommige gemeenten kiezen voor het Wmo-loket. Veel gemeenten kiezen voor sociale wijkteams waar mensen terecht kunnen met hun hulpvraag. Wat het wijkteam precies doet, verschilt per gemeente.

Ondersteuning die past bij persoonlijke situatie

Meldt iemand zich bij de gemeente met het verzoek om ondersteuning? Dan moet de gemeente onderzoek doen naar de persoonlijke situatie. In spoedgevallen is er geen tijd voor onderzoek. De gemeente moet dan binnen 24 tot 48 uur hulp bieden. De gemeente regelt een tijdelijk maatwerkvoorziening zoals (extra) huishoudelijke hulp, begeleiding thuis of opvang elders. De gemeente start ook meteen het onderzoek naar de persoonlijke situatie.

Persoonsgebonden budget (pgb)

De gemeente kan onder voorwaarden een persoonsgebonden budget (pgb) geven. Met een pgb kan de cliënt de ondersteuning zelf kiezen en inhuren. Het geld komt

niet op de eigen rekening. De Sociale Verzekeringsbank zorgt voor de betaling.

Eigen bijdrage Wmo

Gemeenten mogen een eigen bijdrage vragen voor de Wmo-ondersteuning die zij mensen thuis bieden. Vanaf 2020 betaal je voor de meeste Wmo-hulp een eigen bijdrage per maand. Gemeenten kunnen een lagere eigen bijdrage vaststellen. Bijvoorbeeld voor huishoudens met een minimuminkomen.

Bron en meer informatie:

www.rijksoverheid.nl



De Wet langdurige zorg (Wlz) regelt zware, intensieve zorg voor kwetsbare ouderen, mensen met een beperking en mensen met een psychische aandoening.

Hoe komt iemand in aanmerking voor langdurige zorg uit de Wlz?

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) beoordeelt of iemand in aanmerking komt voor zorg vanuit de Wlz. Je komt mogelijk in aanmerking als je intensieve zorg of toezicht nodig hebt. Voldoe je aan de voorwaarden? Dan geeft het CIZ een zogeheten Wlz-indicatie af. Dit is een besluit waarin staat dat iemand recht heeft op langdurige zorg.

Welke langdurige zorg kunnen mensen krijgen in een zorginstelling?

Met een Wlz-indicatie krijgt iemand in een zorginstelling alle begeleiding en zorg die hij nodig heeft. Zoals verpleging en verzorging.

Is het ook mogelijk om de zorg thuis te ontvangen?

Met een Wlz-indicatie kunnen mensen terecht in een verpleeghuis, een instelling voor mensen met een handicap/beperking of een ggz-instelling. Maar ze kunnen er ook voor kiezen om thuis te blijven wonen met intensieve zorg. Dit is alleen mogelijk als de situatie thuis geschikt is om verantwoord en doelmatig zorg te krijgen. Dit betekent bijvoorbeeld dat je veilig en gezond thuis kunt blijven wonen. Het Zorgkantoor gaat hierover met jou in gesprek en beoordeelt de situatie.

Uitgebreide informatie over de Wet langdurige zorg (Wlz)

Meer informatie vind je ook op de website www.regelhulp.nl.



Persoonlijk overzicht maken als er zorg nodig is

Als jij of iemand in jouw omgeving zorg nodig heeft, komt er veel op je af. Wil je weten wat je moet regelen? En waar je mogelijk recht op hebt? Vul dan een paar vragen in en krijg een persoonlijk overzicht over zorg regelen. Je kunt een overzicht maken voor jouw partner, ouder of voor jezelf.

Bron en meer informatie:

www.rijksoverheid.nl



U heeft **toegang** tot de Wlz. Wat moet u doen?



Hoe wilt u uw zorg ontvangen?

U kunt uw zorg thuis ontvangen of in een instelling. Denk erover na en bespreek uw wensen met de zorgaanbieder waarvan u uw zorg wilt ontvangen. Ook kunt u met uw vragen terecht bij het zorgkantoor in uw regio. U kunt daarnaast een cliëntondersteuner vragen u hiermee te helpen. Voor meer informatie kijkt u op www.regelhulp.nl/onderwerpen/clientondersteuning.



Voor zorg uit de Wlz betaalt u een eigen bijdrage.

U betaalt de eigen bijdrage aan het CAK. U ontvangt automatisch een factuur. De eigen bijdrage is inkomensafhankelijk. Neem contact op met het CAK als u meer wil weten. Meer informatie leest u op www.hetcak.nl/wlz. Op www.hetcak.nl/rekenhulp kunt u alvast een inschatting maken voor uw eigen bijdrage. Of neem telefonisch contact op met het CAK op 0800-0087.



Voorkom dubbele kosten.

Krijgt u nu hulp vanuit de gemeente (Wmo) of de zorgverzekeraar? Neem dan contact op met uw gemeente of zorgverzekeraar. Geef aan deze organisatie(s) door dat u zorg vanuit de Wlz gaat ontvangen en per wanneer. Zo voorkomt u dat u misschien geld terug moet betalen.



Heeft u een aanvullende tandarts- of zorgverzekering?

Neem contact op met uw verzekeraar of de zorgaanbieder waar u de zorg van wilt ontvangen. Misschien is alleen een basispakket voldoende zodra u zorg gaat ontvangen vanuit de Wlz. Dit is niet altijd zo en kan verschillen per verzekering en zorgaanbieder.



U heeft **geen toegang** tot de Wlz. Wat nu?



Een cliëntondersteuner kan u helpen met informatie, advies of bemiddeling op het gebied van zorg.

Clïëntondersteuning is gratis en onafhankelijk. Op de website www.regelhulp.nl/onderwerpen/clientondersteuning vindt u een cliëntondersteuner bij u in de buurt. Of neem contact op met uw gemeente.



U kunt mogelijk zorg krijgen vanuit de gemeente (Wmo) of uw zorgverzekering.

Of de Jeugdwet, als het gaat om uw kind van onder de 18 jaar. Uw gemeente of zorgverzekeraar kan u hier meer over vertellen. Of neem contact op met een cliëntondersteuner.

Weet u niet waar u moet zijn voor uw zorg? Of heeft u het gevoel dat u van het kastje naar de muur wordt gestuurd?

Het Juiste Lokaal kan u helpen: www.juisteloket.nl of bel 030-7897878. Ook kunt u de website www.regelhulp.nl bekijken. Dit is een wegwijzer van de overheid voor iedereen die zorg en ondersteuning nodig heeft.

Deze flyer is een uitgave van het CIZ.

Aan de tekst kunnen geen rechten worden ontleend.

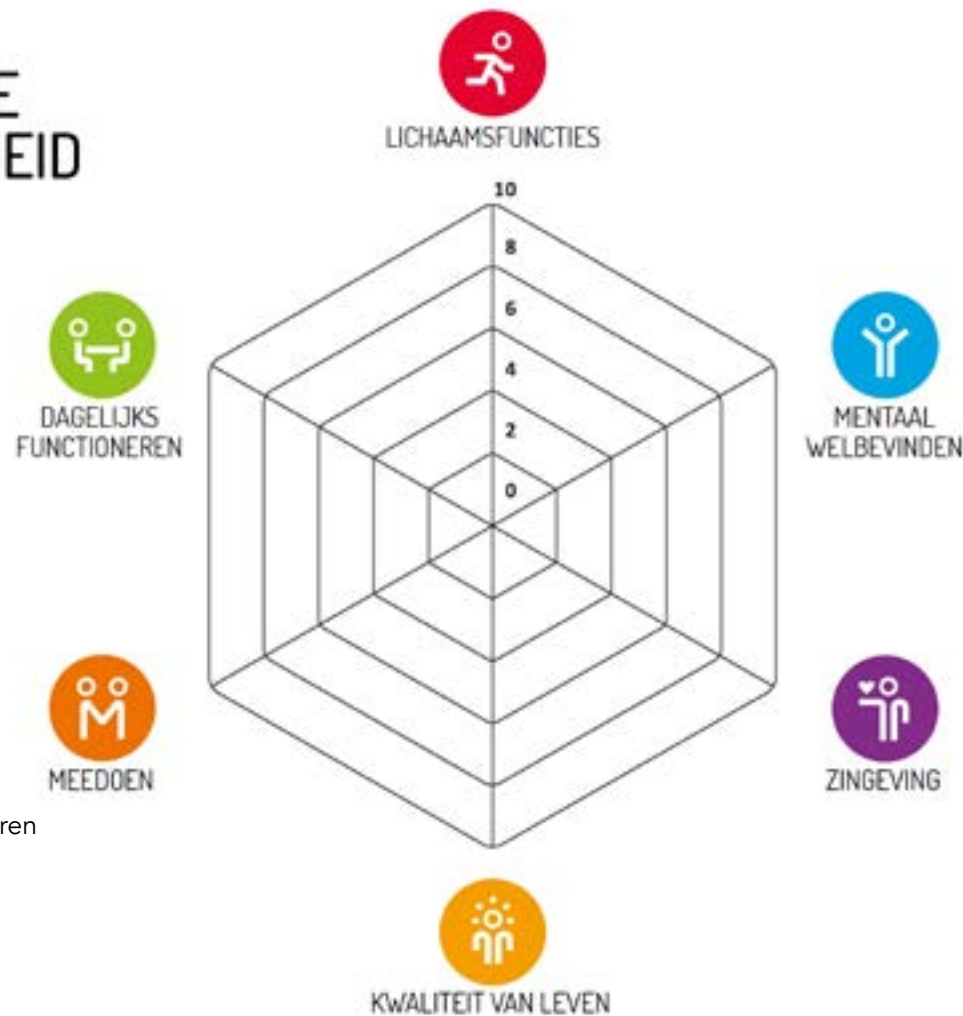
December 2024



POSITIEVE GEZONDHEID

Wat is voor jou belangrijk?

MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID



vragenlijst jongeren



vragenlijst volwassenen

© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0



foto: Wim IJzendoorn

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Het gaat erom hoe je je voelt en wat je kunt doen om je leven fijn en zinvol te maken. Dit noemen we Positieve Gezondheid. Het is een nieuwe manier van kijken naar gezondheid, ontwikkeld door Machteld Huber, een voormalige huisarts, wetenschapper en onderzoeker. Deze benadering wordt steeds vaker toegepast door zorg- en welzijnsorganisaties en bewoners, zowel landelijk als in onze wijken.

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid richt zich niet op ziekte of klachten, maar op een betekenisvol en gezond leven. Het draait om veerkracht, eigen keuzes maken en je kunnen aanpassen in diverse situaties.

Positieve Gezondheid heeft zes gebieden die samen je gezondheid bepalen:

1. **Lichaamsfuncties** – Hoe gezond voel je je? Dit gaat over je lichamelijke gezondheid, zoals conditie, voeding en slaap.
2. **Mentaal welbevinden** – Hoe voel je je mentaal? Het gaat hier om je stemming, veerkracht en hoe je omgaat met verandering.
3. **Zingeving** – Wat geeft je leven betekenis? Dit gaat over je doelen, wat je inspireert en wat jouw leven waardevol maakt.
4. **Kwaliteit van leven** – Hoe tevreden ben je met je leven? Dit gaat over veiligheid en wonen, maar ook genieten, lekker in je vel zitten en de balans in je leven vinden.
5. **Meedoen** – Hoe goed ben je betrokken bij je omgeving? Denk aan sociale contacten, samen leuke dingen doen, vrijwilligerswerk en ergens bij horen.
6. **Dagelijks functioneren** – Hoe goed kun je dagelijkse activiteiten uitvoeren? Dit heeft te maken met praktische zaken zoals je werk, zelfzorg, omgaan met tijd en geld en hulp durven vragen.

Al deze zes gebieden zijn belangrijk voor je gezondheid. Positieve Gezondheid kijkt niet naar wat je niet meer kunt, maar naar wat je nog wél kunt. Waar word je blij van en wat is voor jou belangrijk in het leven? Als je zinvolle dingen doet, voel je je beter, ook als je klachten hebt.

Blijf gezond

Wil je weten hoe het met jouw Positieve Gezondheid staat? Scan de QR-code (linker pagina) en ontdek wat voor jou belangrijk is. Waar zou je een stap in willen zetten? Je kunt ook een gratis workshop volgen over Positieve Gezondheid in je wijk, bijvoorbeeld via www.indekerngezond.nl.

Betere samenwerking en afstemming

In Vleuten, De Meern en Leidsche Rijn werken o.a. huisartsen, wijkverpleegkundigen, sociaal werkers, beweegmakelaars, buurtbewoners en bewonersinitiatieven met Positieve Gezondheid. Ze zijn getraind in het voeren van gesprekken waarbij mensen zich echt gehoord en gezien voelen. Door deze manier van denken spreken we dezelfde taal in de wijk. Zo bouwen we samen aan een sterke en gezonde buurt!

Scan hier de QRcode voor het inspirerende verhaal van Bella van der Linden. Denk niet vanuit klacht maar vanuit je kracht!



foto: Wim IJzendoorn

Wandelclub de Mare Lopers

**Wandel je ook gezellig mee?
Iedereen is welkom!**

**Maandag van 13.00 uur tot 13.45 uur
Dinsdag van 12.30 uur tot 13.15 uur
Donderdag van 12.30 uur tot 13.15 uur**

Startpunt: het plein voor de Marekerk in De Meern



**Aanmelden niet nodig
Voor info bel of mail:**

**Liesbeth (06-43428483) lvdmooisdijk@casema.nl
Auke (06-53581299) auke.nijholt@gmail.com**

Initiatief (sinds 1-11-2022) wordt ondersteund door zorg en welzijn De Meern

Tips:

KWbN organiseert diverse wandeltochten. Deze uitgelichte evenementen bij je in de buurt of elders in het land kun je vinden onder het kopje 'wandelagenda' op de website www.wandel.nl. Tevens vind je hier allerhande andere achtergrondinformatie over wandelen.

Bron en meer informatie: www.wandel.nl Koninklijke Wandelbond Nederland (KWbN)

WANDELEN

Gezondheid ondersteunen door te bewegen

Wandelen is gezond, lees en hoor je vaak. Maar waarom eigenlijk? Een overzicht van de positieve effecten van wandelen op je lichaam.

Wandelen verbetert je conditie

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen moeten we dagelijks een half uur matig intensief bewegen. Van heel rustig wandelen gaat je conditie niet heel erg vooruit, omdat je je hart en longen dan te weinig gebruikt. Wandel je echter in een stevig tempo waarbij je hartslag stijgt en je sneller gaat ademen, dan train je je conditie. Uiteindelijk word je hart hierdoor sterker en dit heeft een positief effect op je bloeddruk en je bloedvaten. Hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten af. Tijdens het wandelen train je ook je longcapaciteit om zuurstof goed op te nemen en te transporteren via je hart en bloedvaten.

Wandelen is goed voor je botten...

Als je wandelt, gebruik je je spieren, botten en kraakbeen. Je botten bestaan uit cellen die voortdurend worden afgebroken en aangemaakt. Als je te weinig nieuwe botcellen aanmaakt, wordt het bot zwakker en ontstaat er botontkalking (osteoporose). Het vervelende is dat je dit pas merkt als je iets breekt na een val. Door voldoende te bewegen, kun je het proces van botontkalking remmen.

...en voor je kraakbeen

Tussen je botten en gewrichten zit elastisch weefsel: kraakbeen. Dit kraakbeen bestaat uit met water gevulde cellen. Kraakbeen dat weinig wordt belast, verliest water en wordt daardoor dunner. Hierdoor kun je last krijgen van pijnlijke en stijve gewrichten. Van bewegen, bijvoorbeeld wandelen, blijft je kraakbeen stevig.

Wandelen versterkt je spieren

Tijdens het wandelen gebruik je spieren, met name je beenspieren. Als je je spieren weinig gebruikt, worden deze na verloop van tijd zwakker. Door te wandelen houd je je spieren sterk. Dit geldt ook voor je hart, want dit is ook een spier. Je kunt je beenspieren tijdens het wandelen extra trainen door bijvoorbeeld een heuvel op te lopen.

Wandelen kan overgewicht voorkomen

Wandelen is een goede manier om op gewicht te blijven of om gewicht kwijt te raken. Wandelen kun je relatief (bijvoorbeeld vergeleken met hardlopen) lang volhouden en op die manier kun je veel energie verbruiken. Bovendien verbrand je tijdens wandelen relatief veel vet. Uiteraard moet je om van wandelen af te vallen ook rekening houden met je energie-inname. Wandelen heeft als voordeel dat het een weinig blessuregevoelige sport is. Intensief sporten is namelijk niet voor iedereen haalbaar en verstandig.

Wandelen is goed voor je geest

Behalve voor je lichaam is wandelen ook goed voor je geest. Het zorgt voor ontspanning en een betere nachtrust. Wandelen kan alleen en ook samen, wat een positief effect kan hebben op je gezondheid.

Om de Utrechtse bevolking meer in beweging te laten komen heeft de gemeente het platform 'Doe Mee In Utrecht' geïnitieerd. Op www.doemeeinutrecht.nl vind je een uitgebreid overzicht van het vrijetijdsaanbod op sport- en cultuurgebied, waar jij aan mee kan doen. Voor jongeren, ouderen en iedere portemonnee is er wel een leuke activiteit te vinden.



foto: OrangePicturesNL / KNZB

Een aantal voordelen van zwemmen:

1. Verbetert de conditie

Zwemmen is een cardio-sport. Dat betekent dat je er vooral je conditie mee traint. Wanneer je regelmatig zwemt, zul je al snel merken dat je het steeds langer volhoudt.

2. Versterkt de spieren

Je hele lichaam komt ermee in beweging en train je alle spieren. Doordat je door het water wordt 'gedragen', train je alle spieren evenwichtig en raken de spieren niet snel overbelast.

3. Hulp bij afvallen

Afhankelijk van de intensiteit van je training verbrand je ongeveer 500 tot 750 calorieën per uur. De reden voor die hoge verbranding is dat je zo veel verschillende spiergroepen aanspreekt wanneer je aan het zwemmen bent.

4. Veilig bij blessures

Zelfs wanneer je andere sporten niet kunt uitvoeren door lichamelijke omstandigheden, is zwemmen of aquarobics vaak nog steeds een optie. Vraag een arts of fysiotherapeut altijd eerst om advies. Zo weet je bijvoorbeeld of er bepaalde slagen zijn die je maar beter niet toe kunt passen.

Bron en meer informatie: www.knzb.nl Koninklijke Nederlandse Zwembond

ZWEMMEN

Gezondheid ondersteunen door te bewegen

Bijna iedereen wordt er enthousiast van. Heerlijk even afkoelen of je zo licht als een veertje voelen. Het is voor bijna iedereen de eerste sport waar je mee in aanraking komt. Zwemmen, het is een ontzettend gezonde vorm van lichaamsbeweging. De Koninklijke Nederlandse Zwembond zet zich al 130 jaar in voor de zwemsport in Nederland. Of je nu 8, 28 of 88 bent; zwemmen is voor iedereen een ideale manier om vitaal te blijven.

Wanneer banenzwemmen, wedstrijdzwemmen of openwaterzwemmen minder aan je besteed zijn, denk dan eens aan waterpolo, schoonspringen of synchroonzwemmen.

Ook bestaan er mogelijkheden voor sporters met een beperking. Para-zwemmen en waterbasketbal zijn goede alternatieven om in het water in beweging te blijven.

Zwemmen wordt gezien als een low-impact sport. In het water ben je namelijk minder gevoelig voor blessures. Het is goed voor de gewrichten en belast de botten niet. De botdichtheid in de wervelkolom, heupen en benen neemt toe door te sporten in het water. Doordat het water een constante weerstand biedt bouw je langzaam spiermassa op.

Ook verlaagt zwemmen het risico op hart- en vaatziekten. Hoewel het gezien wordt als een low-impact sport is het zeker niet te verwarren met een relax-sport. Met zwemmen verbrand je een groot aantal calorieën. Zo verbrand je tijdens je zwemtraining ongeveer evenveel calorieën als met hardlopen. Door minstens één keer per week te zwemmen, zul je je longcapaciteit zien stijgen.

Wil je meer weten over zwemmen of waar een zwemvereniging bij jou in de buurt zit? Vul dan jouw postcode in op de website van de Koninklijke Nederlandse Zwembond. Bij veel verenigingen is het mogelijk een gratis proefles te volgen.

Zorgeloos buiten zwemmen kan op één van de vele officiële openwaterzwemlocaties te vinden op www.zwemwater.nl.

Zo weet je precies welke locaties schoon en veilig zijn!

Om de Utrechtse bevolking meer in beweging te laten komen heeft de gemeente het platform 'Doe Mee In Utrecht' geïnitieerd. Op www.doemeeinutrecht.nl vind je een uitgebreid overzicht van het vrijetijdsaanbod op sport- en cultuurgebied, waar jij aan mee kan doen. Voor jongeren, ouderen en iedere portemonnee is er wel een leuke activiteit te vinden.





Stappenplan fiets kopen:

Waar moet je op letten als je een nieuwe fiets koopt? Om te beginnen moet hij natuurlijk de goede hoogte voor jou hebben. Maar hoeveel versnellingen heb je eigenlijk nodig? En waar moet je op letten bij een tweedehands fiets? Zie voor meer info www.fietsersbond.nl

Bron en meer informatie: www.fietsersbond.nl www.anwb.nl/fiets

FIETSEN

Gezondheid ondersteunen door te bewegen

Fietsen is gezond, dat zegt iedereen. Maar hoe kan fietsen je écht helpen bij gezond worden en gezond blijven? Fietsen kan gezondheidsklachten voorkomen, maar ook helpen bij het herstellen na een (ernstige) ziekte. En ben je eenmaal aan het fietsen, dan is het belangrijk om zo door te gaan. De Fietsersbond helpt je daarbij.

Fietsen is een laagdrempelige manier om fit en gezond te blijven, dat weten we inmiddels allemaal. Het inzetten van fietsen als preventiemiddel tegen aandoeningen als diabetes en obesitas wint terrein. Maar het is nog nauwelijks bekend dat de fiets, in combinatie met andere middelen, ook gericht kan worden ingezet bij de behandeling om te genezen van aandoeningen en in het behandeltraject rond medische ingrepen.

1. Obesitas: voorkom, behandel en herstel

Voor sommige ziekten kan fietsen zowel worden ingezet om ziekten te voorkomen, te behandelen, als voor het herstel. Bij obesitas is dit het geval. Door regelmatig te fietsen vergroot je de kans om op je gewenste gewicht te blijven, maar door sportief te fietsen vergroot je de kans om gewicht te verliezen. En eigenlijk dient fietsen voor iedere ziekte goed als herstellende behandeling: je beweegt, wordt weer fit en herstelt sneller.

2. Minder risico op depressie door te fietsen

Voor veel mensen met depressieve klachten heeft fysieke inspanning een positief effect. Door te fietsen vindt er een toename plaats van diverse neurotransmitters waaronder dopamine (zorgt voor tevredenheid en beloning), serotonine (gelukshormoon) en endorfine (anti-stress hormoon).

3. Krijg en houd een goede conditie

Een goede conditie zorgt voor meer uithoudingsvermogen en zodra je uithoudingsvermogen beter wordt, wordt je weerstand ook beter. Zo ben je minder vatbaar voor bepaalde ziekten.

Dagelijks fietsen is een goede manier om conditie op te bouwen en te behouden.

4. Fietsen als genezing van diabetes

Fietsen helpt de glucosewaarden in het bloed te reguleren. Beweging bevordert bovendien herstel van wondjes of andere complicaties waar diabetici last van kunnen krijgen. Net als bij hart- en vaatziekten geldt: begin rustig en bouw langzaam op. Het is vooral belangrijk regelmatig te bewegen.

5. Fietsen tegen rugpijn

Niet het belasten van de rug veroorzaakt pijn, maar het stilzitten. 'Hoe meer je beweegt, hoe minder last,' stelt manueel geneeskundige Leo van Deursen. Hij onderzocht pijn bij rugpatiënten en promoveerde hierop. Van Deursen concludeert dat patiënten met lage rugpijn het beste kunnen gaan fietsen.

6. Veiligheid

Denk om veiligheid, draag een helm! Een fietshelm kan ernstig letsel voorkomen. Want een fietshelm op je hoofd is een kopzorg minder.

Om de Utrechtse bevolking meer in beweging te laten komen heeft de gemeente het platform 'Doe Mee In Utrecht' geïnitieerd. Op www.doemeeinutrecht.nl vind je een uitgebreid overzicht van het vrijetijdsaanbod op sport- en cultuurgebied, waar jij aan mee kan doen. Voor jongeren, ouderen en iedere portemonnee is er wel een leuke activiteit te vinden.

De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) van de gemeente Utrecht is er voor alle (aanstaande) ouders en hun kinderen tot 18 jaar, die in de gemeente Utrecht wonen en/of naar school gaan. Bij ons werken jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten en logopedisten.

Wij nodigen ouders, kinderen en jongeren regelmatig uit om samen te kijken naar hoe het gaat met de gezondheid, groei en ontwikkeling. Heb je vragen over jouw kind? Denk aan vragen over voeding, slapen, hui- len, ontwikkeling, bedplassen, gedrag en mentale gezondheid. Dan kun je zelf con- tact opnemen met ons. Ook de vaccinaties van het Rijksvaccinatieprogramma kun je bij ons krijgen. De zorg van de JGZ is gratis.

Wij werken samen met andere zorgverle- ners en partners in de stad, zoals huisartsen, verloskundigen, kinderdagverblijven, scho- len en fysiotherapeuten.

Wat bieden wij nog meer?

- Huisbezoeken. Na de geboorte komen wij bij je thuis langs voor de hielprik en ge- hoorscreening, vervolgens voor een kennismaking en daarna in overleg.
- Kortdurende begeleiding bij vragen die meer tijd nodig hebben.
- Op www.jeugdengezinutrecht.nl vind je informatie over de ontwikkeling van kinderen en opgroeien in Utrecht. Daar- naast staat er ook praktische informatie over onze locaties, activiteiten en contact.
- Wekelijkse inloopsprekken op onze locaties, om jouw kind (tot 1 jaar) te wegen en korte vragen te stellen (kijk voor de momenten en locaties op onze website).
- Webinars over verschillende onder- werpen. Deze kun je live volgen, of later terugkijken (kijk voor data en onder- werpen op onze website).
- Webportaal, door in te loggen kom je in ons digitale dossier met informatie over jouw afspraken en de groei van jouw kind. Je kunt hier 24/7 vragen stellen. Zwangeren kunnen via dit portaal de vac- cinaties en de afspraak met de JGZ inplannen.
- Jongeren kunnen chatten via www.jouwggd.nl.
- Voorlichting over verschillende onder- werpen op kinderdagverblijven of scholen bij je in de wijk.

Contact met JGZ

Wij zijn te bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur, via tele- fonnummer 030 286 3300.

Je kunt met jouw DigiD inloggen in het Webportaal, via de button op www.jeugdengezinutrecht.nl.



UGids.nl is een website die inwoners van Utrecht helpt met praktische informatie over geld, gezondheid, wonen en meedoen in de samenleving. De website geeft advies over regelin- gen en voorzieningen, zoals financiële hulp en gratis activiteiten.

Mensen met een laag inkomen kunnen hier lezen welke extra ondersteuning er is zoals toeslagen en kortingen. Ook biedt UGids.nl tips over hoe je geld kunt bespa- ren, bijvoorbeeld op je energierekening. Je kunt op de website zoeken naar hulporgani- saties en initiatieven in jouw wijk. Daarnaast geeft UGids.nl uitleg over onderwerpen zo- als mantelzorg, vrijwilligerswerk en sociale activiteiten.

De website is makkelijk te gebruiken en bedoeld voor iedereen die hulp of advies nodig heeft. Met deze website hebben alle inwoners van Utrecht toegang tot handige en betrouwbare informatie. UGids.nl is een initiatief van U Centraal, een welzijnsorgani- satie in Utrecht.

Hoe zijn we te bereiken:

Als je specifieke vragen hebt, kun je altijd contact met ons opnemen. Op werkdagen zijn wij telefonisch én via WhatsApp bereik- baar op 030 236 1727. Je vraag per mail stellen? Dat kan via ugids@u-centraal.nl. Voor alle overige informatie www.ugids.nl.



foto: Wim IJzendoorn

WIJKBUREAU

Utrecht is verdeeld in tien wijken en elke wijk heeft een wijkbureau of wijkservicecen- trum met een gemeenteloket. Je kunt bij het wijkbureau terecht als je vragen hebt over jouw buurt of iets wilt melden. Of als je ideeën hebt om zaken in jouw straat of buurt te veranderen. Heb je een idee dat de buurt, wijk of stad leuker, groener, gezell- iger, mooier en socialer maakt? En zijn er meer mensen enthousiast over jouw idee? Dan kun je een bijdrage aanvragen uit het Initiatievenfonds. Het wijkbureau kan hel- pen bij de aanvraag.

Contactgegevens

- **Wijkbureau Leidsche Rijn**
Bezoekadres: Brusselplein 4, Utrecht
leidscherijn@utrecht.nl
Telefoon 14 030
- **Wijkbureau Vleuten en De Meern**
Bezoekadres: Dorpsplein 1, Vleuten
vleutendemeern@utrecht.nl
Telefoon 14 030
- www.utrecht.nl

Van bewegen ga je je fit voelen en lekkerder in je vel zitten. Het verbetert niet alleen je spierkracht en conditie maar het is ook goed om te ontspannen en stress te verminderen. Daarnaast is sport en bewegen ook verbindend, een sociale activiteit waar je andere bewoners ontmoet. Kortom, voldoende redenen om in beweging te komen of te blijven! Bij SportUtrecht vinden wij het belangrijk dat iedereen in beweging komt en dat elke Utrechter iets doet wat bij hem of haar past.

Vind een passend beweeginitiatief

Zo is Vleuten, De Meern en Leidsche Rijn tal van beweeginitiatieven rijk. Denk aan een teamsport zoals rugby, basketbal of badminton maar ook dans- en yogagroep bij het buurtcentrum of een wandelgroep in het park. Voor jeugd en jongeren staan onze buurtsportcoaches klaar op pleintjes met toffe beweegactiviteiten zoals streetsports, kickboksen en urban sports. Kortom, voor elk wat wils! Ben je benieuwd wat er allemaal te doen is in de wijk? Bekijk het aanbod op www.doemeeinutrecht.nl of bekijk het aanbod voor aangepast sporten op www.unieksporten.nl.



Bewegen voor senioren

Ook voor senioren zijn er beweeginitiatieven om gezond en vitaal oud te worden zoals een wandel- en beweeggroep 55+ in het park tot een dansgroep in het buurtcentrum. Met de juiste beweging behoud je spierkracht en balans, wat belangrijk is om vallen te voorkomen. Naast het senioren aanbod wordt ook de In-balans training aangeboden waarbij je leert wat je kunt doen om vallen te voorkomen en in balans te blijven. Maar het is ook gezellig om andere mensen te leren kennen en voor een moment van verbinding. Ben je benieuwd of er ook een In-Balans training bij je in de wijk start? Kijk dan op www.datvaltmee.nl.

Beweegmaatjes

Voor sommige bewoners is het niet zo vanzelfsprekend om zelfstandig in beweging te komen en om hen een steuntje in de rug te geven, is daar een mooi initiatief voor, namelijk 'Beweegmaatjes'. Bij Beweegmaatjes gaan we op zoek naar een vrijwilliger die we koppelen aan een 'zoekmaatje' uit de wijk. Iemand die een helpende hand kan gebruiken om zo samen in beweging te komen en te blijven. Samen bewegen motiveert niet alleen, het verbindt ook. Word jij een Beweegmaatje?

Kan je geen passend beweeginitiatief vinden? Neem dan contact op met één van onze beweeg- en vitaliteitsmakelaars. Zij gaan graag met je in gesprek.

Contactgegevens zijn te vinden op www.sportutrecht.nl/beweegmakelaars.

JOU is waar jongeren zijn! Het maakt niet uit welke dag het is, het jongerenwerk in Utrecht draait altijd op volle kracht. JOU geeft jongeren een warm welkom. We zijn er voor alle jongeren in Utrecht, vooral als ze een steuntje in de rug nodig hebben.

We kennen de leefwereld van jongeren door en door en zijn waar zij zijn: op straat, op school, thuis, op sportclubs én online. Zo hebben we goed zicht op hun behoeften, obstakels en mogelijkheden. We leggen actief contact, stimuleren jongeren in hun ontwikkeling en moedigen hen aan om hun tijd op een positieve manier te besteden.

Er is in Vleuten, De Meern en Leidsche Rijn een gebiedsregisseur én een team jongerenwerkers. De jongerenwerkers zijn dagelijks op straat, in buurthuizen en op scholen actief. JOU organiseert activiteiten zoals voetbal, meidenclubs en kookavonden. Ook zijn er gastlessen op scholen over onderwerpen als online pesten en middelengebruik. Daarnaast begeleiden ze jongeren die zich eenzaam voelen of moeite hebben met sociale contacten.

Het doel is duidelijk: JOU vindt dat jongeren zich gehoord en gesteund moeten voelen. Door samen te werken met scholen en buurtbewoners zorgen jongerenwerkers voor een veilige en positieve omgeving. En of het nu gaat om ontspanning, begeleiding of een luisterend oor, JOU is er voor de jongeren in Utrecht.

Heb je een vraag?

Neem contact op met JOU 06 41 56 37 17 of info@jou-utrecht.nl.

Er zijn verschillende JOU locaties in Vleuten, De Meern en Leidsche Rijn.

Zie www.jou-utrecht.nl



Wat is Regelhulp?

Regelhulp is een routewijzer van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Zoek je langdurige zorg of hulp voor jezelf of voor iemand anders? Op Regelhulp lees je welke mogelijkheden er zijn en waar je naartoe kunt om zorg of hulp te regelen. Ook worden de zorgwetten uitgelegd.

In een filmpje op de website wordt getoond hoe je informatie kunt vinden.

Bron en meer informatie:
www.regelhulp.nl



foto: Wim IJzendoorn

De bibliotheek is er voor iedereen, of je nu lid bent of niet. De bibliotheek helpt je gratis met je DigiD, het gebruik van je computer, tablet of telefoon. Je kunt er ook terecht voor al je vragen over taal, administratie en werk en inkomen. En kun je zelf niet naar de bibliotheek komen? Dan komt de bieb bij jou thuis met het Bibliotheek-aan-Huis abonnement.

Hulp bij je DigiD

Steeds vaker is het nodig om via je DigiD zaken te regelen. Denk aan aanvragen van zorgtoeslag, een afspraak maken met de zorgverlener of je medische gegevens inkijken. Lukt het niet om in te loggen met je DigiD? Kom dan naar het informatiepunt Digitale Overheid (afgekort IDO). Wij helpen je bij het inloggen. Dit is gratis en je hoeft geen afspraak te maken.

Inlooppreekuur IDO

- Bibliotheek Leidsche Rijn Centrum
maandag t/m vrijdag: 14.00 - 17.00 uur
- Bibliotheek De Meern
dinsdag: 14.00 - 17.00 uur
- Bibliotheek Vleuterweide
woensdag: 14.00 - 17.00 uur

Hulp met je computer, tablet of telefoon

Ben je niet handig met digitale apparaten en wil je graag meer leren over het gebruik van je computer, tablet of telefoon? De specialisten van Digiwijs en Buren voor Buren helpen je graag. Ze zijn er op vaste tijden. Het is gratis en je hoeft geen afspraak te maken.

- Bibliotheek Leidsche Rijn Centrum
dinsdag: 13.00 - 15.00 uur
- Bibliotheek De Meern
dinsdag: 14.00 - 16.00 uur

Taalcafé

In het Taalcafé oefen je de Nederlandse taal. Dit doe je samen met andere anders-taligen en met vrijwilligers uit de buurt. Het Taalcafé is altijd gezellig druk en je leert er makkelijk nieuwe buurtbewoners kennen.

- Bibliotheek Leidsche Rijn Centrum
maandag: 12.00 - 14.00 uur
- Bibliotheek Vleuterweide
donderdag: 10.00 - 12.00 uur

Bibliotheek aan Huis

Bibliotheek aan Huis is een abonnement van Bibliotheek Utrecht. Het is een service voor alle inwoners van de gemeente Utrecht die (tijdelijk) niet zelf naar de Bibliotheek kunnen.

Elk lid van deze service krijgt een vaste vrijwilliger toegewezen die een keer in de maand een stapel boeken en materialen thuis komt brengen. Onder het genot van een kop thee kun je samen met jouw vrijwilliger bespreken welk boek een succes was en wat op je leeslijst staat.

Om van de service gebruik te maken is een Bibliotheek aan Huis abonnement nodig. Dit abonnement kost €60 per jaar (gelijk aan een abonnement Compleet) en is een jaar geldig. Je mag dan 10 items per keer lenen en deze mag je 6 in plaats van 3 weken lenen. Ook kun je gratis boeken reserveren. U-pashouders betalen €48 uit hun U-pastegoed. Wil je meer informatie? Kijk op www.bibliotheekutrecht.nl/aanhuis of neem contact op met 030-286 1800.

Op de website van Bibliotheek Utrecht staan de openingstijden van alle bibliotheken bij jou in de buurt: www.bibliotheekutrecht.nl.

Voor vragen kun je terecht bij klantenservice@bibliotheekutrecht.nl
030 286 1800 (ook via whatsapp).



foto: Isabelle Cornet

Stichting DOCK is de welzijnsorganisatie die zich inzet voor een dynamische samenleving waarin ieders talenten en kansen worden benut. Wij geloven in de kracht van 'wij samen' en ondersteunen bewoners bij het nemen van initiatieven door hen in contact te brengen met elkaar en met organisaties in de buurt. Zo creëren we een gemeenschap waarin iedereen zich thuis voelt en bijdraagt aan een sterke sociale samenhang.

Onze betrokken sociaal werkers staan midden in de samenleving en kennen de wijk door en door. Zij zijn aanwezig in buurtcentra, op straat, op scholen en werken nauw samen met bewoners, vrijwilligers en professionals.

Samen organiseren we diverse activiteiten en bieden we ondersteuning op verschillende gebieden, waaronder:

- Opgroeien en opvoeden: We bieden begeleiding aan kinderen, jongeren en ouders bij uitdagingen binnen het gezin, op school of online.
- Eenzaamheid: We zetten ons in voor bewoners die zich eenzaam voelen en bevorderen sociale verbondenheid en betekenisvol contact.
- Sociale cohesie: Samen met bewoners en partners versterken we de sociale samenhang en leefbaarheid in de wijk.

Met het team van sociaal werkers en vrijwilligers zijn we in alle buurten van Leidsche Rijn, Vleuten en De Meern actief. In totaal beheren we 7 buurtcentra en 1 bouwspelaan waar dagelijks verschillende activiteiten plaatsvinden.

Wil je meer weten over wat DOCK voor je kan betekenen, heb je zelf een idee voor de buurt of ben je benieuwd naar de activiteiten die nu al georganiseerd worden? Neem dan contact met ons op of bezoek één van onze locaties. Samen maken we de wijk sterker en zorgen we ervoor dat iedereen zich thuis voelt.

www.dock.nl/locaties/utrecht/leidsche-rijn
www.dock.nl/locaties/utrecht/vleuten-de-meern

Overzicht buurtcentra:

Buurtcentrum De Pijler

Bovenpolder 80, Veldhuizen-De Meern
06 59 94 60 86

Buurtcentrum De Schakel

Schoolstraat 11, Vleuten, 06 59 93 57 69

Buurtcentrum Weide Wereld

Teunisbloemlaan 48, Vleuterweide
06 39 56 39 45

Buurtcentrum De Hoge Weide

Laurierweg 104, Leidsche Rijn, 06 59 97 55 30

Buurtcentrum Bij de Buren

Eerste Oosterparklaan 76, Parkwijk
06 12 78 26 32

Buurtcentrum Het Zand

Pauwoogvlinder 20, Het Zand
06 11 51 96 07

Buurtcentrum Terwijde

Operettelaan 629, Terwijde, 06 55 78 55 65

Bouwspeeltuin Voorn

Akkrumerraklaan 31, Langerak
06 59 99 76 83



Kom je ook een keer langs bij één van deze ontmoetingsplekken? Indekerngezond, De Buurtwerkkamer, De Schalm en De Roef heten je van harte welkom.

Indekerngezond Leidsche Rijn Centrum

Indekerngezond is een wijkinitiatief en inspirerende ontmoetingsplek voor en door bewoners uit Leidsche Rijn, Vleuten-De Meern. Iedereen is welkom voor een kopje koffie of om kosteloos deel te nemen aan één van onze activiteiten. Denk aan creatieve meetings, het Repair Café, bijeenkomsten voor werkzoekende en/of gespreksgroepen.

Neem vooral een kijkje in onze online agenda op de website. We werken vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. We stimuleren de ontwikkeling van een in de kern gezonde wijk, daarbij is betekenisvol meedoen een belangrijke sleutel. Buurtbewoners worden gestimuleerd om een rol te spelen op een manier die bij hen past. Om iets bij te dragen aan de omgeving waarin zij wonen vanuit hun eigen achtergrond, interesse of expertise. Iets doen wat belangrijk is en waar je blij van wordt, daar gaat het om bij Indekerngezond!

Voel je welkom om anderen te ontmoeten, jezelf te ontwikkelen, iets te ondernemen of om te ontdekken wat je wilt doen!

Zie voor gratis workshops of meer info: Kopenhagenstraat 41, Leidsche Rijn Centrum, www.indekerngezond.nl

De Buurtwerkkamer Leidsche Rijn Centrum

De Buurtwerkkamer is een ruimte in de buurt waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Het draait om het activeren van bewoners, met name diegenen die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Dat gebeurt onderling, samen met enthousiaste wijkbewoners en minimale professionele ondersteuning. Bewoners helpen elkaar met iets waar ze goed in zijn. Want wij geloven dat "iedereen iets kan wat een ander niet kan." Elkaar helpen geeft een gevoel van voldoening,

werken voor een ander is daarmee ook werken aan jezelf. Door de activiteiten in De Buurtwerkkamer voelen bewoners zich thuis in de buurt en werken ze samen aan een levendige, sociale wijk.

Berlijnplein 522, Leidsche Rijn Centrum
www.buurtwerkkamerhartvoorleidscherijn.nl
 06 36 41 40 40

De Schalm

De Schalm is een Sociaal Cultureel Centrum in De Meern. Hier zijn wekelijks veel activiteiten te doen waarbij iedereen welkom is. Samen met de onmisbare hulp van onze vrijwilligers is er veel mogelijk. Kom gerust een keer langs.

Oranjelaan 10, De Meern,
www.schalmdemeern.nl, 030 666 2609

Dienstencentrum De Roef

Een fijne ontmoetingsplek voor ouderen met veel diverse activiteiten in De Meern. We behartigen en bevorderen de belangen van de senioren in De Meern en omgeving, met name de senioren van de seniorenwoningen "De Zonnewijzer".

Touwslagerslaan 3, De Meern
www.deroefdemeern.nl, 030 666 3888



OULDERS CONNECTED



**LEIDSCHER RIJN
HB-NETWERK**
van ouders - voor ouders
ontmoeten, verbinden & inspireren
hbleidscherijnoudersconnected@gmail.com

**BELLEN?
ONTMOETEN?
ERVARINGEN DELEN?
ZELF IETS ORGANISEREN?**
leidscherijnouders.nl

WhatsApp-Community:







*HB = hoogbegaafd

HB NETWERK

Leidsche Rijn Ouders Connected & HB-Netwerk: Samen groeien en verbinden. Ouder-zijn is een prachtige, maar soms uitdagende reis. Het helpt om anderen te ontmoeten die je begrijpen, met wie je ervaringen kunt delen en samen kunt zoeken naar wat werkt. Leidsche Rijn Ouders Connected brengt ouders in Leidsche Rijn, Vleuten en De Meern samen om elkaar te ondersteunen, te inspireren en niet alleen te staan.

Tijdens onze bijeenkomsten, met en zonder kinderen, ontstaan waardevolle gesprekken en nieuwe inzichten. Hieruit groeide ook het HB-Netwerk, een plek waar ouders van (vermoedelijk) hoogbegaafde of neurodiverse kinderen elkaar kunnen vinden. Iedere ouder volgt zijn eigen pad, maar je hoeft het niet alleen te doen. Of je nu een luisterend oor zoekt, ervaringen wilt uitwisselen of zelf iets wilt organiseren – er is altijd ruimte om op jouw manier aan te sluiten.

Daarnaast leggen we verbindingen met professionals en organisaties, zodat ouders sneller de juiste ondersteuning vinden en

actief kunnen meedenken op lokaal, stedelijk en landelijk niveau. Als ambassadeurs van Ouders van Betekenis (www.oudersvanbetekenis.nl/communities) en de Kenniswerkplaats Pedagogische Basis (www.kenniswerkplaatspedagogischebasis.nl) zetten we ons in voor gelijkwaardige samenwerking tussen ouders, onderzoek, professionals en beleidsmakers.

Meer weten?

Leidsche Rijn Ouders Connected:

www.leidscherijnouders.nl

HB-Netwerk: www.leidscherijnouders.nl/hb



Hey buurtbewoner!
Ben je een ouder in onze wijk? Goed nieuws! Bij LR-ouders Connected draait alles om jou en je gezin. We verbinden ouders, delen plezier en kennis.

Wat kun je verwachten?

- Ontmoet andere ouders
- Doe mee aan meet-ups en workshops
- Ontdek inspirerende lezingen en workshops

Nieuwsgierig?
Scan de QR-code en ontdek meer!
We kijken ernaar uit je te zien bij onze activiteiten.





 leidscherijnouders.nl

 leidscherijnouders@gmail.com

 [leidsche_rijn_ouders](https://www.instagram.com/leidsche_rijn_ouders)

 LR-ouders Connected

ZIN IN UTRECHT

Praten over levensvragen

Hoe moet je verder met je leven als je ziek bent of als iets anders je leven moeilijk maakt? Als je iemand bent verloren bijvoorbeeld. Je voelt je beter als je met iemand kunt praten over deze levensvragen. Een geestelijk verzorger is daarin gespecialiseerd. Bij levensvragen gaat het om wat het leven voor jou de moeite waard maakt. Bij het Centrum voor Levensvragen helpen we je met een goed gesprek, door echt naar je te luisteren en door samen met jou te verkennen hoe je verder kunt. Het maakt niet uit wie je bent of wat je levensbeschouwing, opleiding of inkomen is.

Zin in Utrecht

Zin in Utrecht is een samenwerkingsverband van vrijwilligers en geestelijk verzorgers. Wij bieden ondersteuning op het terrein van zingeving, levensvragen en spiritualiteit. Dit doen wij in de vorm van individuele gesprekken en door het organiseren van bijeenkomsten. Daarnaast ondersteunen wij professionals en vrijwilligers in de hulp/zorgverlening. Ons uitgebreide trainings- en scholingsaanbod is gericht op het herkennen van en inspelen op zingevingsvragen en op een diepere afstemming op zichzelf en de ander.

Zin in Utrecht maakt onderdeel uit van Stichting Centrum voor Levensvragen Midden Nederland.
info@zininutrecht.nu, 030 662 6814

Vinexplore

Vinexplore Vleuten de Meern en Leidsche Rijn organiseren inspirerende activiteiten over hoop, zingeving, geloof en verbinding met de ander. Ook kerkgemeenschappen/communities zijn hier te vinden.
www.vinexplore.nl



BUURTINITIATIEVEN

Voor en door inwoners

Buren voor Buren

Heb je hulp nodig of wil je iets betekenen voor een ander?

Soms heb je even een helpende hand nodig. Misschien kun je zelf niet meer makkelijk naar de supermarkt, heb je vervoer nodig naar het ziekenhuis of zou je het fijn vinden als iemand langskomt voor een praatje. Misschien ken je iemand in jouw omgeving die zo'n steuntje in de rug kan gebruiken.

Buren voor Buren is er voor jou en je buurtgenoten in Vleuten en De Meern. Vrijwilligers staan klaar om te helpen met kleine klussen in en om het huis, een ritje naar een afspraak, of ondersteuning bij digitale vragen. Het gaat om burenhulp, voor mensen die geen familie of vrienden hebben die kunnen bijspringen en voor wie betaalde hulp geen optie is.

Waar kun je terecht met je vragen?

Heb je een vraag over welzijn en ondersteuning in de wijk? Op de website van Buren voor Buren vind je veel praktische informatie over organisaties en mogelijkheden in Vleuten en De Meern. Of bel ons! Elke werkdag tussen 09:00 en 11:00 zit een team van vrijwilligers klaar om jouw vragen te beantwoorden.

Samen de wijk verbeteren

Wil je meedenken over hoe we samen de buurt fijner kunnen maken? Binnenkort breidt Buren voor Buren haar rol uit naar een platform waar buurtbewoners ideeën kunnen uitwisselen. Zo kunnen we samen werken aan een wijk waarin iedereen zich thuis voelt.

Meer informatie en contact

030 677 3131 (werkdagen 09.00-11.00)

www.burenvorburen.info

info@burenvorburen.info

Ook voor vragen over vervoer of boodschappen.



Senioren Leidsche Rijn

Senioren Leidsche Rijn biedt senioren een omgeving waarin zij welkom zijn met hun vrienden en kennissen en waarin zij ook nieuwe vrienden en kennissen kunnen ontmoeten. Bovendien wil de vereniging haar leden desgewenst helpen om zelf de regie te blijven voeren over hun leven.

De vereniging doet dit om het welzijn en de zelfredzaamheid van senioren te verbeteren en hen daarmee meer perspectief in het leven te bezorgen. Senioren Leidsche Rijn is er voor iedereen boven de 50 jaar, ongeacht afkomst, achtergrond of sociale klasse. Bijzondere aandacht is er voor eenzaamheid en kwetsbaarheid.

Ook voor bewoners in Vleuten en De Meern
Voor meer informatie: www.seniorenlr.nl
Er wordt per jaar contributie gevraagd. Je bent ook welkom als steun-lid.

MOET IK NAAR DE DOKTER?

Wat is 'Moet ik naar de dokter?'

De app 'Moet ik naar de dokter?' kan op basis van jouw leeftijd, geslacht en symptomen bepalen of en zo ja, wanneer je naar de dokter moet. Makkelijk, veilig en snel.

Hoe betrouwbaar is de informatie?

De vragen en adviezen van 'Moet ik naar de dokter?' zijn gebaseerd op de geldende medische standaarden en protocollen. Alle vragen en adviezen zijn zorgvuldig samengesteld door ons team van triagespecialisten. Daarnaast is 'Moet ik naar de dokter?' de eerste medische app in Nederland die een zogenaamde CE-markering heeft verkregen. Een CE-markering geeft aan dat het product aan alle van toepassing zijnde Europese (veiligheid)regels voldoet en dat de conformiteit- en overeenstemmingprocedures zijn voltooid.



Wat is het doel?

'Moet ik naar de dokter?' helpt mensen om verantwoordelijkheid voor hun eigen gezondheid te nemen. Ruim 42% van de mensen die een dokter bezoeken hoeven daar eigenlijk helemaal niet naar toe. Met behulp van 'Moet ik naar dokter?' kunnen wij een deel van deze mensen geruststellen en voorzien van een betrouwbaar advies. Hierdoor helpen wij de werkdruk in de zorg te verlagen en kosten te besparen. De juiste zorg op de juiste plek (JZOJP).

Wat doen wij voor huisartsen?

Huisartsenposten en huisartsenpraktijken gebruiken 'Moet ik naar de dokter?' om de werkdruk te verminderen. Dit gebeurt bijvoorbeeld door onze digitale zelftriage op hun website aan te bieden of deze beschikbaar te maken in hun regionale huisartsen app.

Patiënten worden aangemoedigd om zelf digitaal de vragen te doorlopen, voordat ze bellen. Dat scheelt werkdruk aan de telefoon en biedt nieuwe kansen voor efficiënte werkpatiëntenstromen binnen de eerstelijnszorg.



Voor wie is Thuisarts.nl bedoeld?

Thuisarts.nl is bedoeld voor iedereen die informatie zoekt over gezondheid en ziekte:

- Als je gezond wilt blijven
 - Als je wilt weten wat jezelf aan klachten kunt doen
 - Als je wilt weten hoe je met klachten om kunt gaan
 - Als je wilt weten wie jou kan helpen
 - Als je wilt weten of je naar de (huis)arts moet gaan
 - Als je jezelf wilt voorbereiden op een gesprek met jouw (huis)arts
 - Als je de uitleg en adviezen van jouw (huis)arts nog eens na wilt lezen
- Artsen en andere mensen in de zorg gebruiken Thuisarts.nl bij hun uitleg aan jou.

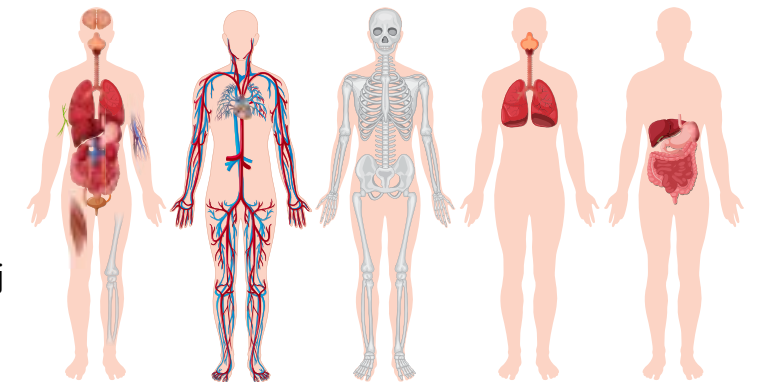
Wat biedt Thuisarts.nl?

Elke tekst begint met een paar belangrijke punten: In het kort. Als je verder klikt, krijg je antwoord op vragen als:

- Wat merk ik?
- Waardoor komt het?
- Wat kan ik er zelf aan doen?
- Welke behandelingen zijn er? Kan ik kiezen? Wat zijn de voor- en nadelen?
- Wanneer moet ik de huisarts of specialist bellen?

Filmpjes, plaatjes en tekeningen geven extra uitleg.

Thuisarts.nl is bruikbaar voor mensen met een beperking. Bijvoorbeeld voor mensen die minder goed kunnen zien of lezen.



freepik.com

Informatie die klopt

Thuisarts.nl zorgt ervoor dat de informatie klopt en begrijpelijk is. Zij gebruiken hierbij wetenschappelijke richtlijnen:

- Richtlijnen voor huisartsen
- Richtlijnen voor medisch specialisten
- Richtlijnen voor zorg aan mensen met psychische klachten en ziektes

Als een richtlijn wordt aangepast, wordt de informatie ook op Thuisarts.nl aangepast. Is er geen richtlijn over een onderwerp, dan wordt er andere informatie gebruikt, zoals wetenschappelijke artikelen, medische boeken en meningen van artsen (standpunten). Ook krijgt Thuisarts.nl hulp van patiëntenorganisaties.

Wie maken Thuisarts.nl?

Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) maakt Thuisarts.nl. Een deel van de informatie wordt samen gemaakt met:

- Federatie van Medisch Specialist (FMS)
- Alliantie Kwaliteit GGZ (Akwa GGZ)
- Patiëntenfederatie Nederland

Bron en meer informatie: www.thuisarts.nl

WILSVERKLARING

Wat houdt het in?

Het is goed om een wilsverklaring te hebben, want het leven verloopt nooit zoals je het verwacht. Plotseling vinden er grote veranderingen plaats op medisch gebied en als er dan niets is vastgelegd heeft de zorgverlener de plicht om medisch verder te handelen.

Om te voorkomen dat er medische handelingen worden uitgevoerd, die je liever niet gehad zou hebben, is het goed om jouw wensen vast te leggen in een wilsverklaring.

Een goede wilsverklaring heeft vier pijlers:

1. NIET-reanimeer beleid
2. Behandelverbod
3. Euthanasieverklaring
4. Volmacht

Krijg je op straat een hartstilstand en heb je een NIET-reanimeer verklaring thuis in de kast liggen, dan word je dus wel gereanimeerd.

Zorg er daarom voor dat je ook een NIET-reanimeerpenning draagt. Deze is te bestellen via www.nvve.nl

Ad.2 Behandelverbod

Dit kan heel uitgebreid zijn als er veel wensen zijn en is dus heel persoonlijk. Daarom is het goed om zelf een aanvulling erbij te maken. Onderwerpen kunnen zijn:

- Wel/niet medisch behandelen
- Wel/niet naar het ziekenhuis
- Wel/niet naar de Intensive Care/beademd worden
- Wel/geen infuus of sondevoeding
- Hoelang in coma voordat de medische ondersteuning moet worden stopgezet
- Medicatie starten om het lijden te verlichten

Ad.3 Euthanasieverklaring

Het is een verzoek van een patiënt. Het is geen plicht van de arts om dat te moeten uitvoeren. Er wordt nu veel gesproken over voltooid leven en euthanasie bij ver gevorderde dementie. Een euthanasie kan alleen worden uitgevoerd als er voldaan wordt aan de richtlijnen. Voltooid leven is een subjectief oordeel en daarover kunnen de arts en patiënt ook in mening verschillen.

Ad.4 Volmacht

Hier betreft het de volmacht bij medisch handelen. Meestal wordt de volmacht gegeven aan de partner, daarna aan de kinderen, daarna aan andere familieleden en/of vrienden.

Opstellen wilsverklaring

Je kunt een wilsverklaring zelf opstellen. Het is niet nodig om deze informatie m.b.t. de wilsverklaring vast te leggen bij de notaris. Er wordt zorgvuldig omgegaan met deze wensen en ook in navolging naar gehandeld.

Het is goed dat in jouw omgeving nabestaanden en arts(en) op de hoogte zijn en daarom is het goed dit vast te leggen door middel van deze documenten. Laat aan deze mensen ook weten dat die wensen er zijn.

Het is belangrijk om deze wilsverklaring goed te bespreken met:

- De gevolmachtigden
- Kinderen voor zover die niet de gevolmachtigden zijn
- Huisarts
- Vrienden die opkomen voor jouw belangen

De formulieren om een wilsverklaring op te stellen zijn via www.nvve.nl te verkrijgen als je daar lid bent. Anders kun je de voorbeelden van deze formulieren op de volgende pagina's kopiëren en meenemen naar je eigen huisarts.

Toos: "Kwaliteit van leven vind ik minstens zo belangrijk als oud worden"

"Lang leven willen we allemaal, maar de kwaliteit van leven vind ik minstens zo belangrijk. Ik ben 92, ben nu nog gezond en geniet van mijn tuin, legpuzzels maken en muziek luisteren. Ik moet er niet aan denken dat ik bijvoorbeeld een hersenbloeding krijg en daarna niks meer kan. Dan is mijn leven mooi geweest en wil ik mijn naasten niet belasten met de zorg voor mij. Daarom heb ik een niet-reanimerenpenning."



Ad.1 NIET-reanimeer beleid

Mocht het hart stilstaan dan wordt er NIET gereanimeerd als zo'n verklaring aanwezig is en het duidelijk is dat het om die patiënt gaat.



WILSVERKLARING TOT NIET-REANIMEREN

Hierbij verklaar ik, dat ik **NIET gereanimeerd** wil worden in geval van een hartstilstand.

NAAM

GEBOORTEDATUM

BSN

ADRES

(HUIS)ARTS

Met de ondertekening van deze wilsverklaring geef ik toestemming aan mijn (huis)arts om de huisartsenpost en eventuele andere zorgverleners* te informeren over mijn keuze om **NIET gereanimeerd** te willen worden.

DATUM TE

HANDTEKENING

* Informatie over een wilsverklaring tot niet-reanimeren wordt doorgegeven als iemand
- wordt vervoerd per ambulance
- wordt opgenomen in een ziekenhuis
- in een verzorgingshuis of verpleeghuis gaat wonen

NIET-REANIMERENPENNING

Een niet-reanimerenpenning is een wilsverklaring waarin staat dat je niet wilt worden gereanimeerd. Je draagt de penning bijvoorbeeld om je nek. Zo kunnen hulpverleners meteen zien dat je ze jou niet moeten helpen als je bijvoorbeeld een hartstilstand hebt. De penning heeft daarmee gevolgen voor je medische behandeling.

Wat is reanimeren?

Als je een hartstilstand krijgt, kunnen zorgverleners of mensen in jouw omgeving proberen je hart en ademhaling weer op gang te krijgen. Dat noemen we reanimeren. Dit gebeurt door hartmassage, mond-op-mondbeademing en/of het geven van een stroomstoot op de borstkas met een AED.

Een hartstilstand kan optreden door verschillende oorzaken zoals een acuut hartinfarct, hartritmestoornissen, verstikking of verdrinking.

Zorgverleners en vrijwillige hulpverleners beginnen gewoonlijk direct met reanimeren omdat bij een hartstilstand 'elke seconde telt'. Hoe eerder je wordt gereanimeerd, des te groter de kans is dat je leven wordt gered.

Waarom een niet-reanimerenpenning?

Als je besluit dat je niet gereanimeerd wilt worden kun je dat opschrijven in een wilsverklaring. Je kunt ook een niet-reanimerenpenning nemen want dat is een gelijkwaardige wilsverklaring. Met een wilsverklaring maak je jouw wensen over je medische behandeling duidelijk wanneer je daar zelf niet meer over kunt beslissen. Bijvoorbeeld doordat je bewusteloos bent. Bij een acute hartstilstand is zo'n verklaring meestal niet direct beschikbaar. Dat kan een goede reden zijn om een niet-reanimerenpenning te nemen en die te dragen. Met de niet-reanimerenpenning verbied je dokters en andere zorgverleners onder alle omstandigheden te reanimeren.

Hoe ziet een niet-reanimerenpenning eruit?

De penning is gemaakt van aluminium, een zeer licht en sterk metaal. Ook is de penning nikkelvrij en heeft deze een afmeting van 4,5x2,5 cm (h x b). De penning wordt zonder ketting geleverd.

Hoeveel kost een niet-reanimerenpenning?

De penning wordt verkocht tegen kostprijs en is er voor iedereen. Op de website www.nnve.nl zie je de kostprijs.

Drie manieren om de penning te bestellen

- Online via het bestelformulier op de website.
- Vraag een bestelformulier aan per e-mail. Gebruik hiervoor het contactformulier.
- Laat een bestelformulier per post sturen. Bel hiervoor 0900 23 56 780.

Meer informatie via: www.nnve.nl



BEHANDELVERBOD

GEBOORTEDATUM GEBOORTEPLAATS

- of - waarin ik uitzichtloos lijd
- waarin geen redelijk uitzicht bestaat op terugkeer naar een voor mij waardige levensstaat
- of - mijn verdergaande ontluistering te voorzien is

verbied ik hierbij aan mijn behandelend arts(en) alle verdere medische behandeling met uitzondering van zuiver palliatieve bestrijding van ongemakken als pijn, jeuk, benauwdheid en onrust. Onder deze weigering van alle verdere medische behandeling zijn ook uitdrukkelijk begrepen alle levensverlengende medische handelingen, zoals de kunstmatige toediening van vocht en voeding.

PERSOONLIJKE AANVULLING

Indien u dit wenst kunt u hier, of in een bijlage, een persoonlijke aanvulling op uw behandelverbod geven. Hierbij kunt u denken aan een korte aanduiding van wat u belangrijk vindt in het leven en een voor u waardig einde daarvan. Deze persoonlijke aanvulling is zeker niet verplicht, maar kan uw verbod verduidelijken, individualiseren en versterken. Ook zonder deze aanvulling is dit schriftelijke behandelverbod rechtsgeldig.

PLAATS DATUM

59

EUTHANASIE VERKLARING

actieve levensbeeindiging

Hierbij verklaar ik,

NAAM

GEBOORTEDATUM GEBOORTEPLAATS

Dat wanneer ik in een toestand kom te verkeren:

- of - waarin ik ondraaglijk en uitzichtloos lijd
- waarin geen redelijk uitzicht bestaat op terugkeer naar een voor mij
waardige levensstaat
- of - mijn verdergaande ontluistering te voorzien is
- en - ik wilsbekwaam ben,

verzoek ik mijn arts uitdrukkelijk middelen toe te dienen of te verstrekken om mijn leven actief te beeindigen.

ONDERTEKENING

PLAATS DATUM

HANDTEKENING

VOLMACHT

inzake medische besluitvorming en beslissingen

NAAM

GEBOORTEDATUM GEBOORTEPLAATS

In deze volmacht inzake medische besluitvorming en beslissingen wijs ik als
gevolmachtigde aan:

NAAM

RELATIE TOT BOVENGENOEMDE

TEL.NR.

GEBOORTEDATUM

(U bent vrij hieronder nog een plaatsvervangend gevolmachtigde aan te wijzen)

In deze volmacht inzake medische besluitvorming en beslissingen wijs ik als
plaatsvervangend gevolmachtigde aan:

NAAM

RELATIE TOT BOVENGENOEMDE

TEL.NR.

GEBOORTEDATUM

ONDERTEKENING

PLAATS DATUM

HANDTEKENING



CONTACT

We hebben getracht zo volledig mogelijk te zijn, maar het kan zijn dat niet alle zorgpartijen zijn meegenomen.

HUISARTS

Leidsche Rijn

LRJG Terwijde

Emile Hullebroeckstraat 60, 030 686 6100

LRJG Leidsche Rijn Centrum

Dublinstraat 2, 030 765 1100

LRJG Rijnvliet

Leidsche Rijn 5, 030 765 1020

Tijdelijke locatie tot september 2025

LRJG Parkwijk

Eerste Oosterparklaan 78, 030 670 2130

Gezondheidscentrum 't Zand

Vogelvlinderweg 56, 030 670 0979

De Meern

Huisartsenpraktijk Marepark

Touwslagerslaan 247, 030 666 1268

Huisartsenpraktijk De Weerark

Zandweg 147, 030 666 1239

Huisartsenpraktijk De Meent

Meentweg 166-A, 030 666 2174

LRJG Veldhuizen

Molenpolder 20, 030 669 0800

Vleuten

Huisartsenpraktijk Klein Alenveld

Dorpsplein 3B, 030 677 4531

Huisartsenpraktijk Drost

Dorpsplein 3B, 030 6772 300

Huisartsenpraktijk Bronkhorst

Dorpsplein 3C, 030 677 1202

Huisartsenpraktijk Puntenburg

Dorpsplein 3D, 030 677 1500

Huisartsenpraktijk Harmelen/Vleuterweide

Middenburcht 116, Vleuterweide

030 669 5030

LRJG Vleuterweide

Utrechtse Heuvelrug 130, 030 658 2140

Huisartsen Spoedpost Noordwest-Utrecht

(locatie Leidsche Rijn)

Soestwetering 1 Utrecht, 088 130 9620

APOTHEKER

Leidsche Rijn

FLeIR Apotheek LRC

Grauwartsingel 412-414, 030 7605 300

*Belevert ook uitdeelpost Terwijde aan

Emile Hullebroeckstraat 62, Utrecht

FLeIR Apotheek Parkwijk

Eerste Oosterparklaan 46, 030 670 2070

Apotheek Vogelvlinder

Vogelvlinderweg 56, 030 227 1520

De Meern

BENU

Zandweg 135, 030 666 1507

FLeIR Apotheek Veldhuizen

Molenpolder 26, 030 662 9160

Dienstapothek Utrecht

Burg. Fockema Andreaalaan 60

030 214 4583

Vleuten

FLeIR Apotheek Vleuterweide

Utrechtse Heuvelrug 132, 030 240 9880

Apotheek Vleuten

Dorpsplein 3, 030 677 1516

FYSIOTHERAPEUT

www.defysiotherapeut.com/zoek.fysiotherapeut

Leidsche Rijn

LRJG Fysiotherapie

www.lrjg.nl/fysiotherapie, 030 669 0827

Fame fysiotherapie

www.famefysiotherapie.nl, 06 43 96 60 03

ABC fysiotherapie

www.abcfysiotherapie.nl, 030 261 1019

Fysiotherapie 't Zand

www.fysiotherapiehetzand.nl, 030 280 8010

GoFysio

www.gofysio.nl, 085 065 6333

De Meern

LRJG Fysiotherapie

www.lrjg.nl/fysiotherapie, 030 669 0827

Fysiotherapie Meerndijk

www.fysiomeerndijk.nl, 030 666 2411

Fysiotherapie van Leeuwen

www.fysiovanleeuwen.nl, 030 666 3999

Sportfysio Visser

www.sportfysiovisser.nl, 06 21 30 03 60

Bodyproof

www.bodyproof.nl, 06 33 59 19 08

Geriatric Fysiotherapie De Rijnhoven

www.rijnhoven.nl, 0348 441 714

Vleuten

LRJG Fysiotherapie

www.lrjg.nl/fysiotherapie, 030 669 0827

Fysiotherapie Vleuten

www.fysiotherapievleuten.nl, 030 6773200

Centrum voor Fysiotherapie en

Manuele Therapie

www.fysiomaarssen.nl, 030 677 3154

Vleuten Vitaal

www.vleutenvitaal.nl

Kinderfysiotherapie Vleuten

www.kinderfysiotherapievleuten.nl

030 677 0750

Fysiotherapie Broekhuizen

www.fysiobroekhuizen.nl, 0348 443 141

Geriatric Fysiotherapie De Rijnhoven

www.rijnhoven.nl, 0348 441 714

OEFENTHERAPEUT

Wiegers en De Jongste

www.oefenexperts.nl, 030 785 4433

Praktijk voor oefentherapie Cesar

www.cesartherapievleuten.nl

06 18 99 06 37

Geriatric oefentherapie De Rijnhoven

www.rijnhoven.nl, 0348 441 714

DIËTETIEK

www.nvdietist.nl/vind-een-dietist

Diëtistenpraktijk Harkema

www.dietistenpraktijkharkema.nl

0346 822 702

Diëtheek

www.dietheek.nl, 088 42 53 600

Adviesbureau Voeding Optimaal

www.voedingoptimaal.nl, 06 10 65 82 82

Diëtistenpraktijk Alwes

www.alwes.nl, 06 20 88 05 96

Dietiste De Rijnhoven

www.rijnhoven.nl, 0348 441 714

LOGOPEDIST

www.logopedie.nl/kaart

Logopediepraktijk Vleuten

www.logopediepraktijk-vleuten.nl

030 677 1254

Het Stemhuis

www.hetstemhuis.nl, 06 14 52 99 45

Logopediepraktijk Vleuterweide

www.logopedievleuterweide.nl

06 42 02 16 00

Logopediepraktijk Leidsche Rijn

www.lplr.nl, 06 53 70 25 97

VERLOSKUNDIGE

Thuis in Verloskunde

www.thuisinverloskunde.nl, 030 677 4979

De Lekbrug

www.delekbrug.nl, 088 430 0430

De Geboortenzaak Vleuterweide

www.degeboortenzaak.nl, 030 410 0233

ERGOTHERAPEUT

www.ergotherapie.nl/zoek-een-ergotherapeut

Ergotherapie Leidsche Rijn en Utrecht

www.ergotherapieleidscherijn.nl

06 11 88 49 49

Ergotherapie Plus

www.ergotherapieplus.nl, 06 51 52 42 95

Kinderergotherapie Utrecht

www.kinderergotherapieutrecht.nl

030 737 0489

Belasting & Belastbaarheid

www.kristelvanbommel.nl, 06 11 07 42 18

Axion Continu Ergotherapie

www.axioncontinu.nl/zorg-diensten-thuis/behandeling-thuis, 030 282 2277

Careyn Ergotherapie

www.careyn.nl/ons-aanbod/ergotherapie

088 123 9988

Ergotherapie De Rijnhoven

www.rijnhoven.nl, 0348 441 714

Ergotherapie Hartje Thuis

www.hartjethuis.nl, 06 34 63 97 90

PODOTHERAPEUT

Voetencentrum Wender-Utrecht Vleuten

www.podotherapeut.nl, 088 454 7700

Rondom Podotherapeuten

www.rondompodotherapeuten.nl

088 118 0500

CASEMANAGER

Careyn casemanagers

www.careyn.nl, 088 123 9988

Axion Continu casemanagers

www.axioncontinu.nl, 030 282 2277

STEUNKOUSEN

Medipoint uitleenpunt

Reactorweg 160, Utrecht, 088 102 0100

Therapeutisch elastische kousen Mathot

Dublinstraat 2 Utrecht

www.mathot.nl, 088 008 5800



foto: Wim IJzendoorn

HUIDTHERAPEUT

PUUR huidzorg

www.puurhuidzorg.nl, 06 16 50 11 79

VERPLEEGHUIS | WOONZORGCENTRA

Parkhof De Rijnhoven

verpleeghuiszorg en dagbesteding

Buitenhof Vleuten Dorp

Alenvelpark 1, 0348 441 714

www.rijnhoven.nl

Coninckshof De Rijnhoven

verpleeghuiszorg Vleuterweide

Utrechtse Heuvelrug 180, 0348 441 714

www.rijnhoven.nl

De Drie Ringen

Axion Continu

www.axioncontinu.nl/locaties

Het Zand: 030 686 6950

De Componist

Axion Continu

www.axioncontinu.nl/locaties

Terwijde: 030 686 6330

De Ingelanden

Axion Continu

www.axioncontinu.nl/locaties

Terwijde: 030 686 7800

Hof van Leeuwesteyn

Axion Continu

www.axioncontinu.nl/locaties

Leidsche Rijn: 030 282 2277

Careyn

www.careyn.nl/locaties

Parkwijk: 088 123 99 88

Villa Castrum

www.woonzorg.bloezem.nl

De Meern: 088 572 3500

Huize Alenvelt

www.huizealenvelt.nl

Vleuten Dorp: 06 39 88 14 75

Villa Spes Nostra

www.steppingstones.nl

Vleuten Dorp: 085 808 7010

Gastenhuis Vleuten

www.hetgastenhuis.nl

Vleuterweide: 030 307 56 00

HOSPICE

Johannes Hospitium Vleuten

www.hospitiumvleuten.nl

Vleuten Dorp: 030 677 5013

PSYCHOLOOG

Samenwerkende psychologen

Leidsche Rijn

www.psychologen-leidscherijn.nl

030 662 0132

Psychologenpraktijk Leidsche Rijn

www.psychologenpraktijkleidscherijn.nl

DAGBESTEDING

Dagbesteding Buitenhof Vleuten

Alenvelpark 1, 030 6778600

www.rijnhoven.nl

Reinaerde Arbeidscentrum De Koppel

De Meern

Damzigt 44, 030 65 82 530

www.reinaerde.nl/zorg/acdekoppel

Onvergetelijk leven - Johanna Hoeve

De Meern

Rijksstraatweg 30, 0348 342123

www.onvergetelijkleven.nl

De Boogh Terwijde Leidsche Rijn

Operettelaan 292, 06 55 78 55 65

Interact Contour Begeleidingscentrum
Terwijde

Operettelaan 631, 0341 255 777

www.interactcontour.nl

WIJKVERPLEGING

Careyn Vleuten De Meern

www.careyn.nl, 088 123 94 11

De Rijnhoven Vleuten De Meern

www.rijnhoven.nl, 0348 44 17 14

Axion Continu Leidsche Rijn

www.axioncontinu.nl, 030 282 22 00



foto: Wim IJendoorn

Dit magazine wordt je aangeboden door FletioGezond,
het wijksamenwerkingsverband van Vleuten, De Meern en Leidsche Rijn
in samenwerking met de gemeente Utrecht.

bewaarexemplaar

GEZONDwijs
magazine