

**WEGWIJZER  
VOOR  
MANTELZORGERS**  
bij verhuizing naar een  
woonzorgcentrum

# Draag jij het werk van BredaMantelzorg een warm hart toe? Help mee en word ook vriend

Ga naar [www.bredamantelzorg.nl/vriend](http://www.bredamantelzorg.nl/vriend)  
of scan de QR-code en doneer.  
Dank je wel!



Wethouder van Haperenstraat 36c, 4813 AM Breda  
076 750 32 00 • 06 550 107 78 (WhatsApp)  
[info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl)

BredaMantelzorg is geopend van maandag  
t/m vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur.

## Colofon

Deze Wegwijzer is speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers in de gemeente Breda. Een eerdere versie, het Routeboek, is samen met Thebe ontwikkeld. De Wegwijzer is getoetst aan de werkwijze van Egala Zorg en Surplus Zorg.

**Tekst** Petra van der Beek, Mariska van Dijk **Tekstredactie** Mariska van Dijk  
**Graphics** deOntwerpers.nl **Ontwerp en opmaak** Mariska van Dijk, Dennis Stakenburg

© BredaMantelzorg - maart 2024

# Inhoud

Voorwoord . . . . .	4
Wegwijzer . . . . .	5
BredaMantelzorg . . . . .	5
Wie zijn er betrokken? . . . . .	6
Van wachtlijst naar verhuizing . . . . .	7
Hoe hou je de mantelzorg vol? . . . . .	9
Mantelzorg na de verhuizing . . . . .	16
Bijlage 1: Checklist overdracht van zorg . . . . .	19
Bijlage 2: Checklist verhuizen . . . . .	23

# Voorwoord

Beste mantelzorger,

Je zorgt met liefde voor je naaste. Maar het zorgen is misschien ook zwaar. De zorg wordt meer en verandert. Je hebt waarschijnlijk minder tijd voor bijvoorbeeld hobby's en sociale contacten. Het is belangrijk om juist nu goed voor jezelf te blijven zorgen. Nu je naaste op de wachtlijst staat voor verpleeghuiszorg in een woonzorgcentrum verandert er binnenkort iets belangrijks: je naaste gaat verhuizen. Misschien kijk je ernaar uit of zie je er tegenop.

Een verhuizing is een emotionele gebeurtenis. Dit heeft effect op jullie allebei. Als je naaste is verhuisd naar een woonzorgcentrum verandert er best veel.

Om je hier zo goed mogelijk op voor te bereiden, helpt deze Wegwijzer van BredaMantelzorg je stap voor stap. Hiermee denk je na over jullie wensen en zaken waar je rekening mee moet houden. Ook helpt deze Wegwijzer je om je voor te bereiden op de verhuizing en op je rol als mantelzorger van iemand in een woonzorgcentrum.

Bij BredaMantelzorg kun je altijd terecht met je verhaal. Bijvoorbeeld wanneer je het moeilijk hebt met de verhuizing of als de zorg zwaarder wordt. Ook na de verhuizing is BredaMantelzorg er voor je. Want ook na de verhuizing ben je mantelzorger.

In deze Wegwijzer staat alle informatie die jullie nodig kunnen hebben. Sommige stappen kun je misschien overslaan. Niets is verplicht.

We hopen dat dit traject je helpt in deze lastige fase. Zodat je de zorg goed kunt volhouden. Ook als je naaste straks is verhuisd. Weet dat je er niet alleen voor staat!

Team BredaMantelzorg

# Wegwijzer

Deze Wegwijzer is bedoeld voor mantelzorgers waarvan de naaste binnenkort verhuist. Je naaste staat nu nog op de wachtlijst van een woonzorgcentrum om daar verpleeghuiszorg te kunnen ontvangen.

De Wegwijzer laat zien welke stappen jullie doorlopen tot aan de verhuizing. Het boek geeft tips, trucs en afvinklijstjes. En bereid je voor op je rol als mantelzorger ná de verhuizing.

## BredaMantelzorg

BredaMantelzorg is het kenniscentrum mantelzorg in Breda. Iedereen die te maken heeft met mantelzorg, kan bij BredaMantelzorg terecht voor gratis informatie, advies en ondersteuning op maat. BredaMantelzorg is er voor alle mantelzorgers in Breda, Bavel, Ulvenhout, Teteringen en Prinsenbeek.

We helpen mantelzorgers op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door workshops, webinars, activiteiten, persoonlijke gesprekken, lotgenotencontact of door de zorg tijdelijk over te nemen. Als er niemand in de omgeving kan helpen, kunnen vrijwilligers van BredaMantelzorg ondersteunen bij de zorg thuis. BredaMantelzorg kan je bijvoorbeeld helpen de juiste weg te vinden in wet- en regelgeving. Maar we zijn er ook als je de zorg beter wilt verdelen of duidelijkere grenzen wilt leren stellen.

Waar je behoefte aan hebt, is vaak afhankelijk van je persoonlijke situatie en de ziekte van de persoon voor wie je zorgt.

Meer weten? Kijk op [www.bredamantelzorg.nl](http://www.bredamantelzorg.nl). En neem gerust contact met ons op. Mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl). Of bel ons op 076 750 32 00.

# Wie zijn er betrokken?

Je komt tijdens en na het verhuistraject verschillende mensen tegen. We hebben alle mogelijke partijen op een rijtje gezet:

- **De zorgconsulent**

beheert de wachtlijst en begeleidt het verhuistraject op het moment dat er een woning beschikbaar komt.

- **De coördinator van BredaMantelzorg**

ondersteunt in diverse vragen rondom het volhouden van de mantelzorg en wijst de juiste weg in wet- en regelgeving.

- **De wijkverpleegkundige**

is aanspreekpunt voor alles rondom de verzorging en verpleging die je naaste thuis krijgt.

- **De casemanager dementie**

is vaak het eerste aanspreekpunt voor alle vragen rondom het ziekteproces dementie wanneer je naaste nog thuis woont. In dit routeboek wordt de casemanager dementie vaker genoemd. Heeft je naaste geen diagnose dementie? Dan heeft de casemanager dementie in jullie situatie natuurlijk geen rol.

- **De coördinerend verzorgende of verpleegkundige**

is eerste aanspreekpunt voor alles rondom de zorg van je naaste ná verhuizing.

# Van wachtlijst naar verhuizing



De route naar het verhuizen naar een woonzorgcentrum bestaat vaak uit een aantal stappen. Per woonzorgcentrum kan dit wat verschillen. Vraag dit gerust na bij de zorgconsulent van het woonzorgcentrum waar je naaste op de wachtlijst staat.

1

## Inschrijving op de wachtlijst

Je naaste is ingeschreven op de wachtlijst van een woonzorgcentrum om hier verpleeghuiszorg te gaan ontvangen.

2

## Contact over de wachtlijst

- De **zorgconsulent** houdt contact met jou, je naaste, de wijkverpleging en de casemanager dementie over de lengte van de wachtlijst. Op welke plek staat je naaste? Vraag na hoe vaak je op de hoogte gehouden wordt over de lengte van de wachtlijst. Zo weet je waar je aan toe bent.
- Dreigt er een crisis? En kan je naaste echt niet meer thuis blijven wonen? Dan regelt de **zorgconsulent** overbruggingszorg (zorg en begeleiding) of crisisopvang

3

## Geschikte plek

- Er is een geschikte plek vrijgekomen. De **zorgconsulent** belt je om te vertellen welke kamer er is vrijgekomen. Jullie bespreken een datum waarop je kunt komen kijken.
  - Bedenk van tevoren welke vragen je hebt en schrijf ze op.
  - Neem een meetlint mee.
  - Maak aantekeningen met behulp van de **Checklist verhuizen** achterin deze Wegwijzer (bijlage 2).
  - Vraag om een plattegrond van de kamer of het appartement met daarop de afmetingen.



4

## Keuze maken

Jullie kiezen of je de kamer willen. Houdt er rekening mee dat als jullie akkoord gaan met de kamer, de verhuizing vaak binnen 2 weken plaats vindt.

5

## Verhuisdatum afstemmen

Samen met de organisatie stem je de verhuisdatum af. De organisatie geeft de gegevens van de woning aan je door.

6

## Sleuteloverdracht

De **zorgconsulent** maakt met jullie een afspraak voor de sleuteloverdracht.

7

## Kennismaking

De **coördinerend verzorgende/verpleegkundige** maakt met jullie een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Meestal is dat vooraf bij jullie thuis. Of op de verhuisdag zelf. Dan is het op de locatie.

Neem de **Checklist overdracht van zorg** mee naar dit gesprek. Deze staat achterin deze Wegwijzer (bijlage 1). Hierin kun je aangeven welke zorg je zelf wilt blijven doen.

8

## Checklist doornemen

Een week voor de verhuizing neem je de **Checklist verhuizen** door. Hierin maken jullie bijvoorbeeld ook afspraken over de opvang van je naaste op de verhuisdag.

9

## Verhuizing

Je naaste verhuist. De **Checklist verhuizen** geeft houvast.



# Hoe hou je de mantelzorg vol?

Je naaste staat op de wachtlijst om te verhuizen. Dat betekent dat zorg zwaarder is geworden en ook voor jou de zorg zwaarder wordt. Soms kan het best een tijd duren voordat je naaste echt verhuist. De tijd waarin jullie wachten op een plek in een woonzorgcentrum, noemen we de overbruggingsperiode.

Soms is de zorg te zwaar geworden voor jou alleen of kun je je naaste niet meer alleen thuis laten. Het is belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt. Zo blijf je in evenwicht. Dit hoofdstuk gaat over het volhouden van de zorg en het zelf in evenwicht blijven. We hebben hiervoor een aantal tips op een rij gezet.

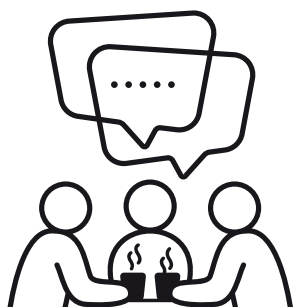
## Hobby's

Het is heel belangrijk om als mantelzorger tijd voor jezelf te nemen.

Denk eens na:

- Wat zijn je hobby's?
- Welke sporten vind je leuk?
- Welke familieleden en vrienden wil je graag blijven zien en spreken?

Hobby's, sporten en sociale contacten geven energie. Energie die je nodig hebt om het mantelzorgen vol te kunnen houden.



Bespreek samen met de vrijwilliger:

- Welke hobby's zou je willen oppakken?
- Wat heeft je interesse? Waar krijgt je energie van?
- Wat is er mogelijk in je situatie?

Aantekeningen:

## Sociaal netwerk

Het sociale netwerk zijn de mensen om je heen. Als iemand lange tijd ziek is, wordt het sociale netwerk vaak kleiner. Jij en je naaste kunnen misschien lastiger de deur uit. Uitstapjes die vroeger heel normaal waren, zijn nu niet meer mogelijk of anders geworden. Sommige vrienden of familieleden vinden het ook lastig om met de ziekte of beperking van je naaste om te gaan. Toch heb je mensen in je omgeving nodig. Bijvoorbeeld om je verhaal mee te kunnen delen, ook als het even niet zo lekker gaat.



Het komt voor dat mantelzorgers contact met vrienden of familie kwijtra-  
ken door alle drukte.

Kijk eens naar je familie en vrienden.

- Welke familie en vrienden heb je?
- Wie is belangrijk voor jou?
- Wie wil je ook straks na de verhuizing nog zien en spreken?

Aantekeningen:

## Signalen van overbelasting herkennen

Het is belangrijk om te kunnen herkennen wanneer het zorgen te zwaar wordt. Je kunt overbelast raken als je lange tijd meer doet dan je aankunt. Wat zijn signalen en wanneer merk je dat het niet meer zo goed gaat? Signalen van overbelasting zijn bij iedereen anders. Voorbeelden zijn:

- Lichamelijke signalen: vermoeidheid, slapeloosheid, hoofdpijn, rugpijn
- Praktische signalen: te weinig tijd hebben, haasten, dingen vergeten, onhandig zijn.
- Psychische signalen: huilen, boos of geïrriteerd zijn, overal tegenop zien, geen plezier meer hebben.
- 

Als mantelzorger is het belangrijk om eerst goed voor jezelf te zorgen en dan pas voor de ander. Dat is de enige manier om de zorg lang vol te houden. Mantelzorgers gaan uit liefde soms erg ver in het zorgen. Je wilt je graag voor 100 procent inzetten, maar je hebt ook tijd en ruimte voor jezelf nodig.



Aan welke signalen merkt je dat het zorgen te zwaar wordt? Met wie zou je dit kunnen bespreken?

Aantekeningen:

## Hulp vragen

Veel mantelzorgers vinden hulp vragen lastig. Terwijl hulp van anderen het werk lichter maakt. Het is ook belangrijk dat je je verhaal aan iemand kunt vertellen. Mensen om je heen kunnen je steunen. Ook zorgt hulp van anderen ervoor dat jezelf weer wat extra energie krijgt. Zo kom je meer in evenwicht en kun je de zorg langer volhouden.

Praktische tips bij het vragen van hulp:

- **Wees eerlijk** tegen mensen om je heen, ook als het niet goed gaat. Durf kwetsbaar en open te zijn. Dan weten mensen wat er aan de hand is en kunnen ze helpen.
- **Vraag op tijd hulp.** Veel mantelzorgers vragen pas hulp als het zorgen eigenlijk al te zwaar is. Door op tijd hulp te vragen, voorkom je overbelasting.
- Vaak vragen mensen of ze iets voor je kunnen doen. **Zeg daar altijd 'ja' op.** Dat is in het begin lastig, maar je kunt alle hulp goed gebruiken.
- **Noteer de namen** van iedereen die hulp aanbiedt. Zo heb je een lijstje met namen voor als het nodig is.
- **Vertel wat je nodig hebt.** Vaak willen mensen best helpen, maar weten ze niet goed waarmee.
- **Wees blij** met iedereen die kan helpen, ook al is het maar een klein klusje.
- **Zoek contact met andere mantelzorgers.** Vaak kun je leren van de manier waarop iemand anders dingen regelt.

## Aanbod: Lotgenotengroepen

BredaMantelzorg heeft verschillende lotgenotengroepen die ervaringen met elkaar delen en elkaar tips en adviezen geven. Interesse? Neem contact op met BredaMantelzorg.

Meer weten? Mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl). Of bel ons op 076 750 32 00.



**Bedenk aan wie je al hulp hebt gevraagd en waarbij.** Heb je extra hulp nodig? Ga na bij jezelf wat je hieraan lastig vindt en hoe je extra hulp kunt krijgen. Soms is het lastig om dit alleen te bedenken. Bespreek dit bijvoorbeeld met iemand in je omgeving.

Aantekeningen:

## Zorg delen

Als mantelzorger denk je misschien niet aan het delen van de zorg. Jij wilt het liefst zo veel mogelijk zelf doen. Toch is het belangrijk om goed te bedenken wat je zelf wilt en kunt doen. En of het verstandig is anderen in te schakelen. Want als mantelzorger heb je vaak veel taken. Bijvoorbeeld: de administratie, koken, schoonmaken, bijhouden van de tuin en het regelen van de financiën. Als mantelzorger doe je vaak meer dan je denkt! Sommige taken geven je energie. Andere kosten energie. Als je weet welke taken energie kosten, kun je kijken of iemand anders die taken op zich wil nemen.

## Vervangende zorg

Daarnaast zijn er vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) mogelijkheden om de zorg te delen met anderen. Denk bijvoorbeeld aan een (extra) dag naar de dagopvang. Maar ook logeren, begeleiding thuis of hulp in de huishouding zijn misschien mogelijk. Als je hier meer over wilt weten, kun je je ook vrijblijvend laten informeren door BredaMantelzorg. Ook kun je zelf kijken op [www.respijtwijzerbreda.nl](http://www.respijtwijzerbreda.nl). Hierin staat alle vervangende zorg in en rondom Breda in een handig overzicht. Zoals dagopvang, logeeropvang, activiteitencentra en ondersteuning thuis. Sommige zorg is gratis, voor andere moet je betalen. Denk niet te snel dat het niets is of dat je naaste het niets vindt. Een bezoek aan de organisatie kan altijd, om de sfeer te proeven of vragen te stellen. Het fijnste is als je hiervoor een afspraak maakt. Dan is er ook echt tijd en aandacht voor jullie.

## Aanbod: BordjeVol

Bij BredaMantelzorg bieden we de methode BordjeVol aan. Het BordjeVol gesprek doen we samen aan de hand van werkbladen en kaarten met mantelzorgtaken. Dit is gratis en duurt ongeveer 2 uur. Samen maken we een plan van aanpak. En bespreken we wat je nodig hebt om hiermee aan de slag te gaan.

Door BordjeVol weet je:

- Welke activiteiten je energie kosten en waarvan je energie krijgt;
- Welke veranderingen er nodig zijn om weer meer energie te krijgen;
- Hoe je die veranderingen bereikt.

Meer weten? Mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl). Of bel ons op 076 750 32 00.

## Positiever denken

Lange tijd voor iemand zorgen vraagt veel energie en doorzettingsvermogen. Soms is het lastig te accepteren dat bepaalde zaken niet meer kunnen. Het kan dan helpen om te kijken naar wat nog wél goed gaat. Hoe je naar de wereld kijkt, heeft veel invloed op je situatie.

Iedere persoon heeft een eigen denkpatroon. Ervaringen, emoties en meningen van mensen om je heen beïnvloeden je denkpatroon. Dit gaat vaak onbewust. Zo'n 'eigen' denkpatroon heeft veel voordelen: je leert van het verleden en dat bespaart energie. Toch heeft het ook nadelen. Door in je eigen denkpatroon te blijven hangen, kun je onbewust in een negatieve spiraal terecht komen. Je wordt daardoor in een nieuwe situaties misschien te snel kritisch, boos of verdrietig.

Hoe kun je dit veranderen? Dit kan door je eigen denkpatronen te leren kennen.

Merk je dat je vaak niet-helpende gedachten hebt als 'Ik kan het niet', 'Dit ging de vorige keer mis, dus nu ook', 'Ik ben het niet waard'?

Probeer je dan bij deze niet-helpende gedachten af te vragen:

- Is de gedachte echt waar of is dit een ingesleten denkpatroon?
- Hoe voel ik me door deze gedachte? Helpt de gedachte me of niet?
- Hoe zou ik willen reageren? Welke gedachten, gevoelens en welk gedrag zou ik nu willen hebben?
- Welke helpende gedachten kunnen hiervoor zorgen? Zodat je kunt reageren zoals je wilt?

Helpende gedachten kunnen ervoor zorgen dat je de situatie kunt accepteren of anders bekijkt. Helpende gedachten kunnen zijn:

- 'Ik geloof dat ik dit kan', 'Ik vertrouw erop dat het steeds beter gaat', 'Ik ben óók belangrijk'.

Zo kun je uit de negatieve gedachtespiraal raken.



Het gaat niet vanzelf. Maar het bewust worden van je eigen gedachten is stap 1 naar een positieve verandering! Praat hier ook gerust over met een vriend of kennis of met een zorgprofessional of de praktijkondersteuner van de huisarts.

Aantekeningen:

## Aanbod: Mijn Positieve Gezondheid

Gezondheid is meer dan niet-ziek zijn. Want volledig gezond of volledig klachtenvrij is bijna niemand. Werken aan positieve gezondheid betekent dat je kijkt hoe je de dingen die je voor je kiezen krijgt, beter aankunt. Zodat je je veerkrachtig en energiek voelt. Zeker voor jou als mantelzorger is dat belangrijk.

Door Mijn Positieve Gezondheid:

- Weet je hoe het met je gezondheid en veerkracht gaat en wat jij belangrijk vindt;
- Wat jij wilt veranderen;
- Hoe je die veranderingen bereikt.

Je vult zelfstandig een vragenlijst in. Met deze vragenlijst krijg je inzicht in wat je nodig hebt om je gezonder en veerkrachtiger te voelen. De vragen gaan over onderwerpen als kwaliteit van leven, meedoen, zingeving en hoe goed je in je vel zit. Je uitkomst van de vragenlijst bespreken we samen. Samen maken we een plan van aanpak. En bespreken we wat je nodig hebt om hiermee aan de slag te gaan.

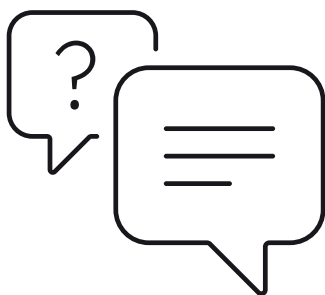
Meer weten? Mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl). Of bel ons op 076 750 32 00.

# Mantelzorg na de verhuizing

Als mantelzorg je voor je naaste. Een verhuizing naar een woonzorgcentrum verandert dat. Iemand anders neemt de zorg gedeeltelijk over. Maar als mantelzorg je ben je nog steeds belangrijk. Wat betekent de verhuizing voor jou als mantelzorg je?

## Einde van een periode

Door de verhuizing verandert jullie leven. Het betekent afscheid nemen van wat er was. Je naaste leeft en toch zorgt het afsluiten van deze periode vaak voor rouw en verlies. Het rouwproces en de duur ervan is voor iedereen anders. Belangrijk om te weten is, dat je ook rouw en verlies kunt voelen als je naaste is verhuisd.



Het kan helpen om na te denken over hoe je in het verleden bent omgegaan met gevoelens van rouw. Wat heeft toen misschien juist geholpen of wat niet?

Aantekeningen:

## Aanbod: Steun bij verlies

BredaMantelzorg heeft vrijwilligers opgeleid die je begeleiden bij het verwerken van verlies. Ze gaan graag met je in gesprek. Ze geven je met individuele gesprekken een steuntje in de rug en helpen je graag weer op weg.

Meer weten? Mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl). Of bel ons op 076 750 32 00.



## Professionele hulp in het woonzorgcentrum

In een woonzorgcentrum krijgt je naaste professionele hulp. Zelfs 24 uur per dag als dat nodig is. Het personeel in het woonzorgcentrum doet dingen anders dan dat jij het als mantelzorger deed. Probeer dit te accepteren. Laat de professionals hun werk doen zoals zij dat moeten doen. Maak je je zorgen over de verzorging? Meld dit dan altijd aan de contactpersoon in het woonzorgcentrum. Samen kunnen jullie bespreken hoe de zorg het beste gedaan kan worden.

## Je bent nog steeds nodig

Als mantelzorger ben je, naast de professionele hulp, nog steeds belangrijk en nodig. Jij kunt ervoor zorgen dat het leven in het woonzorgcentrum voor je naaste zo fijn mogelijk is. Daarnaast blijf je een aantal mantelzorgtaken uitvoeren, in overleg met de afdeling. Denk bijvoorbeeld aan het regelen van het bezoek van de pedicure, incontinentiemateriaal of de was.



Bedenk alvast wat je wilt bijdragen in de zorg voor je naaste. Bespreek dit ook met je familie of eventuele andere mantelzorgers. En met het woonzorgcentrum.

Aantekeningen:



**WAT EEN  
GELUK  
DAT ER  
MANTEL  
ZORGERS  
ZIJN**



## Bijlage 1: Checklist overdracht van zorg

Als je al jaren voor iemand zorgt, weet je vaak wat iemand wel of niet prettig vindt. Wat eet iemand graag of juist niet? Wat zijn de dagelijkse gewoontes? De mantelzorger weet dat vaak het beste. Daarom vragen we je om alvast na te denken over onderstaande punten op de lijst. Sommige mensen vinden het fijn om de lijst zelf al in te vullen. Je kunt dan de ingevulde lijst geven aan de coördinerend verzorgende/ verpleegkundige van het woonzorgcentrum of de wijkverpleegkundige in de laatste week voor de verhuizing. De informatie die je geeft, helpt om je naaste zich snel thuis te laten voelen.

Tijdens een kennismakingsgesprek worden deze zaken ook besproken. Het kan helpen om hier alvast over na te denken, maar het is niet verplicht om de lijst vooraf in te vullen.

Checklist overdracht van zorg			
		<b>De Checklist overdracht van zorg</b> geeft een overzicht van onderwerpen die belangrijk zijn voor het zorgteam van het woonzorgcentrum. Zodat de juiste zorg en ondersteuning kan worden gegeven na de verhuizing.	
<input type="checkbox"/>	<b>Persoonlijke gegevens van je naaste</b>	Naam en roepnaam naaste	
		Hoe wil hij/ zij worden aangesproken?	
		Welke familieleden heeft je naaste? (partner, kinderen, broers, zussen)	
<input type="checkbox"/>	<b>Thuiszorg</b>	Naam organisatie	
<input type="checkbox"/>	<b>Gedrag</b>	Heeft je naaste angsten? • Zo ja, welke?	
		Doet je naaste weleens agressief? (verbaal of fysiek) • Zo ja, wat doet hij of zij dan?	
		Waar wordt je naaste blij of vrolijk van?	

<input type="checkbox"/>	<b>Karakter- Schets</b>	Hoe zou je je naaste omschrijven?	
		Huidige woonomstandigheden b.v. appartement, seniorenflat, eensgezinswoning	
		Met welke familie en vrienden heeft je naaste contact of be- wust geen contact?	
		Heeft je naaste een geloofs- of levensovertuiging? • Zo ja, welke gewoontes heeft hij of zij die hiermee te maken hebben? (bij- voorbeeld bidden voor het eten)	
<input type="checkbox"/>	<b>Daginde- ling</b>	Wat vindt je naaste belangrijk bij:	
		Wakker worden	
		Ontbijten	
		Ochtendactiviteiten	
		Lunch	
		Middagactiviteiten	
		Avondmaaltijd	
		Avondactiviteiten	
		In de nacht	

<input type="checkbox"/>	<b>Maaltijden</b>	Heeft je naaste hulp nodig bij het klaarmaken van de broodmaaltijd?	
		Kan hij/ zij zelf de warme maaltijd klaarmaken?	
		Kan je naaste zelfstandig eten?	
		Gebruikt je naaste hulpmiddelen bij het eten? • Zo ja, welke?	
		Mag je naaste bepaalde voedingsmiddelen niet (allergie)? • Zo ja, welke?	
		Heeft je naaste een dieet? • Zo ja, welke?	
		Moet je naaste zich houden aan bepaalde hoeveelheden eten? • Zo ja, welke?	

<input type="checkbox"/>	<b>Hobby's</b>	Welke hobby's/ activiteiten heeft je naaste?	
		Is je naaste graag thuis? Of juist graag ergens anders? • Zo ja, waar?	
<input type="checkbox"/>	<b>Persoon- lijke verzorging</b>	Is hij/zij allergisch voor bepaalde dingen (stof, dieren, zon)? • Zo ja, waarvoor?	
		Heeft je naaste hulp nodig bij tandenpoetsen?	
		Zijn er bijzonderheden bij de verzorging van gezicht, haren, nagels, scheren, make-up of andere verzorgingsproducten? • Zo ja, welke?	
		Heeft je naaste hulp nodig bij het aankleden?	
		Denkt je naaste er zelf aan om naar het toilet te gaan?	

Aantekeningen:

## Bijlage 2: Checklist verhuizen

De Checklist verhuizen geeft een overzicht van de onderwerpen die belangrijk zijn voor het regelen van de verhuizing. De checklist kan aangevuld worden. In de laatste kolom kun je afvinken wanneer een actie is gedaan en eventueel door wie.

Checklist verhuizen			
<input type="checkbox"/>	<b>Persoonlijke gegevens</b>	Verhuisbericht sturen naar familie en vrienden	
		Verhuisbericht sturen naar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huisarts</li> <li>• Apotheek</li> <li>• Tandarts</li> <li>• Fysiotherapie</li> </ul>	
<input type="checkbox"/>	<b>Verzekeringen</b>	Verzekeringen opzeggen die na de verhuizing niet meer nodig zijn	
		Kijken welke verzekeringen door moeten lopen	
		Verhuisbericht sturen naar verzekeringsmaatschappijen	
		Vraag bij het woonzorgcentrum na welke verzekeringen jij en je naaste nog zelf moet afsluiten	
<input type="checkbox"/>	<b>Lidmaatschappen</b>	Abonnementen die niet meer nodig zijn opzeggen	
		Lidmaatschappen van belangenorganisaties of verenigingen opzeggen	
<input type="checkbox"/>	<b>Thuiszorg</b>	Verhuisdatum aan de thuiszorg doorgeven en een overdracht vragen	
		Leveranciers van verpleegmaterialen opzeggen (Bosman, MediReva)	
<input type="checkbox"/>	<b>Nieuwe woning</b>	Overeenkomsten voor nieuwe woning tekenen	
		Verhuizing doorgeven bij de gemeente waar je woont of gaat wonen. Bij inschrijven in een nieuwe gemeente, wordt de oude gemeente automatisch op de hoogte gesteld.	
		Alle ruimtes opmeten. Vraag om een plattegrond. De woning wordt meestal volledig afgewerkt (instapklaar) opgeleverd.	
		Kijken waar verlichtingspunten zitten	
		Kijken waar aansluitpunten voor stroom en tv zitten	
		Vitrage en gordijnen zijn meestal aanwezig. Deze moeten namelijk brandvertragend zijn. Vraag dit na.	
		(Laten) schilderen in nieuwe woning (als je dat wil en het mag van de organisatie)	

		Vloerbedekking (laten) vervangen (als je dat wil en het mag van de organisatie)	
		Bekijken welke meubels mee kunnen	
		Bekijken welke boeken en decoratiestukken mee kunnen	
		Bekijken welke andere spullen (servies, bestek, koffiezetapparaat etc.) mee kunnen	
		Navragen of het schoonmaken van de nieuwe woning is geregeld door het woonzorgcentrum	
		Zorgen voor een paar items uit de oude woning die zorgen voor herkenning (herinneringen aan oude woning)	
<input type="checkbox"/>	<b>Oude woning</b>	Verkoop huis regelen (wanneer nodig)	
		Huur opzeggen (wanneer nodig)	
		Nutsleveranciers (energie, water, gas) informeren	
		Onderhoudsbedrijven informeren	
		Glazenwassers en schoonmakers informeren	
		Belastingdienst informeren in verband met toeslagen	
		Parkeervergunning opzeggen	
		Sleutels verzamelen	
		Post laten doorsturen Let op: Als je partner verhuist, maar je blijft in de oude woning wonen, is het verstandig om de post niet door te laten sturen. Je kunt zelf de post meenemen.	
		Bedenken wat je doet met spullen die niet mee kunnen	
<input type="checkbox"/>	<b>Inpakken</b>	Opruimen en weggooien	
		Spullen inpakken die bewaard moeten blijven, maar niet mee kunnen	
		Opslagruimte regelen (wanneer nodig)	
		Verhuisbedrijf regelen (optioneel)	
		Verhuisdozen regelen	
		Overzicht maken wat er allemaal mee mag/kan in de nieuwe woning	
<input type="checkbox"/>	<b>Hobby's</b>	Verenigingen informeren	
		Materialen die niet meekunnen doneren	



<input type="checkbox"/>	<b>Gemeente</b>	Bekijken of je zaken moet inleveren die via de Wmo zijn aangevraagd (zoals een schootmobiel of traplift)	
		Informatie halen bij gemeentelijk loket over dingen die je moet regelen (dit kan per gemeente anders zijn)	
<input type="checkbox"/>	<b>De dag van de verhuizing</b>	Opvang regelen voor je naaste op de dag van verhuizen	
		Hulp regelen voor het sjouwen	
		Hulp regelen voor het inrichten van de woning	
		Eten en drinken voor de verhuisdag regelen	
		Belangrijke papieren apart houden	
		Meterstanden doorgeven	
<input type="checkbox"/>	<b>Huisdieren</b>	Afsluitende borrel met de verhuisploeg regelen (optioneel)	
		Navragen of huisdier mee mag naar de nieuwe woning? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zo ja, benodigheden inpakken voor huisdier</li> <li>• Zo niet: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvang regelen voor huisdier</li> <li>• Afscheid regelen met het huisdier</li> <li>• Eventueel bezoekersregeling afspreken</li> </ul> </li> </ul>	
<input type="checkbox"/>	<b>Medicijnen</b>	Voldoende medicijnvoorraad voor een week regelen	
		Actueel medicatieoverzicht en toedienlijst opstellen. Je apotheek kan deze geven.	
		Vraag na of het zorgteam van je afdeling de overdracht met de apotheek regelt.	
<input type="checkbox"/>	<b>Persoonlijke verzorging</b>	Zorgen voor een tasje met eerste benodigheden voor de nacht en volgende ochtend. Denk aan: pyjama, slippers, toiletartikelen, set schone kleding, medicijnen, hygiënematerialen, sieraden.	

Aantekeningen:

# BredaMantelzorg

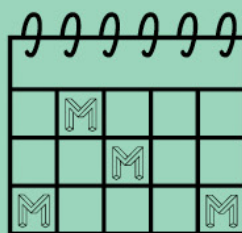
Voor alle mantelzorgers in  
Breda, Ulvenhout, Teteringen,  
Bavel en Prinsenbeek.



Ook voor jonge  
mantelzorgers  
(4 - 24 jaar)



Vraag &  
Antwoord



Workshops  
& Activiteiten



Lotgenoten-  
contact



BREDA  
MANTEL  
ZORG



Zorg in de laatste  
levensfase

Ondersteuning zorg  
in de laatste levensfase  
(ook Alphen-Chaam  
& Baarle-Nassau)



Zorg tijdelijk  
overnemen

Bijvoorbeeld  
inzet vrijwilliger



Informatie  
& Advies



Persoonlijke  
gesprekken

Alle  
ondersteuning  
is gratis!



Bezoekadres: Wethouder van Haperenstraat 36c, Breda  
Telefoon 076 750 32 00 • WhatsApp 06 5501 0778  
info@bredamantelzorg.nl • www.bredamantelzorg.nl