

Wanneer u hulp nodig heeft, ga dan niet rechtstreeks naar een zorgverlener, maar bedenk eerst: wat kan ik zelf? Welke hulpmiddelen zijn er? Heb ik een mantelzorger en een netwerk dat mij kan helpen?

1



*Ik behoud mijn zelfstandigheid en regie over mijn eigen leven*

Wat kan ik nog zelf?

U wilt zo lang mogelijk zelfstandig blijven. In uw eigen huis. In uw eigen buurt. De zorg verandert. Er zijn steeds meer ouderen en minder zorgverleners. Daarom kijken we voortaan eerst: **wat kunt u zelf?** Zo houdt u zelf de controle en blijft zorg mogelijk voor iedereen.

2



*Ik kan langer blijven wonen in mijn eigen vertrouwde omgeving*

Welke hulpmiddelen kunnen mij helpen?

Soms helpt een hulpmiddel om dingen zelf te blijven doen. Denk aan hulp bij lopen, douchen of medicijnen innemen. Met een hulpmiddel kunt u langer zelfstandig blijven wonen.

3



*Ik kijk eerst wie mij kan helpen in mijn eigen omgeving.*

Wie kan mij helpen?

Misschien zijn er mensen die u kunnen helpen. Dat kan familie zijn, maar ook burens, vrienden of andere bekenden. Samen kunt u kijken wie u kan helpen en wat voor u prettig is.

4



*Er is meer hulp dichtbij dan ik dacht.*

Hoe vind ik hulp dichtbij?

In uw buurt is vaak meer mogelijk dan u denkt. Er zijn mensen en organisaties die kunnen helpen met praktische zaken of een luisterend oor bieden. Deze hulp is dichtbij en helpt u zelfstandig te blijven.

5



*Als het nodig is, weet ik waar ik terecht kan.*

Ga naar de zorgverlener

Heeft u eerst gekeken wat u zelf kunt en welke hulp er is? Blijft er dan een vraag of een klacht? Dan neemt u contact op met uw zorgverlener. Bij medische klachten kunt u ook kijken op: **[thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)** of **[moetiknaardedokter.nl](https://moetiknaardedokter.nl)**

# Wat moet er veranderen?

De zorg verandert.  
We werken meer samen in de wijk.

Mensen die in de wijk wonen, vrijwilligers, welzijnsorganisaties en zorgverleners werken samen.

Dit noemen we een **hecht wijkverband**.

Zo wordt hulp sneller gevonden en beter geregeld.

# Het resultaat

Doorverwijzing



Zorg dichtbij



Inzet van tijd en middelen



Preventie en welzijn



Sociale samenhang



Samen zorgen we dat zorg dichtbij en bereikbaar blijft.

Als we zorg anders organiseren, merkt u dat in het dagelijks leven.  
U weet waar u terecht kunt.  
U blijft zo zelfstandig mogelijk.  
En u staat er niet alleen voor.



**Uw mening is belangrijk**

Via de enquête kunt u meedenken over zorg en ondersteuning in uw wijk.



# Medische klachten? Ga eerst naar:

[thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)

[apotheek.nl](https://apotheek.nl)

Op apotheek.nl vindt u betrouwbare informatie over medicijnen, bijwerkingen en zelfzorg.

**Geen medische vraag?**

Voor hulp bij wonen, geldzaken of welzijn: kijk op de website van uw gemeente.



# Zorg nodig?

## Wat kan ik nog zelf?

# En waar heb ik écht hulp bij nodig?

Door **slimme keuzes** te maken, blijft zorg **mogelijk**.

**#ikzorgzelf**

