

Hulp bij persoonlijke zorg

Wat houdt het in en wat kunt u verwachten?



U krijgt hulp bij uw persoonlijke verzorging. Een zorgverlener helpt u bij de dingen die u niet helemaal zelf kunt, bijvoorbeeld wassen of aankleden. Hierna leest u wat dat voor u inhoudt. Deze informatie kan ook helpen als u voor iemand zorgt die hulp bij persoonlijke verzorging nodig heeft.

Wie geeft de hulp?

Bij uw persoonlijke verzorging kunt u hulp krijgen van een verpleegkundige, verzorgende of helpende. We noemen ze hierna kortweg 'de zorgverlener'.

Waarbij krijgt u hulp?

De zorgverlener helpt u bij de dingen die u niet helemaal zelf kunt. Daarbij kunt u denken aan:

- Wassen/douchen, hulp bij afdrogen.
- Aankleden, uitkleden, hulp met steunkousen aan- en uittrekken.
- Naar de wc gaan. Of hulp met bijvoorbeeld een postool, incontinentiemateriaal, maandverband of tampons.
- Verzorging van uw uiterlijk. Bijvoorbeeld: uw huid insmeren, nagels knippen, tandenpoetsen, haren drogen, kammen en make-up opdoen.
- Bewegen in huis. Bijvoorbeeld verplaatsen van bed naar stoel of traplopen.
- Eten en drinken.

wassen en
douchen

aankleden
en uitkleden

verzorging van
uw uiterlijk

bewegen
in huis

naar de wc
gaan

eten en
drinken



Uw wensen

Sommige mensen vinden het prettig om hulp te krijgen, anderen juist heel vervelend. Iedereen heeft eigen wensen, behoeften en gewoontes als het om persoonlijke verzorging gaat. Bespreek met uw zorgverlener wat u belangrijk vindt, zodat de zorg voor u zo prettig mogelijk is.



Wat kunt u zelf?

Uw zorgverlener kijkt niet alleen naar wat u niet helemaal zelf kunt, maar ook naar wat u nog wél kunt. Het kan prettig zijn om zelf te blijven doen wat kan, zodat u zo min mogelijk afhankelijk hoeft te zijn van anderen. Meer zelf blijven doen helpt vaak ook om gezond te blijven. De zorgverlener neemt niet zomaar alles van u over: u bepaalt samen wat nodig is. U kunt ook samen kijken of er manieren zijn om weer meer zelf te kunnen. Bijvoorbeeld met hulpmiddelen, zoals een rollator of aangepast bestek.

Afspraken maken

De zorgverlener kijkt samen met u naar wat u wilt bereiken met de zorg. Bijvoorbeeld: u wilt uw dagelijkse dingen kunnen blijven doen, zoals u het gewend bent. Of dat u het weer zelf kunt, nadat u een tijdje hulp heeft gehad. De zorgverlener zet in overleg met u de afspraken in uw zorgdossier. Zo weten andere zorgverleners ook wat belangrijk is voor u. Natuurlijk kunnen de afspraken altijd weer aangepast worden. Bespreek het in dat geval met uw zorgverlener.

Mantelzorger



Misschien kunt u niet zelf afspraken maken over uw zorg, bijvoorbeeld omdat u te ziek bent. Dan overlegt de zorgverlener met uw mantelzorger(s). Bijvoorbeeld uw partner, kind of een andere naaste. Als u thuis bent helpt uw mantelzorger u misschien ook met de dagelijkse verzorging. Dat is fijn, maar soms ook zwaar voor de mantelzorger.

Ondersteuning

Het is goed om te weten dat de zorgverlener ook uw mantelzorger kan ondersteunen. Door samen te bespreken of het nog gaat. Of door praktische tips te geven over de verzorging of het gebruiken van hulpmiddelen, zoals een douchestoel. De zorgverlener kan ook doorverwijzen naar een ergotherapeut of fysiotherapeut als dat nodig is. In deze folder leest u meer over welke ondersteuning uw mantelzorger kan krijgen.



Meer informatie

- Op www.hulpmiddelenwijzer.nl vindt u handige tips en praktische informatie over hulpmiddelen bij dagelijkse activiteiten.
- www.regelhulp.nl: website van de overheid voor het regelen van extra hulp of zorg in huis. Van hulp bij het huishouden tot ondersteuning bij persoonlijke zorg.



Vragen?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Of heb je meer hulp nodig? Praat er dan over met de hulpverlener van wie je deze informatie hebt gekregen, of ga naar je huisarts. Samen kun je op zoek naar oplossingen.