

## Thuis herstellen na een ziekenhuisopname

Na uw opname is het belangrijk dat u thuis veilig en prettig verder herstelt. In deze folder leest u welke hulpmiddelen en regelingen er zijn. U en uw familie kunnen daar gebruik van maken.

## Uw ontslag uit het ziekenhuis

We laten u op tijd weten wanneer u naar huis mag. Ook hoort u dan hoe laat dat is. U regelt zelf het vervoer naar huis of naar een tijdelijke plek. Vraag eventueel uw mantelzorger om hulp. Heeft u vragen? Stel deze gerust aan de verpleegkundige of ontslagverpleegkundige.

## Meer informatie

### Zorg voor thuis: dit kunt u regelen

#### **Verpleegkundig Adviesgesprek (VAG)**

Een wijkverpleegkundige bespreekt samen met u en uw mantelzorger welke zorg u nodig heeft thuis.

#### **Keukentafelgesprek via de gemeente**

Volgens de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) helpt de gemeente u om zo zelfstandig mogelijk te blijven wonen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over:

- Huishoudelijke hulp
- Ondersteuning voor mantelzorgers
- Vervoersvoorzieningen

#### **Ergotherapie**

Een ergotherapeut adviseert u over hoe u zelfstandig kunt blijven in uw dagelijkse bezigheden, zoals koken, aankleden en huishouden.

### Hulpmiddelen voor thuis

Heeft u (tijdelijk) hulpmiddelen nodig? Bijvoorbeeld: wc- stoel, bed, urinaal, rollator

Deze kunt u regelen via:

- De thuiszorgwinkel binnen uw gemeente
- MediPlus (regio Breda) – 076-7115100
- Medipoint – 088-1020100

#### Checklist: met vertrouwen naar huis

Gebruik deze checklist tijdens het ontslaggesprek of wanneer u vragen heeft over uw thuissituatie.

- Dagelijkse activiteiten

*Weet u welke activiteiten u al zelf kunt doen en welke u voorlopig beter kunt vermijden?*

*Denk aan douchen, huishoudelijke taken en autorijden.*

- Nazorg

*Is duidelijk welke extra zorg u thuis nodig heeft?*

*Welke zorg kunnen uw naasten bieden?*

*Weet u waar u hulp kunt krijgen, bijvoorbeeld thuiszorg of vrijwilligers?*

- Hulpmiddelen

*Heeft u uitleg gekregen over hulpmiddelen die u thuis gebruikt?*

*Zijn deze hulpmiddelen al geregeld?*

*Heeft u een recept voor wondmateriaal gekregen?*

- Complicaties en medische vragen

*Weet u wanneer u contact moet opnemen met het ziekenhuis?*

*Wie kunt u bereiken buiten kantooruren?*

*Welke vragen stelt u aan de huisarts en welke aan het ziekenhuis?*

- Gevolgen voor het dagelijks leven

*Weet u wat de opname voor uw dagelijkse leven betekent?*

*Weet u hoe u klachten kunt verminderen en uw herstel kunt bevorderen?*

- Medicatie

*Heeft u voldoende uitleg gekregen over het gebruik van medicijnen?*

*Weet u welke bijwerkingen kunnen optreden?*

*Heeft u medicatie voor thuis en voor de eerste dag geregeld?*

- Vervolgafspraken

*Zijn vervolgafspraken met specialisten en andere zorgverleners gemaakt?*

*Weet u hoe u deze kunt bereiken?*

- Steun

*Heeft u of uw naasten behoefte aan extra steun?*

*Weet u waar u terecht kunt voor patiëntenverenigingen en andere ondersteuning?*

#### Handige websites

- [www.alleszelf.nl](http://www.alleszelf.nl)(<http://www.alleszelf.nl>) – Informatie over zelf zorg regelen
- [www.zorgvoorelkaarbreda.nl](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl)(<http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl>) – verschillende aanbod over zorg en ondersteuning in de buurt van breda
- [www.diagnosemantelzorg.nl](http://www.diagnosemantelzorg.nl)(<http://www.diagnosemantelzorg.nl>) – Steun en advies voor mantelzorgers
- [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)(<http://www.regelhulp.nl>) – Regelhulp voor zorg en hulpmiddelen
- [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis)  
(<http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis>) – Overheidsinformatie
- [www.verbeterbreda.nl/sociale-kaart](http://www.verbeterbreda.nl/sociale-kaart)(<http://www.verbeterbreda.nl/sociale-kaart>) – Overzicht sociale instanties regio Breda
- [www.bredamantelzorg.nl](http://www.bredamantelzorg.nl)(<http://www.bredamantelzorg.nl>) – ondersteuning voor mantelzorg in de regio Breda

Heb je liever een gesprek? Loop binnen bij het Mantelzorgplein. Dit is bij Amphia Breda, route 172. Je kunt ook bellen naar 076-5952884

#### Contactgegevens mantelzorgondersteuning

Deze gegevens zijn voor West-Brabant

- **HALDERBERGE** surplus Mantelzorg  
mantelzorghalderberge.nl  
0165 31 31 00  
[mantelzorg.halderberge@surplus.nl](mailto:mantelzorg.halderberge@surplus.nl)(<mailto:mantelzorg.halderberge@surplus.nl>)

- **OOSTERHOUT** Surplus Mantelzorg  
mantelzorgoosterhout.nl  
0162 74 86 00  
[mantelzorg.oosterhout@surplus.nl](mailto:mantelzorg.oosterhout@surplus.nl)(mailto:mantelzorg.oosterhout@surplus.nl)
- **ROOSENDAAL** Mantelzorg Roosendaal  
mantelzorgroosendaal.nl  
0165 75 00 50  
[info@mantelzorgroosendaal.nl](mailto:info@mantelzorgroosendaal.nl)
- **STEENBERGEN** WijZijn  
[wijzijnsteenbergen.nl/mantelzorg](http://wijzijnsteenbergen.nl/mantelzorg)  
0167 75 08 50  
[mantelzorg-stb@wijzijntraversegroep.nl](mailto:mantelzorg-stb@wijzijntraversegroep.nl)(mailto:mantelzorg-stb@wijzijntraversegroep.nl)
- **WOENSDRECHT** BWI  
[bwiwoensdrecht.nl/steunpunt-mantelzorg](http://bwiwoensdrecht.nl/steunpunt-mantelzorg)  
0164 67 20 49  
l.winkel (of m.esser) [@bwiwoensdrecht.nl](mailto:@bwiwoensdrecht.nl)
- **MOERDIJK** Surplus Mantelzorg  
Mantelzorgmoerdijk.nl  
0168 33 13 57  
[Mantelzorg.moerdijk@surplus.nl](mailto:Mantelzorg.moerdijk@surplus.nl)(mailto:Mantelzorg.moerdijk@surplus.nl)
- **ALPHEN & CHAAM** Contour de Twern  
[contourdetwern.nl/producten-en-diensten/](http://contourdetwern.nl/producten-en-diensten/) mantelzorgondersteuning-alphen-chaam  
06 102 67086  
[almapatist@contourdetwem.nl](mailto:almapatist@contourdetwem.nl)(mailto:almapatist@contourdetwem.nl)
- **ALTENA** surplus mantelzorg  
[mantelzorgaltena.nl](http://mantelzorgaltena.nl)  
0183 40 84 44  
[mantelzorg.altena@surplus.nl](mailto:mantelzorg.altena@surplus.nl)

- **RIJSBERGEN** Surplus Mantelzorg  
mantelzorg-zundert.nl  
076 -597 22 00  
[mantelzorg.zundert@surplus.nl\(mailto:mantelzorg.zundert@surplus.nl\)](mailto:mantelzorg.zundert@surplus.nl)
- **BAARLE NASSAU** Contour de Twern  
[contourdetwern.nl/producten-en-diensten/](http://contourdetwern.nl/producten-en-diensten/) mantelzorgondersteuning-baarle-nassau  
06 451 606 23  
[evelinebeemster@contourdetwern.nl\(mailto:evelinebeemster@contourdetwern.nl\)](mailto:evelinebeemster@contourdetwern.nl)
- **BERGEN OP ZOOM** Wijzijn  
[wijzijnbergenopzoom.nl/mantelzorg](http://wijzijnbergenopzoom.nl/mantelzorg)  
0164 29 94 91  
[info@mantelzorgboz.nl\(mailto:info@mantelzorgboz.nl\)](mailto:info@mantelzorgboz.nl)
- **RUCPHEN** Mantelzorgsteunpunt  
[mantelzorgrucphen.nl](http://mantelzorgrucphen.nl)  
088 557 48 90  
[info@mantelzorgrucphen.nl\(mailto:info@mantelzorgrucphen.nl\)](mailto:info@mantelzorgrucphen.nl)
- **BREDA** BredaMantelzorg  
[bredamantelzorg.nl](http://bredamantelzorg.nl)  
076- 750 32 00  
[info@bredamantelzorg.nl\(mailto:info@bredamantelzorg.nl\)](mailto:info@bredamantelzorg.nl)
- **DONGEN** Contour de Twern  
[contourdetwern.nl/producten-en-diensten/mantelzorgondersteuning-dongen](http://contourdetwern.nl/producten-en-diensten/mantelzorgondersteuning-dongen)  
06 121 860 50  
[ingridvanoosterhout@contourdetwern.nl\(mailto:ingridvanoosterhout@contourdetwern.nl\)](mailto:ingridvanoosterhout@contourdetwern.nl)
- **THOLEN** Jij op Tholen  
[jjoptholen.nl/mantelzorg-en-vrijwilligers](http://jjoptholen.nl/mantelzorg-en-vrijwilligers)  
14 01 66  
[joptholen@tholen.nl\(mailto:joptholen@tholen.nl\)](mailto:joptholen@tholen.nl)
- **DRIMMELEN** SWO  
[swodrimmelen.nl/kennis-en-steunpunt-mantelzorg](http://swodrimmelen.nl/kennis-en-steunpunt-mantelzorg)  
0162 45 18 94  
[info@swodrimmelen.nl\(mailto:info@swodrimmelen.nl\)](mailto:info@swodrimmelen.nl)

- **ETTEN-LEUR** Surplus Mantelzorg  
zorgvooreenanderetten-leur.nl  
076- 501 9107  
[mantelzorg.etten-leur@surplus.nl](mailto:mantelzorg.etten-leur@surplus.nl)(mailto:mantelzorg.etten-leur@surplus.nl)
- **ZUNDERT** Surplus Mantelzorg  
mantelzorg-zundert.nl  
076 597 22 00  
[mantelzorg.zundert@surplus.nl](mailto:mantelzorg.zundert@surplus.nl)
- **GEERTRUIDENBERG** Surplus Mantelzorg  
[surplus.nl/mantelzorg](https://surplus.nl/mantelzorg)  
0162 74 86 00  
[mantelzorg.geertruidenberg@surplus.nl](mailto:mantelzorg.geertruidenberg@surplus.nl)(mailto:mantelzorg.geertruidenberg@surplus.nl)
- **GILZE & RIJEN** Lokaal Steunpunt Mantelzorg  
[mantelzorggilzerijen.nl](https://mantelzorggilzerijen.nl)  
06 30 85 81 82  
[consulenten@mantselzorggilzerijen.nl](mailto:consulenten@mantselzorggilzerijen.nl)(mailto:consulenten@mantselzorggilzerijen.nl)

Meer lezen over interne geneeskunde bij Amphia?

[Ga naar afdeling Interne Geneeskunde](https://www.amphia.nl/afdelingen/interne-geneeskunde) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/interne-geneeskunde>)