



Checklist

Mantelzorg voor ouder wordende ouders, *wat moet ik regelen?*

fello

Samen voor *elkaar*

wij
zijn een
social
enterprise

Ben je mantelzorger voor je ouder wordende ouders of vermoed je dat dit in toekomst gaat spelen? *Met onderstaande punten bereid je je op tijd voor op wat er allemaal kan komen.*

- ☐ **Praat met elkaar over hoe je ouders zich het ouder worden voorstellen.**

Doe dit op tijd en denk daarbij aan vragen als:

- ☐ Wat vinden je ouders belangrijk als ze ouder worden?
- ☐ Wat willen ze beslist wél en wat beslist niet?
- ☐ Waar willen ze wonen als het thuis niet meer gaat?
- ☐ Wie mag beslissingen nemen als zij dat tijdelijk niet kunnen?
- ☐ Willen ze gereanimeerd worden of juist niet (een niet-reanimeren wens)?

- ☐ **Stel een zorgmap samen. Hierin vind je alle belangrijke dingen op één plek:**

- ☐ Medicatie
- ☐ Overzicht van zorgverleners
- ☐ Overzicht van verzekeringen
- ☐ Volmachten
- ☐ Belangrijke telefoonnummers
- ☐ Afsprakenkaartjes
- ☐ Kopieën van legitimatie & pasjes

- ☐ **Maak het huis levensloopbestendig.**

Denk daarbij aan:

- ☐ Rookmelders, CO-melders
- ☐ Antislip, beugels, douchestoel in badkamer
- ☐ Goede verlichting
- ☐ Losse kleden verwijderen



Tip

Je kunt een ergotherapeut langs laten komen om naar de veiligheid en bruikbaarheid van het huis te kijken. Dit zit in de basiszorgverzekering van de zorgvrager. Het wordt vergoed, maar wel ten koste van het eigen risico.

- ☐ **Overweeg een personenalarm-ering. Dit is een noodknop die is verbonden met een centrale.**

- ☐ **Hoe moeilijk het soms ook is: bespreek wensen rondom het levenseinde.**

- ☐ Wacht niet te lang met het opstellen van een notariële volmacht of een levenstestament.

Meer informatie vind je bij

<https://www.goedvertegenwoordigd.nl/>

- ☐ Vraag aan de zorgverzekering van je ouders een machtigingsformulier, zodat je hen kunt vertegenwoordigen.

Zoek daarvoor op de website van de zorgverzekering naar 'naastenverstrekking' en vul samen met formulier in.

- ☐ Check voor jezelf de mogelijkheid tot aftrek van de zorgkosten op belastingdienst.nl

- ☐ Goed eten is heel belangrijk. Overweeg een organisatie in te schakelen die maaltijden voor senioren thuisbezorgt.



Tip

Zoek via Google naar 'tafeltjedekje senioren' en voeg de gemeente waar je ouders wonen toe.

- ☐ Maak een lijst met nummers die je ouders in geval van nood meteen kunnen bellen. Denk daarbij aan 112, de huisartsenpost, de huisarts, jouw eigen nummer, en het nummer van de burens.

- ☐ Noteer voor jezelf ook de nummers van de burens, altijd handig in geval van nood!

- ☐ Word lid van een patiëntenvereniging of schrijf je in bij het steunpunt mantelzorg van de gemeente van je ouders.

- ☐ Kijk samen naar de lopende verzekeringen en abonnementen. Is dit allemaal nog nodig of kan er iets worden opgezegd?

- ☐ Maak samen een overzicht van alle lopende accounts en de bijbehorende wachtwoorden. Mocht er ooit iets gebeuren, dan is het belangrijk dat je erbij kunt en/of accounts kunt opzeggen.

- ☐ Voel je je ongerust of heb je een niet pluis gevoel? Neem dan contact op met de praktijkondersteuner (POH) van de huisarts van je ouder(s).

Je staat er niet alleen voor.

- ☐ Heb je behoefte aan ondersteuning bij de zorg voor je ouders? Vraagt de combinatie tussen werk, privé en de mantelzorgtaken veel van je?

De coaches van Fello staan voor je klaar. Ze bieden een luisterend oor, nemen taken van je uit handen en helpen jou en je ouders op weg in de nieuwe levensfase.



**Ingrid
van Loon**

 06 30 28 43 05

 ivanloon@fello.nl



Fello

 085 303 62 96

 info@fello.nl

 www.fello.nl