

# Aandachtspuntenlijst na ontslag revalidatie in klinische en poliklinische revalidatie

## **Inleiding**

Bij de voorbereiding voor de terugkeer naar de eigen thuissituatie vanuit revalidatiecentrum komt er veel op jou en je naasten af. Niet alleen direct na ontslag maar zeker ook gaandeweg en de komende tijd.

Deze aandachtspuntenlijst kan je helpen om een beter overzicht te krijgen wat er geregeld kan/moet worden afhankelijk van je persoonlijke situatie. De een wil liever rust en de ander wil alles regelen. Vanuit dit overzicht kan je eventueel beter of sneller keuzes maken voor de dingen die je kunt regelen, afhankelijk van je persoonlijke situatie.

Dit document is opgesteld vanuit de eigen ervaringen van mensen met NAH en de naasten. We pretenderen zeker niet compleet te zijn met de genoemde aandachtspunten. We verwijzen vaker via hyperlinks naar websites voor meer informatie, zodat je altijd de laatste beschikbare informatie hebt. Indien het opzoeken op internet lastig voor jou of je naasten is dan is het goed om iemand in je omgeving te zoeken die je daarbij kan helpen.

We hopen dat deze aandachtspuntenlijst je helpt bij het nemen van de regie en de keuzes over je eigen zorg!!

## **Medisch**

Belangrijk dat *je als cliënt beschikt over de overdrachtsinformatie van de arts of therapeut uit revalidatiecentrum* (eventueel via je huisarts). Deze informatie heb je misschien nodig voor de (huis)arts/specialist of therapeut in je eigen omgeving of voor andere zaken (denk aan verzekeringen, contact met bijv. werkgever of UWV of DUO etc.).

Indien je zaken niet begrijpt of anders ziet, bespreek dit dan met de arts/specialist.

Plan de eventueel benodigde vervolgbehandelingen.

## **Therapie thuis**

De therapie die je in je eigen omgeving wilt oppakken zal je zelf moeten regelen. Het makkelijkste is om zelf contact op te nemen met de praktijk of kliniek. Mogelijk dat *je aan de therapeuten van het revalidatiecentrum vraagt naar therapie-vervolgplan of tips*. Zo kun je bij de reguliere eerstelijnszorg denken aan huisarts, ergotherapeut, fysiotherapeut, logopedist, (neuro)-psycholoog, diëtist en afasiecentrum. Vaak een niet besproken onderwerp is relatietherapie (niet wachten tot het te laat is). Zie ook de website van eerstelijns NAH netwerk ( [www.eerstelijnsnetwerknah.nl](http://www.eerstelijnsnetwerknah.nl) ) en NAH Netwerk Zuidoost Brabant ( [www.nahzobrabant.nl](http://www.nahzobrabant.nl) ). Voelt een therapie niet goed, schroom niet om elders advies of second opinion te vragen.

Tevens is er *alternatieve zorg die je in overweging kunt nemen*: Voorbeelden zie ook volgende facebook site: [www.facebook.com/NAH.lotgenoten.informatie](http://www.facebook.com/NAH.lotgenoten.informatie)

## **Ondersteunende zorg thuis**

Als na ontslag sprake is van meerdere/grotere beperkingen dan kan het mogelijk zijn *om structureel zorg en begeleiding thuis te regelen*. Dit kan via de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) van de gemeente geregeld worden. Denk hier bijvoorbeeld aan professionele begeleiding, zorgverleners in eigen omgeving/familie, mantelzorg en dagbesteding. (De wijkverpleegkundige valt onder de zorgverzekeringswet).



Tijdens de procedure bij de gemeente kan je je ook laten ondersteunen door een onafhankelijke cliëntondersteuner. Laat je bij de gemeente hierover informeren.

Mogelijk dat er *eenmalige aanpassingen* noodzakelijk zijn dan kun je hiervoor ook bij de gemeente of zorgverzekering terecht. Regel dit tijdig. Voor meer informatie zie ook de website van je gemeente. Eveneens *denken aan mogelijkheden van taxivervoer en/of aanschaf van een Valypas, Taxbus of OV-chipkaart* (om met een pas en hulp bij in- en uitstappen te kunnen reizen met de trein). Als je een rijbewijs hebt, moet je de NAH zelf melden bij CBR voor behoud rijbewijs (evt na test).

Indien de beperkingen groot zijn, zodat er bijvoorbeeld 24 uur begeleiding of toezicht (op afstand) nodig is, dan is de kans groot dat je de zorg via de WLZ (wet Langdurige Zorg) geregeld moet worden. In deze aandachtspuntenlijst gaan we hier niet verder op in. Mogelijk dat het revalidatiecentrum of een zorgmakelaar je hierbij kan helpen.

### **Daginvulling**

Als je eraan toe bent, ga dan op zoek naar activiteiten die je graag doet en probeer een nuttige en plezierige dagindeling te krijgen, waarbij je eventueel andere mensen ontmoet. Plan vooral ook je rustmomenten. Een ontmoetingsplek kan bijv. Café Brein of NAH Young zijn.

### **Financiële zaken en verzekering**

Opmerking vooraf: Bereid de gesprekken goed voor; laat je ondersteunen; en bedenk dat ieder (instantie) ook een eigen belang heeft!

Voor ondersteuning (zowel structureel als wel voor de eenmalige aanpassingen) is het goed om contact op te nemen met de gemeente in kader van de wet WMO.

Je hebt eventueel een keuze uit “zorg in natura” of “pgb” (persoonsgebonden budget)

Indien je de zorg zelf wilt/kunt regelen dan kan een (financieel) **PGB voor jou tot de mogelijkheden behoren**. Laat je hiervoor goed informeren (door bijv gemeente, zorgmakelaar, CIZ of andere instantie). Regel dit tijdig omdat de procedure “ van aanvraag tot uitvoering” enkele weken kan zijn.

Via de vereniging Per Saldo ([www.pgb.nl](http://www.pgb.nl)) kun je veel informatie ophalen over het PGB.

Bij aanvragen van bijvoorbeeld WMO faciliteiten of PGB vergeet niet ook rekening te houden met een mogelijke eigen bijdrage via CAK, zodat je niet achteraf onaangenaam verrast wordt ([www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl)).

Indien van toepassing denk ook aan de studiefinanciering ([www.duo.nl](http://www.duo.nl)).

Daarnaast is het mogelijk dat een ander aanvullend zorgverzekeringspakket beter bij je past. Dan is het verstandig om dit voor het einde van het jaar te onderzoeken en te regelen.

### **Werk en/of school**

In veel gevallen is er sprake van een bestaande werkomgeving en dan is het goed om de mogelijkheden van wel/niet terugkeer te bespreken (denk aan werkgever, UWV [www.uwv.nl](http://www.uwv.nl)). Bij jongeren kan er sprake zijn van een school en/of studiefinanciering ([www.duo.nl](http://www.duo.nl)). Het is de moeite waard om mogelijke kwijtschelding van je studieschuld bij DUO te onderzoeken.



## Informatiebronnen

Iedere situatie is anders. Ga actief op zoek naar informatie via internet die voor jouw situatie van belang is. In de regio is een Informatie- & Adviespunt Hersenletsel Zuidoost Brabant, waar je informatie kunt opvragen:

T: 088-6330999  
E: [informatie@nahzobrabant.nl](mailto:informatie@nahzobrabant.nl)  
W: [www.nahzobrabant.nl](http://www.nahzobrabant.nl)

Voorbeelden van websites waar je meer info kunt vinden: (de genoemde sites hebben ook weer hyperlinks naar andere organisaties):

[www.hersenletsel-uitleg.nl/regiobrabant](http://www.hersenletsel-uitleg.nl/regiobrabant)  
[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)  
[www.hersenz.nl](http://www.hersenz.nl)  
[www.hersenletsel.nl](http://www.hersenletsel.nl) (patiëntenvereniging)  
[www.archipelzorggroep.nl](http://www.archipelzorggroep.nl) (zoek op afasiecentrum)  
[www.eerstelijnsnetwerknah.nl](http://www.eerstelijnsnetwerknah.nl)

Breinstraat en NAH-wijzer zijn gratis te downloaden app's

