

Blik op zelfregie en zelfzorg

Zien wat helpt om veilig en fijn te leven



#4

Zelfregie en zelfzorg: wat is dat eigenlijk?

Zelfregie en zelfzorg zijn woorden die je steeds vaker hoort in de zorg in Nederland. Maar wat betekenen ze eigenlijk? Simpel gezegd gaat het erom dat je zelf nadenkt over je gezondheid en je leven, en daar ook zelf keuzes in maakt.

Zelfzorg betekent dat je goed voor jezelf zorgt. Bijvoorbeeld door gezond te eten, genoeg te bewegen en op tijd naar de dokter te gaan als je klachten hebt. Ook hoort hierbij dat je je medicijnen goed gebruikt en let op hoe je je voelt. Het gaat dus om de dingen die je zelf kunt doen om gezond te blijven of beter te worden.

Zelfregie gaat nog een stap verder. Dat betekent dat jij zelf bepaalt hoe je je leven wilt inrichten en welke zorg of hulp je nodig hebt. Je hebt als het ware de regie over je eigen leven. Je denkt na over vragen zoals: wat kan ik zelf nog doen? Waar heb ik hulp bij nodig? En van wie wil ik die hulp krijgen?

De overheid in Nederland vindt zelfzorg en zelfregie heel belangrijk. Het beleid is erop gericht dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Dit betekent dat je eerst zelf kijkt wat je kunt

doen, voordat je hulp krijgt van professionele zorg. Gemeenten helpen hierbij via de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning). Zij kijken samen met jou wat je zelf kunt en waar je eventueel hulp bij nodig hebt.

Voor jou als burger betekent dit dat er meer van je wordt verwacht. Het is belangrijk dat je zelf actief bezig bent met je gezondheid. Denk aan gezond leven, maar ook aan op tijd hulp vragen als dat nodig is. Daarnaast is het goed om na te denken over de toekomst. Wie kan je helpen als je ouder wordt? Heb je familie, vrienden of burens waarop je kunt rekenen?

Ook je sociale contacten zijn belangrijk. In Nederland speelt hulp van familie en vrienden een grote rol. Dit heet mantelzorg. Het is daarom goed om contact te houden met mensen om je heen en hulp te durven vragen.

Tot slot is het belangrijk om te weten dat



je er niet alleen voor staat. Als je het zelf niet redt, kun je altijd hulp vragen bij de gemeente of zorgorganisaties. Zelfregie betekent namelijk niet dat je alles alleen moet doen, maar dat jij beslist welke hulp bij

je past. Kortom, zelfzorg en zelfregie betekenen dat je goed voor jezelf zorgt en zelf keuzes maakt over je leven en zorg. Dat geeft vrijheid, maar vraagt ook verantwoordelijkheid.



Hoe Kruiswerk jou helpt

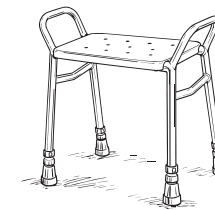


Wil jij zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen? Kruiswerk helpt je daarbij op een makkelijke en fijne manier.

Samen met Zlimthuis maak je jouw woning slimmer en veiliger. Via een ThuisScan aan huis komt een adviseur bij je langs. Samen kijken jullie wat er beter kan in jouw huis. Denk aan kleine aanpassingen of slimme oplossingen zoals een alarmknop of betere verlichting. Zo voel je je veiliger en kun je langer zelfstandig blijven wonen. Ook heeft zlimthuis.nl een webwinkel met een assortiment slimme producten voor thuis.

Handige hulpmiddelen

Daarnaast biedt Kruiswerk handige hulpmiddelen en hulp thuis. Van een rollator of douchestoel tot ondersteuning in het huishouden of verzorging. Alles is erop gericht dat jij zo veel mogelijk zelf kunt blijven doen.



Zelfzorgproducten zijn makkelijk online te vinden. Betrouwbare adressen zijn zlimthuis.nl en Medipoint, met een ruim aanbod zowel online als in de winkel. Via medipoint.nl kun je hulpmiddelen bekijken en direct kopen, huren of lenen, zoals rollators, douchestoelen en andere praktische producten.

Woon je in de Achterhoek?

Dan kun je ook terecht in meerdere Medipoint winkels, zoals in Doetinchem, Winterswijk, Zutphen en Vorden. Hier kun je producten bekijken, uitproberen en persoonlijk advies krijgen van een medewerker.

Kijk voor de adressen op: kruiswerk.nl of medipoint.nl

TIP
Plaats automatische verlichting laag bij je bed



Handige hulpmiddelen maken het verschil

Zelfzorg kan op verschillende manieren ondersteund worden. Sommige producten zijn innovatief en uitgebreid, terwijl andere juist eenvoudig en laagdrempelig zijn. Samen helpen ze mensen om langer zelfstandig en veilig thuis te blijven wonen. Hulpmiddelen zijn te koop of te huur scan de QR-code voor meer informatie.

Een mooi voorbeeld van een innovatief product is de Dagwijzer. Dit slimme scherm helpt bij structuur en overzicht in de dag. Familie kan op afstand berichten sturen, wat rust geeft.



De Zorgdouche is een verplaatsbare douchecabine die je in huis kunt plaatsen. Bijvoorbeeld als de badkamer niet meer goed te gebruiken is. Zo kun je veilig blijven douchen zonder verbouwing.



Ook het Orbit draaibed helpt bij het in- en uitstappen, waardoor bewegen makkelijker en veiliger wordt. Naast deze grotere oplossingen zijn er ook veel laagdrempelige producten uit de Zlimthuis webshop.



En met antislip spray. Maak snel je vloeren minder glad.



Denk aan het KER Alarmhorloge, waarmee die automatisch hulp inschakelt bij een val. Er start gelijk een spreekluisterverbinding met locatiebepaling.



Juist deze combinatie van slimme innovaties en eenvoudige hulpmiddelen maakt het verschil. Zo houd je zelf de regie en kun je langer prettig en veilig thuis blijven wonen. Wil je meer weten? Bel gerust onze ledenconsulenten zij geven informatie en advies.



Kom in contact met Kruiswerk & Zlimthuis

Websites: kruiswerk.nl en zlimthuis.nl

Telefoon:
Ledenservice Kruiswerk: 0314 - 357 430
Mantelzorg hulplijn: 088 - 17 17 317
Acute hulplijn: 088 - 17 17 345
Zlimthuis advieslijn: 088 - 17 17 370

E-mail: info@kruiswerk.nl en info@zlimthuis.nl

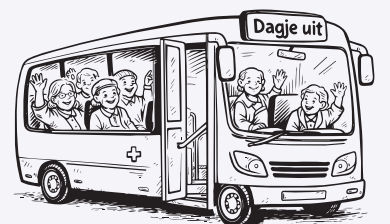
Loket Wehl
Beatrixplein 1 in Wehl

Openingstijden
Maandag t/m vrijdag: Telefonisch: 09.00 - 13.00 uur / Bezoek: 09.00 - 17.00 uur

Bel gerust of kom langs, je krijgt direct persoonlijk advies dat helpt.

Altijd iets te doen: kijk op kruiswerk.nl

Wist je dat er bij Kruiswerk altijd iets te doen is? Op de agenda van Kruiswerk vind je een actueel overzicht van allerlei activiteiten en bijeenkomsten. Denk aan dagtochten, gezondheidschecks, cursussen, workshops en informatieve bijeenkomsten. Veel activiteiten zijn populair en zitten snel vol. Daarom is het slim om regelmatig een kijkje te nemen op de agenda of je aan te melden voor de nieuwsbrief van Kruiswerk. Zo blijf je als eerste op de hoogte en kun je op tijd aanmelden voor iets leuks of leerzaam.



Steun ons nu

Mogen we je wat vragen? Word jij ook lid?

Dat doe je voor jezelf én je steunt gelijk anderen

Ouderen en mantelzorgers verdienen onze hulp en ondersteuning. Om dit mogelijk te maken, vragen wij jou om onze missie te steunen. Deze is eenvoudig en krachtig: we willen een veilige en zorgeloze omgeving thuis creëren en behouden waarin ouderen het goed hebben en mantelzorgers de steun krijgen die ze nodig hebben. En voor jezelf is Kruiswerk dé betaalbare aanvulling op je zorgverzekering met gratis hulp en advies en veel voordeel. Met meer leden kunnen we voor iedereen meer doen!

Je betaalt als lid slechts € 26,50 per kalenderjaar voor het hele huishouden. Word nu lid! Ga naar kruiswerk.nl/lid-words of scan de QR-code.

