# Gemeentepagina **Wegwijs+**

## Wmo & Mantelzorg

Wegwijs+ is jouw aanspreekpunt in de gemeente Vught op het gebied van werk en inkomen, begeleiding en wonen, jeugd en gezin, zorg en hulp.

**Wegwijs+ is er voor iedereen. Dus ook voor jou!**

Bel of e-mail gerust met jouw vragen, zorgen of signalen en we denken graag met je mee.

073-658 07 50
wegwijs@vught.nl
wegwijsplus.vught.nl



## Even voorstellen: team Wmo

### Zo lang mogelijk zelfstandig leven

Welkom bij team Wmo. Wij ondersteunen inwoners die door een beperking, psychische klachten of ouderdom moeite hebben om zelfstandig te wonen of deel te nemen aan activiteiten. We kijken altijd naar oplossingen die passen bij de situatie van de inwoner.

### Onze visie

Iedereen moet veilig en prettig kunnen wonen. Soms is daarbij ondersteuning nodig. Wij geloven in:

- kijken naar wat iemand zelf kan;
- gebruik van het eigen netwerk;
- ondersteuning die past bij de leefstijl en wensen van de inwoner;
- preventie en vroegtijdige hulp.

### Waarmee wij helpen

**Hulp in het huishouden**
Lukt het door ziekte, een beperking of ouderdom niet meer om het huishouden zelf te doen? Dan kunnen we ondersteuning bieden bij bijvoorbeeld schoonmaken en andere huishoudelijke taken.

**Begeleiding thuis**
Soms is het lastig om overzicht te houden in het dagelijks leven. We bieden begeleiding aan inwoners die hulp nodig hebben bij het aanbrengen van structuur, het regelen van administratie, het onderhouden van sociale contacten of andere praktische zaken.

**Vervoer en hulpmiddelen**
Om zo zelfstandig mogelijk te kunnen blijven wonen en meedoen in de samenleving, kunnen verschillende hulpmiddelen en voorzieningen worden ingezet. Denk bijvoorbeeld aan een rolstoel, een aangepaste fiets, vervoer binnen en buiten de gemeente of kleine en grote aanpassingen in de woning.

We zoeken altijd naar een oplossing die duurzaam, passend en toekomstbestendig is.

**Ondersteuning voor mantelzorgers**
Zorg je voor een familielid, vriend of buur? Dat kan soms best zwaar zijn. Daarom ondersteunen we mantelzorgers met bijvoorbeeld advies, passende hulpmiddelen of tijdelijke vervangende zorg (respijtzorg). Zo krijg je wat extra ondersteuning en ruimte om even op adem te komen.

## Een rolstoel of scootmobiel nodig? Dit zijn de mogelijkheden

**Heb je in Vught tijdelijk of voor langere tijd een rolstoel of scootmobiel nodig? Dan zijn er verschillende mogelijkheden om een passend hulpmiddel te gebruiken. Of je nu herstelt van een operatie, een blessure hebt of langdurig ondersteuning nodig hebt, er is hulp beschikbaar zodat je zelfstandig op pad kunt blijven.**

Heb je een hulpmiddel maar voor een korte periode nodig? Bijvoorbeeld tijdens je herstel na een operatie of blessure? Dan kun je terecht bij Stichting Aangepast Vervoer Vught. Hier kun je onder meer rolstoelen, scootmobiels, rollators en aangepaste fietsen lenen, huren of kopen.

Ook bij de uitleenwinkels van Medipoint en Welzorg kun je terecht voor tijdelijke hulpmiddelen.

**Heb je langdurig ondersteuning nodig?**
Wanneer je een langere tijd een rolstoel of scootmobiel nodig hebt, neem je contact op met Wegwijs+. Samen bekijken we welke ondersteuning het beste past bij jouw situatie. Krijg je via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) een scootmobiel? Dan betaal je een eigen bijdrage van maximaal € 20,60 per maand via Medipoint.

**Hoe blijf je veilig onderweg?**
Met een scootmobiel blijf je zelfstandig en mobiel. Veilig deelnemen aan het verkeer is daarbij belangrijk. Daarom kun je gebruikmaken van scootmobiellessen. De scootmobieladviseurs leren je veilig rijden, leggen verkeersregels uit en geven tips voor het onderhoud van je scootmobiel. Heb je interesse? Neem dan contact op met Welzijn Vught voor meer informatie.



## Je hoeft het niet alleen te doen

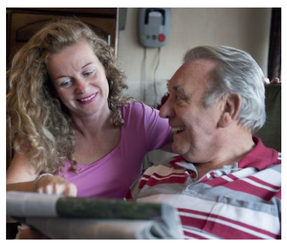
**Voor iemand zorgen kan veel tijd en energie kosten. Gelukkig hoef je niet alles zelf te doen. In Vught kun je als mantelzorger op verschillende manieren ondersteuning krijgen. Bijvoorbeeld met advies, tijdelijke vervangende zorg of dagbesteding voor degene voor wie je zorgt.**

Heb je vragen over de zorg of weet je niet goed waar je terechtkunt? Dan kun je in gesprek met iemand die met je meedenkt en advies geeft.

Met tijdelijke vervangende zorg (respijtzorg) neemt iemand anders de zorg tijdelijk van je over. Zo kun je bijvoorbeeld een dagje weg, uitrusten of tijd doorbrengen met je gezin.

Ook dagbesteding kan helpen. Degene voor wie je zorgt heeft dan een fijne invulling van de dag en jij hebt even tijd voor andere dingen.

**Vraag op tijd om hulp**
Hulp vragen is soms best lastig. Misschien ben je gewend om alles zelf te regelen. Toch is het goed om op tijd te kijken welke ondersteuning mogelijk is. Zo voorkom je dat de zorg je te veel wordt.



**Meer weten over mantelzorg?**
Ben je mantelzorger en wil je weten welke hulp er is? Op Wegwijs+ vind je meer informatie over wat mantelzorg is, hoe je hulp kan krijgen en over mantelzorger met dementie. Ook op Vught voor Elkaar vind je informatie, advies en ondersteuning.

## Wekelijks inloopspreekuur

**Stel, je hebt een huurachterstand en je wil hulp bij geldzaken. Of je voelt je eenzaam en wil van dat gevoel af. Of je bent niet zo mobiel meer en wil toch graag van A naar B reizen, maar hoe? Voor informatie en advies over dit soort vragen kun je terecht bij het inloopspreekuur van Wegwijs+.**

Het maakt niet uit of je een grote of kleine vraag hebt. Het team denkt met je mee, geeft praktische tips en kijkt samen met jou welke stap helpt om verder te komen. Je hoeft geen afspraak te maken en je bent altijd welkom om even binnen te lopen. Vaak helpt één gesprek al om weer overzicht en rust te krijgen. En merk je dat er meer ondersteuning nodig is? Dan helpen ze je verder naar de juiste persoon of organisatie.

**Praktische informatie**

- Elke donderdag van 13.00 tot 16.00 uur
- Energie + Klimaatloket aan het Moleneindplein 25 in Vught




## Zelfstandig verder met een beetje hulp

Het leven loopt niet altijd zoals je verwacht. Misschien merk je dat dagelijkse dingen, zoals het huishouden of ergens naartoe gaan, meer moeite kosten dan vroeger. Of heb je behoefte aan hulp om zelfstandig te blijven wonen en actief mee te doen.

Misschien zorg je juist voor iemand anders. Bijvoorbeeld voor je partner, ouder, kind of een goede vriend. Je helpt waar je kunt, maar merkt dat de zorg steeds meer van je vraagt. Ook dan kan extra ondersteuning welkom zijn.

In beide situaties hoef je het niet alleen te doen. Via Wegwijs+ kun je terecht met vragen over ondersteuning. Samen kijken we naar wat jij nodig hebt en welke mogelijkheden er zijn. Zo zoeken we naar een oplossing die past bij jouw situatie.

## Mantelzorg doe je uit liefde

**Zorg je regelmatig voor een familielid, partner, vriend of buur die hulp nodig heeft? Dan ben je mantelzorger, ook als je jezelf niet zo noemt. Mantelzorg ontstaat vaak vanzelf. Je helpt iemand om wie je geeft, omdat diegene je hulp nodig heeft. Dat kan gaan om boodschappen doen, meegaan naar afspraken of helpen met wassen en aankleden. Ook de zorg voor een kind met een langdurige ziekte of beperking valt hieronder.**

Mantelzorg kan veel voldoening geven, maar ook zwaar zijn. Zeker als de zorg langdurig is of steeds intensiever wordt. Misschien ben je dagelijks bezig met regelen en ondersteunen of sta je dag en nacht klaar voor een naaste. Dat kan ten koste gaan van je eigen tijd, werk, gezin en sociale contacten.

Sta daarom ook stil bij hoe het met jou gaat. Wat heb je nodig om de zorg vol te houden? En wanneer wordt het je te veel? Goed zorgen voor een ander begint ook met goed zorgen voor jezelf.



## Zorgen voor iemand met dementie

**Dementie heeft veel invloed op het dagelijks leven. Niet alleen op degene die dementie heeft, maar ook op de partner, familie en andere naasten. De zorg verandert vaak geleidelijk. Iemand wordt vergeetachtiger, heeft steeds meer hulp nodig of vertoont ander gedrag. Als mantelzorger kun je daardoor voor nieuwe vragen en uitdagingen komen te staan. In Vught kun je ondersteuning krijgen bij de zorg voor iemand met dementie.**

Veel mensen herkennen zichzelf niet als mantelzorger. Toch ben je dat al als je langere tijd onbetaald voor iemand in je omgeving zorgt. Het gaat om meer dan de gebruikelijke hulp die je elkaar geeft. Bijvoorbeeld wanneer je regelmatig de administratie van een buurman doet, je partner verzorgt of veel voor een zieke ouder regelt.

Bij dementie kun je tegen allerlei vragen aanlopen. Hoe ga je om met veranderingen in gedrag? Hoe zorg je voor een veilige omgeving? En welke hulp is er als de zorg steeds meer tijd vraagt?

Het kan helpen om hierover te praten met iemand die ervaring heeft met dementie en mantelzorg. Diegene kan met je meedenken, advies geven en helpen bij het vinden van passende ondersteuning.

**Meer informatie**
Kijk voor meer informatie op www.wegwijsplus.vught.nl/mantelzorg-en-dementie of scan de QR-code.



## Mobiel blijven, ook als reizen lastiger wordt



**Kun je niet meer zelf autorijden of fietsen? Of is reizen met het openbaar vervoer lastig geworden? In Vught zijn er verschillende vervoersmogelijkheden die je helpen om zelfstandig op pad te blijven gaan. Denk aan de Seniorenbus, AutoMaatje, de Regiotaxi en Valys. Zo kun je boodschappen doen, naar een afspraak bij de huisarts of op bezoek bij familie en vrienden.**

Zelf kunnen bepalen waar je naartoe gaat, draagt bij aan je vrijheid en zelfstandigheid. Toch is dat niet voor iedereen vanzelfsprekend. Misschien voelt fietsen niet meer veilig of lukt het niet meer om zelf auto te rijden. Ook het openbaar vervoer is niet voor iedereen een geschikte oplossing.

Gelukkig zijn er verschillende mogelijkheden om toch mobiel te blijven. Welke vorm van vervoer bij je past, hangt af van je persoonlijke situatie en waar je naartoe wilt.

**Verschillende vervoersmogelijkheden**
In Vught kun je gebruikmaken van verschillende vervoersvoorzieningen:

- Seniorenbus: voor vervoer binnen Vught en omgeving;
- AutoMaatje: vrijwilligers brengen je met hun eigen auto naar je bestemming;
- Regiotaxi: voor vervoer van deur tot deur in de regio;
- Valys: voor uitstapjes buiten de regio, als je door een beperking niet zelfstandig met het openbaar vervoer kunt reizen.

**Blijf doen wat voor jou belangrijk is**
Met deze vervoersmogelijkheden kun je blijven deelnemen aan het dagelijks leven. Je hoeft daardoor niet voor iedere rit afhankelijk te zijn van familie of vrienden.

Of je nu boodschappen wilt doen, naar de huisarts moet of gezellig een kop koffie wilt drinken bij een vriend. Juist die dagelijkse uitstapjes helpen om sociale contacten te onderhouden en actief te blijven.

**Meer informatie**
Kijk voor meer informatie op www.wegwijsplus.vught.nl/je-laten-vervoeren of scan de QR-code.

> “Ik dacht dat ik alles zelf moest oplossen”
>
> “Toen mijn man steeds meer zorg nodig had, probeerde ik alles zelf te doen. Dat hield ik lang vol, maar uiteindelijk werd het te veel. Via Wegwijs+ ontdekte ik dat er ondersteuning mogelijk was. Dat gaf rust. Niet alleen voor mij, maar ook voor mijn man. Achteraf had ik veel eerder hulp mogen vragen.”

Deze ervaring horen medewerkers van Wegwijs+ regelmatig. Veel mensen wachten lang voordat zij ondersteuning zoeken. Terwijl een eerste gesprek vaak al duidelijkheid en nieuwe mogelijkheden biedt.

Herken jij jezelf in dit vehaal? Je bent dus niet de enige. Aarzel niet en neem contact op met Wegwijs+.

## Meer weten? Zet de eerste stap

Of je nu hulp zoekt bij het huishouden, vervoer of mantelzorg, of vragen hebt over dementie, veiligheid of een persoonsgebonden budget: bij Wegwijs+ kun je terecht voor informatie en advies.

Blijf niet met je vragen rondlopen. Neem contact op en bespreek wat er mogelijk is. Samen kijk je welke ondersteuning aansluit bij jouw situatie.

Kijk op de website van Wegwijs+ of bezoek Vught voor Elkaar voor informatie en ondersteuning bij mantelzorg. Je vindt er ook contactgegevens om je vraag te kunnen stellen.

Wegwijs+ | Vught voor Elkaar

Wegwijs+