KEUZEWIJZER HERSENLETSEL

VOOR MAASTRICHT-HEUVELLAND



Expertisecentrum
Hersenletsel
Limburg

INHOUD

Inleiding
pagina 4

1. Wat is hersenletsel of NAH (niet-aangeboren hersenletsel)?
pagina 8

2. Houden mijn problemen verband met hersenletsel?
pagina 10

3 Na het ziekenhuis naar huis en dan?
pagina 14

4. Kan ik (weer) thuis wonen?
pagina 17

5. Kan ik ondersteuning, begeleiding en behandeling krijgen als ik (weer) thuis ben?
pagina 21

6. Kan ik (weer) voor mezelf zorgen?
pagina 25

7. Kan ik het huishouden (weer) doen?
pagina 28

8. Hoe regel ik alles financieel en administratief?
pagina 31

9. Wat is er mogelijk als ik problemen heb met mobiliteit (bewegen en verplaatsen)?
pagina 37

10. Wat is er mogelijk als ik niet meer goed kan communiceren?
pagina 39

11. Kan ik (terug) naar school of mijn opleiding?
pagina 41

12. Kan ik (weer) aan het werk?
pagina 42

13. Hoe vul ik mijn dag in als betaald werk of het volgen van een opleiding niet (meer) mogelijk is?
pagina 44

14. Hoe vul ik mijn vrije tijd in?
pagina 47

15. Hoe gaan mijn partner en ik om met de veranderingen in ons leven?
pagina 54

16. Hoe ga ik om met de mensen in mijn omgeving?
pagina 58

17. Hoe kan ik in contact komen met andere mensen met hersenletsel?
pagina 60

18. Waar kan ik als partner/ mantelzorger van iemand met hersenletsel terecht met mijn eigen vragen?
pagina 62

INLEIDING

WAAROM DEZE KEUZEWIJZER?

Na het oplopen van een hersenletsel, zoals door een herseninfarct of een ongeluk, kan het leven veranderen, zowel voor u als voor uw familie en andere naastbetrokkenen. U loopt mogelijk tegen allerlei problemen aan in het dagelijks leven en in de maatschappij waarbij u niet goed weet hoe u dit moet aanpakken of wie u daarbij kunnen helpen. Mensen met hersenletsel en hun naasten vertellen vaak dat het vinden van de juiste zorg en ondersteuning een zoektocht is en dat het soms een kwestie van toeval en geluk is om bij de juiste persoon of instantie terecht te komen. Deze keuzewijzer is bedoeld om u en uw familie te helpen om de juiste zorg en ondersteuning te vinden.

VOOR WIE IS DEZE KEUZEWIJZER?

De keuzewijzer is gemaakt voor volwassenen met hersenletsel en hun naastbetrokkenen in de regio Maastricht-Heuvelland. Het maakt niet uit hoe lang geleden uw hersenletsel is opgetreden: vragen, maar ook oplossingen, kunnen er altijd zijn. Mensen met hersenletsel die in deze regio wonen en professionals die in deze regio werkzaam zijn, hebben de keuzewijzer samen met ons opgesteld.

WAT KUNT U VERWACHTEN VAN DEZE KEUZEWIJZER?

We hebben de keuzewijzer opgesteld aan de hand van vragen die u en uw familie mogelijk hebben op verschillende levensgebieden. Op elk van die gebieden geven we een overzicht van de aanbieders die een antwoord op die vragen kunnen geven. Het is echter niet mogelijk om voor elke individuele vraag een concrete oplossing aan te dragen. Ieder mens is immers anders en iedereen heeft zijn eigen specifieke vragen en behoeften. We hopen dat deze keuzewijzer u wel op weg kan helpen om het juiste antwoord op uw vraag of de juiste oplossing voor uw probleem te vinden.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

We willen u en uw familie graag stimuleren om zelf naar oplossingen te zoeken, juist omdat iedereen andere wensen en behoeften heeft. Maar ook omdat het van belang is om de regie over uw leven zoveel mogelijk zelf te behouden. We raden u daarom aan om bij elk onderwerp uzelf de vraag te stellen: wat kan ik zelf doen of regelen en wat kan mijn omgeving voor mij doen of betekenen?

WAT KOST HET?

Het recht op zorg en ondersteuning is geregeld via diverse wetten en daarmee gepaard gaande kosten.
De kosten van het zorgaanbod in deze keuzewijzer kunnen voor iedereen anders zijn omdat dit afhangt van het soort zorgverzekering dat u heeft afgesloten of van het inkomen van u en uw partner. Er zijn twee soorten zorgverzekeringen: een basisverzekering en een aanvullende verzekering. Een basisverzekering is verplicht, een aanvullende verzekering niet. Alle vormen van zorg die onder de basisverzekering vallen zijn voor iedereen gratis. De overheid bepaalt wat er in het basispakket zit. Het

basispakket dekt de kosten voor de zorg van bijvoorbeeld de huisarts, het ziekenhuis, de psychiater of de apotheek. Houd daarbij wel rekening met het eigen risico, dat is het bedrag dat u moet betalen als u zorgkosten maakt. U betaalt dus zelf de eerste kosten. Dit is minimaal €385, maar kan hoger zijn wanneer u heeft gekozen voor korting op uw zorgverzekering in ruil voor een hoger eigen risico. Pas daarna betaalt uw zorgverzekeraar de kosten.
Naast zorg via de Zorgverzekeringswet, kunt u in aanmerking komen voor ondersteuning thuis via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Hiervoor kunt u terecht bij uw gemeente.
De Wet langdurige zorg (Wlz) is bedoeld voor mensen die voortdurend (intensieve) zorg nodig hebben in de nabije omgeving. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) bepaalt waar u recht op heeft.
Zie voor meer informatie hoofdstuk 8.

LEESWIJZER

De keuzewijzer is per thema of levensgebied uitgewerkt. Elk hoofdstuk begint met een algemene vraag en een stukje uitleg over dat onderwerp. Daarna volgen vragen die u en uw familie mogelijk hebben rondom dat onderwerp. Vervolgens worden de aanbieders voor zorg en ondersteuning bij dat onderwerp genoemd, met daarbij zoveel mogelijk praktische informatie over waar en hoe u daarvan gebruikt kunt maken. We gebruiken de volgende afkortingen: W voor website, T voor telefoonnummer, en E voor e-mailadres.

STAAT ALLES ER IN?

We hebben ernaar gestreefd om een zo compleet en actueel mogelijk overzicht te maken van alle vormen van zorg, begeleiding en ondersteuning die beschikbaar zijn in de regio Maastricht-Heuvelland voor mensen met hersenletsel en hun naasten. Niet alle informatie is even gemakkelijk te vinden en informatie veroudert snel. Het kan dan ook voorkomen dat we iets hebben gemist, of dat er iets is veranderd sinds het maken van deze keuzewijzer.

1. WAT IS HERSENLETSEL OF NAH (NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL)?

Hersenletsel is een algemene term, een verzamelnaam voor veel verschillende medische diagnoses zoals een herseninfarct of hersenbloeding, een traumatisch hersenletsel door een ongeval, een hersenziekte zoals meningitis of een hersentumor. Vaak wordt de term NAH gebruikt: niet-aangeboren hersenletsel. Om te weten welke soorten hersenletsel voorkomen en wat de oorzaken daarvan kunnen zijn, is er veel informatie beschikbaar via internet, informatiebrochures, folders en hulplijnen. Omdat het soms lastig is om in de grote hoeveelheid informatie de juiste weg te vinden, hebben we een aantal mogelijkheden op een rijtje gezet.

Deze informatie kan u helpen om een antwoord te vinden op de volgende vragen:

— Wat is hersenletsel?
— Wat zijn mogelijke oorzaken van hersenletsel?
— Wat zijn (veelvoorkomende) gevolgen van hersenletsel?
— Waar kan ik meer informatie vinden over hersenletsel?
— Waar kan ik terecht als ik zelf niet de juiste informatie kan vinden?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Hersenstichting	Website met betrouwbare informatie over hersenletsel, tips ter voorbereiding op het gesprek bij de huisarts, ervaringsverhalen, de mogelijkheid tot vragen stellen aan experts.	W hersenstichting.nl (stel een vraag via het contactformulier) T 070-2092222 (ma t/m vr 9.30-12u) E info@hersenstichting.nl
Hersenstichting	In de webwinkel: Betrouwbare informatie over hersenletsel en de gevolgen ervan in de vorm van folders en boekjes.	W hersenstichting.nl > webwinkel
Hersenletselteam Limburg	Advies en informatiepunt (Niet Aangeboren Hersenletsel).	W hersenletselteam-limburg.nl T 045-5282345 E m.schoonenberg@hersenletselteam-limburg.nl
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl (landelijk en regionaal)	Informatie, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten, hulpmiddelen, kwaliteit van zorg en behandeling.	W hersenletsel.nl > regionale afdelingen > Limburg T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
Stichting Verder met hersenletsel	Een platform om informatie in te winnen over leven, wonen en werken met hersenletsel.	W verdermethersenletsel.nl T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
Stichting Hersenletsel-uitleg	Patiëntenbelangenorganisatie en kenniscentrum van alle mogelijke informatie over hersenletsel.	W hersenletsel-uitleg.nl
Hersenz	Digitale specials over verschillende gevolgen van hersenletsel, o.a. afasie, plannen en organiseren, vergeetachtigheid, seksualiteit.	W hersenz.nl > actueel > specials
Patiëntenvereniging Stichting Hersentumor.nl	Het verstrekken van onafhankelijke, actuele, betrouwbare en praktische informatie over hersentumoren.	W hersentumor.nl E info@hersentumor.nl

2. HOUDEN MIJN PROBLEMEN VERBAND MET HERSENLETSEL?

Juist omdat hersenletsel geen medische diagnose is en er veel verschillende oorzaken zijn, kan het onduidelijk zijn of u een hersenletsel heeft. Het is daarom van belang om te weten wie kan vaststellen of u hersenletsel heeft. Dit gebeurt door een arts, zoals de neuroloog of de revalidatiearts. De huisarts kan hiernaar doorverwijzen als er een vermoeden is van hersenletsel. Soms is het zo dat problemen pas later naar voren komen, bijvoorbeeld als u na een periode van ziekmelding weer wilt terugkeren naar uw werk. Ook kunnen er op de langere termijn nieuwe vragen en problemen op de voorgrond treden, bijvoorbeeld als er iets in uw situatie verandert zoals een nieuwe partner of verandering van werk en bezigheden.

De aanbieders in de volgende tabel/tabellen kunnen u helpen om een antwoord te vinden op de volgende vragen:

— Heb ik hersenletsel?
— Wie stelt vast of ik hersenletsel heb?
— Waar kan ik terecht met vragen over mijn hersenletsel en de gevolgen daarvan?
— Mijn hersenletsel is al langer geleden, waar kan ik terecht met (nieuwe) vragen?
— Zijn er patiëntenorganisaties of andere organisaties die belangen behartigen van mensen met hersenletsel?

DIAGNOSE STELLEN

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Huisarts	Mondelinge informatie en voorlichting, diagnose, ondersteuning en advies.	Maak een afspraak met uw huisarts, indien nodig verwijst hij/zij door naar een specialist.
Neuroloog	Onderzoek en diagnose.	Doorverwijzing door de huisarts, u maakt zelf een afspraak of krijgt een oproep.
Revalidatiearts	Onderzoek en diagnose.	Doorverwijzing door de huisarts, u maakt zelf een afspraak of krijgt een oproep.
Hersenletselteam Limburg	Advies en informatiepunt (Niet Aangeboren Hersenletsel).	De coördinator kan u adviseren: W hersenletselteam-limburg.nl T 045-5282345 E m.schoonenberg@hersenletselteam-limburg.nl

PROBLEMEN OP DE LANGERE TERMIJN

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Huisarts en Praktijk-Ondersteuner Huisarts (POH)	Mondelinge informatie en voorlichting, diagnose, ondersteuning en advies.	Maak een afspraak met uw huisarts, indien nodig verwijst hij/zij door naar een specialist.
Poli Hersenletsel MUMC+	Advies, voorlichting, behandeling en begeleiding.	Doorverwijzing door de huisarts of behandelend specialist. T 043-3874175
Hersenletsel Adviesteam (HAT) Adelante	Multidisciplinair onderzoek en diagnose bij problemen op langere termijn.	Doorverwijzing door de huisarts of behandelend specialist. W adelante-zorggroep.nl

PATIËNTENVERENIGINGEN

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Hersenletsel.nl (Landelijk en regio Limburg)	Informatie, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten, hulpmiddelen, kwaliteit van zorg en behandeling, projecten.	W hersenletsel.nl/limburg > regionale afdelingen > Limburg T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
Samen Verder, Beter Brein voor mensen die getroffen zijn door een beroerte	Lokale CVA-groepen (cerebrovasculair accident, ofwel beroerte) en Breincafé's (trefpunt voor mensen met een hersenletsel, hun naasten, professionals en andere geïnteresseerden).	W samenverderlimburg.nl T 0475-316321 E secretaris@samenverderlimburg.nl

OVERIGE RELEVANTE VERENIGINGEN:

— Epilepsie Vereniging Nederland: epilepsievereniging.nl
— Meningitis Stichting: meningitis-stichting.nl
— Nederlandse Slachtoffers Medische Contrastmiddelen: nvsmc.nl
— Parkinsonvereniging: parkinsonvereniging.nl
— Vereniging voor mensen lijdend aan Organisch Psycho Syndroom: verenigingops.nl
— Whiplash Stichting: wiplashstichting.nl

PATIËNTENBELANGENORGANISATIE

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Burgerkracht Limburg	Netwerk van ervaringsdeskundigen. Belangenbehartiging door verbinden, stimuleren en versterken.	W burgerkrachtlimburg.nl T 046-4208159 E info@burgerkrachtlimburg.nl
Stichting Hersenletsel-uitleg	Patiëntenbelangenorganisatie en kenniscentrum van alle mogelijke informatie over hersenletsel (ook ervaringsverhalen en blogs van mensen met hersenletsel).	W hersenletsel-uitleg.nl
Stichting Samen Onbeperkt	Zet zich in voor de maatschappelijke participatie van mensen met een beperking of chronische ziekte, door hulp/ ondersteuning te bieden en activiteiten te organiseren.	W samenonbeperkt.nl T 06-31176949 E samenonbeperkt@gmail.com
Ieder(in)	Netwerk van mensen met een beperking. Ieder(in) maakt zich sterk voor een samenleving waarin iedereen kan meedoen door collectieve belangenbehartiging, hulp en advies.	W iederin.nl T 030-7200000 E post@iederin.nl

3. NA HET ZIEKENHUIS NAAR HUIS, EN DAN?

Afhankelijk van de aard en de ernst van het hersenletsel worden mensen opgenomen in het ziekenhuis of bezoeken ze alleen de huisarts, de spoedeisende hulp of de huisartsenpost. De meeste mensen gaan na een ziekenhuisbezoek of ziekenhuisopname direct weer naar huis. Bij ernstiger hersenletsel volgt er eerst een tijdelijke opname in een revalidatie-instelling. Als het niet mogelijk is om terug te keren naar huis na een opname in het ziekenhuis of een revalidatieopname, zijn er diverse verblijfsvoorzieningen en woonvormen voor mensen met hersenletsel. Voor informatie over wonen, zie hoofdstuk 4 ‘Kan ik (weer) thuis wonen?’.

Als u na het bezoek aan of de opname in het ziekenhuis vragen heeft, krijgt u een oproep voor een controleafspraak bij de poli neurologie. Bij mensen die een beroerte (herseninfarct of hersenbloeding) hebben gehad, komt er binnen enkele weken na ontslag naar huis een CVA-thuiszorgcoördinator bij u op bezoek en kunt u na enkele maanden opgeroepen worden op de CVA-stadspoli, indien u daar behoefte aan heeft. Voor verdere vragen kunt u altijd bij uw eigen huisarts terecht.

Deze aanbieders kunnen u een antwoord geven op de volgende vragen:

— Krijg ik nog controles?
— Waar moet ik op letten?
— Wat als het nog eens gebeurt?
— Wat kan ik zelf doen om een eventueel nieuwe TIA of beroerte te voorkomen?
— Wat kan mijn omgeving voor mij doen?

ALS U NA HET ZIEKENHUIS NIET DIRECT NAAR HUIS KUNT MAAR TIJDELIJK OPGENOMEN MOET WORDEN OM TE REVALIDEREN

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
azM Herstelzorg	Revalidatiezorg voor ouderen.	W azmherstelzorg.nl T 043-6019400 E info@azmherstelzorg.nl
Adelante klinische revalidatie, Hoensbroek	Klinische revalidatie bij hersenletsel.	W adelante-zorggroep.nl Informatie via het patiëntenservicebureau: T 045-5282222 E psb@adelante-zorggroep.nl
Adelante/Cicero CVA stepped care unit	Klinische revalidatie voor mensen die willen herstellen na een beroerte.	W adelante-zorggroep.nl T 045-5282222 E psb@adelante-zorggroep.nl of W cicerozorggroep.nl T 045-5637400 E info@cicerozorggroep.nl
Geriatrische revalidatiezorg (GRZ) in verpleeghuizen	Klinische of poliklinische kortdurende, multidisciplinaire zorg voor oudere, kwetsbare patiënten, waarvoor de aanmelding geregeld wordt door de transfer-verpleegkundige.	Informatie over samenwerking tussen ziekenhuis en GRZ: transferpunt MUMC+ T 043-3877966 E jan.claassen@mumc.nl
Envida en Paviljoen de Beyart	Verpleegzorg aan mensen die worden ontslagen uit het ziekenhuis maar nog niet naar huis kunnen of nog wachten op een plek in het verpleeghuis. De zorg is vooral gericht op herstel van mensen die daarna weer zelfstandig thuis kunnen functioneren. De verblijfsduur is max. 3 maanden.	Envida: W envida.nl T 0900-2233440 E info@envida.nl De Beyart: W debeyart.nl T 043-6311700 E info@debeyart.nl

BIJ WIE U TERECHT KUNT ALS U WEER THUIS BENT

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Huisarts en Praktijk Ondersteuner Huisarts (POH)	Mondelinge informatie en voorlichting, diagnose, ondersteuning en advies.	Maak een afspraak met uw huisarts, indien nodig verwijst hij/zij door naar een specialist.
Poli Neurologie MUMC+	Controle bij de neuroloog na enkele weken.	U krijgt een oproep of maakt zelf een afspraak. T 043-3876500
CVA-thuiszorg-coördinator	Binnen 2-3 weken na ontslag naar huis, bezoekt een gespecialiseerde verpleegkundige u thuis.	Er wordt contact met u opgenomen door Envida. W thuiszorg.envida.nl
CVA-stadspoli	Controle bij de verpleegkundig specialist na enkele maanden.	T 043-3690670 (algemeen nummer) Mockstraat 1 Maastricht U krijgt een oproep.

4. KAN IK (WEER) THUIS WONEN?

Om zelfstandig te kunnen wonen zijn veel vaardigheden nodig. Niet iedereen kan terug naar huis na het oplopen van hersenletsel. Meestal heeft dat te maken met veiligheid in en rond het huis. Tijdens de opname in het ziekenhuis of in het revalidatiecentrum, wordt de beslissing genomen of het mogelijk is om weer veilig naar huis terug te keren. Soms nemen klachten of problemen in de loop van de tijd toe, of veranderen de omstandigheden dusdanig dat zelfstandig wonen niet meer gaat.

Als thuis wonen niet (meer) kan, zijn er diverse mogelijkheden zoals verblijfsvoorzieningen en woonvormen waarbij de hoeveelheid begeleiding en ondersteuning kan verschillen.

U en uw familie hebben misschien de volgende vragen m.b.t. (zelfstandig) wonen waarvoor u terecht kunt bij de aanbieders in de tabellen:

— Kan ik na de ziekenhuis- of revalidatieopname weer terug naar huis?
— Kan ik veilig alleen thuis zijn?
— Welke hulpmiddelen zijn er om de veiligheid thuis te vergroten?
— Welke vormen van persoonlijke en sociale alarmering zijn er?
— Kan ik thuis blijven wonen?
— Wat kan mijn omgeving voor mij betekenen?
— Welke mogelijkheden zijn er als ik niet meer thuis kan wonen?
— Wat is belangrijk bij een verhuizing?

WONEN

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Regelhulp (Rijksoverheid)	Betrouwbare informatie over zorg en ondersteuning.	W regelhulp.nl > ik heb hulp nodig > wonen en huishouden. Hulp nodig met het zoeken op regelhulp: T 0800-0126 E info@regelhulp.nl
Kies beter (Rijksoverheid)	Informatie over goede kwaliteit van zorg.	W kiesbeter.nl
Centraal Administratie Kantoor (CAK)	Informatie over 'Thuis blijven wonen of naar instelling?'. Over overbruggingszorg en kosten.	W hetcak.nl
Stichting Mantelzorg	Zakboekje wonen: informatie over het samen wonen om te zorgen.	W mantelzorg.nl (landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander)
Argonaut Advies	Uitvoering van medisch onderzoek om te bepalen of u zodanig hulpbehoevend bent dat u continue, niet uitstelbare mantelzorg nodig heeft waarbij een mantelzorgwoning uitkomst zou kunnen bieden.	W argonaut.nl > download aanvraagformulier, ingevuld per post naar Argonaut Advies, t.a.v. afd. Mantelzorgwoning, Postbus 446, 3760 AK Soest T 088-2298080 E info@argonaut.nl
SGL woonvormen	Woonbegeleidingscentrum specifiek voor mensen met hersenletsel: zelfstandig wonen met begeleiding zowel op het gebied van zorg als (emotionele) ondersteuning.	W sgl-zorg.nl T 045-8000910 E zorgbemiddeling@sglzorg.nl
Aanleunwoningen Woningstichting Maasvallei	Zelfstandig wonen met een zorgindicatie, u kunt gebruik maken van faciliteiten van het nabijgelegen zorgcentrum, zoals een restaurant en activiteiten.	W maasvallei.nl T 043 - 368 37 37 E info@maasvallei.nl

VERZORGINGSHUIS* / VERPLEEGHUIS**

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Zorgcentra Envida	Verpleegzorg: 15 zorgcentra in Maastricht-Heuvelland voor als thuis wonen niet meer kan.	Wlz-indicatie aanvragen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ): W mijnwlzaanvraag.ciz.nl T 088-7891000
Zorgcentra Sevagram	Verpleegzorg, zorgcentra: Dr. Ackenshuis in Gulpen, Langedal in Vaals, Fonterhof in Berg en Terblijt, Oosterbeemd in Valkenburg a/d Geul, Valkenheim in Valkenburg a/d Geul.	Wlz-indicatie aanvragen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ): W mijnwlzaanvraag.ciz.nl T 088-7891000
Wonen bij Mosae, verschillende vormen	Serviceappartementen (zelfstandig wonen met ondersteuning/zorg binnen handbereik), appartementen voor langdurige zorg zonder behandeling (verzorgingshuiszorg) of met behandeling (verpleeghuiszorg) en tijdelijk verblijf (wanneer u om medische redenen tijdelijk niet thuis kunt wonen).	Meer informatie en om samen te kijken wat bij u past: W mosaezorggroep.nl T 043-3549180 E info@mosaezorggroep.nl
Woonzorgcentrum De Beyart, Maastricht	Verpleging, verzorging en dagopvang voor religieuzen en aan ouderen die zich thuis voelen in een speciale sfeer van rust en geborgenheid.	W debeyart.nl T 043-6311700 E info@debeyart.nl
Woonzorgcentrum De Keerderberg, Cadier en Keer	Kleinschalige woonzorg.	W dekeerderberg.nl T 043-8552530 E via contactformulier website

*VERZORGINGSHUIS > als u niet meer alles zelf kunt doen in huis of u heeft extra hulp nodig door een ziekte of beperking.
**VERPLEEGHUIS > als u door een ernstige ziekte of zware beperking veel zorg nodig heeft.

PERSONENALARMERING*

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Envida Service, sociale alarmering	Ledenorganisatie die allerlei producten biedt: maaltijd-service, opticien aan huis, pedicure aan huis, personen-alarmering, tuinonderhoud, strijkservice, was- en strijkservice.	Lid worden van Envida Service via W envida.nl T 043-3690610 E service@envida.nl
Sociale alarmering via uw ziektekosten-verzekering	Zijn er medische redenen voor personenalarmering, dan vergoedt uw zorgverzekeraar mogelijk een deel van de kosten.	U hebt een verklaring van uw huisarts nodig, waarin staat dat u personenalarmering nodig heeft. Voor meer informatie en de voorwaarden kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar
Mosae zorggroep, sociale alarmering	Via abonnementen > Alarmering met hulp van contactpersonen voor de postcodes 6200 t/m 6270. Alarmering met professionele zorgopvolging voor de postcodes 6212 t/m 6219.	Informatie en aanmeldingsformulier: W mosaezorggroep.nl T 043-3549100 E info@mosaezorggroep.nl

*PERSONENALARMERING > Personenalarmering is een alarmsysteem waarmee u met een druk op de knop (die u om uw pols of hals heeft) regelt dat er hulp komt als u in nood bent.

5. KAN IK ONDERSTEUNING, BEGELEIDING EN BEHANDELING KRIJGEN ALS IK (WEER) THUIS BEN?

Als u uit het ziekenhuis of na een periode van revalidatie naar huis terugkeert, kunnen er nog allerlei gevolgen van het hersenletsel zijn waarvoor u vanuit huis verder revalideert. Dat kan in het ziekenhuis of het revalidatiecentrum zijn of bij u in de buurt, bij bijvoorbeeld een fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist. Het kan ook nodig zijn om begeleiding of ondersteuning thuis te ontvangen bij allerlei dagelijkse activiteiten.

Soms nemen klachten of problemen in de loop van de tijd toe, of veranderen de omstandigheden dusdanig dat er na verloop van tijd vragen of problemen ontstaan die er eerst niet waren. Op de langere termijn is vaak alleen de huisarts nog betrokken bij uw zorg. Dan is het van belang om te weten wat er allemaal mogelijk is en van welke zorg of ondersteuning u ook op de langere termijn gebruik kunt maken.

De aanbieders in de volgende tabellen kunnen u helpen bij de volgende vragen:

— Welke vormen van behandeling en begeleiding zijn er?
— Kan ik thuis behandeling, begeleiding of ondersteuning krijgen?
— Tot hoe lang na mijn hersenletsel kan ik revalidatie krijgen?
— Is er een fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist bij mij in de buurt die gespecialiseerd is in de gevolgen van hersenletsel?
— Zijn er hulpmiddelen die mij kunnen helpen om mij beter te verplaatsen?
— Wie kan mij helpen bij mijn dagelijkse activiteiten?
— Hoe regel ik de aanschaf van hulpmiddelen?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Adelante poliklinische revalidatie in MUMC+ Maastricht	Een multidisciplinaire behandeling in het ziekenhuis (overdag) gericht op optimaal herstel, zelfredzaamheid, participatie en weer deelnemen aan de maatschappij.	Poli Revalidatiegeneeskunde Adelante, MUMC+ T 043-3877151 T 045-5282828 E psb@adelante-zorggroep.nl
Adelante poliklinische revalidatie in Hoensbroek	Een multidisciplinaire behandeling in het revalidatiecentrum (overdag) gericht op optimaal herstel, zelfredzaamheid, participatie en weer deelnemen aan de maatschappij.	W adelante-zorggroep.nl > volwassenenrevalidatie T 045-5282828 E psb@adelante-zorggroep.nl
SGL behandel-programma Hersenz	Behandelingen waarbij u leert omgaan met de gevolgen van hersenletsel, zoals motorische beperkingen, vermoeidheid, concentratieproblemen en psychische problemen. Er is ook aandacht voor verliesverwerking. Er zijn groepsbehandelingen, een bewegingsprogramma en er komt altijd een behandelaar bij u thuis.	W hersenz.nl T 045-8000910 E zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl
SGL individuele (ambulante) begeleiding thuis	Begeleiding in de thuissituatie, bv. ondersteunen bij het aanbrengen van structuur en het maken van planningen, bij het uitvoeren van praktische en administratieve zaken en bij het onderhouden van sociale contacten en hanteren van emoties.	W sgl-zorg.nl T 045-8000910 E zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl
Novizorg	Hulp bij het omgaan met uw hersenletsel door middel van sport- en bewegingsactiviteiten, psycho-educatie door middel van voorlichting en lotgenotencontact, cognitieve activiteiten waaronder geheugen- en denktraining, gelegenheid tot rusten, ondersteuning door o.a. fysio- en ergotherapeut en ambulante begeleiding.	W novizorg.nl T 045-2310310 E info@novizorg.nl
Fysiotherapie	Hulp bij klachten die te maken hebben met beweging.	Vraag uw huisarts naar de mogelijkheden en om een doorverwijzing naar een fysiotherapeut gespecialiseerd in hersenletsel.
Ergotherapie	Advies, training en ondersteuning van dagelijkse activiteiten. Denkt mee over de keuze en verdeling van activiteiten in de dag en over hulpmiddelen, aanpassingen en voorzieningen in en om het huis. Ergotherapie kan ook ondersteunen bij het aanvragen van hulpmiddelen bij instanties c.q. aanwezig zijn bij een keukentafelgesprek in verband met de Wmo.	Vraag uw huisarts naar de mogelijkheden en om een doorverwijzing naar een ergotherapeut gespecialiseerd in hersenletsel.
Logopedie	Advies en behandeling voor problemen met stem, spraak, taal, gehoor en slikken. Behandeling van stoornissen op het gebied van de persoonlijke communicatie.	Vraag uw huisarts naar de mogelijkheden en om een doorverwijzing naar een logopedist gespecialiseerd in hersenletsel.
Afasiecentrum Zuid, Sittard	Begeleiding, behandeling en diverse cursussen op het gebied van afasie in verschillende groepen, o.a. gespreksgroepen en zanggroepen.	W sgl-zorg.nl T 045-8000910 E zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl
Stichting Verder met Hersenletsel	Apps voor mensen met hersenletsel, gerangschikt per thema, o.a. huishouden, planning, eigen regie, netwerk.	W verdermethersenletsel.nl > apps T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
Stichting Hersenletsel-uitleg.nl	Lijst met apps voor mensen met hersenletsel.	W hersenletsel-uitleg.nl > informatie > handige hulpmiddelen > apps

CLIËNTONDERSTEUNING

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Gemeente	Onafhankelijke hulp bij de hulpvraagverduidelijking, het regelen van zorg en ondersteuning thuis en hoe dat betaald gaat worden bij Wmo-zorg (zie hoofdstuk 8).	Informeer bij uw gemeente.
Zorgkantoor	Onafhankelijke hulp bij de hulpvraagverduidelijking, het regelen van zorg en ondersteuning bij Wlz-zorg (zie hoofdstuk 8).	Informeer bij het zorgkantoor in uw regio: W cz.nl > zorgkantoor T 046-4595656 E infozorgkantoren@cz.nl
SGL	Zorgbemiddelaar geeft informatie en advies en ondersteunt de cliënt en zijn betrokkenen bij het maken van de juiste keuzes.	W sgl-zorg.nl T 0800-7450745 E via het contactformulier op de website
MEE	Onafhankelijke cliëntondersteuning aan iedereen met een beperking of kwetsbaarheid en de familie en mantelzorgers.	W meezuidlimburg.nl T 088-0102222 E info@meezuidlimburg.nl

6. KAN IK VOOR MEZELF ZORGEN?

Zelfstandig kunnen wonen betekent veel taken en activiteiten in en om het huis doen. Dat begint bij de zelfverzorging: voor sommige mensen is wassen, douchen en aankleden moeilijk omdat er lichamelijke beperkingen zijn. In dat geval kan er iemand komen helpen en/of kan het huis worden aangepast.

Er zijn allerlei verschillende aanbieders die kunnen helpen bij het dagelijks leven in en om het huis waarbij u en uw familie mogelijk de volgende vragen hebben:

— Heb ik recht op thuiszorg*?
— Hoe regel ik thuiszorg?
— Hoe regel ik aanpassingen aan mijn huis?

ZELFVERZORGING

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Envida - Maastricht-Heuvelland	Wijkzorg en verpleegzorg. Ook cliëntadviseurs die helpen bij het aanvragen van een indicatie, advies bij overbruggingszorg en zorg- en welzijnsproducten.	W envida.nl T 0900-2233440 E info@envida.nl Aanvragen via Wmo-loket van uw gemeente (zie hoofdstuk 8). Aanvragen cliëntadviseur: T 0900-2233440 E clientadviseur@envida.nl

*THUISZORG ALGEMEEN > Huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging en (gespecialiseerde) verpleging aan huis. Een thuiszorghulp denkt ook mee over wat er moet gebeuren en schakelt extra hulp in als dat nodig is. U kunt contact opnemen met een thuiszorgorganisatie voor informatie en een aanvraag doen, bijvoorbeeld een van onderstaande. Een wijkverpleegkundige brengt de zorgbehoefte in kaart en zal de zorg indiceren.

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Mosae Zorggroep, Maastricht-west	Hulp bij het huishouden, wijkverpleging, verzorging en verpleging, service en ondersteuning.	W mosaezorggroep.nl T 043-3549180 E via website > over mosae > contact
Privazorg, Maastricht en omstreken	Verzorging, (gespecialiseerde) verpleging en begeleiding.	W privazorg-maastricht.nl T 043-3629150 E zorg@privazorg-maastricht.nl
De Keerderberg, Cadier en Keer, Bemelen en Eckelrade	Thuiszorg door een kleinschalig team.	W dekeerderberg.nl T 043-8552530 E via contactformulier website
Sevagram, Gulpen-Wittem	Verzorging en verpleging, huishoudelijke hulp.	W sevagram.nl T 0900-7774777 E klantenservice@sevagram.nl
Cicero, Zorggroep Cicero Thuis, Maastricht-Heuvelland	Zorg en ondersteuning voor thuiswonenden.	W cicerozorggroep.nl T 045-5637400 E info@cicerozorggroep.nl
Thuiszorg Groot Limburg, Maastricht-Heuvelland	Zorg en ondersteuning op het gebied van verzorging, verpleging, medisch specialistische zorg, individuele begeleiding en hulp bij het huishouden.	W thuiszorggrootlimburg.nl T 043-3472494 E info@thuiszorggrootlimburg.nl
Buurtzorg, (verschillende buurten) Maastricht, Meerssen en Gulpen-Wittem	Verzorging en verpleging. De medewerkers kijken samen met u wat er aan zorg nodig is en zoeken samen met u en uw omgeving naar oplossingen.	W buurtzorgnederland.com T 0900-6906906 E info@buurtzorgnederland.com
Thuiszorg Hart voor Zorg en Welzijn, Maastricht	Hulp bij dagelijkse verrichtingen, huishouden en verpleegkundige ondersteuning, psychosociale begeleiding en algemeen advies rond zorg en welzijn.	W hartvoorzorgenwelzijn.nl T 043-2070590 E via contactformulier website
Aandacht en Zorg, Maastricht	Persoonlijke verzorging en verpleging, huishoudelijke hulp, begeleiding individueel.	W aandachtpluszorg.nl T 043-3030090 E info@aandachtpluszorg.nl

Zorg & Gezelschap, Zuid-Limburg	Zorg, individuele begeleiding, huishoudelijke hulp, gezelschap.	W zorgengezelschap.nl T 088-0187788 E info@zorgengezelschap.nl
Conzorg, Gulpen	Verzorging en verpleging, begeleiding, hulpmiddelen.	W conzorg.nl T 043-8518153 E info@conzorg.nl

HULPMIDDELEN

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Gemeente (Wmo-loket)	Indicatie hulpmiddelen, woningaanpassing, vervoer e.d.	Informeer bij uw gemeente.
Vilans Hulpmiddelenwijzer	Helpt een keuze te maken in hulpmiddelen die het dagelijks leven makkelijker maken.	W hulpmiddelenwijzer.nl

THUISZORGWINKELS*

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	INFORMATIE EN ADRESSEN
Vegro: Maastricht, Sittard, Brunssum, Kerkrade	Winkel en/of uitleenpunt.	W vegro.nl T 0800-2887766 E verkoop@vegro.nl
Medipoint: Venlo, Roermond, Reuver, Panningen, Weert, Blerick, Heerlen, Venray	Winkel en/of uitleenpunt.	W medipoint.nl T 088-1020100 E via contformulier website
Evers Medica, Sittard en Roermond	Uitleenpunt.	W eversmedica.nl E info@eversmedica.nl Sittard > Stationsplein 7 T 046-4007452 Roermond > Veldstraat 1 T 0475-311888
Hulpmiddelwereld, Maastricht	Winkel en webshop voor hulpmiddelen.	W hulpmiddelenwereld.nl E via website Maastricht > Weerhuisweg 4 T 088-0080100

*THUISZORGWINKELS > Hulpmiddelen voor alle leeftijden lenen, huren of kopen, zoals loopmiddelen, een rolstoel, een douchestoel, een bedverhoger of een hoog/laagbed. Ook is er een rolstoelservice waar u uw rollator op mankementen kunt laten controleren en repareren.

7. KAN IK HET HUISHOUDEN (WEER) DOEN?

Vanzelfsprekende zaken die bij het huishouden horen, zoals de dagelijkse boodschappen, eten koken of stofzuigen en de was doen kunnen ineens helemaal niet zo eenvoudig en vanzelfsprekend (meer) zijn.
Er zijn verschillende aanbieders die u kunnen helpen bij het dagelijks leven in en om het huis, waarbij u en uw familie mogelijk de volgende vragen hebben:

— Waar kan ik terecht voor ondersteuning in en om het huis?
— Waar kan ik terecht als ik zelf de maaltijd niet meer kan verzorgen?
— Wie kan mij helpen met klusjes in en om het huis?
— Wat kan mijn omgeving voor mij doen?

MAALTIJDVOORZIENINGEN EN HUISHOUDEN

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Uitgekookt	Bezorging van warme maaltijden aan huis.	W uitgekookt.nl T 085-0406065 E maaltijdservice@uitgekookt.nl
Apetitio	Bezorgt maaltijden aan huis. Dagelijks warm of wekelijks vriesvers. Ook dieetmaaltijden beschikbaar en voedingsadvies op maat.	Gratis catalogus via W apetito.nl W apetito-webshop.nl T 0800-0232975
Envida Maaltijdservice	Maaltijdservice met vriesverse of warme maaltijden, waaronder ook dieetmaaltijden.	Lid worden van Service van Envida via W envida.nl T 043-3690610 E service@envida.nl
Tafeltje Dekje	Levert dagelijks een warme maaltijd aan huis of u kunt samen met anderen eten in het restaurant van Talentino te Margraten (meestal tussen de middag en u bepaalt zelf hoeveel dagen van de week u komt).	W talentino-mergraote.nl T 043-4583358 E info@talentonline.nl
Daily Fresh Food	Leverancier van versproducten en maaltijden.	Aanmelden via W dailyfreshfood.nl of T 046-4235600 E info@dailyfreshfood.nl
Service van Envida, Maastricht-Heuvelland	Ledenorganisatie die allerlei producten bieden: maaltijdservice, opticien aan huis, pedicure aan huis, personenalarmering, tuinonderhoud, was- en strijkservice.	Lid worden van Service van Envida via W envida.nl of T 043-3690610 E service@envida.nl

BOODSCHAPPEN, ONDERHOUD EN KLUSJES

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Thuisbezorgservice voor boodschappen door de supermarkt	Verschillende supermarkten bezorgen uw boodschappen thuis, o.a. Albert Heijn, Jumbo, Plus.	Bezoek de website van uw supermarkt of vraag in de winkel of uw supermarkt deze service heeft en wat de voorwaarden zijn (die zijn voor elke supermarkt anders)
Vershuys (heel Limburg)	Online verssupermarkt voor dagverse regioproducten en thuisbezorgservice van dagelijkse boodschappen.	Account aanmaken via W vershuys.com T 0900-8600 (lokaal tarief) E info@vershuys.com
We Helpen	Hulpnetwerk: hulp vragen en aanbieden.	Account aanmaken via W wehelpen.nl
Nederland voor elkaar	Hulp zoeken in de buurt.	W nlvoorelkaar.nl

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Humanitas Tandem	Contact met een maatje om te praten over wat je bezighoudt, om samen te kijken hoe je nieuwe contacten kunt leggen en oude kunt onderhouden en om iets mee te ondernemen.	W humanitas.nl
Gulpen-Wittem Helpt	Kleine klussen in en om het huis, strijkhulp en scootmobiel- en rolstoelpool.	W regionalevrijwilligerscentraleheuvelland.nl Zoek op: klusssenhulp
Gulpen-Wittem Burenhulp	Georganiseerde burenhulp: praktische hulp of een praatje.	Aanmelden via vrijwilligerscentrale T 06-46112017 E vrijwilligerswerk@gulpen-wittem.nl
Vaals Helpt	Zeven projecten: marktbezoek, brandveiligheidscheck in huis, klussendienst, boodschappenhulp, strijkhulp, scootmobiel- en rolstoelhulp, klapperproject (financiën).	W regionalevrijwilligerscentraleheuvelland.nl T 06-14532385 (9.00-12.00) of via vrijwilligers-centrale Vaals (di en do ochtend) T 06-46112017 of T 06-52763677 E vrijwilligerswerk@vaals.nl
Maastricht Doet!	Verbindt vrijwilligers, organisaties, buren en bewoners.	Aanmelden via W maastrichtdoet.nl
Maatjes Gezocht	Maatjes zijn er voor iemand die wekelijks of tweewekelijks wat extra aandacht, ondersteuning of begeleiding nodig heeft. Dat kan op allerlei manier, bv. koffiedrinken, wandelen, voorlezen, theaterbezoeken.	Aanmelden via W maatjesgezocht.nl T 030-6564524 E maatjesgezocht@oranjefonds.nl
Stichting HIP	Praktische hulp, sociale hulp, vervoershulp.	W stichtinghip.nl
De Deken Hanneman Stichting, Maastricht	Hulp bieden aan mensen met een beperkt netwerk, beperkte financiën, beperkte zelfredzaamheid of die het moeilijk hebben.	W dekenhannemanstichting.nl E via contactformulier website
Zorg & Gezelschap, Zuid-Limburg	Zorg, individuele begeleiding, huishoudelijke hulp, gezelschap.	W zorgengezelschap.nl T 088-0187788 E info@zorgengezelschap.nl

8. HOE REGEL IK ALLES FINANCIEEL EN ADMINISTRATIEF?

Voor uw hersenletsel deed u misschien de post, financiën en administratie thuis maar dat zijn vaak moeilijke taken die nu niet meer zo vanzelfsprekend kunnen zijn. Als er dan thuis niemand anders is die dat kan overnemen, is het van belang om goede ondersteuning te regelen. Er is van alles mogelijk qua zorg en ondersteuning, maar het is niet eenvoudig om de weg te vinden in de vele regelingen, procedures en voorzieningen en vergoedingen.

Dan is het prettig als u geholpen wordt om de juiste oplossingen voor uw situatie te vinden. Voor verschillende regelingen is eerst een zorgindicatie nodig, dat betekent dat vastgesteld wordt welke zorg u nodig heeft en wat de hoeveelheid van deze zorg dient te zijn.

De aanbieders in de volgende tabellen kunnen u helpen bij de volgende vragen:

- Wie kan mij helpen met mijn eigen (financiële) administratie?
- Wat is er mogelijk als ik zelf geen financiële en administratieve zaken meer kan regelen?
- Wie kan mij helpen met de administratie rondom de zorg en ondersteuning die ik ontvang?
- Hoe regel ik de juiste hulpmiddelen, voorzieningen en aanpassingen in en om het huis?
- Welke regelingen bestaan er?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Regelhulp (Rijksoverheid)	Duidelijke informatie over het regelen van hulp, zorg of ondersteuning. Ook kun je hier je eigen bijdrage voor zorg berekenen.	W regelhulp.nl. Hulp nodig met het zoeken op regelhulp: T 0800-0126 E info@regelhulp.nl
Centraal Administratie Kantoor (CAK)	Informatie en uitvoering van zorgregelingen. Ook kunt u hier uw eigen bijdrage voor de zorg berekenen en medicijn-verklaringen voor op reis aanvragen.	W hetcak.nl T 088-7114000 E via contactformulier website

HULP BIJ FINANCIËLE ZAKEN

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Nibud: Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting	Onafhankelijke voorlichting en advies over de huishoudportemonnee, ook bij zorg en ziekte.	W nibud.nl T 030-2391350 (9-13u) E via contactformulier website
Het juiste loket	Om mensen te ondersteunen die zich van 'het kastje naar de muur' gestuurd voelen en niet weten waar zij voor zorg of ondersteuning naar toe moeten.	W juisteloket.nl
Pas op je geld Maastricht-Heuvelland	Een webloket dat gericht is op het bieden van online onder-steuning bij vragen over het budget. U kunt inzicht krijgen hoe u er financieel voor staat en krijgt advies hoe u op eigen kracht uw financiële situatie kan verbeteren of op orde brengen.	W pasopjegeld.nl
Kans+	Brochure *De wetten zorg en ondersteuning sinds 2015* geeft in eenvoudige taal informatie en uitleg over vier wetten: Wet langdurige zorg (Wlz), Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), Jeugdwet (JW) en de Zorgverzekeringswet (ZVW).	W kansplus.nl > producten en diensten > winkel

Stichting Mantelzorg, landelijk	Landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander. Product: telefoonboekje met financiële regelingen.	W mantelzorg.nl T 030-7606055 E mantelzorglijn@mantelzorg.nl
Stichting Verder met Hersenletsel	Apps voor mensen met hersenletsel, gerangschikt per thema, o.a. financiën.	W verdermethersenletsel.nl > apps T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
Trajekt, Maastricht-Heuvelland	Het klapperproject kan u helpen met uw administratie.	W trajekt.nl T 043-7630050 E klapperproject@trajekt.nl
Mantelzorgmakelaar via Steunpunt Mantelzorg	De mantelzorgmakelaar helpt bij allerlei regeltaken op het gebied van financiën of neemt de regeltaken (tijdelijk) over.	W mantelzorgzuid.nl T 043-3215046 (ochtenden) E info@mantelzorgzuid.nl
Mantelzorgmakelaar via zorgverzekering	Om regeltaken van de mantelzorger over te nemen.	Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de mogelijkheden. W mantelzorgmakelaar.nl
Gemeente	Indiceert en zorgt voor de uitvoering van de zorg uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), zoals hulp bij het bijhouden van alles dat met geld te maken heeft.	Aanvragen via het Wmo-loket van uw gemeente (de website) of het wijkteam.
Humanitas Maastricht-Heuvelland	Ondersteunt bij het voeren van de administratie.	W humanitas.nl > afdeling/maastricht-heuvelland T 043-3560448 E maastricht@humanitas.nl
Bewindvoerderskantoor voor mensen met NAH e.a.	Bewindvoering, mentorschap, curatele en hulp bij de aanvraag om dit zelf te doen.	W bewindvoeringindezorg.nl (Maastricht-Heuvelland, Parkstad en Westelijke Mijnstreek) T 06-17401477
Van Dort letselschade Maastricht	Gespecialiseerd in de begeleiding van slachtoffers van letselschade (ervaring met mensen met hersenletsel).	W vandortletselschade.nl T 043-3540041 E maastricht@vandortletselschade.nl

ORGANISATIES BELAST MET DE INDICATIE EN UITVOERING VAN WLZ*-ZORG

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Het centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)	Indiceert zorg uit de Wet langdurige zorg (Wlz) levenslange 24-uurszorg: begeleiding, behandeling, vervoer naar en van de dagbesteding en de dagbesteding zelf, medicijnen en huishoudelijke hulp. Soms ook: hulpmiddelen zoals een rolstoel, het verblijf, de inrichting van de woning en de voeding. Het CIZ stelt de indicatie maar voert niet uit.	Informatie en aanvragen via W ciz.nl W mijnwlzaanvraag.ciz.nl T 088-789100 E via contactformulier website (geordend op thema, kies thema, dan juiste formulier)
Cliëntondersteuning	Helpt bij de aanvraag en uitvoering van Wlz-zorg door duidelijk op te schrijven wat jouw wensen en ideeën zijn over de zorg, de juiste zorg te regelen en verschillende soorten zorg op elkaar af te stemmen.	Als u al Wlz-zorg hebt dan vraagt u een cliëntondersteuner aan bij het Zorgkantoor. Zo niet, dan mag u gebruik maken van de cliëntondersteuners van de Wmo die u aanvraagt bij het Wmo-loket van uw gemeente (de website).
Zorgbelang Limburg	Cliëntondersteuners die gratis en onafhankelijk met u meedenken over hoe u de zorg die bij uw situatie past het beste kunt organiseren.	W zorgbelanglimburg.nl T 046-4208159 E info@zorgbelanglimburg.nl

* WET LANGDURIGE ZORG (WLZ) is bedoeld voor mensen die voortdurend (intensieve) zorg nodig hebben in de nabije omgeving. Iemand komt in aanmerking voor Wlz-zorg als hij/zij zelf niet meer in staat is om in de gaten te houden (en in te schatten) of er zorg nodig is en deze zorg op adequate en tijdige wijze in te schakelen.

ORGANISATIES BELAST MET DE INDICATIE EN UITVOERING VAN WMO*-ZORG

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Gemeente	Informatie, advies en indicatiestellingen voor zorg uit de Wmo.	Aanvragen via het Wmo-loket van uw gemeente (de website) of het wijkteam.
Cliëntondersteuning bij de Wmo	Iemand die informatie/advies geeft, bv. een keukentafelgesprek, als je het niet eens bent met het besluit van de gemeente of bij het aanvragen van een voorziening. Ook voor familieleden.	Aanvragen via het Wmo-loket van uw gemeente (de website)

* WET MAATSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING (WMO) is bedoeld om mensen zolang mogelijk thuis te laten wonen en te laten participeren in de samenleving. De gemeente regelt ondersteuning thuis via de Wet maatschappelijke ondersteuning. Deze wet heeft betrekking op personen vanaf 18 jaar en regelt verschillende soorten ondersteuning: algemene (voor iedereen en zonder voorafgaande indicatiestelling), bv. openbaar vervoer, buurthuizen, klussendiensten, maaltijdenservice, boodschappenservice), collectieve (speciaal voor mensen met beperkingen, bv. de regiotaxi, de rolstoeltaxi-bus of ‘tafeltje dekje’) of maatwerkvoorzieningen (speciaal voor jou gemaakt of geregeld, bv. huishoudelijke hulp, begeleiding, woningaanpassing of een rolstoel, maar ook ondersteuning in spoedgevallen binnen 24-48 uur zonder vooraf de indicatiestelling).

ORGANISATIES BELAST MET DE INDICATIE EN UITBETALING VAN HET PERSOONSGEBONDEN BUDGET (PGB*)

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Zorgkantoor	Pgb voor Wlz-zorg: Het zorgkantoor krijgt van het Centrum Indicatie-stelling Zorg uw indicatie voor Wlz-zorg. In de indicatie staat uw zorg-profiel, daarin staat de zorg beschreven die u nodig hebt. Er staat ook in of u kiest voor zorg in natura of een Pgb. Bij een Pgb bekijkt het zorg-kantoor of u aan de voorwaarden voldoet, berekent de hoogte van het budget en zorgt dat het geld naar de Sociale Verzekeringsbank (SVB) gaat.	Aanvragen bij zorgkantoor in uw regio. W cz.nl/zorgkantoor T 046-4595656 E infozorgkantoren@cz.nl
Gemeente	De gemeente kijkt of een Pgb voor Wmo-zorg bij u past en als dat zo is geeft ze de informatie door aan de Sociale Verzekeringsbank.	Aanvragen via Wmo-loket van uw gemeente (de website).
Sociale Verzekeringsbank	Alles over het Pgb: informatie, stap voor stap uitleg en uitbetaling.	W svb.nl T 0906-6001822 (0,90 c/min) E via contactformulier website
PerSaldo	Vereniging voor en door mensen met een Pgb.	W pgb.nl T 0900-7424857 (0,20 c/min) E via contactformulier website

* ZORG IN NATURA (ZIN) OF VIA EEN PERSOONSGEBONDEN BUDGET (PGB). Voor zorg in natura heeft het zorgkantoor contracten afgesloten met zorgaanbieders in de regio. Het zorgkantoor laat u weten welke zorgaanbieders de zorg leveren die u nodig hebt. U kiest vervolgens de zorgaanbieder. Bij een persoonsgebonden budget ontvangt u een budget waarmee u zelf de ondersteuning kunt kiezen en inhuren, dat kunnen ook familieleden of buren zijn. Het geld komt niet op uw eigen rekening.

9. WAT IS ER MOGELIJK ALS IK PROBLEMEN HEB MET MOBILITEIT (BEWEGEN EN VERPLAATSEN)?

Na een hersenletsel kunnen er problemen zijn met bewegen en verplaatsen. Sommige mensen kunnen niet meer zelfstandig lopen en hebben een rolstoel of loophulpmiddel nodig. Het kan ook voorkomen dat het lopen en fietsen wel goed gaat maar dat autorijden niet meer mag, bijvoorbeeld door epilepsie of problemen met het zien en waarnemen. Dan is het van belang om te weten of en wanner u weer mag autorijden, of welke mogelijkheden er zijn om toch te kunnen reizen.

De aanbieders in de volgende tabel kunnen u helpen bij de volgende vragen:

— Wie kan mij helpen als ik problemen heb met bewegen en verplaatsen?
— Welke hulpmiddelen zijn er om mij te ondersteunen met mijn mobiliteit?
— Is er een fysiotherapeut gespecialiseerd in hersenletsel bij mij in de buurt?
— Mag ik weer autorijden?
— Hoe kom ik aan een parkeerkaart voor mensen met een handicap?
— Hoe verplaats ik me als ik niet meer mag autorijden?
— Hoe en waar vind ik vervoer op maat?
— Wat kan mijn omgeving voor mij doen?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Fysiotherapeut	Hulp bij klachten die te maken hebben met beweging.	Vraag uw huisarts om informatie over mogelijkheden en doorverwijzing naar een fysiotherapeut gespecialiseerd in hersenletsel.
Ergotherapeut	Advies, training en ondersteuning van dagelijkse activiteiten. Denkt mee over de keuze en verdeling van activiteiten in de dag en over hulpmiddelen, aanpassingen en voorzieningen in en om het huis. Ergotherapie kan ook ondersteunen bij het aanvragen van hulpmiddelen bij instanties c.q. aanwezig zijn bij een keukentafelgesprek in verband met de Wmo.	Vraag uw huisarts om informatie over mogelijkheden en doorverwijzing naar een ergotherapeut gespecialiseerd in hersenletsel.
Stichting Hersenletsel-uitleg	Informatie over ‘deelnemen aan het verkeer met hersenletsel’.	W hersenletsel-uitleg.nl > informatie > deelnemen aan het verkeer
Huisarts of behandelend specialist	Een inschatting maken van uw rijvaardigheid en het benodigde formulier invullen.	Maak een afspraak met uw huisarts.
CBR	Informatie en aanvragen van een rijvaardigheidsbewijs.	W cbr.nl T 0900-0210 (klantenservice)
Gemeente	Vervoersvoorziening, vervoer in de regio (voor mensen die niet met het openbaar vervoer kunnen reizen), rolstoel.	Indicatie aanvragen via de website van uw gemeente, eventueel met behulp van een cliëntondersteuner/dorpsondersteuner.
Argonaut Advies	OV-begeleiderskaart: deze is bedoeld voor reizigers die niet zonder persoonlijke begeleiding met het openbaar vervoer kunnen reizen (openbare trein-, bus-, metro- en tramdiensten). Een begeleider mag gratis meereizen.	Aanvragen via W argonaut.nl T 088-2298080 E info@argonaut.nl

10. WAT IS ER MOGELIJK ALS IK NIET MEER GOED KAN COMMUNICEREN?

Om je goed te kunnen redden in de maatschappij en in contact met andere mensen, is het van belang om anderen goed te kunnen waarnemen (zien en horen), om je wensen en behoeften, gedachten en gevoelens te kunnen uiten (spreken en schrijven) en om andere mensen te kunnen begrijpen (lezen en luisteren). Hersenletsel kan soms leiden tot problemen in de communicatie met andere mensen. Denk daarbij ook aan communiceren via de computer (elektronische formulieren invullen en e-mailen) en het gebruik van social media zoals appen en chatten. Afasie is een veelvoorkomende communicatiestoornis na een beroerte. De behandelaar op dit gebied is de logopedist.

Op het gebied van communicatie hebben u en uw familie mogelijk de volgende vragen:

— Wie kan mij helpen als ik problemen heb met zien of waarnemen?
— Wie kan mij helpen als ik problemen heb met horen?
— Wie kan mij helpen als ik zelf niet meer goed kan communiceren?
— Is er een logopedist bij mij in de buurt die gespecialiseerd is in de gevolgen van hersenletsel?
— Zijn er hulpmiddelen die mij kunnen helpen beter te communiceren?
— Hoe regel ik dergelijke hulpmiddelen?
— Hoe ontmoet ik andere mensen met communicatieproblemen?
— Wat kan mijn omgeving voor mij doen?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Logopedist	Houdt zich bezig met problemen op het gebied van stem, taal, spraak, gehoor en slikken.	Vraag uw huisarts om informatie over mogelijkheden en doorverwijzing naar een logopedist gespecialiseerd in hersenletsel.
Ergotherapeut	Kan problemen in kaart brengen en gericht hulpmiddel aanvragen.	Vraag uw huisarts om informatie over mogelijkheden en doorverwijzing naar een ergotherapeut gespecialiseerd in hersenletsel.
Adelante-zorggroep Audiologisch centrum, het Afasieteam	Onderzoek en/of advies bij een gerichte hulpvraag.	Doorverwijzing door de huisarts of behandelend specialist. Info T 045-5282828
SGL Afasiecentrum Zuid, Sittard	Begeleiding en behandeling in verschillende groepen in het kader van afasie, o.a. zang- en gespreksgroepen.	W sgl-zorg.nl T 045-5678844 E afasiecentrumzuidlimburg@sgl-zorg.nl
Novizorg Afasiecentrum Parkstad Limburg	Kennis en informatie, behandeling en lotgenoten-contact voor mensen met afasie en mantelzorgers.	W novizorg.nl T 045-2310310 E info@novizorg.nl
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl	Spel- en oefenmateriaal voor mensen met afasie: o.a. gezelschapsspellen, kook- en bakboek.	Bestellen via webshop: W hersenletsel.nl T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
Adelante-zorggroep, Audiologisch Centrum	Onderzoek, advies en behandeling voor mensen met gehoorproblemen.	Doorverwijzing door huisarts of behandelend specialist. W adelante-zorggroep.nl T 045-5282828
Koninklijke Visio	Centrum voor slechtziende en blinde mensen. Info en advies over revalidatie, onderwijs, wonen en dagbesteding.	W visio.org T 088-5858585 E info@visio.org
Stichting Verder met Hersenletsel	Apps, gerangschikt per thema, o.a. communicatie.	W verdermethersenletsel.nl > apps T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website

11. KAN IK (TERUG) NAAR SCHOOL OF NAAR MIJN OPLEIDING?

De gevolgen van een hersenletsel kunnen ertoe leiden dat activiteiten die u voor het letsel deed, nu niet meer vanzelfsprekend of mogelijk zijn. Dat kan ook gelden voor het volgen van een opleiding of een cursus. Soms kan de opleiding weer worden opgepakt, eventueel met aanpassingen zoals een minder intensief rooster. Soms is het nodig om een andere opleiding te gaan volgen die minder belastend is of zelfs na te gaan denken over omscholing.

Over school en opleiding hebben u en uw familie misschien de volgende vragen:

— Kan ik (weer) naar school of mijn opleiding oppakken?
— Wie kan mij helpen om mijn school/ opleiding weer op te pakken?
— Wat als dat niet meer kan?
— Kan ik mij (laten) omscholen?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Expertisecentrum handicap en studie	Behulpzame informatie voor studerende mensen met een functiebeperking.	W handicap-studie.nl
REA college	Omscholing.	W reacollegenederland.nl
SGL	Cursussen in een activiteitencentrum, o.a. digitale fotografie, computer, talen, weerbaarheidscursus.	W sgl-zorg.nl T 045-8000910 E zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl

12. KAN IK (WEER) AAN HET WERK?

De gevolgen van een hersenletsel kunnen ertoe leiden dat activiteiten die u voor het letsel deed, nu niet meer vanzelfsprekend of mogelijk zijn. Dat kan ook gelden voor het hervatten van het werk dat u voor het letsel deed. Soms kan het eigen werk niet geheel maar wel gedeeltelijk worden hervat, of kan uw eigen werk worden aangepast. Soms moet er naar ander werk worden gezocht, of, als betaald werken helemaal niet meer kan, naar een andere invulling van de dag.

Via uw eigen werkgever komt u dan terecht in een traject bij de bedrijfsarts, arbeidsarts of de arbodienst. Diverse instanties kunnen u helpen bij vragen rondom (de terugkeer naar) werk. Daarbij kunt u denken aan algemene instanties zoals het UWV (Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen) maar ook specifieke programma's voor arbeidsrevalidatie.

De instanties in de volgende tabel kunnen u helpen een antwoord te vinden op de volgende vragen:

— Kan ik weer aan het werk?
— Kan/moet ik mijn werk aanpassen?
— Kan/moet ik ander werk doen?
— Kan ik mij omscholen?
— Welke regelingen en uitkeringen zijn voor mij van toepassing?
— Wie kan mij ondersteunen bij het contact met UWV?
— Wie kan mij helpen als ik problemen heb om mijn werk weer op te pakken?
— Wie kan mij helpen als ik problemen heb om aangepast werk te vinden?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Adelante-zorggroep Arbeid	Zoeken samen met u de beste route om aan het werk te blijven of (weer) aan de slag te gaan middels: assessment, functioneel arbeidsadvies, vroege interventie (revalidatiezorg).	Doorverwijzing via huisarts, revalidatiearts of bedrijfsarts. W arbeid.adelante-zorggroep.nl T 045-5283000 E arbeid@adelante-zorggroep.nl
Jobstap/ Effectyf	Arbeidsintegratie na NAH, begeleiding terug naar werk.	W effectyf.nl T 026-3397522 E info@effectyf.nl
Professionals in NAH	Begeleiding bij terugkeer naar eigen werk of werkomgeving.	W nah.nl T 0573-442646 E info@nah.nl
SGL	Ondersteuning bij het contact met het UWV (Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen).	W sgl-zorg.nl T 045-8000910 E zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl
MEE	Ondersteuning aan mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt op het gebied van werk, wonen, geld, wet- en regelgeving. O.a. voorbereiding op begeleiding naar betaald werk, jobcoaching voor werkenden met een betaalde baan en ondersteuning van de werkgever.	W meezuidlimburg.nl > participatieprojecten T 088-0102272 E n.neroni@meezuidlimburg.nl (coördinator participatieprojecten arbeid)
UWV (Uitkerings-instituut Werkgevers-verzekeringen	Uitvoering van werknemersverzekeringen: WW (Werkloosheidwet), WIA (Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen), WAO (Wet op arbeidsongeschiktheids-verzekering), WAZ (Wet arbeidsongeschiktheidsverzekering zelfstandigen), Wazo (Wet Arbeid en Zorg).	W uwv.nl T 088-8989294 (houd uw burgerservicenummer bij de hand)
Stichting Cliëntenraad Participatiewet Maastricht-Heuvelland	Hulp bij problemen met uw uitkering, invullen van formulieren, aanvragen belastingtoeslagen, bijzondere bijstand, juridisch advies. Gericht op mensen met een uitkering, minimum-inkomen of schulden.	W cpmh.nl E info@cpmh.nl Maastricht > Bogaardenstraat 35B T 043-8500741 Gulpen > Willem Vliegenstraat 12 T 06-26121841

13. HOE VUL IK MIJN DAG IN ALS BETAALD WERK OF OPLEIDING NIET (MEER) MOGELIJK IS?

Een zinvolle dagbesteding en een vorm van structuur gedurende de dag of de week zijn van groot belang voor een prettig leven. Als terugkeer naar betaald werk of opleiding niet mogelijk is, kan het soms lastig zijn een goede daginvulling te vinden. Er zijn diverse alternatieve mogelijkheden zoals vrijwilligerswerk en allerlei vormen van dagbesteding en andere activiteiten.

De instanties in de volgende tabellen kunnen u helpen een antwoord te vinden op de volgende vragen:

— Wat kan ik doen als ik niet meer aan het werk kan?
— Wie kan mij helpen om een nieuwe daginvulling te vinden?
— Welke activiteiten zijn er voor mensen met hersenletsel?
— Welke vormen van dagbesteding zijn er?
— Kan ik vrijwilligerswerk doen?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Ergotherapie	Advies, training en ondersteuning van dagelijkse activiteiten en hulpmiddelen. Denkt mee over de keuze en verdeling van activiteiten in de dag.	Vraag uw huisarts om informatie over mogelijkheden en doorverwijzing naar een ergotherapeut gespecialiseerd in hersenletsel.

VRIJWILLIGERSWERK

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Regionale vrijwilligerscentrale: Gulpen-Wittem, Vaals, Valkenburg	Helpen bij het zoeken van passend vrijwilligerswerk en scholingsaanbod.	Aanmelden via W regionalevrijwilligerscentraleheuvelland.nl T 06-46112017 of T 06-52763677 Gulpen-Wittem > E vrijwilligerswerk@gulpen-wittem.nl Vaals > E vrijwilligerswerk@vaals.nl Valkenburg > E vrijwilligerswerk@valkenburg.nl
Maastricht doet!	Verbindt vrijwilligers, organisaties, buren en bewoners.	Aanmelden via W maastrichtdoet.nl T 043-7630000 E info@maastrichtdoet.nl
Humanitas Maastricht-Heuvelland	Zet zich in om eenzaamheid te doorbreken en de sociale en maatschappelijke participatie te bevorderen.	W humanitas.nl > afdeling/Maastricht-Heuvelland T 043-3560448 E maastricht@humanitas.nl

DAGBESTEDING

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Dagbesteding, activiteiten-begeleiding (algemeen)	De gemeente is verantwoordelijk, een Wmo-consulent zal de mogelijkheden met u bespreken, zo nodig vraagt u een indicatie aan.	Informatie en indicatie aanvragen via het Wmo-loket van uw gemeente (de website).
SGL, Activiteiten-centrum Maastricht	Vervanging van arbeid, o.a. werken in een drukkerij, boerderijactiviteiten.	Informatie en een vrijblijvende rondleiding plannen: W sgl-zorgnl T 045-8000910 E zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl
Novizorg, Maastricht-Heuvelland	Gespecialiseerde begeleiding in een groep (sport/beweging, voorlichting en lotgenotencontact, cognitieve activiteiten, rusten).	W novizorg.nl T 045-2310310 E info@novizorg.nl
Zorgatelier Maastricht	Creatieve dagbesteding o.a. voor mensen met een niet aangeboren hersenletsel (NAH)	W zorgateliermaastricht.nl T 043-3434139 E info@zorgateliermaastricht.nl
Artidé Wittem	Dagbesteding: activerend, belevingsgericht of arbeidsmatig.	W artide.org T 043-4552826 of T 043-4551943 E info@artide.org

14. HOE VUL IK MIJN VRIJE TIJD IN?

Er zijn allerlei manieren om uw vrije tijd in te vullen, variërend van sporten tot kookclubjes en verre reizen. Hersenletsel kan ertoe leiden dat niet alle activiteiten meer mogelijk zijn, zoals sporten door fysieke beperkingen of reizen door communicatieproblemen. Het is dan van belang om te zoeken naar alternatieve mogelijkheden en te proberen zoveel mogelijk actief en onder de mensen te zijn en te blijven. Op het gebied van vrijetijdsbesteding heeft u misschien vragen over sport, hobby's, dagjes uit of uitgaan of op vakantiegaan. Voor elk van deze vormen van vrijetijdsbesteding vindt u in dit hoofdstuk aanbieders van hulp in de regio.

Op het gebied van **sport** heeft u misschien de volgende vragen:
— Kan ik mijn sportactiviteiten weer oppakken?
— Zijn er andere vormen van sport mogelijk?
— Zijn er mogelijkheden voor aangepast sporten?
— Zijn er sportactiviteiten voor mensen met hersenletsel?

SPORTEN

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Adelante sport- en beweegloket	Vragen over sporten en bewegen tijdens inloopuren.	W adelante-zorggroep.nl > sport en bewegen > sport- en beweegloket T 045-5282246 E sportloket@adelante-zorggroep.nl
Adelante Sport Medisch Centrum	Sportmedische zorg: (blessure)consulten en behandelingen, diverse sportmedische onderzoeken, verplichte sportkeuringen, sportmedische begeleiding voor mens met een beperking.	W adelante-zorggroep.nl > sport en bewegen > sport medisch centrum T 045-5282246 E sportloket@adelante-zorggroep.nl
Adelante Sporten en bewegen voor volwassenen	Transitiegroepen, groepsbehandeling fysiotherapie.	W adelante-zorggroep.nl > sport en bewegen > sport- en beweegaanbod T 045-5282246 E sportloket@adelante-zorggroep.nl
Adelante on Wheels	Handbiken.	W adelante-zorggroep.nl > sport en bewegen > sport- en beweegaanbod T 045-5282246 E sportloket@adelante-zorggroep.nl
Maastricht Sport	Sport- en beweegconsulenten verzorgen voor volwassenen, senioren en mensen met een beperking verschillende sportactiviteiten. Binnen de programmering wordt de verbinding gelegd met onderwijs, gezondheid, sport en sociale participatie.	Info en activiteiten via W maastrichtsport.nl T 043-3504500 E info@maastrichtsport.nl
SGL	Uitgebreid sportprogramma op 3 niveaus: regulier, aangepast en therapeutisch sport- en bewegingsaanbod.	Eerst indicatie aanvragen bij het Wmo-loket van uw gemeente (zie hoofdstuk 8). W sgl-zorg.nl T 045-8000910 E zorgbemiddeling@sglzorg.nl
Huis voor de Sport Limburg	Vervoersregeling gehandicapte sporters.	W hdvsl.nl T 06-31044935 Beleidsadviseur Jorg Eijssen E j.eijssen@huisvoordesport.org
Edwin van der Sar Foundation	NAH-zwemmen (dichtstbij Eindhoven) en andere projecten.	W edwinvandersarfoundation.nl T 071-7600076 E infor@edwinvandersarfoundation.nl
International Association for Handicapped Divers	Duikopleidingen en duikvakanties voor mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking.	Toestemming van de huisarts nodig. W iahd.org
Grenzeloos actief	Programma 'Sport en bewegen in de buurt' draagt bij aan een gezonde en actieve samenleving door passend en toegankelijk sport- en beweegaanbod dichtbij mogelijk te maken, o.a. door de inzet van buurtsportcoaches.	W grenzeloos-actief.nl E via het contactformulier website
Kimbria	Rolstoelbasketbal voor jeugd en volwassenen met een lichamelijke beperking. Proeflessen zijn mogelijk en ook toegankelijk voor mensen zonder beperking (rolstoelen zijn aanwezig).	W kimbria.nl E info@kimbria.nl Trainers: Willy Simon T 06-27042531 E w.simon@ziggo.nl Roel Bleize T 06-30063759 E roel.bleize@ziggo.nl
Stichting Verder met Hersenletsel	Apps voor mensen met hersenletsel, gerangschikt per thema, o.a. bewegen.	W verdermethersenletsel.nl > apps T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website

Op het gebied van **hobby's** heeft u misschien de volgende vragen:
— Kan ik mijn hobby's en vrijetijdsbesteding weer oppakken?
— Zijn er andere mogelijkheden?

HOBBY'S

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
SGL	Workshops bij een activiteitencentrum, o.a. djembé, tassen maken, sieraden maken, vilten, bakken, koken, kunst maken, bloemschikken. Ook creatief/educatief/arbeidsmatig, o.a. boetseren, schilderen, mozaïeken, hout- en metaalbewerking, boerderijactiviteiten, werken in een drukkerij.	W sgl-zorg.nl T 045-8000910 (zorgbemiddelaars) E zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl
Samen onbeperkt	Organiseert activiteiten om het ontplooien van mensen met een beperking of chronische ziekte te stimuleren. Dit zijn activiteiten als: wandeltochten, creatieve middagen, netwerkmiddagen, excursies, sport en spel activiteiten, tuin op hoogte, samen eten.	Info en actuele activiteiten via W samenonbeperkt.nl T 06-31176949 E samenonbeperkt@gmail.com
Bibliotheekservice Passend Lezen	Toegang tot romans, verhalen en leuke kinderboeken in diverse leesvormen en collecties. Van elke titel kunt u een fragment beluisteren.	Info en aanmelden via W passendlezen.nl T 070-3381500 E klanten@passendlezen.nl
Bibliotheek Centre Ceramique Maastricht	Boek-aan-huisservice voor iedereen die zelfstandig woont in Maastricht en niet meer zelf naar de bibliotheek kan komen door ziekte en/of handicap.	W bibliotheek.centreceramique.nl M. Vriezelaar T 043-3505597 E miranda.vriezelaar@maastricht.nl R. Hoofs T 043-3505606
Bibliotheekservice Heuvelland-bibliotheken Eijsden-Margraten, Vaals, Valkenburg	Boek-aan-huisservice voor iedereen die zelfstandig woont in Eijsden-Margraten, Vaals en Valkenburg en niet meer zelf naar de bibliotheek kan komen door ziekte en/of handicap.	W heuvellandbibliotheken.nl E rosa.hoofs@maastricht.nl Eijsden > T 043-4093320 E eijsden@heuvellandbibliotheken.nl Vaals > T 043-3080110 E vaals@heuvellandbibliotheken.nl Valkenburg > T 043-6012063 E valkenburg@heuvellandbibiotheken.nl

Op het gebied van **dagjes uit en uitgaan** heeft u misschien de volgende vragen:
— Kan ik weer uitgaan (bijvoorbeeld uit eten of naar de film)?
— Kan ik weer dagjes uit?
— Hoe kan ik gebruik maken van aangepaste voorzieningen (bijvoorbeeld met de rolstoel naar het theater)?

DAGJE UIT / UITGAAN

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Theater	Extra ruimte voor rolstoelen.	Vooraf telefonisch regelen bij het desbetreffende theater.
Museum	Uitlenen van rolstoelen.	Vooraf telefonisch regelen bij het desbetreffende museum.
Click 4 friends	Afspreken (niet daten).	W click4friends.nl

Op het gebied van **vakantie** heeft u misschien de volgende vragen:
— Kan ik nog op vakantie?
— Mag ik (weer) vliegen?
— Zijn er aangepaste vakantiemogelijkheden?

VAKANTIE

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Centraal Administratie Kantoor (CAK)	Uitleg over regelingen over medicijnen mee op reis en over de medicijnen-mee-op-reisverklaring.	W hetcak.nl > regelingen > medicijnen mee op reis
Stichting Hersenletsel-uitleg	Informatie en tips over vliegen na hersenletsel.	W hersenletsel-uitleg.nl
Vliegtuigmaatschappij	Info over medicijnen, hulpdieren, (medische) hulpmiddelen, begeleiding van en naar de vliegtuigen in het geval je minder/niet langer kunt lopen/staan of als je last hebt van overprikkeling.	Tijdig aanvragen via de vliegmaatschappij. Soms is een medische verklaring nodig (huisarts).
Huisarts of behandelend specialist	Info en advies over vliegen (na hersenletsel). Indien nodig medische verklaring voor reizen met medicijnen, hulpdieren, (medische) hulpmiddelen of een toestemming waarin staat dat u gezond genoeg bent om te reizen in een drukcabine.	Maak een afspraak met uw huisarts/medisch specialist.
Centrum voor Thuisbeademing (CTB)	Als uw beademingsapparaat geen interne of externe batterij heeft en u een reserve-apparaat mee wilt nemen op een buitenlandse reis.	Min. 4 weken van tevoren contact opnemen. W longziekten.mumc.nl > thuisbeademing T 043-3876384 (ma t/m do 9-12u)
Stichting Hersenletsel-uitleg	Aangepaste vakantiehuisjes, B&B's en vakantietips.	W hersenletsel-uitleg.nl > informatie > links-naar > aangepaste vakantie-b-b
Project Overprikkeling	Stille logeerplekken, vakantiehuisjes of B&B's, per provincie.	W overprikkeling.com > stille-logeerplekken Kies per provincie voor de mogelijkheden.
Bungalowpark overzicht	Rolstoelvriendelijke vakantieparken.	W bungalowparkoverzicht.nl (onderaan pagina, mindervaliden bungalows)
Mundorado	Begeleide groepsreizen voor mensen met hersenletsel. De reizen zijn ook individueel op maat te boeken.	W mundoradoreizen.nl T 0182-587056 E info@mundorado.nl
NBAV: Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties	Advies bij het kiezen van de juiste vakantie.	W nbav.nl T 06-40408600 E info@nbav.nl
De blauwe gids	Overzicht van reisorganisaties en accommodaties voor reizigers met een beperking. Ook groepsreizen met mantelzorg, vakanties voor ouderen.	W deblauwegids.nl
MEE Vakantiewijzer	Overzicht van organisaties voor reizigers met een beperking en/of een chronische ziekte.	W meevakantiewijzer.nl
Zonnebloem	Huisbezoeken, dagjes uit en (groeps)reizen in binnen- en buitenland voor mensen met een lichamelijke beperking. Ook aangepaste vakantiewoningen voor individuele reizen.	W zonnebloem.nl T 076-5646464 E via contactformulier website (kies contact onderaan pagina, algemene vragen)
Stichting Recreatie Gehandicapten (SRG)	Groepsvakanties voor mensen met een lichamelijke beperking.	W srg.nl T 023 - 536 84 09 E info@srg.nl
Stichting Nederlandse Herstellingsoorden en Zorghotels	Zorghotels en herstellingsoorden: om te herstellen, fitter te worden, de mantelzorger te ontlasten, om op een vakantie met zorgfaciliteiten te gaan.	W erkendezorghotels.nl T 06-26821996 E info@snhz.nl

15. HOE GAAN MIJN PARTNER EN IK OM MET DE VERANDERINGEN IN ONS LEVEN?

Mensen met hersenletsel en hun partners vertellen vaak dat er veel verandert als een van de twee een hersenletsel krijgt. Zo kunnen rollen in het huishouden veranderen, zoals wie de administratie thuis doet. Soms is het nodig dat de partner ondersteunt bij het wassen en aankleden. Er kan ook een verschil zijn in hoe beiden de gevolgen van en het leven met hersenletsel ervaren. Er komt vaak veel op het bordje van de partner terecht en dan is het van belang voor de partner om tijd voor zichzelf te nemen en aan de bel te trekken als hij of zij zelf hulp of ondersteuning nodig heeft.

De aanbieders in de volgende tabellen kunnen u en uw partner helpen bij de volgende vragen:

- Ons leven is veranderd, met wie kunnen wij daarover praten?
- Mijn partner zegt dat ik zo veranderd ben, hoe gaan we daar samen mee om?
- Mag ik (weer) seks hebben?
- Waar kan ik terecht met vragen over seksualiteit en intimiteit?
- Belast ik mijn partner niet teveel?
- Welke mogelijkheden zijn er om mijn partner te ontlasten?
- Waar kan mijn partner terecht voor vragen en ondersteuning?
- Waar kan mijn partner andere partners ontmoeten die in dezelfde situatie zitten?
- Het leven in ons gezin is veranderd, met wie kunnen wij daarover praten?
- Waar kunnen mijn kinderen terecht voor vragen en ondersteuning?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl (landelijk en regionaal)	Informatie, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten, hulpmiddelen, kwaliteit van zorg en behandeling.	W hersenletsel.nl/limburg > regionale afdelingen > Limburg T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
Patiëntenvereniging Samen Verder, Beter Brein	Patiëntenvereniging van mensen die getroffen zijn door een beroerte (CVA) en hun partners, o.a. door het organiseren van Breincafé's. Een Breincafé is een trefpunt voor mensen met een hersenletsel, hun naasten, professionals en andere geïnteresseerden (zie hoofdstuk 17).	W samenverderlimburg.nl T 0475-316321 E secretaris@samenverderlimburg.nl
Stichting Mantelzorg: landelijke vereniging voor belangenbehartiging naasten	Komt op voor iedereen die zorgt voor een ander, door middel van informatie, een luisterend oor, ervarings-verhalen van mantelzorgers, mantelzorg-in-balanstest (welk type ben jij en tips daarbij), informatie en tips over respijtzorg, juridisch advies (informatie en advies over wet- en regelgeving), hulp bij bezwaar- en verzoekschriften, klachtbrieven en andere officiële teksten, community (online vragen stellen per thema) en ledenvoordeel.	W mantelzorg.nl T 030-7606055 (ma t/m vr 9-16u) E mantelzorglijn@mantelzorg.nl
Platform Mantelzorg Limburg	Informatie, advies, tips, persoonlijke hulp via steunpunten door heel Limburg.	W platformmantelzorglimburg.nl T 046-4208159 E mantelzorgers@burgerkrachtlimburg.nl
Platform Mantelzorg Limburg	Steunpunten in heel Limburg.	De contactgegevens van alle steunpunten door heel Limburg: W platformmantelzorglimburg.nl > steunpunten

KINDEREN/JONGEREN

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Stichting Hersenletsel-uitleg	Informatie voor en over kinderen van een ouder met hersenletsel: (boeken)tips, downloads en relevante links.	W hersenletsel-uitleg.nl > ermee omgaan > gevolgen voor familie/kinderen van een ouder met hersenletsel
Steunpunt Mantelzorg Zuid	Speciaal voor kinderen en jongeren, die opgroeien in een gezin of familie waar iemand zorg nodig heeft. Bij het steunpunt ontmoeten jonge mantelzorgers elkaar.	W mantelzorgzuid.nl/jeugd Als u vragen heeft maak een afspraak.
Jeugdgezondheidszorg: de jeugdarts (Onderdeel van de GGD)	Informatie en advies voor kinderen van 4 tot 18 jaar. Er wordt gekeken naar alle factoren die de ontwikkeling van het kind beïnvloeden. De spreekuren en onderzoeken van het team Jeugdgezondheidszorg vinden plaats in verschillende gemeenten en op verschillende locaties die u kunt vinden op de website.	Jeugdgezondheidszorg Zuid Hoofdlocatie Heerlen: W ggdzl.nl > burgers > jeugd en gezin T 088-8805030 E via contactformulier website Jeugdgezondheidszorg Noord: W ggdlimburgnoord.nl T 088-1191111 E Info.ggd@vrln.nl
FunCare4Kids	Organiseert Fundagen voor kinderen in moeilijke thuissituatie door een chronisch ziek of gehandicapt gezinslid, dagen waarop het om dit kind draait en er onbezorgd genoten wordt, 6 tot16 jaar.	Info en registreren via W funcare4kids.nl
@ease	Speciaal voor jongeren (12 en 25 jaar) die behoefte hebben aan informatie en/of een luisterend oor (gratis en anoniem).	W ease.nl
De kindertelefoon	Via de kindertelefoon kun je over alles praten (chatten of bellen).	W kindertelefoon.nl T 0800-0432 (gratis en anoniem, elke dag 11-21u) Chatten via de website.

SEKSUALITEIT

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Stichting Hersenletsel-uitleg	Informatie over veranderde relatie door veranderde intimiteit en seksualiteit.	W hersenletsel-uitleg.nl T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
Rutgers kenniscentrum rond seksualiteit	Informatie over de invloed van ziekten en lichamelijke ongemakken op seksualiteit.	W seksualiteit.nl
Edusex	Ondersteuning op het gebied van seksualiteit bij mensen met een beperking: trainingen, consulten, workshops, webwinkel met producten en voorlichting.	Neem contact op via W edusex.nl T 06-29522674 E via contactformulier website
Ziekenhuis - polikliniek Seksuologie	Diagnostiek, begeleiding en behandeling bij seksuele problemen, niet specifiek hersenletsel.	Doorverwijzing door de huisarts/specialist.
Gynaecoloog	Gespecialiseerd in vrouwenziekten zoals afwijkingen en ziekten van de vrouwelijke geslachtsorganen en hormonale problemen.	Doorverwijzing door de huisarts.
Seksuoloog Stadspoli Maastricht	Huisarts-seksuoloog.	Doorverwijzing door de huisarts/specialist naar de Stadspoli Maastricht.
Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling (SAR)	Bemiddeling tussen mensen met een beperking en professionals die tegen betaling intimiteit en seks verzorgen.	Neem contact op via W stichtingsar.nl T 06-39459951 (Di/wo/do 13-17u)
Sekszorgbureau: De Ultieme Zorg in Limburg	Sekszorg voor mensen met een beperking: genegenheid, intimiteit en seksualiteit.	W deultiemezorg.nl Telefonische afspraak maken voor hulpvraag-verduidelijking en eventuele afspraken. T 06-13040 09 E info@deultiemezorg.nl

16. HOE GA IK OM MET DE MENSEN IN MIJN OMGEVING?

De gevolgen van een hersenletsel zijn niet bij iedereen bekend en soms ook niet goed zichtbaar voor de buitenwereld, bijvoorbeeld als het gaat om vermoeidheid of vergeetachtigheid. Het kan dan ook gebeuren dat uw naaste omgeving, zoals vrienden, familie en buren, niet goed begrijpt wat er aan de hand is en hoe uw leven is veranderd. Een gevolg daarvan kan zijn dat uw sociale contacten veranderen of zelfs verminderen. Het is daarom zinvol om duidelijk uit te leggen wat het hersenletsel voor u betekent en hoe anderen daarmee om kunnen gaan. Durf om hulp te vragen als u die nodig heeft en probeer samen naar oplossingen te zoeken. Als uw sociale contacten veranderen doordat u niet meer kunt sporten of andere activiteiten met anderen niet meer kunt ondernemen, is het van belang om naar nieuwe contacten of activiteiten te zoeken. Dat kan lastig zijn, maar voorkomt dat u sociaal geïsoleerd raakt en er helemaal alleen voor komt te staan.

De aanbieders in de volgende tabel kunnen u een antwoord geven op de volgende vragen:

— Hoe leg ik mijn vrienden, familie en naaste omgeving uit wat er aan de hand is?
— Hoe ga ik om met vrienden of familieleden die mijn problemen niet begrijpen?
— Mijn sociale netwerk wordt steeds kleiner, waar kan ik nieuwe contacten opdoen?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl (landelijk en regionaal)	Betrouwbare informatie over hersenletsel, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten en ervaringsverhalen. O.a. 'Familie van iemand met hersenletsel', boekentips, een besloten facebooksite 'Familie/vrienden van mensen met hersenletsel/NAH'.	W hersenletsel.nl > regionale afdelingen > Limburg T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
Hersenstichting	Betrouwbare informatie over hersenletsel, tips ter voorbereiding op het gesprek bij de huisarts, ervaringsverhalen, de mogelijkheid tot vragen stellen aan experts.	W hersenstichting.nl T 070-2092222 (Infolijn, ma t/m vr 9.30-12u) E infolijn@hersenstichting.nl
Samen Verder, Beter Brein	Patiëntenvereniging van mensen die getroffen zijn door een beroerte (CVA) en hun partners.	W samenverderlimburg.nl T 0475-316321 E secretaris@samenverderlimburg.nl
Expertisecentrum Hersenletsel Limburg	Waaiers: tips van en voor mensen met hersenletsel en van en voor partners van mensen met hersenletsel.	Downloaden via W hersenletsellimburg.nl > producten
Stichting Verder met Hersenletsel	Apps voor mensen met hersenletsel, gerangschikt per thema, o.a. netwerk.	W verdermethersenletsel.nl > apps T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
SGL behandelprogramma Hersenz	Behandelingen waarbij u leert omgaan met de gevolgen van hersenletsel, zoals het omgaan met vrienden, familie en omgeving en het opbouwen van een sociaal netwerk en betekenisvolle activiteiten. Er zijn groepsbehandelingen, een bewegingsprogramma en er komt altijd een behandelaar bij u thuis.	W hersenz.nl T 045-8000910 E zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl

17. HOE KAN IK IN CONTACT KOMEN MET ANDERE MENSEN MET HERSENLETSEL?

Mensen met hersenletsel vertellen vaak dat het prettig is om andere mensen in dezelfde situatie te ontmoeten. Dat kan een geruststellend gevoel geven omdat problemen worden herkend en gedeeld. Dergelijke ontmoetingen kunnen ook allerlei handige en praktische tips opleveren van oplossingen die anderen gevonden hebben. We noemen dit lotgenotencontact en dat kan op veel verschillende manieren, zoals lid worden van een patiëntenorganisatie of een facebookgroep. Er worden ook bijeenkomsten georganiseerd zoals Breincafé's waarbij mensen elkaar ontmoeten en informatie met elkaar delen.

De aanbieders in de volgende tabel kunnen u een antwoord geven op de volgende vragen:

— Hoe kan ik in contact komen met andere mensen met hersenletsel?
— Is er een patiëntenorganisatie in mijn regio?
— Wat kan de patiëntenorganisatie voor mij betekenen?
— Wat kan ik voor de patiëntenorganisatie betekenen?
— Is er een Breincafé in mijn regio?
— Hoe kan ik in contact komen met een ervaringsdeskundige?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl (landelijk en regionaal)	Informatie, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten, hulpmiddelen, kwaliteit van zorg en behandeling.	W hersenletsel.nl > regionale afdelingen > Limburg T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
Patiëntenvereniging Samen Verder, Beter Brein (voor mensen die getroffen zijn door een beroerte (CVA))	Breincafé's, een trefpunt voor mensen met een hersenletsel, hun naasten, professionals en andere geïnteresseerden. Maastricht, elke 3e maandag van de maand van 19.30 tot 21.30u.	Informatie: W samenverderlimburg.nl Activiteitencentrum Maastricht SGL: T 043-3478444 E ac-maastricht@sgl-zorg.nl
Steunpunt Mantelzorg Zuid	Regelwerk, eenmalige kortdurende inzet door vrijwilligers die begeleid worden door professionals.	W mantelzorgzuid.nl T 043-3215046 E info@mantelzorgzuid.nl
Geheugenpoli van het MUMC+	Gespreksgroep voor mensen met NAH.	W mantelzorgzuid.nl T 043-3215046 (ochtenden) E info@mantelzorgzuid.nl

18. WAAR KAN IK ALS PARTNER/ MANTELZORGER VAN IEMAND MET HERSENLETSEL TERECHT MET MIJN EIGEN VRAGEN?

In het leven met en het zorgen voor iemand met een hersenletsel gaat er veel tijd en aandacht uit naar degene die het hersenletsel heeft. Als partner of mantelzorger heeft u zelf waarschijnlijk ook allerlei vragen en behoefte aan ondersteuning voor u zelf. Het is ook van groot belang om goed voor uzelf te zorgen en op tijd aan de bel te trekken om de zorgtaak zo lang mogelijk vol te kunnen houden.

De aanbieders in de volgende tabellen kunnen u en uw partner helpen bij de volgende vragen:

— Waar kan ik terecht met vragen en voor ondersteuning?
— Waar kan ik terecht als ik mij overbelast voel?
— Kan mijn zorg tijdelijk worden overgenomen door iemand anders?
— Wat kan onze omgeving voor ons betekenen?
— Waar kan ik andere partners ontmoeten die in dezelfde situatie zitten?
— Ons gezinsleven is veranderd, met wie kunnen wij daarover praten?
— Waar kunnen mijn kinderen terecht met vragen en voor ondersteuning?

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Regelhulp (Rijksoverheid)	Informatie voor mantelzorgers.	W regelhulp.nl > ik zorg voor iemand Hulp nodig met het zoeken op regelhulp: T 0800-0126 E info@regelhulp.nl
Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl (landelijk en regionaal)	Informatie, belangenbehartiging, lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten, hulpmiddelen, kwaliteit van zorg en behandeling.	W hersenletsel.nl > regionale afdelingen > Limburg T 026-3512512 (ma t/m vr 10-15u) E via contactformulier website
Patiëntenvereniging Samen Verder, Beter Brein	Patiëntenvereniging van mensen die getroffen zijn door een beroerte (CVA) en hun partners, o.a. door het organiseren van Breincafé's. Een Breincafé is een trefpunt voor mensen met een hersenletsel, hun naasten, professionals en andere geïnteresseerden (zie hoofdstuk 17).	W samenverderlimburg.nl T 0475-316321 E secretaris@samenverderlimburg.nl
Stichting Mantelzorg: landelijke vereniging voor belangen-behartiging naasten	Komt op voor iedereen die zorgt voor een ander, door middel van informatie, een luisterend oor, Mantelzorg-in-balanstest (welk type ben jij en tips daarbij), informatie en tips over respijtzorg, juridisch advies (informatie en advies over wet- en regelgeving, hulp bij het schrijven van bezwaar- en verzoekschriften, klachtbrieven en andere officiële teksten), community (online vragen stellen per thema), ervaringsverhalen van mantelzorgers en ledenvoordeel.	W mantelzorg.nl T 030-7606055 (ma t/m vr 9-16u) E mantelzorglijn@mantelzorg.nl
Platform Mantelzorg Limburg	Informatie, advies, tips, persoonlijke hulp, scholings-activiteiten en de contactgegevens van alle steunpunten door heel Limburg.	W platformmantelzorglimburg.nl T 046-4208159 E mantelzorgers@burgerkrachtlimburg.nl
Mantelzorg-ondersteuning via gemeente, Wmo	(Tijdelijke) ondersteuning mantelzorg, ook maatwerkvoorziening.	Aanvragen via het Wmo-loket van uw gemeente (de website).

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Mantelzorgmakelaar via Steunpunt Mantelzorg Zuid	Gratis professionele ondersteuning aan mantelzorgers bij de uitvoering van regeltaken (assisteren of (tijdelijk) overnemen): contactgroep mantelzorgers NAH, mantelzorg-salons, inloop, themabijeenkomsten en/of workshops, mantelzorgmakelaar.	W mantelzorgzuid.nl T 043-3215046 (ochtenden) E info@mantelzorgzuid.nl
Mantelzorgmakelaar via de zorgverzekering	Kan regeltaken van de mantelzorger overnemen.	Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de mogelijk-heden. Info en overzicht zorgmakelaars in uw regio via W mantelzorgmakelaar.nl E info@bmzm.nl

MANTELZORGVERVANGING

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Mantelzorg Zuid	Tijdelijke respijtzorg: incidenteel of structureel.	W mantelzorgzuid.nl T 043-3215046 (ochtenden) E info@mantelzorgzuid.nl
Handen in Huis: vrijwilligers	Respijtzorg, 24-uursvervanging.	W handeninhuis.nl (landelijk) T 030-6590970 E info@handeninhuis.nl

LOTGENOTENCONTACT VOOR DE MANTELZORGER

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Stichting Mantelzorg	Komt op voor iedereen die zorgt voor een ander, door het bieden van een luisterend oor via de mantelzorglijn, info voor mantel-zorgers, juridisch advies, voordeel op diensten en producten, ervaringsverhalen.	W mantelzorg.nl T Mantelzorglijn 030-7606055 (ma t/m vr 9-16u) E mantelzorglijn@mantelzorg.nl
Steunpunt Mantelzorg Zuid	Contactgroep voor lotgenotencontact en het uitwisselen van ervaringen onder begeleiding van een ervaren mantelzorgconsulent.	W mantelzorgzuid.nl T 043-3215046 E info@mantelzorgzuid.nl

OVERIG AANBOD PARTNER/MANTELZORGER

AANBIEDER	WELKE HULP WORDT GEBODEN?	HOE KAN IK HIERVAN GEBRUIK MAKEN?
Academie Informele Zorg	Diverse praktische cursussen voor mantelzorgers en vrijwilligers.	W academieinformelezorg.nl T 043-3215046 E info@voormantelzorgers.nl
Humanitas	Zes korte online trainingen voor vrijwilligers en mantelzorgers met nuttige handvatten voor het omgaan met mensen en emoties.	W humanitas.nl T 020-5231100 E info@humanitas.nl
SGL	Zorgbemiddeling, logeren in woonbegeleidingscentrum om naasten tijdelijk wat 'lucht' te geven.	W sgl-zorg.nl T 045-8000910 E zorgbemiddeling@sgl-zorg.nl
Buurthulporganisaties	Ondersteuning voor de mantelzorger.	Zie hoofdstuk 6 onder het kopje 'Boodschappen, onderhoud en klusjes'.
Gemeente	Parkeerkaart voor de mantelzorger.	Vraag bij uw gemeente naar de mogelijkheden (verschilt per gemeente).
Stichting Mantelzorg reizen en vakantie	De Mantelzorg reis- en annuleringsverzekering.	Voor leden: W mantelzorg.nl Prijzen: Allianz Global Assistance T 020-5618711
Stichting Mantelzorg	Overzicht van gratis apps voor mantelzorgers om samen de zorg rondom uw naaste te organiseren.	W mantelzorg.nl > zoeken > apps
CZ	CZ Mantelzorgpas: ieder kan zien dat u mantelzorger bent en wie uw vervanger is als er iets met u gebeurt.	Alleen als u klant bent van CZ: W cz.nl Klantenservice T 088-5557777
Stichting Hersenletsel-uitleg	Facebookgroep ter ondersteuning/ervaringsuitwisseling/tips in besloten facebookgroep speciaal voor familie/vrienden van mensen met hersenletsel.	Aanmelden: login op facebook en zoek > familie/ vrienden van mensen met hersenletsel.

Colofon
Uitgave van het Expertisecentrum Hersenletsel Limburg
Tekst: Roos Roberts en Caroline van Heugten
Vormgeving: Buro Bertus
Druk: Drukkerij Walters
April 2019

Met dank aan: de leden van het adviesteam en cliëntenpanel

© Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het Expertisecentrum Hersenletsel Limburg.