



# Thuiszorg-stappenplan

Na ziekenhuisopname, ziekte of andere kwetsbare periode

| NU           | DAG 1        | WEEK 1        | VERDER        |
|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Eerste 2 uur | Zelfde dag   | Dag 2–7       | Week 2+       |
| Stappen 1–8  | Stappen 9–21 | Stappen 22–30 | Stappen 31–35 |

## NU · Eerste 2 uur thuis

Prioriteit: veiligheid en rust

|                                                                      |                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Persoon rustig begeleiden                | Jas uit, schoenen uit, eerst rusten                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 2. Medicijnen controleren & lijst opstellen | Ziekenhuismedicijnen vs. eigen medicijnen – dosering kan gewijzigd zijn · noteer naam, dosering, tijdstip en innamevorm |
| <input type="checkbox"/> 3. Ontslagbrief bewaren                     | In de noodmap – huisarts heeft dit nodig                                                                                |
| <input type="checkbox"/> 4. Dringende instructies ziekenhuis lezen   | Wonden, verbanden, dieet, rust – schrijf op en hang zichtbaar                                                           |
| <input type="checkbox"/> 5. Vocht en snack aanbieden                 | Min. 1,5 liter per dag – dehydratie = hoofdoorzaak herval · na opname vaak vergeten                                     |
| <input type="checkbox"/> 6. Valrisico's verwijderen                  | Losse tapijten, kabels, obstakels in looproute                                                                          |
| <input type="checkbox"/> 7. Toilet bereikbaar maken                  | Pad vrijmaken, nachtverlichting instellen                                                                               |
| <input type="checkbox"/> 8. Slaapplaats gelijkvloers indien nodig    | Eventueel tijdelijk bed in living                                                                                       |

## DAG 1 · Zelfde dag

Zorg organiseren en omgeving aanpassen

|                                                                             |                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 9. Wc-stoel of opstahulp bij bed – indien nodig    | Afhankelijk van mobiliteit patiënt · opstaan is het gevaarlijkste moment · via mutualiteit of apotheker |
| <input type="checkbox"/> 10. Nachtverlichting instellen                     | Bewegingssensor toilet en gang (10–20 euro)                                                             |
| <input type="checkbox"/> 11. Apotheek bellen                                | Zijn alle nieuwe medicijnen beschikbaar?                                                                |
| <input type="checkbox"/> 12. Medicijnen op vaste plek + dispenser instellen | Tijdschema ernaast, bakje per tijdstip · ziekenfonds vergoedt soms automatische dispenser               |
| <input type="checkbox"/> 13. Huisarts verwittigen + afspraak plannen        | Bezoek of telefonisch consult – vraag thuisbezoek · afspraak binnen 48 u na opname                      |
| <input type="checkbox"/> 14. Thuisverpleging aanvragen                      | Wonden, stoma, injecties – via huisarts, mutualiteit, gezinszorg                                        |
| <input type="checkbox"/> 15. Gezinszorg activeren                           | Familiehulp, I-mens, ...                                                                                |

|                                                                                  |                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>16. Persoonlijk alarm activeren</b>                  | Polssknop – via gemeente / OCMW / ziekenfonds                                                             |
| <input type="checkbox"/> <b>17. Eten voor 3 dagen + warme maaltijden regelen</b> | Boodschappen of maaltijden aan huis (OCMW) · warme maaltijden via OCMW/Gezinszorg, soms minder dan 5 euro |
| <input type="checkbox"/> <b>18. Familie en bureu verwittigen</b>                 | Kort berichtje volstaat                                                                                   |
| <input type="checkbox"/> <b>19. Dagelijks contactmoment vastleggen</b>           | Wie belt wanneer? Vast tijdstip geeft structuur                                                           |
| <input type="checkbox"/> <b>20. Taken verdelen in familie / vrijwilligers</b>    | Niemand draagt alles alleen                                                                               |
| <input type="checkbox"/> <b>21. Eigen rustmoment inplannen</b>                   | Mantelzorger ook op tijd naar bed                                                                         |

## WEEK 1 · Dag 2 t/m 7

### Nazorg en rechten activeren

|                                                                                       |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>22. Kinesitherapeut + ergotherapeut inschakelen</b>       | Via voorschrift huisarts – thuis mogelijk · ergotherapeut geeft woningadvies bij gewijzigde mobiliteit (via ziekenfonds)                                                    |
| <input type="checkbox"/> <b>23. Antislipmat in douche of bad</b>                      | 5–10 euro, elke supermarkt                                                                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> <b>24. Rechten en premies opzoeken</b>                       | Rechtenverkenner invullen: <a href="http://rechtenverkenner.vlaanderen.be">rechtenverkenner.vlaanderen.be</a> · Vlaamse aanpassingspremie aanvragen via Wonen in Vlaanderen |
| <input type="checkbox"/> <b>25. Dieetadvies bespreken</b>                             | Met huisarts of diëtist – zeker bij hart, diabetes, nieren                                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> <b>26. Sociale activiteit plannen</b>                        | Isolatie vergroot hervalrisico sterk                                                                                                                                        |
| <input type="checkbox"/> <b>27. Dagverzorgingscentrum contacteren</b>                 | Dagopvang = ademruimte voor mantelzorger                                                                                                                                    |
| <input type="checkbox"/> <b>28. Afspraak specialist inplannen</b>                     | Staat soms al op de ontslagbrief                                                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> <b>29. Noodmap aanvullen</b>                                 | Nieuwe medicaties, contacten, ontslagbrief                                                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> <b>30. Erkenning mantelzorger + gemeentepremie aanvragen</b> | Via ziekenfonds – geeft recht op verlof en premies · ook jaarlijkse/maandelijkse tegemoetkoming via gemeente                                                                |

## VERDER · Week 2 en later

### Evalueren, bijsturen en duurzame zorg verankeren

|                                                                                    |                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>31. Evaluatiegesprek met huisarts en zorgteam</b>      | Loopt de thuiszorg goed? Zijn aanpassingen nodig? Herbekijk medicatie, hulpmiddelen en zorgplan samen |
| <input type="checkbox"/> <b>32. Kortverblijf bekijken (eventueel)</b>              | Tijdelijke opvang elders = broodnodige pauze voor mantelzorger · via OCMW of zorginstelling           |
| <input type="checkbox"/> <b>33. Woningaanpassingen opvolgen</b>                    | Premieaanvraag ingediend? Werken gepland? Ergotherapeut inschakelen indien nog niet gedaan            |
| <input type="checkbox"/> <b>34. Sociaal netwerk versterken</b>                     | Vrijwilligersorganisaties, buurtdiensten, lokaal dienstencentrum contacteren                          |
| <input type="checkbox"/> <b>35. Zorgplan herbekijken indien situatie evolueert</b> | Nieuwe noden? Meer of minder zorg nodig? Bespreek tijdig met huisarts en zorgteam                     |

## CONTACTEN

|                                                                                               |               |                              |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|---------------------|
|  <b>112</b> | Spoeddiensten | <b>1733</b>                  | Huisartsenwachtpost |
| <b>Huisarts:</b>                                                                              | _____         | <b>Thuisverpleging:</b>      | _____               |
|                                                                                               | —             |                              | —                   |
| <b>Gezinszorg:</b>                                                                            | _____         | <b>Mantelzorger/Contact:</b> | _____               |
|                                                                                               | —             |                              | —                   |