



SNELKAART

Thuiszorg-stappenplan

Na ziekenhuisopname, ziekte of andere kwetsbare periode

NU	DAG 1	WEEK 1	VERDER
Eerste 2 uur	Zelfde dag	Dag 2 t/m 7	Week 2+
Punten: 1 t/m 11	Punten: 12 t/m 27	Punten: 28 t/m 39	Punt: 40

NU <i>Eerste 2 uur thuis</i>	
[] 1. Persoon rustig naar kamer begeleiden <i>Jas uit, schoenen uit, eerst rusten</i>	[] 2. Medicijnen controleren <i>Ziekenhuismedicijnen vs. eigen medicijnen - dosering kan gewijzigd zijn</i>
[] 3. Onslagbrief bewaren <i>In de noodmap - huisarts heeft dit nodig</i>	[] 4. Dringende instructies ziekenhuis lezen <i>Wonden, verbanden, dieet, rust - schrijf op en hang zichtbaar</i>
[] 5. Water en snack aanbieden <i>Na opname of ziekte vaak vergeten</i>	[] 6. Valrisico's verwijderen <i>Losse tapijten, kabels, obstakels in looproute</i>
[] 7. Toilet bereikbaar maken <i>Pad vrijmaken, nachtverlichting instellen</i>	[] 8. Medicatielijst opstellen <i>Naam - dosering - tijdstip - hoe innemen</i>
[] 9. Slaapplaats gelijkvloers indien nodig <i>Eventueel tijdelijk bed in living</i>	[] 10. Antislipmat in douche of bad <i>5-10 euro, elke supermarkt</i>
[] 11. Vochtiname regelen <i>Min. 1,5 liter per dag - dehydratie = hoofdoorzaak herval</i>	

DAG 1 *Zelfde dag*

[] 12. Apotheek bellen <i>Zijn alle nieuwe medicijnen beschikbaar?</i>	[] 13. Medicijnen op vaste plek leggen <i>Met tijdschema ernaast - bakje per tijdstip</i>
[] 14. Medicijndispenser instellen <i>Ziekenfonds vergoedt soms automatische dispenser</i>	[] 15. Huisarts verwittigen <i>Bezoek of telefonisch consult - vraag thuisbezoek</i>
[] 16. Thuisverpleging aanvragen <i>Wonden, stoma, injecties - via huisarts, mutualiteit, gezinszorg</i>	[] 17. Gezinszorg activeren <i>Familiehulp, I-mens, ...</i>
[] 18. Persoonlijk alarm activeren <i>Polsknop - via gemeente/OCMW /ziekenfonds</i>	[] 19. Steunbeugel naast toilet en bed <i>Opstaan is het gevaarlijkste moment</i>
[] 20. Nachtverlichting instellen <i>Bewegingssensor toilet en gang (10-20 euro)</i>	[] 21. Eten voor 3 dagen regelen <i>Boodschappen of maaltijden aan huis regelen (OCMW)</i>
[] 22. Warme maaltijden aan huis <i>Via OCMW/Gezinszorg - soms minder dan 5 euro</i>	[] 23. Familie en burens verwittigen <i>Kort berichtje volstaat</i>
[] 24. Dagelijks contactmoment vastleggen <i>Wie belt wanneer? Vast tijdstip geeft structuur</i>	[] 25. Taken verdelen in de familie/vrijwilligers <i>Niemand draagt alles alleen</i>
[] 26. Eigen rustmoment inplannen <i>Mantelzorger ook op tijd naar bed</i>	[] 27. Afspraak huisarts inplannen <i>Binnen 48u na opname - vraag thuisbezoek</i>

WEEK 1 *Dag 2 t/m 7*

[] 28. Huisarts informeren over gewijzigde medicatie <i>Afschrift ontslagbrief doorsturen</i>	[] 29. Kinesitherapist inschakelen <i>Via voorschrift huisarts - thuis mogelijk</i>
[] 30. Ergotherapeut aanvragen <i>Woningadvies bij gewijzigde mobiliteit - via ziekenfonds</i>	[] 31. Vlaamse aanpassingspremie aanvragen <i>Via Wonen in Vlaanderen</i>
[] 32. Dieetadvies bespreken <i>Met huisarts of dietist - zeker bij hart, diabetes, nieren</i>	[] 33. Sociale activiteit plannen <i>Isolatie vergroot hervalrisico sterk</i>
[] 34. Dagverzorgingscentrum contacteren <i>Dagopvang = ademruimte voor mantelzorger</i>	[] 35. Erkenning mantelzorger aanvragen <i>Via ziekenfonds - geeft recht op verlof en premies</i>
[] 36. Rechtenverkenner invullen <i>rechtenverkenner.vlaanderen.be</i>	[] 37. Afspraak specialist inplannen <i>Staat soms al op de ontslagbrief</i>
[] 38. Hervalplan bespreken met huisarts <i>Wanneer opnieuw bellen? Wanneer naar spoed?</i>	[] 39. Noodmap aanvullen <i>Nieuwe medicaties, contacten, ontslagbrief</i>

VERDER *Week 2 en later*

[] 40. Mantelzorgpremie aanvragen bij gemeente

Jaarlijkse of maandelijkse tegemoetkoming

SPOED

112 Spoeddiensten

1733 Huisartsenwachtpost

Huisarts: _____

ZORG AAN HUIS

Gezinszorg

Mantelzorger / Contactpersoon :