



## Persoonsgebonden Budget : Zorg zelf inkopen en regisseren?

Bij het aanvragen van hulp, ondersteuning, persoonlijke verzorging of verpleging krijgt u te maken met allerlei regeltjes en mogelijkheden. Aanvragen waarvoor u, afhankelijk van uw situatie en wensen, helaas niet altijd bij één loket terecht kunt.

### Zorg in natura of met een PGB

Gelukkig kunnen bijvoorbeeld uw huisarts, medewerkers van 1.Hoorn of cliëntondersteuners u goed op weg helpen. Maar het is dan wel zo handig om vooraf al een beetje te weten wat u te wachten staat en waar u op moet letten. "Wil ik zorg in natura krijgen, waardoor de hulp zoveel mogelijk voor mij geregeld wordt? Of kies ik voor een persoonsgebonden budget (PGB) om zelf de noodzakelijke zorg in te kopen?"

### Persoonsgebonden budget

Bij een PGB bepaalt u zelf welke zorgverleners, professionals en/of mantelzorgers u komen helpen. Maar bijvoorbeeld ook op welke tijden u ze wilt laten komen en welke noodzakelijke verpleging, hulpmiddelen, dagbesteding e.d. u het liefste wilt hebben. De wijze van inkoop en de verdere (financiële) administratie heeft u dus zelf in de hand. Dat lijkt simpel, maar vergis u niet. Want bij het aanvragen en omgaan met een PGB krijgt u met veel zaken te maken waarvoor u bepaalde kennis en vaardigheden nodig hebt.

### Wetten en loketten

Voor het aanvragen van een PGB kunt u bij drie verschillende loketten aankloppen. Bij welke hangt af van uw specifieke situatie.



### Wmo

Zoekt u hulp, begeleiding en ondersteuning in en om het huis, dan valt dat onder de Wet maatschappelijke ondersteuning, de welbekende Wmo. Daarvoor gaat u naar de gemeente. In Hoorn kunnen de medewerkers van 1.Hoorn u de voor- en nadelen van zorg in natura en via een PGB nader uitleggen.

### Wlz

Voor intensieve en langdurige zorg valt u onder de Wet langdurige zorg (Wlz).

Niet de gemeente, maar het regionale zorgkantoor voert deze wet uit. Zorgkantoren werken samen met de zorgverzekeraars, maar zijn verder geheel zelfstandig. In onze regio kunt u alleen bij het VGZ-zorgkantoor een PGB aanvragen.

### Zvw

Heeft u als gevolg van een lichamelijke beperking of chronische ziekte persoonlijke en medisch specialistische zorg nodig? Dan moet u bij uw zorgverzekeraar zijn. Die voert de Zorgverzekeringswet (Wlz) uit. Op basis van een advies van een wijkverpleegkundige bepaalt uw zorgverzekeraar of zo'n budget bij u past.

Let op: als u aan het eind van het jaar wisselt van zorgverzekeraar, dan loopt u de kans dat u bij de volgende verzekeraar opnieuw een PGB moet aanvragen. En afhankelijk van hun polisvoorwaarden kan de uitkomst van die aanvraag verschillen!

Samengevat biedt een PGB veel keuzevrijheid bij en regie over de manier waarop de persoonlijke zorg en hulpverlening wordt ingevuld. Aan de andere kant zitten er aardig wat administratieve en andere werkzaamheden aan vast.

Niet voor niets dat de 'Vereniging Per Saldo' haar leden de weg wijst door het woud van PGB regeltjes en valkuilen.

Meer informatie over PGB's vindt u op onze site. Of maak een afspraak met 1.Hoorn, 0229 - 25 22 00, voor een persoonlijk gesprek over welzijn, zorg en hulpverlening.



## De Luisterlijn

### Heb je het even moeilijk?

De Luisterlijn is telefonisch dag en nacht te bereiken op het nieuwe nummer 088 0767 000.

Iedereen die ergens mee zit kan bij een van de vrijwilligers anoniem in een vertrouwelijk gesprek zijn of haar hart luchten en stoom afblazen. En zo nodig kunnen zij de beller doorverwijzen naar andere hulpverleningsinstanties. De Luisterlijn is op verschillende manieren te bereiken:

- Bellen, dag en nacht, via 088 0767 000 (lokaal tarief). Dit telefoonnummer is niet zichtbaar op de factuur van de beller;
- Chatten via [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl) dagelijks van 10.00 – 22.00 uur;
- Mail [ehulp@deluisterlijn.nl](mailto:ehulp@deluisterlijn.nl) (beveiligd)



## Houd vol!

*Nu de dagen weer langer worden en de zon aan kracht wint, voelt dat als een uitnodiging om weer meer van de buitenlucht te genieten. De onrust van de afgelopen tijd door de politieke strijd op radio en tv, moet nu vertaald worden naar een politieke werkelijkheid. Het is dus afwachten welke kleur het nieuwe kabinet krijgt.*

*Enkele weken geleden heeft het bestuur van de Ouderenraad een zoom-bijeenkomst gehad met wethouder Van der Ven van Wonen*

*en twee directieleden van Zeeman Vastgoed. Waar het tijdens deze sessie uiteindelijk om ging, was: kan de Ouderenraad, als vertegenwoordiger van de senioren van Hoorn, aangeven waar de architecten van de bouwbedrijven rekening mee moeten houden bij het bouwen van levensbestendige woningen. Dat kunnen we! De voorzitter van de werkgroep Wonen en Verkeer is hier meteen mee aan de slag gegaan. Wat wij wel belangrijk vinden is: dat er continuïteit ontstaat in ons overleg met de gemeente en de bouwpartners. De eerste stap in deze richting is in ieder geval gezet.*

*Door de vaccinaties van onze senioren en kwetsbaren in onze gemeenschap ontstaat er meer ruimte voor ontmoetingen. Wat kan ik uitzien naar mijn studiegroepjes, samen*

*bij elkaar eten, zomaar even naar de film gaan en gewoon weer eens even in het zonnetje op een terras zitten! Ja, het komt er aan, nog even volhouden!*

*Dat geldt zeker ook voor onze jongeren. Juist in een periode dat ze veel willen ontdekken en ontmoetingen voor hun ontwikkeling belangrijk zijn, wordt er voor hen op de rem getrapt. Ik zie dat ze het daar heel moeilijk mee hebben en ik vraag u, als wijze ouderen, daar begrip voor te hebben.*

*We leven in een complexe samenleving waarin we soms verdwalen in wat we allemaal op ons pad tegenkomen. Blijf daarom dicht bij uzelf en uw geliefden, dat wil ik u graag meegeven.*

Piet de Boer, voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

## Formulierenbrigade

*Wie worstelt soms niet met het begrijpen of schrijven van officiële brieven, invullen van formulieren, aanvragen van toeslagen of met het internetten. Gelukkig zijn er in onze regio Formulierenbrigades waar deskundige vrijwilligers u gratis helpen.*

*Zoals die mevrouw van 69 jaar die graag hulp wilde hebben bij een eenvoudige belastingaangifte. Ze ontvangt een AOW, pensioen en een heeft recht op een aantal kleine aftrekposten. "Vroeger deed mijn man altijd de aangifte en na zijn overlijden mijn vriendelijke buurman. Maar helaas is die afgelopen jaar ook overleden. Dankzij de brigade is mijn aangifte toch nog op tijd ingediend. De volgende keer ga ik zeker weer bij ze langs."*

Naast die aangifte kunt u bij de brigade in Hoorn voor vele andere zaken terecht. Bijvoorbeeld voor advies of hulp bij ingewikkelde brieven of rekeningen van de overheid, woningcorporaties en banken. Of voor hulp bij het (digitaal) invullen van allerlei formulieren of het indienen van declaraties bij uw zorgverzekeraar. De brigadevrijwilligers helpen u ook bij het schrijven van een officiële brief naar instanties en het aanvragen van toeslagen. En mocht die vrijwilliger bepaalde zaken niet weten, dan verwijst hij of zij u voor verdere uitleg door naar een andere organisatie.



### Spreekuren op afspraak

Vanwege de pandemie zijn de volgende twee locaties in Hoorn alléén op afspraak te bezoeken. Hierbij worden de geldende maatregelen gehanteerd.

- Maandag, tussen 14.00 - 16.00 uur, bij de Centrale Bibliotheek, Wisselstraat 8
  - Donderdag, tussen 14.00 - 16.00 uur, in het Wijkclub, winkelcentrum Grote Beer in de Grote Waal.
- Verder helpt de formulierenbrigade op vaste tijdstippen en dagen de bewoners in de verschillende locaties van Wilgaerden.

### Wat moet u meenemen?

Naast bijvoorbeeld de brief of het formulier is het handig om in ieder geval uw legitimatiebewijs en eventueel uw DigiD gegevens mee te nemen. Afhankelijk van uw hulp-

vragen over wonen, zorgverzekering e.d., zijn er meer documenten nodig, zoals eventueel die van uw partner. Vraag daarom bij het maken van een afspraak wat u verder nog moet meenemen.

### Contact

Mail of bel voor het maken van een afspraak of voor meer informatie met de Formulierenbrigade in Hoorn: [info@vrijwilligersnh.nl](mailto:info@vrijwilligersnh.nl), 0229 - 576 416 of 06 - 42597910 (woensdag, dondagochtend en vrijdag).

En wanneer u zelf als vrijwilliger in de zorg- en welzijnssector wilt werken, bijvoorbeeld bij de Formulierenbrigade, dan bent u van harte welkom. Meer informatie over de brigades en het vrijwilligerswerk vindt u op de website van de Ouderenraad.

# Een vaccinatie oproep, en dan?

*Je bent 83 jaar, alleenstaand en uiteindelijk aan de beurt voor de Covid-vaccinatie. In de envelop de toelichting met instructie en de gezondheidsverklaring. Formulieren zijn nu niet bepaald je hobby. Net zo min als bellen via servicenummers met keuzemenu's, die je wat onzeker maken. En dan moet je ook nog bij de priklocatie zien te komen. Daar zit je dan, flink met de handen in het grijze haar.*

Zie hier sterk verkort het relaas van Jan. Iemand die ook nog eens door allerlei gebeurtenissen in het leven snel van slag is bij nieuwe en dus onbekende zaken. Gelukkig had een alerte buurtbewoner hem een keer aangesproken. Gewoon vanuit een onderbuikgevoel dat het met Jan misschien niet helemaal lekker ging. Dat bleek zo te zijn. Het voorstel van de buurman om contact op te nemen met een ouderenadviseur zag Jan daarom wel zitten. En zo kwam ik korte tijd later bij Jan op bezoek.

Ik trof een vriendelijke, maar toch wel wat warrige Jan aan die mij overspoelde met zijn verhaal, waaronder de vaccinatie-oproep. Het was al snel

duidelijk dat hij zelf die afspraak niet kon maken, laat staan om bij de prikplek in Middenmeer te komen. Die afspraak heb ik meteen voor Jan geregeld. Evenals een vrijwilliger van de chauffeursdienst van MEE & De Wering die hem naar Middenmeer zou brengen. Dat was duidelijk een hele opluchting voor hem. Inmiddels heeft hij zijn tweede prik gehad. Hij was heel tevreden met zijn chauffeur die hem ook op de priklocatie helemaal begeleid heeft. Nu kijken we samen verder naar zijn wensen om zijn leven net iets aangenamer te maken. Want er was bij nader inzien veel meer aan de hand.

Waarom ik deze ervaring met u deel? Allereerst om te vertellen hoe belangrijk het was dat die buurtbewoner zijn onderbuikgevoel heeft gevolgd en Jan aansprak. Dat ging niet van de ene dag op de andere. Hij had al veel langer het gevoel dat het met Jan niet helemaal goed ging en lang gedacht: "Moet ik mij daar wel mee bemoeien, zit hij er wel op te wachten?". Gelukkig heeft hij uiteindelijk toch die stap gezet. Ik roep u dan ook op om actief op mensen af te stappen als u zich om

de één of andere reden afvraagt of het wel goed met iemand gaat.

Verder wil ik hiermee onze chauffeurs, de vrijwilligers, weer even in het zonnetje zetten. Onze Autodienst is in Wmo-termen een voorliggende voorziening. Dus handig voor mensen die afhankelijk zijn van anderen voor hun vervoer en geen Wmo-indicatie hebben voor de Regiotaxi. En tenslotte: mocht u nu denken: "Ik zou zelf ook wel wat willen doen als vrijwilliger", dan bent u uiteraard van harte welkom bij Mee & De Wering, 088 007 5140

*Jan Olijve, consulent ouderen*

## Vervoer naar priklocatie

Heeft u een uitnodiging van de GGD ontvangen om gevaccineerd te worden en heeft u geen vervoer? Dan kunt u als inwoner van Hoorn al dan niet gratis gebruikmaken van de Regiotaxi (088-66 67 000) of bijvoorbeeld de Autodienst van MEE & de Wering (088-00 75 136). Meer informatie over vervoer en over Covid-19, vaccinatie e.d. vindt op onze website.

## Jaarverslag Stichting Ouderenraad Hoorn 2020



*Weet u het nog, onze nieuwjaarsreceptie in januari 2020 in de Nadorst? Een receptie waar we als bestuur onbekommerd en in een bomvolle zaal met gasten-op-leeftijd het glas hieven en elkaar een voorspoedig jaar wensten.*

Hoe anders pakte het uit door een ongekende pandemie die de wereld op zijn kop zette. Desondanks heeft de Stichting Ouderenraad Hoorn geprobeerd haar activiteiten zoveel mogelijk voort te zetten, zoals uit onderstaande samenvatting blijkt.

### Jaarverslag

De Ouderenraad en de werkgroepen hebben in ieder geval niet stil gezeten. Zo is er een notitie aan het college van B&W overhandigd met als titel 'Het leven is een feest – Is het leven een feest?'. Hiermee willen

we niet alleen een discussie opgang brengen over wat ouderen onder 'zin aan het leven' verstaan en hoe daar vorm aan te geven. Maar vooral ook om duidelijk te maken hoe belangrijk overheidsbeleid op dit terrein is en welke ideeën daarover bij onze raad leven.

Met Intermaris hadden we regelmatig contact over onder andere 'duurzaamheid' en lopende nieuwbouw- en renovatieprojecten. Verheugend is dat zij een adviseur hebben aangesteld die zich vooral gaat bezighouden met de ouderenhuisvesting.

Bij de gemeente spraken we met wethouders en verschillende ambtenaren over bijvoorbeeld verkeer, welzijn en wonen. Zo droegen wij ons teentje bij aan de 'Woonvisie Hoorn 2020-2025'. Al blijft de vraag of de gemeente voldoende aandacht heeft en houdt voor de woonbehoefte van ouderen.

Jammer genoeg ging onze jaarlijkse themadag niet door. Altijd een goede gelegenheid voor het bestuur om met de gasten over een actueel onderwerp

in gesprek te gaan. De distributie van ons INFO blad via woon-/zorgcentra, buurtcentra en andere locaties kwam eveneens te vervallen. Alleen bij de leden van de ouderenbonden gleed het blad door de brievenbus, waarvoor dank aan de bezorgers. Gelukkig is de INFO ook op onze website [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl) te vinden. Een site die door de gevarieerde en actuele inhoud steeds meer bezocht wordt. Het aantal unieke bezoekers groeide namelijk gestaag van gemiddeld 91 naar 117 per dag eind 2020!

Voor het volledige Jaarverslag Ouderenraad Hoorn 2020 verwijzen wij u graag naar onze website. Veel van de daarin opgenomen onderwerpen en projecten vinden hun vervolg in 2021. We hopen wel onder betere omstandigheden. Dat zou namelijk betekenen dat de samenleving weer in een rustiger vaarwater is gekomen. Al zal Covid-19 of een variant daarvan waarschijnlijk niet meer uit ons dagelijks leven weg te denken zijn. Wat dat betreft: blijf gezond!

## Telefooncirkel - Elke dag even contact

Het is altijd fijn als iemand weet hoe het met je gaat. Mocht er wat zijn, dan sta je er immers niet alleen voor. Die vinger aan de pols is voor alleenwonenden soms niet vanzelfsprekend. De telefooncirkel van Humanitas lost dat op een mooie, eenvoudige manier op.

### Hoe werkt die telefooncirkel?

Een telefooncirkel bestaat uit een aantal mensen die elkaar iedere dag opbellen voor een praatje en om te

## Colofon

### Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag Secretariaat:

Marjan van Bennekom-Hendriksen,  
Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn  
0229-23 0797

### Redactie INFO en website

Mark Renaud, Bert Schaper en Geert Bijl  
Redactieadres: mr.senior@ziggo.nl  
0229-20 36 18  
Websitebeheer: bert.schaper@tiscali.nl  
0229-21 64 22  
Agendabeheer: Geert Bijl  
gjm.bijl@quicknet.nl, 0229-23 75 36

### Gratis abonnement op INFO Ouderenraad Hoorn?

Bel Martina Rappange: 0229-26 46 27 of mail naar [martina@famsegers.nl](mailto:martina@famsegers.nl) voor een digitaal abonnement of voor een afhaalpunt van de papieren editie bij u in de buurt.

### Disclaimer

De informatie in ons INFO-blad en op onze website wordt met zorg samengesteld. Wij kunnen echter geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de volledigheid en/of de juistheid van deze informatie.

### Contactpersonen activiteiten

**Ouderenraad:** Marjan van Bennekom  
0229-23 0797  
[m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl](mailto:m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl)  
**KBO Hoorn:** Corrie den Hartog  
0229-23 84 06, [hartogcd@gmail.com](mailto:hartogcd@gmail.com)  
**Seniorenvereniging Zwaag:** Thea Knijn  
0229-23 02 65, [jknijn1@outlook.com](mailto:jknijn1@outlook.com)  
**KBO Blokker:** Hans de Heij  
0229-23 22 06, [j.a.de.heij@kpnmail.nl](mailto:j.a.de.heij@kpnmail.nl)  
**PCOB Hoorn:** Eisse Bakker  
0229-23 15 92, [pcob-hoorn@live.nl](mailto:pcob-hoorn@live.nl)  
**Seniorencircuit:** Astrid Hoogewoning  
0229-23 43 90,  
[a.hoogewoning@netwerkhoorn.nl](mailto:a.hoogewoning@netwerkhoorn.nl)  
**Stichting MEE & de Wering,**  
**Wonenplus:** 088-00 75 140  
[info@meeweering.nl](mailto:info@meeweering.nl)  
**Teamsport Hoorn:**  
Pedro Koning, 0229-25 22 00  
[teamsport@hoorn.nl](mailto:teamsport@hoorn.nl)

[www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl)

horen of alles in orde is. Een coördinator start iedere ochtend de keten en sluit deze ook weer af. Zo'n telefooncirkel is net weer even anders dan bijvoorbeeld de Zilverlijn en de Luisterlijn die je anoniem kunt bellen.

### Er neemt niemand op ...

Als u eens te ziek bent om de dokter te bellen of u bent gevallen en buiten bewustzijn geraakt. Dan geeft het een veilig gevoel te weten dat u elke dag wordt gebeld. Want wanneer u niet aan de telefoon komt, neemt de opbeller meteen contact op met de coördinator die een 'sleutelfiguur' inschakelt. Dat woord mag u letterlijk nemen. Want van iedere deelnemer aan de telefooncirkel heeft de coördinator een naam e.d. van uw kennis of familielid, die over uw huissleutel beschikt. Hij of zij kan dan gaan kijken of er iets aan

## Herken de signalen van een beroerte

*Bij een beroerte gaat het om een herseninfarct of een hersenbloeding. Bel daarom direct 112 als u onderstaande signalen herkent. Snel handelen beperkt de schade, want tijdverlies = hersenverlies!*

Beroerte is een verzamelnaam voor verschillende problemen met de bloedvoorziening van de hersenen.

**Herseninfarct.** Bloedpropje sluit een bloedvat in de hersenen af.

**Hersenbloeding.** Een bloedvat in de hersenen barst open.

**TIA.** Er is een kortdurende afsluiting van een bloedvat in de hersenen. Vaak niet langer dan een half uur. Ook als de verschijnselen snel weg zijn, is het verstandig dit toch te melden bij de huisarts!

Bij alle drie krijg je uitvalsverschijnselen, die alleen bij een TIA tijdelijk zijn.

### Gezicht

- Plotseling een scheeftrekkend gezicht, de mond staat scheef of een mondhoek hangt naar beneden.
- Check: Vraag de persoon om zijn tanden te laten zien.

de hand is en zo nodig voor hulp zorgen.

### Wie kunnen deelnemen?

Iedereen, oud of jong, die alleen woont kan aan een telefooncirkel deelnemen en hoeft geen lid van Humanitas te zijn. Bovendien is deelname gratis. Alleen dat ene telefoontje per dag met het volgende maatje in de cirkel is voor eigen rekening, dat is alles.

### Aanmelding en informatie

Voor meer informatie en aanmelding als vrijwilliger of als deelnemer kunt u contact opnemen met de coördinator van dit project, Ron Verwey: telefoon 06 135 61 110 of e-mail [tc.west-friesland@humanitas.nl](mailto:tc.west-friesland@humanitas.nl). Of kijk op onze site voor meer activiteiten van Humanitas en/of toelichting op die andere telefonische hulpdiensten.



### Arm/been

- Een arm of been is verlamd.
- Check: Laat de persoon beide armen naar voren strekken en de binnenkant van de handen naar boven draaien. Kijk of een arm wegzakt.

### Spraak

- De persoon spreekt wartaal of komt niet meer uit zijn woorden.
- Check: Laat de persoon een zin uitspreken.

### Andere plotselinge verschijnselen

- Dubbelzien, wazig zien of blindheid aan het linker- of rechteroog.
- Een combinatie van hevige draai- duizeligheid, coördinatie- en/of evenwichtsstoornissen.
- Zeer ernstige hoofdpijn zonder oorzaak (alleen bij een hersenbloeding).

(Bron [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl))

Kijk voor meer informatie op onze website