



Hoe en wat:

verhuizen naar een
Amsterdams verpleeghuis

Samen sterk
voor zorg & welzijn



Inleiding

De verhuizing naar een verpleeghuis is een grote stap. U gaat van uw vertrouwde huis naar een nieuwe omgeving. Dit is vaak spannend en emotioneel, maar kan ook een welkome verandering zijn. In deze brochure laten wij stap voor stap zien hoe zo een verhuizing verloopt. Vanaf de eerste gedachte aan een opname, totdat u verhuisd bent.

Wij hebben de verhuizing opgedeeld in **zeven onderdelen**, waarin verschillende stappen genomen worden. Wij leggen u per onderdeel uit wat u kunt doen en waar u meer informatie kunt krijgen.

Gebruikte afkortingen:

Wlz: Wet langdurige zorg

Wmo: Wet maatschappelijke ondersteuning

Zvw: Zorgverzekeringswet

CIZ: Centrum indicatiestelling zorg

CAK: Centraal Administratie Kantoor

POH: Praktijkondersteuner huisarts

De onderdelen

De optie om te verhuizen komt in beeld

De verhuizing komt dichterbij

Aanvragen van de Wlz-indicatie

U krijgt het indicatiebesluit

Wachten op een plek in het verpleeghuis

Tijd voor de verhuizing

Wennen aan uw nieuwe woonplek

Hoofdpersonen

- Toekomstige bewoner
- Naasten en mantelzorger(s)
- Huisarts en POH
- Thuiszorg en wijkverpleging
- Casemanager dementie
- Contactpersoon verpleeghuis zoals klantbemiddeling, consulenten, cliëntenservicebureau, zorgbemiddeling
- Ouderenadviseur
- Cliëntondersteuner

Handige websites

- www.regelhulp.nl
- www.ciz.nl
- www.hetcak.nl
- www.zorginstituutnederland.nl
- www.dementie.nl

In Amsterdam

- www.socialekaart.amsterdam.nl
- www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning



1. De optie om te verhuizen komt in beeld

Uw situatie

U woont zelfstandig en u krijgt ondersteuning. Bijvoorbeeld van uw familie, de wijkverpleging of thuiszorg en/of uw gemeente. Misschien gaat u overdag naar dagbesteding. Maar u vergeet steeds vaker dingen, of u heeft steeds meer hulp en zorg nodig. Verhuizen naar een verpleeghuis komt in beeld.

Wat kunt u doen?

- Praat met uw huisarts of POH. Misschien is extra hulp mogelijk, zodat u nog een tijd thuis kunt blijven wonen.
- U kunt advies krijgen van een casemanager (dementie), cliëntondersteuner of ouderenadviseur. Zij weten de weg in de zorg en kunnen u helpen uw zorgvraag duidelijk te maken. De helpdesk van de gemeente Amsterdam weet welke organisaties zulke ondersteuning bieden.
- Is dementie vastgesteld? Vraag uw huisarts dan naar een casemanager dementie.
- Krijgt u wijkverpleging, dagbesteding of andere professionele hulp? De hulpverleners kunnen inschatten of u nog zelfstandig kunt blijven wonen. En wanneer verhuizen naar een verpleeghuis beter is.
- Misschien heeft u familie, vrienden of bekenden die ervaringen hebben met een verpleeghuis. Vraag hen dan eens hoe zij dat aangepakt hebben.

Goed om te weten:

- Onafhankelijke cliëntondersteuning is gratis voor u. Op de website **Regelhulp van de Rijksoverheid** staat wat cliëntondersteuning voor u kan betekenen. En hoe u een cliëntondersteuner vindt. Zie www.regelhulp.nl/clientondersteuning.
- Tegenwoordig is de zorg gericht op **zo lang mogelijk thuis wonen**. Verzorgingshuizen zijn er bijna niet meer. U kunt wijkverpleging en thuiszorg krijgen of kiezen voor een aanleunwoning, waar u zelfstandig woont met zorg dichtbij. Uw zorgverleners en contactpersonen bij verpleeghuizen kennen het aanbod bij u in de buurt.

2. De verhuizing komt dichterbij

Uw situatie

U heeft steeds meer zorg nodig. Uw hulpverleners vinden dat u 24 uurszorg of permanent toezicht nodig heeft. Dat betekent eigenlijk dat u niet meer alleen thuis kunt zijn. Ook uw naasten vinden dat er iets moet gebeuren. De verhuizing komt dichterbij.

Wat kunt u doen?

- Kijk welke verpleeghuizen er zijn in uw buurt. Zij bieden verschillende soorten woonruimtes en activiteiten aan. Wat past het beste bij uw zorgvraag en uw levensstijl?
- Vraag rondleidingen aan bij verpleeghuizen om de sfeer te proeven. Misschien kunt u ook meedoen met activiteiten, of kunt u een keer mee-eten. Dit helpt om een keuze te maken.
- Vraag naar de gemiddelde wachttijden bij de verpleeghuizen die u bezoekt. Vaak staat u eerst een tijd op de wachtlijst voordat er een plek voor u vrij is.
- Het is ook handig om iets te weten over de Wet langdurige zorg (Wlz). U heeft een Wlz-indicatie nodig om in een verpleeghuis te wonen. Dat is een besluit van het CIZ dat u recht heeft op zorg vanuit de Wlz. Op de website van het CIZ (www.ciz.nl) vindt u informatie hierover.
- Denk alvast na wie dingen voor u mag regelen wanneer u dit zelf niet meer kunt. U kunt een naaste hiervoor toestemming geven. Dit heet machtigen.
- Wilt u dat iemand de Wlz-indicatie voor u aanvraagt? Dan moet diegene een volmacht hebben. Meer informatie hierover staat op www.ciz.nl.

Goed om te weten:

Kijk op de volgende pagina



2. De verhuizing komt dichterbij

Goed om te weten:

- **Betrouwbare informatie over de Wlz vindt u bij:**
 - Het CIZ: kijk op www.ciz.nl of bel naar 088 789 10 00
 - Zorgwijzer over de Wlz:
www.zorgwijzer.nl/faq/wlz
 - Informatie over langdurige zorg en de overgang naar de Wlz:
www.regelhulp.nl/onderwerpen/ondersteuning/wetten/overgang
- Een cliëntondersteuner, uw zorgverlener(s) en de gemeente kunnen u meer vertellen over de overgang naar Wlz-zorg.
 - **Gemeente Amsterdam:** 14 020
 - **Cliëntenbelang Amsterdam:** 020 75 25 100
- Voor zorg in een verpleeghuis betaalt u een eigen bijdrage. De hoogte hiervan is afhankelijk van uw inkomen en vermogen. U betaalt de eigen bijdrage aan het CAK. Meer informatie vindt u op www.hetcak.nl/wlz. Een cliëntondersteuner of ouderenadviseur kan u helpen de eigen bijdrage te berekenen.

3. Aanvragen van de Wlz-indicatie

Uw situatie

Samen met uw naasten en/of zorgverleners heeft u besloten dat u het beste naar een verpleeghuis kunt verhuizen. U weet wat dit betekent en dat u hiervoor een Wlz-indicatie nodig heeft. U wilt die indicatie zelf aanvragen, of u weet wie u gaat machtigen om dit voor u te doen.

Wat kunt u doen?

- Op de website van het CIZ staat hoe u de aanvraag invult en indient. U vindt hier informatie over het aanvraagproces, zodat u goed voorbereid aan de aanvraag kunt beginnen. Het formulier kunt u alvast bekijken via www.ciz.nl.
- Het CIZ heeft uw medische gegevens nodig. Vraag de huisarts of POH om een samenvatting van uw medische gegevens. Uw naaste kan dat ook doen, als u hem of haar machtigt. Lukt het niet om de gegevens op te vragen? Dan kan het CIZ dat zelf doen.
- Het CIZ heeft uw huidige zorg- en behandelplan nodig. Vraag dit op bij uw huisarts.

Goed om te weten:

Kijk op de volgende pagina



1

2

3

4

5

6

7

3. Aanvragen van de Wlz-indicatie

Goed om te weten:

- Voor hulp bij de aanvraag kunt u terecht bij een ouderenadviseur, cliëntondersteuner of uw casemanager dementie (als u die heeft). In sommige gevallen kan ook de wijkverpleegkundige of uw contactpersoon bij het verpleeghuis van uw voorkeur hierbij helpen.
- In het aanvraagformulier wordt gevraagd naar welke instelling u wilt. Als u dit nog niet weet, laat u die vraag leeg.
- Uw partner kan in een enkel geval met u mee naar het verpleeghuis verhuizen. Niet ieder verpleeghuis heeft partnerplekken: deze zijn vaak erg beperkt. Vraag bij het verpleeghuis van uw voorkeur wat er mogelijk is.
- De begeleiding van de gemeente en/of wijkverpleging die u thuis krijgt, valt onder de Wmo en Zvw. Als u een indicatie van het CIZ krijgt, valt uw zorg onder de Wlz. Dat geldt dus ook voor de zorg die u thuis krijgt. Vertel uw zorgverleners daarom dat u een Wlz-indicatie aanvraagt.



4. U krijgt het indicatiebesluit

Uw situatie

Het CIZ heeft u een brief gestuurd: het indicatiebesluit. Is de Wlz-indicatie afgewezen? Dan blijven de gemeente en zorgverzekeraar verantwoordelijk voor uw zorg. Is de Wlz-indicatie toegekend? Dan kunt u een verpleeghuis gaan kiezen, als u dat nog niet heeft gedaan.

Wat kunt u doen?

- De casemanager dementie, ouderenadviseur of cliëntondersteuner kan u helpen bij de keuze voor een verpleeghuis die het beste bij u en uw Wlz-indicatie past.
- U kunt bij één of meerdere verpleeghuizen vragen of u een activiteit mee kunt doen of mee kunt eten. Zo krijgt u een goede indruk. Neem een naaste mee als u dat wilt.

Goed om te weten:

Kijk op de volgende pagina



1

2

3

4

5

6

7

4. U krijgt het indicatiebesluit

Goed om te weten:

- **Mogelijke vragen en aandachtspunten bij de keuze voor een verpleeghuis:**
 - **Uw dagritme:** hoe brengt u uw dagen door? In wat voor omgeving bent u graag?
 - **Uw zorgwensen:** wat vindt u belangrijk in persoonlijke verzorging? Welke medische zorg wordt er op de locatie geboden?
 - **Uw woonwensen:** in wat voor ruimte woont u graag? Klein of groot? Gedeeld of privé?
 - **Praktische zaken:** heeft u dieetwensen? Krijgt u een vaste contactpersoon? Wie doet de was en houdt uw woonruimte schoon?
 - **Financiële zaken:** wat moet u zelf betalen en wat wordt voor u geregeld? Wie doet de administratie en regelt de verzekeringen?
 - **Uw welzijn:** op welke manier wordt hier aandacht aan besteed? Welke activiteiten worden aangeboden? Komt er een kapper aan huis? Is er passende dagbesteding?
- Bij het indicatiebesluit geeft het CIZ uw gegevens door aan het zorgkantoor in uw regio. In Amsterdam is dit Zorgkantoor Zilveren Kruis (038 456 78 88). Het zorgkantoor kan u ook helpen om de Wlz-zorg te regelen.
- De meeste verpleeghuizen hebben een wachtlijst. Zodra u een keuze heeft gemaakt, wordt u op de wachtlijst geplaatst. Tot er plek is krijgt u zorg thuis. Is dat niet meer verantwoord? Vraag dan het zorgkantoor of het verpleeghuis waarbij u op de wachtlijst staat om een tijdelijke plek. Het kan zijn dat dit in een ander verpleeghuis is. U kunt dan later naar het verpleeghuis van uw voorkeur verhuizen.
- Zolang u nog thuis woont, heeft u recht op overbruggingszorg. Dit is zorg vanuit de Wlz zolang u op de wachtlijst staat. Het wordt geregeld door uw contactpersoon bij het verpleeghuis waar u op de wachtlijst staat, of door uw zorgkantoor.

5. Wachten op een plek in het verpleeghuis

Uw situatie

De keuze is gemaakt. U staat op de wachtlijst. Nu is het afwachten wanneer er een plekje voor u vrijkomt. Uw contactpersoon bij het verpleeghuis van uw keuze vertelt hoe lang het minimaal gaat duren. Tot die tijd woont u thuis en krijgt u overbruggingszorg.

Wat kunt u doen?

- U kunt beginnen met de praktische voorbereiding op de verhuizing. Wat wilt u meenemen en wat niet? Wat doet u met de spullen die u achterlaat? Spullen die u niet regelmatig gebruikt, kunt u alvast inpakken.
- Ook de emotionele voorbereiding op de verhuizing is belangrijk. Besef u dat u gaat verhuizen naar een andere woonruimte en omgeving. Praat hierover met uw naasten.
- Misschien kunt u vast kennismaken en de sfeer proeven bij uw toekomstige thuis. Vraag uw contactpersoon bij het verpleeghuis of dat kan.
- Het is belangrijk om hulp te hebben tijdens uw verhuizing. Denk vast na wie u hierbij kunnen helpen. Weet u niemand? Vraag dan aan een cliëntondersteuner of ouderenadviseur wat u kunt doen.

Goed om te weten:

Kijk op de volgende pagina



5. Wachten op een plek in het verpleeghuis

Goed om te weten:

- Zolang u nog thuis woont, krijgt u overbruggingszorg. De contactpersoon bij het verpleeghuis of het zorgkantoor helpt om deze zorg in te richten. Zo mogelijk houdt u uw vaste zorgverleners die al bij u thuis komen. Dit is echter niet altijd mogelijk. Dan krijgt u nieuwe zorgverleners bij u thuis.
- Uw huidige zorgverleners geven informatie over uw zorg aan het verpleeghuis. Zo zijn ze in het verpleeghuis op de hoogte van uw gezondheid, gewoontes en ritme.
- Uw contactpersoon bij het verpleeghuis hoort het ook graag als er iets verandert in uw gezondheid.
- Wanneer er een plekje vrijkomt in het verpleeghuis, moet u snel beslissen of u deze plek neemt. Het verpleeghuis heeft graag dat u zo snel mogelijk verhuist, vaak al binnen een week. Vanaf dan gaat ook uw eigen bijdrage in. Het is dus belangrijk dat u en uw naasten hierop voorbereid zijn. Anders kan het zo zijn dat uw plekje vergeven wordt en u langer moet wachten.

6. Tijd voor de verhuizing

Uw situatie

Het is zover. De contactpersoon in het verpleeghuis heeft gebeld en er is een plek voor u vrij. De verhuizing moet in de meeste gevallen al binnen een week rond zijn. Uw naasten, mantelzorgers en/of andere hulp zorgen ervoor dat uw spullen verhuisd worden.

Wat kunt u doen?

- Vergeet niet om uw (post)adres bij de gemeente en andere instanties te veranderen. Woont u nu alleen? Regel dan dat de huur wordt opgezegd of uw woning in de verkoop gaat.
- Vraag na of u verzekerd bent in het verpleeghuis. De meeste huizen hebben een algemene aansprakelijkheids- en inboedelverzekering voor alle bewoners, maar dat is niet altijd zo. Vraag ook na of aanvullende ziektekosten verzekerd zijn. Soms is bijvoorbeeld de tandarts bij de verpleeghuiszorg inbegrepen.
- Vraag na of zorg van de huisarts voor u onder de Wlz valt. Deze zorg kan ook door een specialist ouderengeneeskunde van het verpleeghuis gegeven worden. Als huisartsenzorg voor u niet onder de Wlz valt, dan houdt u waarschijnlijk uw huidige huisarts.
- Verpleeghuizen moeten in principe bedlinnen en handdoeken verzorgen, vraag dit na bij uw contactpersoon van het verpleeghuis. Als u het fijn vindt, kunt u misschien uw eigen bedlinnen en handdoeken meenemen. U hoeft dit niet zelf te wassen, daar zorgt de instelling voor.
- Heeft u geen hulp bij de verhuizing? Vraag dan uw hulpverleners aan huis, contactpersoon bij het verpleeghuis, ouderenadviseur of cliëntondersteuner of zij u kunnen begeleiden.

Tips voor mantelzorgers

Kijk op de volgende pagina



6. Tijd voor de verhuizing

Tips voor mantelzorgers:

- Maak foto's van de favoriete kleding-setjes van uw naaste en geef die aan de zorgverleners in het verpleeghuis.
- Merk de kleding in verband met de was, zo weten ze in het verpleeghuis welke kleding van wie is. In sommige gevallen doet het verpleeghuis dit voor u. Neemt uw naaste eigen bedlinnen en handdoeken mee? Ook daar moeten labeltjes op.
- Neem zo veel mogelijk eigen spullen mee en koop zo min mogelijk nieuwe meubels. Vertrouwde spullen helpen vaak bij de overgang en het wennen aan de nieuwe omgeving. Richt de kamer ook zo in dat hij lijkt op de oude woning. Denk er bijvoorbeeld aan dat uw naaste aan dezelfde kant uit bed stapt als thuis.
- Laat uw naaste zelf ook een doos inpakken met spullen die veel (emotionele) waarde hebben.
- Vloerkleden mogen meestal niet mee naar het verpleeghuis, vanwege valgevaar.
- Bedenk van tevoren waar uw naaste is op de dag van de verhuizing. In de meeste gevallen is het goed voor uw naaste om niet aanwezig te zijn bij de verhuizing zelf. Laat uw naaste afscheid nemen van de oude woning. Het zal een emotionele en zware dag zijn, wees daarop voorbereid.
- Als uw partner degene is die verhuist, zorg er dan voor dat er iemand met u mee naar huis gaat na de verhuizing. Na lang samen te hebben gewoond kan het zwaar zijn om alleen naar huis te gaan.

7. Wanneer aan uw nieuwe woonplek

Uw situatie

De verhuizing is rond. Uw spullen zijn verhuisd en u woont in uw nieuwe woonruimte. Dit zal wennen zijn. Waar kunt u terecht met vragen? Wie kan u begeleiden? Welke activiteiten zijn er en hoe meldt u zich aan? Waar kunt u naar de kapper?

Wat kunt u doen?

- Laat het verpleeghuis weten wie uw eerste contactpersoon is. Vaak is dit een mantelzorger of familielid. Het verpleeghuis belt uw contactpersoon bijvoorbeeld in geval van nood.
- Vraag in het begin wanneer en waar u terecht kunt met vragen. Zijn er bijvoorbeeld regelmatig gesprekken met een persoonlijk begeleider?
- Vraag wat er te doen is in het verpleeghuis. Misschien kunt u activiteiten die u leuk vindt of vond weer oppakken nu u in het verpleeghuis woont.
- Maak zo mogelijk kennis met de andere bewoners.

Goed om te weten:

Kijk op de volgende pagina



Tips voor mantelzorgers

Kijk op de volgende pagina



7. Wanneer aan uw nieuwe woonplek

Goed om te weten:

- Het verpleeghuis is uw nieuwe thuis, de medewerkers die u verzorgen zijn bij u te gast.
- Over het algemeen zijn er geen bepaalde bezoektijden in het verpleeghuis. Uw familie en vrienden kunnen altijd op bezoek komen.
- Probeer uw eigen dagritme aan te houden, zoals u dat thuis ook deed. De zorgverleners in het verpleeghuis zullen dit zo veel mogelijk respecteren.
- Meestal worden alle maaltijden voor u verzorgd, vaak op vaste tijden. Overleg met de zorgverleners als u op andere tijden wilt eten en als u dieetwensen heeft.

Tips voor de mantelzorgers:

- Over het algemeen duurt het ongeveer zes weken voordat uw naaste en u gewend zijn aan de nieuwe situatie. Ook de zorgverleners in het verpleeghuis hebben tijd nodig om uw naaste te leren kennen.
- Ook voor u als mantelzorger kan de verhuizing een stressvolle en emotionele tijd zijn. Zeker als uw partner verhuist. Als u gevoelens van rouw en verdriet ervaart, kunt u hierover praten met uw eigen naasten of met zorgverleners.
- U vindt het misschien moeilijk om de zorg over te dragen aan het verpleeghuis. Als u zich niet gehoord voelt door de nieuwe zorgverleners van uw naaste, geef dit dan aan in het verpleeghuis. Uw rol als mantelzorger valt ook niet helemaal weg. Bespreek met de zorgverleners in het verpleeghuis hoe u betrokken kan blijven.
- Probeer een zo goed mogelijke band met de zorgverleners van uw naaste op te bouwen. Jullie zullen elkaar nodig hebben om een zo prettig mogelijke situatie voor uw naaste te creëren.
- Komt u met de auto naar het verpleeghuis om uw naaste op te zoeken? Dan kunt u bij de gemeente Amsterdam een bezoekersvergunning voor mantelzorgers aanvragen om te parkeren. Kijk voor de voorwaarden op de website van de gemeente of bel: 14 020.
- Kunt u niet met het openbaar vervoer reizen om uw naaste op te zoeken? Via de gemeente Amsterdam kunt u misschien het Aanvullend Openbaar Vervoer gebruiken.



Colofon

De tekst van deze brochure is verzorgd door de samenwerkende verpleeghuizen. De brochure wordt onderhouden door Sigra. Dit is het samenwerkingsverband van organisaties en formele netwerken in gezondheidszorg en welzijn in Amsterdam, Diemen, Amstelveen, Zaanstreek- Waterland en Noord-Holland Noord. Aan de inhoud van deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.

Ontwikkeld door:

Amsta, Cordaan, Evean, Zonnehuisgroep Amstelland, Over/Nieuw en Sigra.

In samenwerking met:

Amsta, Amstelring, Cordaan, Clientenbelang Amsterdam, Evean, Zonnehuisgroep Amstelland, Zorggroep Amsterdam Oost