Wat kunnen uw naasten met en/of voor u doen?



Praktische ondersteuning

- ☐ (Zonodig) aanvragen personenalarmering en/of sleutelkluis bij Servicebureau Thuiszorg
- ☐ Agenda bijhouden
- ☐ Bezoek regelen aan audicien, kapper, opticien
- ☐ Digitale ondersteuning bieden, zoals bij gebruik mobiele telefoon
- ☐ Incontinentiemateriaal, latex handschoenen, shampoo, tandpasta, overige toiletspullen, EHBO-benodigdheden op voorraad houden
- ☐ Kamer(s) opruimen
- ☐ Meegaan bij kennismaking bij gestructureerde ontmoetingsgroep of welzijnsactiviteiten, zoals zorgboerderij, ontmoetingscentrum, dagbesteding e.d.
- ☐ Passend vervoer regelen
- ☐ Planten en huisdier(en) verzorgen
- ☐ Post verwerken, administratie doen, financiën regelen
- ☐ Technische klusjes in en rond het huis doen
- ☐ Tijdig afmelden van de Thuiszorg, Volledig Pakket Thuis (VPT) of Casemanager
- ☐ Tuin onderhouden
- ☐ Voor thermometer, bloeddrukmeter en andere benodigde apparatuur zorgen



Persoonlijke verzorging

- ☐ Kleding en andere eigendommen repareren
- ☐ Kleding in kasten opruimen en wisselen
- ☐ Schoenen kopen en onderhouden (poetsen)
- ☐ Voor voldoende (nacht) kleding zorgen
- ☐ Aan- en uitkleden
- ☐ Beweegoefeningen
- ☐ Handmassage
- ☐ Mondzorg
- ☐ Nagelverzorging
- ☐ Steunkousen
- ☐ Toiletgang
- ☐ Uit bed komen/naar bed gaan
- ☐ Verzorgen van gezicht (haar, make-up, baard)
- ☐ Wassen en douchen



Eten & drinken

- ☐ Bakken en koken
- ☐ Boodschappen (levensmiddelen) doen
- ☐ Controleren levensmiddelen op houdbaarheidsdatum
- ☐ Fruit klaarmaken
- ☐ Helpen bij eten en drinken
- ☐ Koffiezetten
- ☐ Tafeldekken en afruimen
- ☐ Zo nodig ondersteunen bij bestellen maaltijdservice



(Medische) zorg

- ☐ Bezoek regelen aan/begeleiden naar ziekenhuis, medisch specialisten, huisarts, tandarts
- ☐ Indien nodig medicatie (pillen, poeders en pleisters) verstrekken i.o.m. Thuiszorg
- ☐ Ophalen/laten bezorgen (nood)medicatie en materialen bij apotheek
- ☐ Ophalen/laten bezorgen hulpmiddelen zoals een rollator, po- en douchestoel bij de uitleen/winkel
- ☐ Wegbrengen van monsters zoals urine



Buitenshuis

- ☐ Familie, kennissen, vrienden bezoeken
- ☐ Naar de kerk, bibliotheek, een concert, theatervoorstelling, film gaan
- ☐ Op vakantie gaan
- ☐ Ritje maken met de auto
- ☐ Uit eten, terrasje pakken, ijsje eten
- ☐ Vereniging(en) bezoeken
- ☐ Wandelen of fietsen



Schoon en fris

- ☐ Afwassen of vaatwasser in- en uitruimen
- ☐ Bed verschonen en opmaken
- ☐ Gordijnen (laten) wassen/stomen
- ☐ Kamer(s) stoffen, vloeren stofzuigen, dweilen Kasten ordenen en schoonmaken
- ☐ Ramen zemen, schoonmaken balkon
- ☐ Schoonmaken keuken, badkamer, toilet
- ☐ Schoonmaken koel- en vrieskast (ook ontdooien), koffiezetapparaat, waterkoker (ontkalken)
- ☐ Schoonmaken rolstoel/rollator
- ☐ Schoonmaken scheer- en gehoorapparaat
- ☐ Vuilnisbakken legen, vuilniszakken regelen



Binnenshuis

- ☐ (Achter)kleinkinderen meenemen
- ☐ (Beeld)bellen
- ☐ Een boek, tijdschrift of krant (voor)lezen
- ☐ Een kerkdienst bekijken/beluisteren
- ☐ Een levensboek of fotoalbum maken
- ☐ Eten en drinken
- ☐ Knutselen of handwerken
- ☐ Spelletje doen, muziek luisteren, film kijken
- ☐ Versieringen aanbrengen op en rond feestdagen
- ☐ Zingen