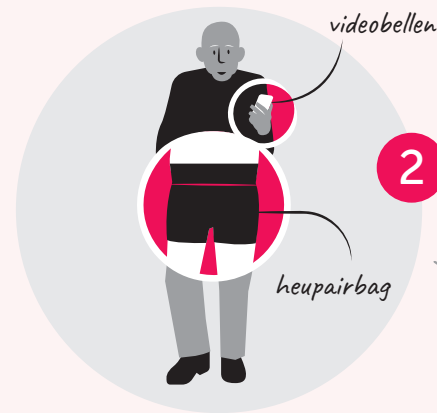




De vijf stappen van zelfredzaamheid

Waar thuis ook is

Zelfredzaamheid is het vermogen van iemand om voor zichzelf te zorgen. Er komen momenten waarop hierbij ondersteuning nodig is. Dat kan door (technische) hulpmiddelen of hulp van het sociale netwerk. Soms is de hulp van een professional nodig. Samen met de cliënt kijken we welke ondersteuning het beste past.



2

Welke techniek helpt mij?

Denk aan een heupairbag die beschermt bij vallen en een videobelverbinding voor snel contact



3

Wat kunnen mijn mantelzorgers?

Denk aan hulp bij persoonlijke verzorging en de was doen



4

Wat kunnen het sociale netwerk, de buurt en vrijwilligers?

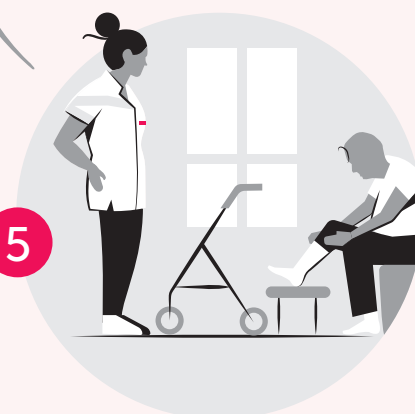
Denk aan samen een spelletje spelen, wandelen of voor iemand koken



1

Wat kan ik zelf?

Eigen regie behouden en zoveel mogelijk zelfstandig doen maakt mij gelukkig



5

Wat kan de zorgprofessional? Wat kan ik zelf (opnieuw) aanleren?

Ik doe zoveel mogelijk zelfstandig en de zorgprofessional ondersteunt mij waar nodig