

Wat kunt u zelf doen? 02

Reële verwachtingen

Wat mag u van de gemeente verwachten als het om de Wmo gaat? En omgekeerd: wat mag de gemeente van u verwachten dat u en de mensen om u heen zelf doen? Zelf doen heeft ook grenzen. Wat in de regel voor iedereen vanzelfsprekend is, hoeft dat voor u niet altijd te zijn. Bij mensen met Parkinson(isme) kan het nodig zijn in individuele gevallen uitzonderingen te treffen. Deze kaart gaat in op een aantal onderwerpen om aan te geven waar de mogelijkheden maar ook de grenzen van het zelf doen liggen.

Mogelijkheden van zelf doen

Soms is voor het oplossen van problemen nog niet een aanpassing van uw woning of een hulpmiddel nodig. Het verbeteren van uw eigen vaardigheden voor lopen of opstaan met een fysiotherapeut kan al helpen. Of het anders inrichten van uw woning kan vallen voorkomen. Ook kunt u rekening houden met uw aandoening bij beslissingen als de aanschaf van een nieuw vervoermiddel (fiets, auto), een verbouwing van uw woning of verhuizing naar een nieuwe woning. U kunt wellicht ook voorzorgsmaatregelen treffen, zoals het organiseren van een netwerk waarop u in geval van nood terug kunt vallen. Alleen al het hebben van deze waarborgen, kan bijdragen aan uw zelfstandigheid: door het verminderen van onzekerheid en stress.

Ondersteuning bij zelf doen

Het kan nodig zijn dat u bij 'het zelf doen' een (tijdelijk) steuntje in de rug nodig heeft. Voor het opstarten of bij het volhouden. De gemeente kan u meer vertellen over de diensten en producten die daarvoor beschikbaar zijn (informatie, cursussen, training, vrijwilligers).

Gebruikelijke zorg

Dit is de normale, dagelijkse hulp die mensen geacht worden elkaar te bieden omdat ze samen een gezamenlijk huishouden (gezin) vormen. Zij hebben een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor het voeren van het huishouden. Uitwonende kinderen vallen hier buiten. Voor gebruikelijke zorg kunt u normaal geen beroep op de Wmo doen. Wel kan de gemeente hier in bepaalde omstandigheden van afwijken. Bijvoorbeeld bij gezondheidsproblemen of dreigende overbelasting van de huisgenoot of een korte levensverwachting van de patiënt met Parkinson(isme).

Mantelzorg

Bij mantelzorg gaat het om hulp die een huisgenoot, familielid of kennis vrijwillig en voor langere tijd aan u biedt. Het gaat om hulp waarvoor u anders wel een beroep op de gemeente kunt doen. Maar omdat (en zolang) de mantelzorger bereid is deze hulp te geven, krijgt u deze niet van de gemeente. Wel kan de gemeente de mantelzorger ondersteunen, bijvoorbeeld door te zorgen voor een invaller als dat nodig is (respijtzorg).

Algemeen gebruikelijke voorzieningen

Dit zijn voorzieningen waar u ook zonder uw beperking over kan beschikken, zoals een fiets of een thermostaatkraan. Deze zijn in gewone winkels (zoals een bouwmarkt) te koop en moet u zelf betalen. Maar het kan zijn dat u, vanwege uw aandoening of inkomen, wel in aanmerking komt voor vergoeding van (een deel van) deze kosten. Het is aan de gemeente om dit op individuele basis te beoordelen.

