



OPGESTELD VOOR

Mevrouw J. de Wit

LEEFTIJD

83

CONTACTPERSOON

Marleen de Wit (dochter) — 06 12 34 56 78

ADRES

Boerhaaveplein 12, Utrecht

OPGESTELD DOOR

Gideon Nieuwenhuis, BIG-geregistreerd
verpleegkundige werkzaam in de wijk

01

Aanleiding & situatie

Marleen heeft mij gevraagd langs te komen na een val van haar moeder in november 2025. Mevrouw De Wit (sindsdien voorzichtiger en minder mobiel) heeft moeite met de ochtendverzorging en het huishouden. Daarnaast merkt Marleen dat haar moeder de laatste maanden vergeetachtiger wordt, vooral met medicatie en afspraken. Sinds het overlijden van haar man in 2023 woont ze alleen, en de sociale contacten zijn beperkt geworden. Het bezoek vond plaats op de avond van 12 juni, met Marleen erbij.

Zorgvraag per domein

Persoonlijke verzorging

1 actievlak

1 Veilig douchen hervatten

- P PROBLEEM** Verminderde zelfredzaamheid bij het ochtendritueel, met name het douchen.
- E OORZAAK** Verminderde mobiliteit sinds de val van november 2025, in combinatie met onzekerheid en angst voor herhaling.
- S SYMPTOMEN** Mevrouw vermijdt de douche, wast zich nu uitsluitend met een washand bij de wastafel. Geeft aan onzeker te zijn bij het in- en uitstappen van het bad-douche-combinatie.
- D DOEL** Binnen 3 weken hervat douchen 3x per week, veilig, met inzet van hulpmiddelen en een vaste zorgverlener.
- I INTERVENTIE** Persoonlijke verzorging via wijkverpleging (Zvw): hulp bij douchen 3x per week. Tegelijk hulpmiddelen plaatsen (douchekruk + beugel) zodat ook het zelfstandige deel veiliger wordt. Zelfde zorgverlener: continuïteit i.v.m. cognitie.

CONCREET AAN DE SLAG

Douchekruk in hoogte verstelbaar — ± €45

Stabiele kruk voor onder de douche — voorkomt vallen tijdens het wassen.

<https://www.medipoint.nl/douchekruk>

Beugel naast toilet of douche — ± €15-30

Extra steun bij opstaan / instappen. Snel te monteren.

<https://www.gamma.nl/assortiment/beugel-badkamer>

1

Medicatieveiligheid

- P PROBLEEM** Risico op medicatiefouten bij zelfbeheer.
- E OORZAAK** Beginnende vergeetachtigheid (zie ook domein Cognitie) en complexer medicatieschema sinds toevoeging slaapmedicatie april 2026. Mantelzorger werkt fulltime en kan dagelijkse controle niet borgen.
- S SYMPTOMEN** Marleen heeft tweemaal een overgeslagen ochtenddosering vastgesteld. Eénmaal dubbel ingenomen avonddosering. Mevrouw herinnert zich het nemen vaak niet meer.
- D DOEL** Binnen 2 weken 100% correcte medicatie-inname, met objectieve controle door dispenser én meldketen naar zowel Buurtzorg als Marleen.
- I INTERVENTIE** Medido-dispenser aanvragen via Buurtzorg op basis van de indicatie 'medicatioediening' – de dispenser wordt dan kosteloos door Buurtzorg geleverd en geïnstalleerd. Apotheek De Vriendschap (Boerhaavelaan) levert wekelijks de baxter-rol. Belangrijk: apotheek expliciet inlichten dat de baxter voor een Medido-dispenser is, zodat de rol aan de juiste specificaties voldoet (Buurtzorg vraagt dit standaard, maar wij dubbelchecken). Bij vergeten dosis krijgt eerst mevrouw een signaal; daarna gaan meldingen naar de meldkamer van Buurtzorg én, via de Medido-app, naar Marleen, zodat zij kan controleren zonder dat ze naast haar werk continu hoeft te bellen.

CONCREET AAN DE SLAG

Medido automatische medicijndispenser — €0 voor cliënt bij indicatie wijkverpleging

Dispenser die op vaste tijden een zakje uit de baxter-rol naar buiten duwt met signaal. Bij niet-innemen volgt melding naar thuiszorg-meldkamer en (via app/portal) naar de familie.

<https://www.medido.com/nl/>

Loopt via de thuiszorgorganisatie (wijkverpleging), niet rechtstreeks bij Medido. Vergoed door alle zorgverzekeraars sinds 2012 bij indicatie 'medicatioediening'. Apotheek levert de baxter-rol en vult elke 1-2 weken bij. Belangrijk: licht de apotheek expliciet in dat de baxter voor een Medido-dispenser is (of laat de thuiszorg dit doen) – de rol moet aan de juiste specificaties voldoen en niet worden geknipt. Zonder indicatie particulier mogelijk: ~€40-50/maand zelf betalen.

1 Huishoudelijke hulp: Wmo + particuliere aanvulling

- P PROBLEEM** Onvermogen om zwaardere huishoudelijke taken zelfstandig uit te voeren. Wmo-indicatie zal naar verwachting 2 uur/week opleveren, maar mevrouw geeft aan dat dit voor haar situatie (alleenstaand, valhistorie, beperkte mobiliteit) onvoldoende is: ze wil 4 uur/week totaal.
- E OORZAAK** Verminderde fysieke belastbaarheid na de val + leeftijd. Geen partner om mee te delen. Wmo dekt basis-huishouden; de extra ondersteuning voor was, ramen en wekelijkse grotere klussen valt buiten de standaard-indicatie.
- S SYMPTOMEN** Stofzuigen en ramen lappen lukken niet meer; de was wordt door Marleen meegenomen. Mevrouw geeft aan zich te schamen voor de toenemende afhankelijkheid van haar dochter en wenst expliciet meer hulp dan de gemeente standaard toekent.
- D DOEL** Binnen 6 weken een hybride oplossing: 2 uur/week via Wmo Utrecht + 2 uur/week via particuliere zorgverlener uit ons netwerk. Eerste 2 weken volledig particulier overbruggen tot de Wmo-indicatie rond is.
- I INTERVENTIE** Wmo-aanvraag indienen bij gemeente Utrecht (huishoudelijke hulp 2 uur/week, wachttijd 4–6 weken). Aanvullend: wij sluiten een geverifieerde particuliere zorgverlener uit ons netwerk aan voor 2 extra uur/week, structureel. Eerste 2 weken neemt dezelfde zorgverlener de volle 4 uur op zich tot de Wmo loopt. Eén vast gezicht: mevrouw krijgt geen wisselend team.

CONCREET AAN DE SLAG

Gemeente Utrecht — Wmo-loket

Aanvraag huishoudelijke hulp, begeleiding, woningaanpassingen.

<https://www.utrecht.nl/wonen-en-leven/zorg-en-onderwijs/wmo/>

tel: 030 286 00 00

Buurtteam belt eerst voor een keukentafelgesprek (gemiddeld 4–6 weken wachttijd).

Particuliere zorgverlener uit ons netwerk — ± €40–50/uur

Geverifieerde zelfstandige (KvK + diploma's + VOG) voor aanvullende huishoudelijke hulp, begeleiding, wandelen of boodschappen. Wij selecteren één passende match en stellen voor.

Vult aan waar Wmo/wijkverpleging tekortschiet of te traag is. Match-gesprek vóór start; familie en zorgverlener houden daarna directe, commissievrije relatie.

1

Eenzaamheid en sociaal contact

- P PROBLEEM** Sociale isolatie en risico op stemmingsproblematiek.
- E OORZAAK** Verlies van partner (2023), beperkt sociaal netwerk, afgenomen mobiliteit waardoor zelfstandig deelnemen aan activiteiten moeilijker wordt.
- S SYMPTOMEN** Mevrouw spreekt veel over haar overleden man, gaat zelden de deur uit, ontvangt wekelijks bezoek van Marleen en sporadisch van een buurvrouw. Toont tijdens het gesprek momenten van somberheid.
- D DOEL** Binnen 8 weken minstens 2 vaste sociale momenten per week buiten huis + 1 maatje-bezoek aan huis.
- I INTERVENTIE** Dagbesteding 1-2 dagdelen/week aanvragen via Wmo (locatie 'De Wijde Wereld' op fietsafstand). Daarnaast: aanmelden bij Stichting Present Utrecht voor wekelijks maatje-bezoek aan huis. Bij toename van sombere klachten huisarts inschakelen.

CONCREET AAN DE SLAG**Gemeente Utrecht – Wmo-loket**

Aanvraag huishoudelijke hulp, begeleiding, woningaanpassingen.

<https://www.utrecht.nl/wonen-en-leven/zorg-en-onderwijs/wmo/>

tel: 030 286 00 00

Buurtteam belt eerst voor een keukentafelgesprek (gemiddeld 4-6 weken wachttijd).

2

Maaltijdvoorziening

- P PROBLEEM** Onregelmatige en eenzijdige voeding. Mevrouw wil hierbij geholpen worden: koken is een opgave geworden.
- E OORZAAK** Verminderde fysieke energie (val + leeftijd), eenzaamheid maakt koken voor één persoon minder motiverend, beginnende vergeetachtigheid (pannen vergeten, gas aan laten).
- S SYMPTOMEN** Mevrouw geeft aan steeds vaker een boterham 's avonds te nemen. Marleen merkt gewichtsverlies (~3 kg in 4 maanden). Twee keer is een pan aangebrand. Voedingsmiddelen in koelkast vaak over datum.
- D DOEL** Binnen 1 week dagelijks een verse warme maaltijd, met variatie en zonder veiligheidsrisico. Stabilisatie van gewicht binnen 3 maanden.
- I INTERVENTIE** Wij sluiten mevrouw aan bij *Apetito Thuis* voor 5x/week een warme maaltijd aan huis. Eerste week vrijblijvend proeven; daarna doorlopend abonnement. Reduceert tegelijk valgevaar door koken. Marleen krijgt weekmenu vooraf zodat ze kan meekijken bij dieet of voorkeuren.

CONCREET AAN DE SLAG

Apetito Thuis (warme maaltijdservice) — ± €7,50 per maaltijd

Verse warme maaltijden, dagelijks of meerdere keren per week aan huis bezorgd. Keuze uit menu's, ook dieet-aangepast.

<https://www.apetito-thuis.nl>

tel: 0800 022 38 30

Geen abonnement verplicht. Eerste week vrijblijvend proberen.

3

Maatschappelijke begeleiding (wandelen, boodschappen)

- P PROBLEEM** Mevrouw komt zelfstandig niet meer buiten, en wil graag begeleid worden voor een wandeling of een boodschap, 2x per week.
- E OORZAAK** Onzekerheid sinds de val, geen partner meer om mee te gaan, mobiliteitsverlies. Buurtzorg dekt alleen verzorging/verpleging, niet de uren begeleiding die mevrouw expliciet vraagt.
- S SYMPTOMEN** Mevrouw vraagt expliciet om buitenkomen + structuur. Geeft aan dat een wekelijks vast moment iets is om naar uit te kijken. Wmo-indicatie voor individuele begeleiding zou kunnen, maar wachttijd te lang en aantal uren beperkt.
- D DOEL** Binnen 2 weken structureel 2x per week 3 uur (totaal 6 uur/week) begeleiding voor wandelen, boodschappen en sociaal contact. Vast gezicht.
- I INTERVENTIE** Wij sluiten een geverifieerde particuliere zorgverlener uit ons netwerk aan: 2 dagdelen per week 3 uur, op vaste dagen (bv. dinsdag- en vrijdagochtend). Deze zorgverlener neemt zelf contact op met Marleen voor een kennismaking en stemt de activiteiten af op moeders voorkeuren. Aanvullend op de dagbesteding 1-2 dagdelen via Wmo.

CONCREET AAN DE SLAG**Particuliere zorgverlener uit ons netwerk** – ± €40-50/uur

Geverifieerde zelfstandige (KvK + diploma's + VOG) voor aanvullende huishoudelijke hulp, begeleiding, wandelen of boodschappen. Wij selecteren één passende match en stellen voor.

Vult aan waar Wmo/wijkverpleging tekortschiet of te traag is. Match-gesprek vóór start; familie en zorgverlener houden daarna directe, commissievrije relatie.

1 **Beginnende vergeetachtigheid**

- P PROBLEEM** Beginnende cognitieve achteruitgang, oorzaak nog onbekend.
- E OORZAAK** Vermoedelijk leeftijdsgebonden of mogelijk vroege dementie: diagnostische verheldering nodig. Eenzaamheid en gebrek aan structuur kunnen het beeld versterken.
- S SYMPTOMEN** Lichte vergeetachtigheid (namen, recente gebeurtenissen, kameroriëntatie). Tijdens het gesprek bleef mevrouw goed bij. Geen sprake van desoriëntatie in tijd of plaats. Geen achterdocht of dwaalgedrag.
- D DOEL** Binnen 4 weken signaleringsgesprek bij huisarts. Tot die tijd structuur en geheugen-ondersteuning maximaliseren.
- I INTERVENTIE** Marleen maakt afspraak met huisarts voor cognitief signaleringsgesprek. Bij verwijzing geheugenpoli aansluiten. Ondersteunend: dispenser (medicatie), dagbesteding (ritme), vaste zorgverlener (herkenning).

1 Valgevaar door woninginrichting

- P PROBLEEM** Verhoogd valrisico in eigen woning.
- E OORZAAK** Twee losliggende vloerkleden (woonkamer), drempels van 3 cm naar keuken en slaapkamer, ontbreken van nachtverlichting in gang en bij toilet.
- S SYMPTOMEN** Mevrouw heeft al eens haar teen gestoten aan de slaapkamerdrempel. Geeft aan 's nachts onzeker te zijn onderweg naar toilet. Eerdere val (nov 2025) was in eigen woonkamer.
- D DOEL** Binnen 2 weken een veilige looproute door de woning, dag en nacht. Geen valincidenten in komende 6 maanden.
- I INTERVENTIE** Kleden vastplakken met antislip-tape of weghalen (kan direct, ±€8). Drempels markeren met felle tape, en in de Wmo-aanvraag opnemen om ze permanent te verlagen. LED-nachtverlichting met bewegingssensor bij bed, in de gang en naast de toiletdeur.

CONCREET AAN DE SLAG

Antislip-tape (los kleed vastplakken) — ± €8

Dubbelzijdige tape om losliggende kleden vast te plakken aan de vloer.

<https://www.bol.com/nl/nl/s/?searchtext=antislip+tape+vloerkleed>

Drempels markeren of verwijderen

Hoge drempels markeren met felle tape of door klusbedrijf laten verlagen. WMO kan dit deels vergoeden.

Nachtverlichting in gang en badkamer — ± €10-20

Beweging-geactiveerde LED-lampjes voorkomen vallen 's nachts onderweg naar toilet.

<https://www.bol.com/nl/nl/s/?searchtext=led+nachtverlichting+beweging>

2 Alarmering bij noodgeval

- P PROBLEEM** Geen mogelijkheid om in noodgeval snel hulp in te roepen.
- E OORZAAK** Mevrouw woont alleen en is na de val angstig voor opnieuw vallen zonder hulp.
- S SYMPTOMEN** Mevrouw geeft expliciet aan dat een knop haar zou geruststellen. Heeft sinds de val telefoon meestal binnen handbereik maar niet altijd.
- D DOEL** Binnen 1 week personenalarmering aangesloten en in gebruik, met 24/7 meldkamer-respons.
- I INTERVENTIE** Personenalarmering (halsknop) particulier aanvragen (sneller dan via Wmo, ±€30/maand). Optie om later naar Wmo-route over te stappen voor deels-vergoeding. Marleen ontvangt mee-melding bij activatie.

CONCREET AAN DE SLAG

Personenalarmering (halsknop) — ±€25–35/maand

Knop om hulp in te roepen bij val. 24/7 meldkamer, snel ter plaatse.

<https://www.atlantis-alarm.nl>

Aanvraag via gemeente vaak met eigen bijdrage. Direct particulier kan binnen 1 week aangesloten zijn.

3 Zicht op de voordeur en bezoekers

- P PROBLEEM** Mevrouw kan onbedoeld de deur openen voor onbekenden of de deur 's nachts vergeten te sluiten.
- E OORZAAK** Combinatie van beginnende vergeetachtigheid en woonkamer-positie waardoor ze de voordeur niet ziet vanuit haar vaste plek.
- S SYMPTOMEN** Marleen heeft tweemaal vastgesteld dat de voordeur 's avonds nog op het nachtslot stond zonder dat moeder dat zelf herinnerde. Mevrouw geeft aan zich onveilig te voelen bij onbekend gebel.
- D DOEL** Binnen 2 weken inzicht in wie er aan de voordeur staat, dag en nacht, en op afstand mee te kijken voor de mantelzorger.
- I INTERVENTIE** Video-deurbel met bewegingssensor plaatsen (Ring-type of equivalent). Marleen krijgt notificaties op haar telefoon zodat ze kan beoordelen of moeder veilig open kan doen. Bonus: archiveert beeld bij bezoek.

CONCREET AAN DE SLAG

Bewegingssensor / video-deurbel — ±€100–200

Zie wanneer iemand de woning verlaat of binnenkomt — handig bij beginnende dementie.

<https://www.coolblue.nl/zoeken?query=video+deurbel>

Advies — welke zorg, en waarom

GEADVISEERDE ZORGAANBIEDER

Buurtzorg Utrecht-Noord

📍 Utrecht (Tuindorp, Overvecht, Zuilen) ★ Zorgkaart NL: 9.1 📞 030 000 0000

<https://www.buurtzorg.com>

Gideon: snel reagerend, vaste verpleegkundige per cliënt.

Ik adviseer Buurtzorg Utrecht-Noord voor de wijkverpleging. Drie redenen: (1) ze zitten letterlijk in de wijk: de zorgverlener komt op de fiets, korte lijnen; (2) ze werken in vaste kleine teams, dus mevrouw De Wit ziet steeds dezelfde gezichten, wat belangrijk is met haar beginnende vergeetachtigheid; (3) ze scoren een 9.1 op Zorgkaart Nederland, en dat herken ik in mijn eigen samenwerking met dit team. Ik heb gisteren met de teamleider gebeld: er is plek vanaf volgende week. Marleen hoeft alleen nog te bevestigen op 030 000 0000.

Voor huishouden en dagbesteding loopt het via de gemeente (Wmo). Voor de hulpmiddelen geef ik in dit plan de directe bestellinks zodat jullie ze deze week al kunnen regelen.

Waar de reguliere zorg tekortschiet, vullen wij aan via ons netwerk. Concreet in dit plan: mevrouw vraagt meer huishoudelijke uren dan Wmo standaard toekent, mevrouw heeft hulp nodig bij maaltijden, en mevrouw wil structurele begeleiding voor wandelen en boodschappen: voor alle drie zetten wij een geverifieerde zelfstandige zorgverlener of dienst uit ons netwerk in. Geen veiling, geen wisselend team. Eén persoonlijke match per behoefte, die wij vooraf gecheckt hebben. Mevrouw en de zorgverlener houden daarna een directe, commissievrije relatie.

De indicatiestelling voor de wijkverpleging wordt gedaan door de BIG-geregistreeerde wijkverpleegkundige (niveau 5) van Buurtzorg Utrecht-Noord, tijdens haar eerste bezoek. Ik faciliteer en adviseer. Ik indiceer niet. Voor de Wmo-aanvragen beoordeelt de gemeente Utrecht (Buurtteam Noord).

Financiering

ZVW	Wijkverpleging (verzorging + steunkousen + medicatie-monitoring) via Buurtzorg. Volledig vergoed via basisverzekering. Geen eigen risico.
WMO	Huishoudelijke hulp (2 uur/week) + dagbesteding (1-2 dagdelen/week) + drempel-aanpassing. Eigen bijdrage ± €21,80/maand (abonnementstarief 2026).
PARTICULIER	Aanvulling op de reguliere zorg, via ons netwerk: huishoudelijke hulp 2 uur/week extra (~€90/week), maatschappelijke begeleiding 2x 3 uur/week (~€270/week), warme maaltijdservice 5x per week (~€38/week). Personenalarmering particulier ± €30/maand. Eerste 2 weken huishoudelijke hulp volledig particulier overbruggen tot Wmo loopt.
EIGEN MIDDELEN	Hulpmiddelen via dit plan (douchekruk, antislip-tape, beugel, nachtverlichting, video-deurbel): totale eenmalige uitgave ± €230. Medicijndispenser ± €40/maand abonnement.

05

Stappenplan

- 1 **Gideon:** Mailt dit plan met de directe bestel- en aanvraaglinks naar Marleen (vandaag).
- 2 **Familie:** Bestelt deze week de antislip-tape, douchekruk, beugel en nachtverlichting via de links in dit document. Totale uitgave ± €80.
- 3 **Familie:** Belt Buurtzorg Utrecht-Noord op 030 000 0000 om de wijkverpleging te bevestigen. Vraag naar teamleider Ineke, die weet dat ik mevrouw De Wit aanmeld.
- 4 **Familie:** Vraagt Wmo-ondersteuning aan bij gemeente Utrecht via utrecht.nl/wmo (huishouden + dagbesteding + drempel-aanpassing in één aanvraag). Vraag het Buurtteam om voorrang gezien valhistorie.
- 5 **Gideon:** Sluit binnen 1 week een geverifieerde particuliere zorgverlener uit ons netwerk aan voor: (a) 2 uur/week aanvullende huishoudelijke hulp én de eerste 2 weken volledige overbrugging, en (b) 2x 3 uur/week maatschappelijke begeleiding (wandelen + boodschappen). Eén vast gezicht voor beide.
- 6 **Gideon:** Meldt mevrouw aan bij Apetito Thuis voor 5x per week warme maaltijdservice. Eerste week vrijblijvend proeven; Marleen ontvangt het weekmenu zodat ze kan meekijken op voorkeuren.
- 7 **Gideon:** Belt apotheek De Vriendschap om te bevestigen dat de baxter-rol vanaf volgende week voor een Medido-dispenser geleverd moet worden (juiste specificatie, niet knippen). Dubbelcheck van wat Buurtzorg standaard doet.
- 8 **Huisarts:** Marleen maakt afspraak met huisarts voor signaleringsgesprek cognitie (binnen 4 weken).
- 9 **Zorgaanbieder:** Buurtzorg-verpleegkundige komt langs voor indicatiestelling en startgesprek (volgende week).
- 10 **Gideon:** Belt Marleen na 2 weken voor evaluatie. Loopt alles? Iets bijsturen?

06

Vervolg & afspraken

Ik bel Marleen over 2 weken (rond 26 juni) om te kijken hoe de zorg en de hulpmiddelen lopen. Tussendoor mailen kan altijd: gideon@zorgbaar.nl. Als de cognitie sneller achteruit gaat dan verwacht, of als de Wmo-aanvraag vastloopt, neem direct contact op, dan kijken we wat we kunnen doen.



ZORGBAAR.NL

Opgesteld door Gideon Nieuwenhuis
BIG-geregistreerd verpleegkundige werkzaam in de wijk