

MEE



Tips voor het keukentafelgesprek

Hoe bereid ik me voor op het gesprek met de Wmo-consulent van de gemeente?

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Hoe werkt deze folder?	4
3. Uitleg Wet maatschappelijke ondersteuning	6
a. De gemeente.....	7
b. Het Wmo-loket.....	8
c. Het keukentafelgesprek.....	9
d. Tips voor het gesprek.....	11
4. Het gesprek voorbereiden	12
a. Woonsituatie.....	13
b. Huishouden.....	14
c. Verplaatsen in huis en buiten het huis.....	15
d. Contact met andere mensen.....	16
e. Dagingvulling.....	17
f. Financiële situatie/Geld zaken.....	19
g. Gezondheid (lichaam en geest).....	20
h. Persoonlijke verzorging en verpleging.....	21
i. Mantelzorgers.....	23
5. Onafhankelijke cliëntondersteuning MEE	24
6. Tot slot	26

1. Inleiding

Met een keukentafelgesprek bedoelen we een gesprek met iemand van de gemeente. Dat gesprek gaat over het aanvragen van zorg of hulp.

Heb je door je beperking of chronische ziekte moeite om mee te doen in de samenleving? Kun je niet zelfstandig wonen of niet zelf je huis schoon houden?
Dan kun je terecht bij de gemeente.

De gemeente is verantwoordelijk voor uitvoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning. Dat korten we af tot **Wmo**. De Wmo zorgt er voor dat iedereen mee kan doen in de samenleving.

En dat iedereen zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven wonen.

Bij het Wmo-loket van de gemeente krijg je informatie en advies. De Wmo-consulent helpt je bij het aanvragen van hulpmiddelen en zorg.

Samen met de Wmo-consulent kijk je naar jouw situatie en jouw behoefte aan hulp. Dit gesprek wordt ook wel het keukentafelgesprek genoemd.

Het is belangrijk om na te denken over jouw vraag voordat je met de Wmo-consulent praat. Deze folder helpt je daarbij.

2. Hoe werkt deze folder?

Hieronder leggen we uit hoe deze folder werkt.
We vertellen waar elk hoofdstuk over gaat.
En hoe jou dit kan helpen.

In **hoofdstuk 3** krijg je uitleg over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Ook krijg je uitleg over wat de gemeente doet en over het Wmo-loket.
En over hoe het keukentafelgesprek gaat.

Hoofdstuk 4 helpt je om het gesprek voor te bereiden.
Dit hoofdstuk is verdeeld in verschillende onderwerpen.
Bij ieder onderwerp staat onder **Inhoud** informatie over dit onderwerp.
Bij ieder onderwerp staan **vragen**. Deze vragen helpen om na te denken over jouw situatie.
Het antwoord op de vragen kun je in de folder opschrijven.
Is er een onderwerp dat niet bij jouw situatie past?
Dan kun je dat overslaan.

Bij ieder onderwerp staan ook vragen om na te denken over wat voor jou een oplossing kan zijn.

- Zijn er mensen in je omgeving die je om hulp kunt vragen?
- Is er hulp in de wijk of stad waar je gebruik van kunt maken?
- Is er professionele hulp nodig? Bijvoorbeeld hulp in het huishouden of een vervoersvoorziening?

Als je zelf geen oplossing weet, is dat niet erg. Je kunt dit samen met de Wmo-consulent verder uitzoeken.

Heb je antwoord gegeven op de vragen, dan is jouw situatie duidelijk. Dan weet je ook welke vragen jij nog hebt.
Schrijf die ook op.

Je kunt de folder met jouw antwoorden en vragen meenemen naar het Wmo-loket.

Hoofdstuk 5 gaat over de cliëntondersteuning van MEE.
Heb je hulp nodig bij het beantwoorden van de vragen in deze folder?

Heb je ondersteuning nodig bij het keukentafelgesprek?
Maak dan gebruik van de cliëntondersteuning van MEE.
Deze ondersteuning is onafhankelijk en **gratis**.



3. Uitleg Wet maatschappelijke ondersteuning

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) zorgt ervoor dat iedereen mee kan doen in de samenleving. En dat iedereen zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven wonen. De Wmo zorgt er voor dat iedereen de hulp en ondersteuning krijgt die nodig is.

Heb je hulp of ondersteuning nodig om mee te doen in de samenleving? Dan kun je naar het Wmo-loket van de gemeente. Je gaat in gesprek met een Wmo-consulent over jouw vragen en over mogelijke oplossingen.



a. De gemeente

De gemeente is verantwoordelijk voor de Wmo. Mensen die hulp of ondersteuning nodig hebben, kunnen dit aanvragen bij de gemeente. Dat kan als:

- Mensen problemen hebben door ouderdom, een beperking, chronische ziekte of psychische ziekte
- Mensen het huishouden niet meer kunnen doen
- Mensen aanpassingen nodig hebben in hun woning
- Mensen problemen hebben met het vervoer
- Mensen problemen hebben bij het meedoen aan activiteiten in de buurt, bijvoorbeeld sport of hobby

Ook mensen die mantelzorg en vrijwilligerswerk doen, kunnen ondersteuning krijgen vanuit de Wmo.



b. Het WMO-loket

Iedere gemeente heeft een Wmo-loket. Maar niet overal heet dit zo. Soms heet het een zorgloket of een informatiepunt Wmo. Je kunt in de telefoongids of op de internetsite van jouw gemeente vinden waar je terecht kunt. Je kunt ook bellen met de gemeente.

Je kunt contact opnemen met het Wmo-loket en een afspraak maken voor een gesprek. Hoe snel deze afspraak is, is afhankelijk van de gemeente.

Bij het Wmo-loket kun je terecht met jouw vraag voor hulp of ondersteuning. Het Wmo-loket geeft je informatie en advies over de hulp die mogelijk is. De consulent van het Wmo-loket kan je ook helpen bij het aanvragen van hulp. Denk daarbij aan een aanpassing aan de woning, een scootmobiel, persoonlijke verzorging of hulp in de huishouding.

c. Het keukentafelgesprek

Als je de gemeente om hulp hebt gevraagd, volgt een gesprek. Dat noemen we het keukentafelgesprek. Je kijkt samen met de Wmo-consulent naar jouw hulpvraag. Het doel van het gesprek is om duidelijk te maken wat jouw situatie is. Welke problemen kom je tegen? Wat is nodig om je te helpen? Dat verschilt per persoon.

Dit gesprek kan plaatsvinden bij het Wmo-loket, maar het kan ook bij jou thuis. Daar kun je altijd om vragen. Je kunt dan laten zien waar je thuis tegenaan loopt en wat jouw problemen zijn. Maar misschien is het ook gewoon makkelijker om het gesprek thuis te voeren.

Er zijn gemeenten waar een medewerker van MEE of een medewerker van een welzijnsorganisatie het gesprek voert. Dat doen ze dan namens de gemeente. Deze medewerkers geven dan een advies en beslissen niet. De gemeente beslist over het inzetten van hulp.



d. Tips voor het gesprek

Je kunt altijd iemand meenemen naar het gesprek. Dat kan iemand zijn die vertrouwd is, zoals een familielid of bekende. Je kunt ook gebruik maken van een onafhankelijke cliëntondersteuner. Daarvoor kun je terecht bij MEE. Dat is gratis. Het is wel belangrijk dat je zoveel mogelijk zelf in gesprek bent met de Wmo-consulent.

Kun je zelf niet naar het loket komen of heb je liever het gesprek bij jou thuis? Vraag dan of de Wmo-consulent naar jou toe komt.

Voel je je niet zo goed op de dag van het gesprek? Dan kun je vragen of het gesprek op een ander moment kan plaatsvinden.

Kun je een vraag niet beantwoorden? Bijvoorbeeld omdat je de vraag niet begrijpt of omdat je het antwoord niet weet? Vraag dan om uitleg. Of zeg dat je daar nu geen antwoord op weet.

Vertel zo goed mogelijk wat jouw situatie is. Geef bijvoorbeeld een beschrijving van de moeilijke dagen. Maar ook van de minder moeilijke dagen.

Vraag aan de Wmo-consulent wat er na het gesprek gebeurt. Welke acties volgen er, door wie en wanneer?

Vraag altijd om een verslag van het gesprek. Dan kun je zien of alle onderwerpen aan bod zijn gekomen. En wat de afspraken zijn. Met een verslag kun je ook zien of de afspraken kloppen. Of dat je er toch anders tegenaan kijkt. Dan kun je dat doorgeven aan de Wmo-consulent.

4. Het gesprek voorbereiden

Soms is het lastig om uit te leggen wat jouw vraag of probleem is. Of om te zeggen wat je graag wilt. Het is daarom goed om het gesprek met de Wmo-consulent voor te bereiden.

Je kunt nadenken over welke problemen je elke dag tegenkomt. Je kunt zelf nadenken over welke oplossingen kunnen helpen. Dit kun je samen doen met iemand die je goed kent. Bijvoorbeeld een familielid, een vriend of een vrijwilliger. Of je doet dit samen met een cliëntondersteuner van MEE.

Onderwerpen die besproken worden bij het Wmo-loket zijn:

- a. Woonsituatie
- b. Huishouden
- c. Verplaatsen in huis en buiten het huis
- d. Contact met andere mensen
- e. Dagingvulling
- f. Financiële situatie/Geld zaken
- g. Gezondheid (lichaam en geest)
- h. Persoonlijke verzorging en verpleging
- i. Mantelzorgers

Op de volgende pagina's komen al deze onderwerpen aan bod. Je kunt per onderwerp aantekeningen maken. Die neem je mee naar het gesprek met de Wmo-consulent.

a. Woonsituatie

Inhoud

- Iedereen moet kunnen wonen in een schoon en opgeruimd huis.
- Kinderen die in het gezin wonen, moeten goede verzorging krijgen. Zij moeten de dingen kunnen doen die alle kinderen doen.
- Het huis waarin je woont, moet passen bij jouw situatie en beperkingen.
- Je hebt geen angst om te vallen.
- Iedereen moet zich veilig voelen in zijn eigen huis.
- Iedereen voelt zich veilig in de omgeving, in de buurt en straat waarin je woont.

Vragen

1. Voel je je veilig in jouw huis?
2. Ben je thuis op je gemak?
3. Wat zou je willen veranderen aan jouw huis?
4. Voel je je veilig op straat en in jouw buurt?
5. Zorg je voor kinderen? Of komen jouw kinderen wel eens op bezoek?

Oplossingen

Heb je hulp nodig? Waarbij?

Wie of wat kan jou helpen?

Kan dit iemand of iets zijn uit jouw eigen omgeving?

Wat kun je zelf doen?

b. Huishouden

Inhoud

- Het 'huishouden' gaat over alle zaken en taken rondom het leven in een woning.
- Iedereen moet kunnen wonen in een huis dat op orde is.
- De boodschappen worden gedaan en er staan regelmatig maaltijden op tafel.
- Een goed huishouden is noodzakelijk om prettig te leven.

Vragen

1. Kun je zelf het huis poetsen of zijn er taken die te zwaar zijn?
2. Krijg je hulp bij het poetsen en bij klusjes?
3. Lukt het om de dagelijkse boodschappen te doen en te winkelen?
4. Wie zorgt voor het eten?

c. Verplaatsen in huis en buiten het huis

Inhoud

- Iedereen moet zich kunnen verplaatsen in huis.
- Alle kamers moeten bereikbaar zijn.
- Iedereen moet zich zelfstandig kunnen verplaatsen. Er zijn geen dingen die in de weg staan. Je hebt geen angst om te vallen.
- De tuin en het balkon horen hier ook bij.
- Iedereen moet zich kunnen verplaatsen buiten het huis. Met een vervoermiddel dat past. Een fiets, auto of openbaar vervoer.
- Je moet daar kunnen komen waar je wilt. Je moet boodschappen kunnen doen, familie kunnen bezoeken, kunnen werken of jouw hobby kunnen doen.
- Het gaat erom dat je kunt komen waar je wilt en dat je daar de geschikte hulpmiddelen voor hebt. Veilig en zonder valgevaar op straat.

Vragen

1. Kun je je goed bewegen in huis?
2. Wat kun je zelfstandig en waar heb je hulp bij nodig?
3. Ga je met een veilig gevoel de straat op?
4. Kun je je goed redden in het verkeer?
5. Ben je wel eens bang om te vallen?

d. Contact met andere mensen

Inhoud

- Iedereen moet contact kunnen maken en houden met mensen (sociale contacten).
- Het gaat bij sociale contacten om het omgaan met vrienden en familie. Maar ook om contacten in de buurt of bij verenigingen waar je lid van bent.
- Niet iedereen heeft mensen om zich heen om mee om te gaan. Het hebben van sociale contacten is erg belangrijk.

Vragen

1. Heb je contact met familieleden en met vrienden?
2. Heb je contacten in de straat of in de buurt waar je woont?
3. Hoe zien deze contacten er uit?
4. Kun je met vragen of hulp bij anderen terecht?
5. Wil je graag nieuwe mensen leren kennen?



e. Daginvulling

Inhoud

- Iedereen moet kunnen deelnemen aan activiteiten (sociale activiteiten).
- Iedereen moet een daginvulling kunnen hebben.
- Iedereen moet ook vrijwilligerswerk kunnen doen.
- Activiteiten kunnen zijn: lid zijn van een vereniging, een hobby of een activiteit van een buurthuis bezoeken of begeleiden.
- Een ziekte of beperking mag geen probleem zijn bij deze activiteiten.

Vragen

1. Ben je tevreden over jouw activiteiten?
2. Welke activiteiten doe je met andere mensen?
3. Heb je behoefte aan andere activiteiten of hobby's?
4. Heb je begeleiding nodig om activiteiten te doen?
5. Denk je wel eens aan vrijwilligerswerk of aan betaald werk?

g. Gezondheid (lichaam en geest)

Inhoud

- Jouw lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking mag geen probleem zijn om mee te doen in de samenleving.
- Het kan zijn dat je het moeilijk vindt om met jouw beperking om te gaan.
- Je wilt weten hoe anderen omgaan met hun beperking.

Vragen

1. Hoe is jouw gezondheid op dit moment?
2. Welke problemen heb je met jouw gezondheid?
3. Vind je het wel eens lastig om mensen te ontmoeten of om aan activiteiten mee te doen?
4. Heb je behoefte aan contact met anderen die hetzelfde meemaken?
5. Heb je behoefte aan activiteiten samen met anderen die in dezelfde situatie zitten?

h. Persoonlijke verzorging en verpleging

Inhoud

- Iedereen moet zichzelf kunnen verzorgen.
Dat gaat over een schoon lichaam en schone kleren.
- Zo lang mogelijk in eigen huis kunnen wonen.
Ook als verpleging nodig is.

Vragen

1. Kun je gemakkelijk opstaan van een stoel of uit bed?
2. Kun je je zelf aankleden?
3. Kun je zelfstandig naar het toilet?
4. Kun je jezelf wassen en/of douchen?
5. Kun je zelf jouw medicatie regelen?
6. Heb je hulp nodig bij speciale verzorging? Bijvoorbeeld: wondverzorging, infuuszorg, sondevoeding, stomazorg, etc.

Opgelet!

Persoonlijke verzorging en verpleging vallen niet onder de Wmo maar onder de ziektekostenverzekering. De gemeente regelt dit dus niet.

De persoonlijke verzorging of verpleging zijn een belangrijk onderdeel van de hulp die thuis mogelijk is. De hulp vanuit de Wmo moet hierop aansluiten. Daarom is belangrijk dat de Wmo-consulent ook weet welke verzorging of verpleging nodig is.



i. Mantelzorgers

Inhoud

- Mantelzorgers zijn mensen die zorgen voor een partner, ouder, kind of vriend met een chronische ziekte of beperking. Dit doen ze een lange tijd en ze worden hiervoor niet betaald.
- Het is belangrijk dat je als mantelzorgster niet overbelast raakt door deze taak. Je moet mantelzorg zonder problemen kunnen blijven doen.

Vragen

1. Verzorg je iemand, of help je iemand bij de dagelijkse dingen (mantelzorg)?
2. Aan wie geef je mantelzorg?
3. Hoeveel uur geef je mantelzorg?
4. Word je geholpen door andere mantelzorgers of door een professional?
5. Wat vind je het zwaarste aan het mantelzorgster zijn?
6. Wat kan je helpen om het minder zwaar te maken?

5. Onafhankelijke cliëntondersteuning MEE



Ik heb ondersteuning nodig bij een Keukentafelgesprek

Kennismaken met cliëntondersteuner en samen voorbereiden van gesprek.

Ondersteunen tijdens het keukentafelgesprek.

Nabespreken gesprek en adviseren over vervolg.

De gemeente geeft een beschikking af voor zorg of ondersteuning.

Ondersteunen bij vinden van passende zorg of ondersteuning.

Ondersteunen bij bespreken ondersteuningsplan met de zorgaanbieder.

Evaluëren ondersteuning van de cliëntondersteuner.



Ik heb een keukentafelgesprek gehad en heb hulp nodig bij het vervolg

Ondersteunen bij een nieuw gesprek met de gemeente of het gesprek met de zorgaanbieder.

Nabespreken gesprek en adviseren over vervolg.

Evaluëren ondersteuning van de cliëntondersteuner.

**Ben je het niet eens met de beslissing van de gemeente?
Dan maakt MEE je wegwijs in mogelijke stappen.**

Cliëntondersteuners staan naast jou en jouw omgeving. Ze zijn onafhankelijk van de gemeente en zorgaanbieders.

Afspraken vinden plaats op een locatie die jij prettig vindt.

Gratis beschikbaar.



Meer weten?

Denk je dat wij iets voor jou kunnen doen?
Of wil je meer informatie? Neem dan contact met ons op.

MEE

ZUID-LIMBURG

meedoen mogelijk maken



Telefoonnummer:

088 010 22 22



E-mail:

info@meezuidlimburg.nl



Website:

www.meezuidlimburg.nl

