

d'n Booi is een uitgave van Stichting Welzijn Ouderen Mill (SWOM) in samenwerking met de KBO's van Mill, Langenboom, Sint Hubert en Wilbertoord en het Senioren Hobby Centrum.

Zo lang mogelijk wonen in de gemeente Mill en Sint Hubert



Iedereen wil zolang mogelijk thuis wonen

I. Algemeen

Op initiatief van de Werkgroep Meedoen en Zelfstandig Wonen van het Lokaal Beraad Ouderenbeleid en met medewerking van de Werkgroep Wonen van de SWOM, is deze speciale d'n Booi tot stand gekomen. Weer een bewaarexemplaar.

Wij hebben ons best gedaan zo goed mogelijk informatie voor u te vergaren, zodat u in staat bent om met deze informatie bij de hand voor uw eigen situatie te bepalen wat u moet doen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen in onze mooie gemeente. Want dat wil iedereen toch graag. Wij hebben daarbij flink moeten kiezen wat wij in deze d'n Booi konden zetten.

Uiteraard konden wij geen dik boekwerk maken, wat niemand gaat lezen.

Als een vervolg wil de bovengenoemde werkgroep in de herfst een bijeenkomst organiseren over wonen. In de media zal daarover informatie verschijnen.

Bewust

Wij willen u ervan bewust maken op welke manier u langer thuis kunt blijven wonen. En wij willen u ook op een eerdere leeftijd daar bewust van maken. Wij zeggen u: "het lijkt nog ver weg, maar het is toch echt dichtbij".

II. Typen woningen



Dit is een opsomming van de typen woningen voor senioren in onze gemeente, dus geen landelijke opsomming. Als u een nieuw thuis nodig heeft, is het prettig als u kunt kiezen.

A. Levensloopbestendige woningen of nultreden

woningen zijn geschikt of eenvoudig geschikt te maken voor bewoning tot op hoge leeftijd. Ook wanneer er sprake is van lichamelijke handicaps of chronische ziekten.

B. Kangoeroewoningen is een combinatie van twee zelfstandige woningen met een eigen voordeur. Deze woningen zijn met elkaar verbonden door een trap of een tussendeur. Kangoeroewoningen zijn ideaal als u vlakbij familie of mantelzorgers wilt wonen, en andersom natuurlijk.

C. Mantelzorgwoningen. Zie hoofdstuk III.D. en IV.

D. CPO-project in Mill. Men kan constateren dat al sinds jaren de meedenkende inwoner graag in groepsverband (Collectief Particulier Opdrachtgeverschap CPO) wil gaan wonen in een voor hem passende leefomgeving. Dit soort plannen kunnen ongetwijfeld ook een extra impuls geven aan zelfredzaamheid en het tegengaan van de vergrijzing in dorpen als Mill.



De Vereniging Woongroep Concertzaal is hiervan een voorbeeld en heeft de eerste stappen gezet in realisatie van een plan, dat tegemoetkomt aan de doelgroep senioren.

E. Groepswonen. Dit wil zeggen dat u samen met anderen een woning deelt. Meestal heeft iedereen een zelfstandige woonruimte en zijn er gemeenschappelijke ruimten. Voor groepswonen moet u zelfstandig kunnen wonen, zo nodig met hulp en aanpassingen. De bewoners van een groepswoning bepalen samen welke nieuwe bewoners zij toelaten.

F. Kleinschalig wonen: houdt in dat een kleine groep mensen (van ongeveer 6 tot 8 personen) die intensieve zorg en ondersteuning nodig hebben, samenwonen in een groepswoning. Daarbij heeft iedere bewoner een eigen slaapkamer en badkamer en is er een gezamenlijke woonkamer.

G. Zorgappartement in of bij een Zorgcentrum.

U kunt in een zorgappartement gaan wonen als u door ziekte, een handicap of ouderdom niet meer zelfstandig kunt wonen. In een zorgappartement kunt u medische zorg krijgen (zoals wondverzorging en het toedienen van injecties) en hulp bij het wassen, aankleden, eten en het naar bed gaan. In veel locaties met zorgappartementen is het ook mogelijk om dagverzorging te krijgen.



H. Verpleeghuis is er voor mensen die intensieve zorg of zware medische behandelingen nodig hebben.

I. Zorghotel: is bedoeld voor tijdelijk verblijf. Wanneer u geen volledige ziekenhuiszorg nodig heeft, maar ook niet zelfstandig thuis kunt blijven. U kunt er bijvoorbeeld herstellen na een ziekenhuisopname. Een zorghotel lijkt op een 'echt' hotel en is vaak van alle gemakken voorzien. Heeft u zorg nodig en wilt u op vakantie? Dan kunt u ook gebruik maken van een zorghotel.

III. Langer thuis wonen



A. Huurwoningen

Mooiland kent voor het langer thuis blijven wonen “het Oppluspakket”. Als u ouder wordt of een beperking heeft, kunnen kleine dingen in huis voor ongemak zorgen. Met het gratis Oppluspakket van Mooiland kiest u zelf voor oplossingen die uw woning weer comfortabel maken voor u. Mooiland brengt de voorzieningen aan in uw woning. Dat kost u niets en u kunt dan langer zelfstandig thuis wonen in uw eigen omgeving. Het pakket is bedoeld voor mensen van 65 jaar en ouder of voor mensen met een beperking. Het aanbod van Mooiland met voorzieningen bestaat onder andere uit een verhoogde toiletpot, wandbeugels, een hendel mengkraan en nog meer.

Indien u interesse heeft in het Oppluspakket ga dan naar de oppluspagina op de website: www.mooiland.nl/oppluspakket. Hier kunt u de folder met het complete assortiment en een interesseformulier vinden waarmee u zich aan kunt melden. Ook kunt u telefonisch contact opnemen via 088 450 10 10. Inschrijven kunt u op www.mijnwoningzoeken.nl en kost niets. Ook als u nu nog in een koopwoning woont kunt u zich al inschrijven. Als u hierover nog vragen heeft kunt u contact opnemen via 088 450 10 10. Huurtoeslag kunt u aanvragen bij tel. 0800-0543.

B. Koopwoningen

Enkele jaren geleden heeft de Werkgroep Wonen van de SWOM folders ontwikkeld in het kader van het project “Blijvend thuis”. De tips in deze 8 folders zijn nu nog steeds actueel. Met behulp van een plaatje en een

praatje wordt er duidelijk uitgelegd welke wijzigingen er in ieder woonvertrek kunnen worden geregeld, zodat de vertrekken, trap, badkamer, keuken, slaap- en woonkamer veiliger wordt en u langer in het huis kan blijven wonen. Informatie bij de SWOM, tel. 0485-455470. Te bezoeken in de ochtend van 09.00 – 11.00 uur, Kerkstraat 3, 5451 BM Mill. Zie ook www.swomill.nl

C. Rolstoeltoegankelijk

Als een huur- of koopwoning rolstoeltoegankelijk moet worden, dan kunt u een aanvraag doen bij de Wmo van de gemeente. Daarbij kan de Clientondersteuner helpen. Clientondersteuners zijn Albert de Maeyer, tel. 0486-431442, Maria Kuppen, tel. 0486-475159 en Toos Lange, 06-23897456

D. Mantelzorgwoningen

Van een mantelzorgwoning spreken we als een zorgvrager bij de mantelzorger gaat wonen of andersom en hiervoor een aan- of bijgebouw bij de woning van de mantelzorger geschikt wordt gemaakt, een tijdelijke mantelzorgunit aan de woning wordt gekoppeld, dan wel een aparte woning of woonunit op het erf van de mantelzorger wordt gerealiseerd.

1. Centrum Mantelzorg Land van Cuijk,
Zwaanstraat 7, 5431 BP Cuijk
Telefoon: 0485-846739,
E-mail: info@mantelzorglvc.nl
Website: www.mantelzorglvc.nl
2. Mantelzorglijn en Juridisch advies:
Mezzo via 0900-2020496 (€ 0,10 p.m.)
www.mezzo.nl

IV. Mantelzorg

Mantelzorg is meer dan alleen de alledaagse zorg voor elkaar. U bent mantelzorger als u iemand lange tijd - onbetaald - veel zorg geeft. Deze zorg is meer dan u normaal gesproken van elkaar kunt verwachten. Dankzij uw zorg is minder of geen thuiszorg nodig.

Mantelzorger wordt u vaak niet bewust. Zeker bij (plotselinge) ziekte, bijvoorbeeld van uw kind, partner of ouder, vindt u het vaak logisch om de zorg te geven. Maar mantelzorg is niet verplicht.

Mantelzorg bestaat uit:

- begeleiding
- toezicht en gezelschap houden
- hulp bij dagelijkse activiteiten zoals het huishouden en de administratie
- persoonlijke verzorging, zoals aankleden

Mantelzorger zijn is bijna nooit een keuze: het overkomt je. De meeste mensen die mantelzorger zijn, ervaren dit als waardevol en dankbaar werk. Het is alleen wel belangrijk dat u ook goed op uzelf blijft passen. Mantelzorgers lopen een groot risico op overbelasting. Mezzo is de landelijke vereniging voor Mantelzorgers www.mezzo.nl, mantelzorglijn@mezzo.nl, tel. 0900-2020496 (10ct p.min.)

Voor hulp en advies in onze regio is er het Centrum Mantelzorg in Cuijk. Tel. 0485-846739 (ma. t/m vr. 8.30-17.30 u.) www.cz.nl

MantelzorgNLlotgenotencontact.nl

Voor mantelzorgwoningen zie hoofdstuk III.D.



V. Domotica in de zorg

Door toepassing van domotica (elektronische hulpmiddelen) is het voor ouderen mogelijk langer thuis te blijven wonen. En als het dan toch noodzakelijk is naar een verzorgingshuis te gaan, maken oplossingen hun leven daar prettiger en veiliger.

Alarmering SWOM

De Stichting Welzijn Ouderen Mill (SWOM) heeft een alarmeringssysteem dat voor € 12,50 per maand kan worden gehuurd. Vrijwilligers van de SWOM installeren de apparatuur en onderhouden deze. Informatie: www.swomill.nl. Tel. 0485-455470, werkdagen 09.00 – 11.00 uur. De SWOM beziet momenteel de mogelijk-

heid deze apparatuur in te zetten voor meerdere toepassingen voor hulp.

De redactie Domotica.nl heeft in 2018 de volgende mogelijke toepassingen voor hulp op een rijtje gezet:

Casenio

Casenio is een systeem voor met name mantelzorgers. Het waarschuwt bij ongebruikelijke of gevaarlijke situaties. Het grote voordeel is dat er niet alleen in huis wordt gewaarschuwd, maar dat er ook meldingen verstuurd worden naar bijvoorbeeld vrienden, familie, thuiszorg of een alarmcentrale. Casenio werkt met draadloze sensoren. Die geven hun signalen door aan

een kleine huiscentrale, die in verbinding staat met een datacentrum. Zodra de huiscentrale door een sensor wordt geïnformeerd over een ongebruikelijke of gevaarlijke situatie, zal deze met geluid en op het beeldscherm de bewoner waarschuwen en een melding versturen naar een contactpersoon.

DigitalAngel

In de intelligente matrassen van DigitalAngel zitten sensoren, waarvan de data wordt gedeeld met verpleegkundigen, zorgverleners en zorgpersoneel. Deze data zorgt ervoor dat patiënten 24 uur per dag bewaakt kunnen worden.

e-health

De slimme matras stuurt sensorische gegevens door aan verzorgers. Dit zorgt ervoor dat zorgverleners meer tijd vrij kunnen maken en zich kunnen concentreren op meer essentiële taken.

Howz

De smartphone-app Howz maakt het onder meer mogelijk om het gebruik van elektrische apparaten in de huizen van ouderen te monitoren. Denk aan verlichting die aan- of uitstaat, waterkokers die borrelen of ovens die staan ingeschakeld. Daarnaast is het mogelijk om via sensoren temperatuur, licht en bewegingen in de gaten te houden. Het systeem leert de dagelijkse routines van het gemonitorde huishouden. Gebeurt er iets vreemds? Dan waarschuwt de app de contactpersoon. Mogelijk is er iemand onwel geworden en is tijdig ingrijpen noodzakelijk.

Mopas

Mopas Monitoring Systems ontwikkelde een alarmknop waarmee hulpverleners direct kunnen zien waar iemand zich bevindt. Vervolgens kunnen ze in geval van nood meteen communiceren via een transponder. De locatie van de gebruiker is alleen zichtbaar na een druk op de alarmknop die zich bevindt op een Mopas transponder. Deze transponders koppelen je bijvoorbeeld draadloos met elektrische deursloten, waarmee deuren door



verzorgers of naasten geopend kunnen worden. Daarnaast beschikken ze over positiebepaling via WiFi en GPS, valdetectie, spreek-/luisterfunctie en de mogelijkheid tot koppelen via Bluetooth met bijvoorbeeld een Pebble Smartwatch.



SafeWander

De destijds 15-jarige uitvinder Kenneth Shinozuka ontwikkelde speciaal voor zijn opa sokken met een alarm: de SafeWander. Herhaaldelijk stapte de opa van de Amerikaanse jongen uit zijn bed. Om te koken of omdat hij het huis uit wilde. Daarmee bracht de oude man niet alleen zichzelf in gevaar, maar ook zijn medemens. Kleinzoon Kenneth kon het niet langer aanzien en ging aan het werk. Hij ontwikkelde de SafeWander dat via Bluetooth een bericht stuurt naar de mobiele telefoon van een familielid. Die wordt daarvoor op de hoogte gesteld van een mogelijk risico.

De sokken hebben kleine druksensoren, die via GPS-trackers een melding versturen zodra een patiënt 's nachts naast zijn of haar bed staat. Omdat de Bluetooth-overdracht van gegevens weinig energie kost, zijn de sokken ook zeer energie-efficiënt en gaan de batterijen lang mee. Na de octrooiaanvraag van Shinozuka kreeg de uitvinder veel aandacht van ziekenhuizen en verpleeghuizen in zijn land. Inmiddels worden de sokken op grote schaal gebruikt.

Track4Care

Track4Care van ARAS Security is een systeem voor dwaaldetectie. Hiermee krijgen patiënten, die bijvoorbeeld dementie hebben, leefcirkels toegewezen. Door meldingen op de DECT-telefoon van verzorgers geeft het zorgdomoticasysteem aan wanneer een cliënt de grens van zijn of haar leefcirkel heeft bereikt. Deuren zullen dan ook gesloten blijven tot de verzorger de cliënt weer heeft opgehaald.

VI. Veiligheid in en om huis

A. Brandpreventie

In huis is er mogelijkheid tot brand in de volgende gevallen:

1. Onvoorzichtigheid roken (30%)
2. Koken (15%)
3. Elektrische apparatuur (15%)
4. Menselijk handelen (15%)
5. Onbekende oorzaak (19%)



68% van de slachtoffers is 61 jaar en ouder. Plaats rookmelder op elke verdieping. Test rookmelder maandelijks. Vervang jaarlijks de batterijen (bij losse batterij)

B. Valpreventie

Voorkom dat u valt:

- Blijf in beweging voor soepele spieren
- Keukentrap met beugel
- Telefoon op alle verdiepingen
- Geen losliggende kledjes of tegels
- Geen spullen op de trap
- Goede verlichting
- Drempels verwijderen of verlagen
- Antislip laag vloer douche
- Plaats stevige handgrepen
- Stevige schoenen
- Zet rollator/rolstoel op de rem



C. Criminaliteit

Voorkom criminaliteit:

- Goedgekeurd hang- en sluitwerk (SKG)
- Afsluiten ramen en deuren bij weggaan
- Leg sleutels op vaste plaats uit het zicht
- Laat geen bericht achter bij weggaan
- Huis ziet er bewoond uit als u weg bent
- Laat burens weten dat u met vakantie bent
- Zorg voor genoeg buitenverlichting
- Geen waardevolle spullen zichtbaar
- Laat geen onbekenden binnen
- Wees alert op babbeltucs
- Veilig met financiën
- Veilig pinnen
- Voorkom oplichting via telefoon en PC

Belangrijke telefoonnummers:

- Bij spoed/gevaar/verdachte situatie: 112
- Geen spoed/melding doen: 0900-8844
- Meldpunt Veilig Thuis: 0800-2000
- Blokkeren van bankpassen: 0800-0313



D. Noodsituaties

Wees goed voorbereid op noodsituaties:

- NL Alert op mobiele telefoon?
- ICE (telefoonnummers voor hulp opslaan) op mobiele telefoon?
- EHBO doos in huis?
- EHBO doos in de auto?
- Deken in de auto?
- Weet je hoe hoog het water bij u komt?
- Noodpakket in huis?
- Lijstje met contactpersonen?

E. Handige websites

www.rodekruis.nl
www.brandweer.nl
www.nederlandveilig.nl
www.crisis.nl
www.veiligheid.nl
www.overstroomik.nl
www.infopuntveiligheid.nl
www.nl-alert.nl
www.politiekeurmerk.nl

VII. Subsidies/financiën

In de gemeente Mill en Sint Hubert zijn er de volgende regels om langer thuis te blijven wonen of uw woning in eigendom te behouden:

Koopwoningen

Duurzaamheidslening

Wilt u uw woning energiezuiniger maken om daarmee uw woonlasten te verlagen en bij te dragen aan een beter milieu? U kunt als inwoner een lening aanvragen bij de gemeente Mill en Sint Hubert mits u maatregelen treft in uw koopwoning die ten goede komen aan de duurzaamheid van uw woning. U kunt bijvoorbeeld uw woning laten isoleren of een warmtepomp laten installeren.

Verhuur leegstaande woning

Heeft u een leegstaande woning te koop? Dan kunt u die in bepaalde gevallen tijdelijk verhuren. U moet daarvoor een vergunning aanvragen bij de gemeente.

Mantelzorgwoning

Een mantelzorgwoning is een woonvoorziening in of bij uw huis. In een mantelzorgwoning mogen maximaal twee personen wonen. Het kan zijn dat u een omgevingsvergunning moet aanvragen.

Duurzaam bouwen

Met duurzaam bouwen kunt u uw maandelijkse energielasten beperken. Maar dat niet alleen. Duurzame woningen zijn gezonder en comfortabeler voor bewoners dan reguliere woningen. Duurzaam bouwen bespaart grondstoffen en is daarmee beter voor het milieu dan een traditionele woning.

Starterslening

Een betaalbare woning voor starters; dat is waar de gemeente Mill en Sint Hubert zich sterk voor maakt.



Met het verstrekken van een lening onder gunstige voorwaarden wordt het voor sommige huishoudens mogelijk om de koop van hun eerste woning te financieren.

Huurwoningen

Zoekt u een huurwoning in gemeente Mill en Sint Hubert? In de gemeente Mill en Sint Hubert zijn een aantal woningcorporaties actief, die zich onder andere richten op goedkope en betaalbare huurwoningen. Zie ook Hoofdstuk III.A.

Zie www.gemeente-mill.nl

Literatuurlijst



Wij hebben onze informatie via vele kanalen bij elkaar gebracht. Onderstaande organisaties hebben daarbij geholpen.

1. Senioren Hobby Centrum, tel. 0485-325822, secr. tel. 0485-453926, bestuur@seniorenhobbycentrum.nl www.seniorenhobbycentrum.nl
2. Mooiland, www.mooiland.nl/oppluspakket, tel. 088-4501010
3. Centrum Mantelzorg Land van Cuijk, tel. 0485-846739/013-5949110, www.mantelzorglvc.nl / www.cz.nl
4. Mantelzorglijn Mezzo, tel. 0900-2020496, www.mezzo.nl
5. SWOM, tel. 0485-455470, www.swomill.nl
6. Redactie Domotica.nl
7. Presentatie Veilig Wonen KBO Langenboom, secr. 0486-431252
8. Gemeente Mill en Sint Hubert, www.gemeente-mill.nl , tel. 0485-460300



Kijk voor alle (toekomstige) bouwprojecten op de site van de gemeente: www.gemeente-mill.nl/woneninmill



Colofon

D'n Boei is een uitgave van Stichting Welzijn Ouderen Mill (SWOM) i.s.m. de afdelingen van de KBO van Mill, Langenboom, Sint Hubert en Wilbertoord en het Senioren Hobby Centrum.. D'n Boei verschijnt in een oplage van 2.500 stuks.

Redactie

Ria Kuppen, Adriaan van Hout, Jo Buts, Elly Meijnders, Piet Janssen, Gerda Selten, Ton Ermers, Riet van Alphen, Hans van Baal

Stukjes voor de redactie sturen naar: jo.buts@ziggo.nl

Evt. reacties naar info@swomill.nl

Bezoek- en postadres

Stichting Welzijn Ouderen Mill (SWOM)
Kerkstraat 3, 5451 BM Mill
Tel. 0485 - 455470, www.swomill.nl
E-mail: info@swomill.nl

KBO Mill

Jeanne van Boxtel (secretaris)
Marijkestraat 5, 5451 ZJ Mill
Tel. 0485-451309
E-mail: kbo-mill@ziggo.nl
www.kbo-mill.nl

KBO Langenboom

Johan Bardoel (secretaris)
Espanstraat 20, 5453 JX Langenboom
tel. 0486 - 431252
E-mail: kbo-langenboom@outlook.com
www.kbo-langenboom.nl

KBO Sint Hubert

Riet van Alphen (secretaris)
Wanroijseweg 56, 5454 NE Sint Hubert
Tel. 0485 - 452861
E-mail: kbosinthebert@gmail.com
www.kbo-sinthebert.nl

KBO Wilbertoord

Piet Janssen (secretaris)
Verbindingsweg 5, 5455GP Wilbertoord
Tel.: 0485 - 478452 / 06 - 57095129
E-mail: pietjanssenkbo@kpnmail.nl
www.kbo-wilbertoord.nl

Senioren Hobby Centrum

Hoogstraat 17, 5451 BH Mill.
Tel.: 0485 - 325822
E-mail: info@seniorenhobbycentrum.nl
bestuur@seniorenhobbycentrum.nl
www.seniorenhobbycentrum.nl

Lay-out & drukwerk

Mondtotmond reclame Mill
www.viamondtotmond.nl