

# WEGWIJZER

Zuidwest Friesland

**Uitgave: 2012**

**GGD Fryslân**

Gegevens voor deze wegwijzer zijn zorgvuldig verzameld. Mochten er desondanks onjuistheden in staan, wilt u dan contact opnemen met GGD Fryslân.

Meer exemplaren zijn aan te vragen bij:

GGD Fryslân

Postbus 612

8901 BK Leeuwarden

Telefoon: 088 22 99 222

E-mail: [info@ggdfryslan.nl](mailto:info@ggdfryslan.nl)

Internet: [www.ggdfryslan.nl](http://www.ggdfryslan.nl)

## **Inhoud**

<b>1. Bij wie kunt u terecht als u zich ongerust maakt?</b>	<b>4</b>
1.1 De huisarts	4
1.2 WMO-loketten gemeenten	4
1.3 Ouderenadviseurs	4
<b>2. Hulp en ondersteuning bij dementie of geheugenverlies</b>	<b>5</b>
2.1 TinZ	5
2.2 GGZ, Geestelijke Gezondheidszorg	6
2.3 Maatschappelijk Werk	6
2.4 Thuiszorg	7
2.5 Ziekenhuis (Dagonderzoekcentrum Geriatrie)	7
<b>3. Jong dementerenden</b>	<b>8</b>
3.1 Voorzieningen voor jong dementerenden	8
<b>4. Mantelzorg, ondersteuning</b>	<b>8</b>
4.1 Vrijwillige Thuishulp	9
4.2 Gespreksgroepen	9
<b>5. Wonen en Zorg</b>	<b>9</b>
5.1 Woonzorgcentrum en verpleeghuis	9
5.2 Overige vormen van Kleinschalig wonen	11
5.3 Zorgboerderijen	11
<b>6. Informatie over vergeetachtigheid en dementie</b>	<b>12</b>
6.1 Alzheimer Nederland	12
6.2 Alzheimer Cafés	12
6.3 Voorlichtingsbijeenkomsten	13
6.4 Zorgboek dementie	13
6.5 Geheugencursussen	13
6.6 Dementieloket	13
<b>7. ClZ, Centrum Indicatie Zorg</b>	<b>14</b>
<b>8. Voedingsadviezen</b>	<b>14</b>
<b>9. Klachten</b>	<b>14</b>

## **Wegwijzer Dementie voor de regio Noord Friesland**

Wanneer u zelf of uw partner/familielid vergeetachtig, verward of dement wordt, is dat vaak een moeilijk en confronterend proces. Hierbij is hulp en ondersteuning mogelijk. In deze Wegwijzer zijn diverse mogelijkheden voor hulp, advies en woonmogelijkheden voor u op een rijtje gezet. Doel van de Wegwijzer is om de zoektocht naar mogelijkheden van begeleiding, hulp en wonen te vergemakkelijken.

Deze Wegwijzer is bestemd voor inwoners van de gemeenten Gaasterlân-Sleat, Lemsterland, Littenseradiel, Skarsterlân en Súdwest Fryslân.

Deze Wegwijzer hoort bij de flyer **“In de war? ... vergeetachtig? Is het dementie of wat anders?”**

## **1. Bij wie kunt u terecht als u zich ongerust maakt?**

### **1.1 De huisarts**

Wanneer iemand opvallend vergeetachtig wordt, de weg kwijt is, vreemde vergissingen maakt, opvallende veranderingen in stemming en gedrag vertoont, vergeet dat de kinderen op bezoek zijn geweest, dan is er iets aan de hand. Dergelijke (geheugen)problemen kunnen zich voordoen bij ouderen maar ook bij jongere mensen (ook wel jong-dementerenden genoemd). De huisarts kan genoemde verschijnselen onderzoeken en u adviseren over vervolgstappen. Als de huisarts vindt dat er verder onderzoek nodig is, kan hij/zij besluiten tot een doorverwijzing.

### **1.2 WMO-loketten gemeenten**

Het WMO-loket geeft informatie en advies over welzijn, zorg en wonen zoals alarmering, woningaanpassing, huishoudelijke hulp, telefooncirkel, dagbesteding, dag- en/of nachtopvang, opname in verpleeg- of verzorgingshuis, mantelzorgondersteuning en vervoersvoorzieningen. U kunt contact opnemen met uw gemeente.

Gemeente Gaasterlân-Sleat  
Dubbelstraat 1 Balk  
T. (0514) 60 81 11  
[www.gaasterlan-sleat.nl](http://www.gaasterlan-sleat.nl)

Gemeente Skarsterlan  
Herema State 1, Joure  
T. (0513) 48 14 80  
[www.skarsterlan.nl](http://www.skarsterlan.nl)

Gemeente Lemsterland  
Wiepke Hofstraat 5 Lemmer  
T. (0515) 48 90 00  
[www.lemsterland.nl](http://www.lemsterland.nl)

Gemeente Súdwest Fryslân  
Marktstraat 15 Sneek  
T. (0515) 48 90 00  
[www.wmozwf.nl](http://www.wmozwf.nl)  
[www.gemeentesudwestfryslan.nl](http://www.gemeentesudwestfryslan.nl)

Gemeente Littenseradiel  
Keatsebaen 1 Wommels  
T. (0515) 33 44 44  
[www.littenseradiel.nl](http://www.littenseradiel.nl)

### **1.3 Ouderenadviseurs**

U kunt bij ouderenadviseurs terecht met algemene vragen. Zij kunnen u helpen. De ouderenadviseurs zijn vaak verbonden aan de WMO-loketten. In veel gemeenten zijn ze te vinden via een eigen e-mailadres.

Deze adressen vindt u hieronder:

Gemeente Gaasterlân-Sleat  
Dubbelstraat 1 Balk  
T. (0514) 60 81 08  
E. n.talstra@gaasterlan-sleat.nl

Regio Wymbritseradiel  
Hegedyk 9 Sneek  
T. (0515) 42 13 13  
E. m.heijenk@timpaanwelzijn.nl

Gemeente Súdwest Fryslân  
Dubbelstraat 1 Nijefurd  
T. (0514) 60 81 08  
E. n.talstra@gemeenteswf.nl  
Dit e-mailadres is beschermd tegen  
spambots. U heeft JavaScript nodig  
om het te kunnen zien

Regio Wûnseradiel  
T. (0515) 48 93 40  
E. f.kurpershoek@gemeenteswf.nl  
*Dit e-mailadres is beschermd tegen  
spambots. U heeft JavaScript nodig  
om het te kunnen zien*

Regio Bolsward  
Nanne Reijnstraat 19a  
T. (0515) 0 57 65 07  
E. f.kurpershoek@gemeenteswf.nl

Gemeente Skarsterlân / Lemsterland  
Miks welzijn  
Brugstraat 1  
T. (0513) 41 45 93  
E. ouderenadviseur@miks-welzijn.nl

Regio Sneek  
Oude Koemarkt 20  
T. (0515) 41 41 62  
E. r.niezink@timpaanwelzijn.nl

## **2. Hulp en ondersteuning bij dementie of geheugenverlies**

### **2.1 TinZ**

TinZ ondersteunt en begeleidt mensen met geheugenverlies en dementie. In Friesland werken 34 zorgorganisaties samen bij de zorg voor mensen met dementie. Deze samenwerking is ondergebracht in TinZ. Zij heeft steunpunten in heel Friesland.

Vanuit TinZ werken verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in geheugenverlies en dementie. Hij/zij is de vaste contactpersoon voor mensen met dementie, familieleden, partners en betrokken hulpverleners. U kunt altijd bij hem of haar terecht. De verpleegkundige komt bij u thuis. Hij/zij biedt hulp op maat en begeleidt en ondersteunt in alle fases van de ziekte, coördineert en bewaakt het zorgtraject en komt in actie wanneer er problemen zijn. De huisarts kan u verwijzen naar het steunpunt, maar u kunt ook zelf contact opnemen.

Steunpunt Heerenveen/Wolvega  
't Punt, Zorg & Serviceloket  
Hoofdstraat West 3  
8471 HP Wolvega  
(0561) 69 49 00

Steunpunt Joure  
Plantein  
Midstraat 10  
8501 AP Joure  
(0513) 41 22 44

Of kijk op [www.tinz.nl](http://www.tinz.nl)

## **2.2 GGZ, Geestelijke Gezondheidszorg**

Als er sprake is van geheugenproblemen of een vermoeden van dementie in combinatie met andere problemen, kunt u voor hulp en ondersteuning terecht bij de GGZ. Redenen om hulp te zoeken zijn bijvoorbeeld:

- verwardheid
- somberheid
- veranderend gedrag
- relatieproblemen
- rouw
- eenzaamheid

Voor diagnostiek kunt u ook door de huisarts worden verwezen naar de GGZ. Dan kan ook een lichamelijk en psychologisch onderzoek worden verricht. Voor informatie kunt u zelf contact opnemen met GGZ Friesland Ouderen, tel. 088 33 65 688 of kijk op [www.ggzfriesland.nl](http://www.ggzfriesland.nl).

## **2.3 Maatschappelijk Werk**

Maatschappelijk werk biedt hulp en ondersteuning bij het omgaan met ziekte of invaliditeit, geheugenproblemen, eenzaamheid, hulp bij rouwverwerking, hulp bij financiële problemen enz. De hulp kan individueel en in een groep worden geboden. De hulp bestaat voornamelijk uit het geven van adviezen en het zoeken naar oplossingen voor de problemen waar men voor komt te staan. Indien nodig, kan een maatschappelijk werker u thuis bezoeken. U kunt op werkdagen rechtstreeks contact opnemen met:

### **Timpaan Welzijn** ([www.timpaanwelzijn.nl](http://www.timpaanwelzijn.nl))

Hegedijk 9  
8601 ZR Sneek  
(0515) 42 13 13

Willem Lodewijkstraat 68  
8470 AA Wolvega  
(0561) 61 73 51

### **Stichting Maatschappelijk Werk Fryslân** ([www.smf.nl](http://www.smf.nl))

Herema State 5  
8501 AA Joure  
(0513) 41 6 8 48

Hoofdstraat West 12 a  
8471 HV Wolvega  
(0561) 61 40 80

Wiepke Hofstraat 5  
8531GJ Lemmer  
(0514) 56 96 42

## **2.4 Thuiszorg**

### **Thuisbegeleiding**

Mogelijk heeft u of uw partner/familielid vragen zoals:

- Mijn geheugen gaat achteruit, word ik misschien dement?
- Ik gebruik veel medicijnen en heb er moeite mee om deze op het juiste tijdstip in te nemen. Is hier begeleiding voor?
- Ik voel me eenzaam en ben aan huis gebonden. Hoe krijg ik sociale contacten?

Een verpleegkundige van de thuiszorg kan u informeren over medicijngebruik, ontspanningsactiviteiten, voedingsgewoonten en bewegen. Zij komt bij u thuis op bezoek en bespreekt met u wat de problemen of mogelijkheden zijn. Samen met u kan zij ook bekijken of uw woning veilig genoeg is en of u baat hebt bij hulpmiddelen om het u makkelijk te maken. Of u helpen om andere ouderen te ontmoeten. Zij kan ook de huisarts vragen u door te verwijzen naar een geheugenpolikliniek.

Thuiszorg Zuidwest Friesland  
T. (0515) 46 11 00  
W. [www.zwf.nl](http://www.zwf.nl)

## **2.5 Ziekenhuis (Dagonderzoekcentrum Geriatrie)**

Op het Dagonderzoekcentrum Geriatrie in het ziekenhuis kan worden uitgezocht wat de oorzaak is van de geheugenstoornissen of het 'in de war zijn'. Dat gebeurt door middel van een uitgebreid lichamelijk en psychologisch onderzoek. Ook wordt bekeken hoe u of uw partner/familielid functioneert in de eigen omgeving. Op basis van dit onderzoek kunnen verdere behandel- en verzorgingsadviezen worden gegeven. Meer informatie kunt u krijgen bij:

Antonius Ziekenhuis Sneek  
T. (0515) 48 81 93  
W. [www.antonius-sneek.nl/specialismen/geriatrie](http://www.antonius-sneek.nl/specialismen/geriatrie)

MCL Harlingen  
T. (0517) 49 99 99  
W. [www.mcl.nl](http://www.mcl.nl)

### **3. Jong dementerenden**

#### **3.1 Voorzieningen voor jong dementerenden**

Wanneer u of uw partner/familielid op relatief jonge leeftijd dementerend wordt of merkt dat uw partner/familielid gaat dementeren kan dat veel teweeg brengen in uw gezin en omgeving. Jong dementerenden kunnen fysiek nog heel vitaal zijn, werken vaak nog en kunnen jonge kinderen thuis hebben. Er kan behoefte zijn aan een eigen opvang, waar aan diverse activiteiten kan worden deelgenomen. Jong dementerenden kunnen voor dagopvang in Friesland terecht bij:

Nij Friesmahiem. De Waring 6 te Grou

T. (0566) 62 30 35.

T. (058) 213 99 07

W. [www.noorderbreedte.eu](http://www.noorderbreedte.eu)

Voor dagbehandeling, nachtopvang en kleinschalige woonvormen:

Nieuw Mellens Leeuwarden, Borniastraat 32.

T. (058) 288 82 22

W. [www.nieuwmellens.nl](http://www.nieuwmellens.nl)

Voor jong dementerenden, hun partners en hun kinderen worden er afzonderlijke gespreksgroepen georganiseerd vanuit GGZ ouderen.

T. 088 33 656 88.

Thuiszorg en de meeste verpleeghuizen in de regio bieden ondersteunende begeleiding voor jong dementerenden. Of kijk op [www.thfl.nl](http://www.thfl.nl).

### **4. Mantelzorg, ondersteuning**

Als partner of familielid van een dementerende bent u mantelzorger. Dat wil zeggen dat u een groot deel van de dag of misschien wel 24 uur per dag voor uw familielid zorgt. Soms is het moeilijk die zorg uit handen te geven. De mogelijkheid bestaat om andere mantelzorgers te ontmoeten en themabijeenkomsten bij te wonen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het WMO-loket in uw gemeente en/of de ouderenadviseur of TinZ. (zie hoofdstuk 1)



#### **4.1 Vrijwillige Thuishulp**

De zorg die u of uw partner/familielid als mantelzorger geeft kan veel tijd en energie vragen. Een middagje winkelen, deelnemen aan een cursus of op bezoek gaan, zijn voorbeelden van activiteiten die er dan vaak voor u zelf bij inschieten. De vrijwillige huishulp vervangt de mantelzorger op afgesproken tijden, zo nu en dan of regelmatig. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het WMO-loket in uw gemeente of de ouderenadviseur. (zie hoofdstuk 1)

#### **4.2 Gespreksgroepen**

De zorg voor iemand met dementie is intensief en kan lang duren. Mantelzorgers willen deze zorg vaak zolang mogelijk volhouden. Om u daarbij te ondersteunen zijn er gespreksgroepen voor partners van mensen met dementie. U treft daar lotgenoten. Centraal in zo'n groep is het steunen en helpen van elkaar. Daarnaast wordt er informatie gegeven over de ziekte, het omgaan met moeilijk gedrag en de mogelijkheden voor hulp. De begeleiding is in handen van twee deskundigen. Er worden acht bijeenkomsten aangeboden en er zijn maximaal tien deelnemers. Het streven is om de groep zo dicht mogelijk bij de deelnemers aan te bieden. Voor informatie over de gespreksgroepen kunt u contact opnemen met: T. 088 33 656 88 (GGZ ouderen) of met uw TinZ casemanager (zie ook hoofdstuk 2).

### **5. Wonen en Zorg**

#### **5.1 Woonzorgcentrum en verpleeghuis**

Een woon-zorgcentrum/verzorgingshuis en een verpleeghuis is een instelling die zowel aan bewoners als aan niet- bewoners diensten verleent. Als u of uw partner/familielid nog thuis woont, zijn er mogelijkheden om van de diensten van de woon- zorg- en verpleegcentra gebruik te maken. De mogelijkheden zijn: dagverzorging, groepsverzorging, verpleging en begeleiding, tijdelijke opname of vakantieopname.

Een verzorgingshuis biedt ook diensten aan als: maaltijdvoorziening, kapper, pedicure en deelname aan ontspanningsactiviteiten.

Verpleeghuiszorg kan betekenen: tijdelijke observatie, kortdurende revalidatie, vakantieopname, dagbehandeling, één of meerdere nachten opvang of langdurige zorg. In overleg wordt besproken waar de zorg het beste geboden kan worden. Volledig intern in een verpleeghuis is lang niet altijd nodig. Vaak is het voldoende enige malen per week een dag naar het verpleeghuis te gaan. Voor observatie en/of behandeling en om de thuissituatie iets te ontlasten.

Voor zorg, behandeling of verblijf in een woonzorgcentrum of verpleeghuis kunt u contact opnemen met uw huisarts. Voor vergoedingen, kosten en indicatie kunt u bellen met het CIZ (Centrum Indicatie Zorg).

**Plantein** ([www.plantein.nl](http://www.plantein.nl))

Finke Koudum T. (0514) 52 17 15	Bloemkamp Bolsward T. (0515) 57 29 44
Locatie Balk T. (0515) 42 85 85	WoonZorg- en Behandelcentrum Ielânen Sneek T. (0515) 42 83 00
WoonZorg- en Behandelcentrum Flecke Joure T. (0513) 41 22 44	Zorgwoningen Sneek T. (0515) 42 81 00

*Plantein beschikt over een cliëntservicepunt. Daar kunt u terecht met vragen over seniorenzorg en –service. T. (0513) 48 42 70 en via e-mail [cliëntservicepunt@plantein.nl](mailto:cliëntservicepunt@plantein.nl).*

**Tellens** ([www.tellens.nl](http://www.tellens.nl))

Teatskehûs Blauwhuis T. (0515) 57 19 00	Saxenoord Franeker T. (0517) 39 66 41
It Heechhout Bolsward T. (0515) 57 24 56 (via It Menniste Skil)	Avondrust Makkum T. (0515) 23 16 55
Nij Dekema Weidum T. (058) 251 93 27	Bonifatiushuis Sneek T. (0515) 43 67 00
Nij Stapert Wommels T. (0515) 33 41 41	Frittemahof Sneek T. (0515) 41 71 55
It Skûlplak Sneek (zorgsteunpunt) T. (0515) 43 61 66	Martenahiem Tzum T. (0517) 45 23 24
Aylva State Witmarsum T. (0517) 53 14 56	Huylckenstein Bolsward T. (0515) 57 48 45
It Menniste Skil Bolsward T. (0515) 57 24 56	Talma State Heeg T. (0515) 33 45 00
Dr. Wumkeshûs Sneek T. (0515) 43 60 00	Nij Mariënacker Workum T. (0515) 43 68 20

## Hof en Hiem (www.hofenhiem.nl)

Doniahiem St.Nicolaasga  
T. (0513) 43 15 55

Vegelin State Joure  
T. (0513) 41 25 69

Suderigge Lemmer  
T. (0514) 56 16 45

Yn'e Doarpsfinne Rotsterhaule  
T. (0513) 41 25 69

Talma Hiem Balk  
T. (0514) 60 88 00

## Overig

Mariënbosch Heerenveen  
T. (0513) 62 49 25  
W. www.zsmzorg.nl

## 5.2 Overige vormen van Kleinschalig wonen

In meerdere zorg- en verpleegcentra is het mogelijk om kleinschalig te wonen. Een kleine groep bewoners woont daar samen in een appartement. Er is daar gelegenheid mee te doen aan activiteiten, gezamenlijk eten klaar te maken en samen met de begeleiding de dag door te brengen. Het dagelijks leven lijkt zo veel mogelijk op de thuissituatie.

Mogelijkheden zijn o.a. De Herbergier. In Friesland zijn drie woonvormen van de Herbergier geopend. Een Herbergier biedt kleinschalig wonen voor mensen met geheugenproblemen. Uitgangspunt is dat u uw leven voort kunt zetten op een manier die zo goed mogelijk bij u past. Gewoon wonen en leven staat daarbij voorop. De Herbergier biedt plaats aan ongeveer 16 personen.

Herbergier Barthlehiem:	T. 06 21 49 67 88
Herbergier Dronrijp:	T. 06 17 58 23 20 of 06 18 55 19 62
Herbergier Olderberkoop	T. 06 18 53 70 75
Westersypen Scharsterbrug	T. (0513) 41 64 72

Of kijk op [www.herbergier.nl](http://www.herbergier.nl)

## 5.3 Zorgboerderijen

Hebt u of heeft uw partner/familielid behoefte aan begeleiding, hulp, dagbesteding of dagopvang, dan kunt u op allerlei soorten land- en tuinbouwbedrijven een waardevolle daginvulling of begeleiding krijgen. Sommige boerderijen bieden tevens de mogelijkheid om op de boerderij te wonen of te logeren. In Friesland komen ieder jaar meer zorgboerderijen.

Er zijn zorgboerderijen specifiek voor opvang, begeleiding en verblijf van dementerenden. Veel boerderijen/bedrijven zijn gericht op meerdere doelgroepen, zoals gehandicapten, werklozen, ouderen, kinderen met gedragsproblemen, enz.

Meer informatie en een overzicht van alle zorgboerderijen in Friesland vindt u onder andere op: [www.landbouwzorg.nl/friesland](http://www.landbouwzorg.nl/friesland) en [www.zorgboeren.nl](http://www.zorgboeren.nl)

## **6. Informatie over vergeetachtigheid en dementie**

### **6.1 Alzheimer Nederland**

Alzheimer Nederland en de regionale Afdeling Friesland geven (zowel aan groepen als individueel) voorlichting over wat u kunt doen als er een vermoeden is van dementie, hoe u kunt omgaan met eventuele gedragsstoornissen, welke begeleiding er voor familieleden beschikbaar is.

Alzheimer Nederland

T. 030 659 69 00

Telefonische hulpdienst (24 uur per dag bereikbaar) T. 0800 5088

W. [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)

Alzheimer Nederland, Afdeling Friesland

Postbus 141 9250 AC, Burgum

T. 06 26 73 64 63

E. [friesland@alzheimer-nederland.nl](mailto:friesland@alzheimer-nederland.nl)

### **6.2 Alzheimer Cafés**

De Alzheimer Cafés is een maandelijks trefpunt voor dementerenden, mantelzorgers en hulpverleners rondom dementie. In een gemoedelijke sfeer praat u met elkaar over dingen die u meemaakt. Er is herkenning bij elkaar en u wisselt ervaringen uit, net als in een gewoon café. De avond begint met een korte inleiding, video of een interview met een deskundige of een betrokkene. In Friesland zijn meerdere Alzheimer Cafés. Het Alzheimer Café in uw regio vindt plaats op:

Iedere **eerste** maandag van de maand

Tijd: vanaf 19.00 uur

Locatie: Heerenkamer, Gemeenteplein 33 Heerenveen

T. (0515) 68 55 30

Iedere **tweede** maandag van de maand

Tijd: vanaf 19.00 uur

Locatie: Sickengoord, Sickengoord 1, Wolvega

T. (0561) 69 49 65.

Café Jungheimer, inloopcafé voor mantelzorgers en lotgenoten van jong dementerenden.

Iedere **derde** woensdag van de maand

Tijd: van 20.00-22.00 uur

Locatie: Café Oude Oost, Nieuwe Kade 1 Grou

W. [www.jungheimercafe.nl](http://www.jungheimercafe.nl)

De toegang is vrij en u hoeft zich vooraf niet aan te melden

### **6.3 Voorlichtingsbijeenkomsten**

Ieder jaar worden er voorlichtingsbijeenkomsten over vergeetachtigheid en dementie georganiseerd. Data en locaties kunt u vinden in de huis-aan-huis bladen.

### **6.4 Zorgboek dementie**

Dit boek bevat veel tips voor de verzorging van en de omgang met een dementerende. U vindt er antwoorden op de vele vragen waar de partner of familielid vaak mee in aanraking komt. Het boek is voor € 19,95 verkrijgbaar bij de apotheek of bij Stichting September te Amsterdam: [www.stichtingseptember.nl](http://www.stichtingseptember.nl). De CD-Rom kost € 29,95.

### **6.5 Geheugencursussen**

In Friesland worden zo nu en dan geheugencursussen gegeven. Wilt u weten waar en wanneer, dan kunt u contact opnemen met een adviseur van het WMO-loket of de ouderenadviseur (zie hoofdstuk 1).

### **6.6 Dementieloket**

Dit is een initiatief van de Stichting Thuiszorg Diensten Centrale (TDC), een landelijk werkende thuiszorgorganisatie. Ook hier kunt u veel informatie vinden over dementie.

Stichting Thuiszorg Diensten Centrale

T. (0521) 53 54 44

E. [info@tdczorg.nl](mailto:info@tdczorg.nl)

W. [www.tdczorg.nl](http://www.tdczorg.nl)

## **7. CIZ, Centrum Indicatie Zorg**

Voor aanvragen op het gebied van verzorging en verpleging kunt u contact opnemen met uw huisarts of rechtstreeks bellen met het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) In de praktijk hebt u vooral te maken met de indicatiesteller van het CIZ. Daar werken deskundigen die op onafhankelijke manier uw zorgbehoefte vaststellen. Op grond van die informatie bepalen zij of u recht hebt op zorg die door de AWBZ wordt vergoed.

Hulp bij de huishouding, voorzieningen zoals een rolstoel of woningaanpassing kunt u aanvragen bij het WMO-loket in uw gemeente.

CIZ

Postbus 410, 8901 BE, Leeuwarden

T. 0900 1404

W. [www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)

## **8. Voedingsadviezen**

Voor iedereen die ouder wordt en/of geestelijke achteruit gaat is gezonde voeding belangrijk. Voor voedingsadviezen kunt u terecht bij LIV Vitaal.

LIV Vitaal

De Deimten 9A, 9747 AV, Groningen

T. 088 75 000 00

E. [info@livvitaal.nl](mailto:info@livvitaal.nl)

W. [www.livvitaal.nl](http://www.livvitaal.nl)

## **9. Klachten**

Als u een klacht hebt over een zorgverlener of een zorgorganisatie kunt u die het beste bespreken met de betreffende persoon of organisatie waarover u een klacht hebt. Is de klacht daarna niet (voldoende) opgelost of hebt u vragen dan kunt u bellen met de Informatie en Klachtenopvang van Zorgbelang Fryslân. Zorgbelang Fryslân geeft informatie, advies en ondersteuning bij klachten en u kunt er terecht voor informatie over patiëntenrechten en patiëntenverenigingen Zorgbelang Fryslân is onafhankelijk en de diensten zijn gratis.

Zorgbelang Fryslân

Harlingertrekweg 53, 8913 HR Leeuwarden

T. (058) 215 92 22

E. [info@zorgbelang-fryslan.nl](mailto:info@zorgbelang-fryslan.nl)

W. [www.zorgbelang-fryslan.nl](http://www.zorgbelang-fryslan.nl)