

Tips ter voorbereiding van de indicatiestelling

Informatievel 2

U overweegt om zorg, begeleiding, hulp bij het huishouden of voorzieningen aan te vragen. Voordat u een budget krijgt, moet er eerst bekeken worden of en zorg of voorzieningen u nodig hebt. Dat gebeurt tijdens de indicatiestelling. Het is verstandig om op dat moment goed beslagen ten ijs te komen.

1. Verdiep u in de regels rond de indicatiestelling

Een indicatie vraagt u aan bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ), bij het Bureau Jeugdzorg (voor kinderen en jongeren tot 18 jaar met psychiatrische problemen) of bij uw gemeente (voor hulp bij het huishouden en voorzieningen zoals rolstoelen, individuele vervoersvoorzieningen en woningaanpassingen). De indicatiestellers houden zich aan bepaalde regels. Het is handig als u die regels een beetje kent en begrijpt. Verdiep u daarom in de regels voordat u zorg, hulp of begeleiding aanvraagt.

Gebruikelijke zorg

Gebruikelijke zorg is de zorg, hulp en begeleiding die huisgenoten normaal gesproken aan elkaar geven – of zouden moeten geven. Als u huisgenoten hebt die deze zorg kunnen verlenen, krijgt u hiervoor dus geen zorg geïndiceerd. Er zijn landelijke richtlijnen om te bepalen wat gebruikelijke zorg is en wat niet. Alleen als uw huisgenoten de gebruikelijke zorg niet langer aankunnen, als ze onredelijk belast worden of als ze overbelast dreigen te raken, kunt u een indicatie krijgen voor gebruikelijke zorg.

- Huishoudelijke hulp is bijna altijd gebruikelijke zorg.
- Persoonlijke verzorging (wassen, aankleden, helpen met naar het toilet gaan) die niet langer duurt dan drie maanden is gebruikelijke zorg. Maar persoonlijke verzorging die langer duurt dan drie maanden is nooit gebruikelijke zorg.
- Begeleiding van kinderen is een voor een deel gebruikelijk (een normale taak voor ouders), maar intensieve begeleiding vaak niet.
- Zorg door mensen die op een ander adres wonen (familie, vrienden, burens) is nooit gebruikelijke zorg.
- Woont u alleen, dan hebt u geen gezinsleden en is er dus nooit sprake van gebruikelijke zorg.

Tip: Schrijf op welke zorg en hulp u nu al krijgt van huisgenoten, zoals uw partner of uw kinderen. Of welke zorg u als ouders geeft aan uw gehandicapte kind. Is dat gebruikelijke zorg (zorg waarvan het gebruikelijk is dat huisgenoten die aan elkaar geven) of veel meer dan dat? Raken uw huisgenoten of raakt u als ouders onredelijk belast of overbelast? Schrijf alles op wat van belang is om de indicatiesteller een helder en realistisch beeld te geven van de situatie bij u thuis.

Mantelzorg

Bij mantelzorg gaat het om mensen die u niet zouden hoeven helpen (omdat dat 'gebruikelijk' zou zijn), maar dat toch doen. Er zijn twee soorten mantelzorg.

- Mantelzorg door huisgenoten. Dit is zorg die intensiever is dan de gebruikelijke zorg. Bijvoorbeeld persoonlijke verzorging (zoals wassen en aankleden) die langer dan drie maanden duurt.

- Mantelzorg door mensen die ergens anders wonen. Alle zorg, hulp en begeleiding die u krijgt van mensen die niet bij u in huis wonen (zoals burens, vrienden, vrijwilligers, uitwonende kinderen of ouders) is mantelzorg.

Krijgt u nu al mantelzorg en die zorg verloopt zonder problemen, dan krijgt u voor deze zorg geen indicatie, omdat de mantelzorger er al in voorziet. Alleen als uw mantelzorger overbelast dreigt te raken of u niet langer wilt helpen, kunt u wel een indicatie krijgen.

Tip: Geef het duidelijk aan wanneer uw mantelzorger (partner, familielid of bekende) u wel helpt, maar door het geven van de hulp overbelast dreigt te raken of door zijn eigen verslechterde gezondheid de hulp niet meer kan bieden. U kunt dan aangeven welke zorgtaken teveel worden en over moeten worden genomen door andere hulpverleners. Tijdens het indicatiegesprek zal worden gevraagd naar een verklaring van uw huisarts, waar deze overbelasting of verslechterde gezondheid mee kan worden aangetoond. Zorg er dus voor dat u die verklaring hebt.

2. Maak lijstjes

- Neem pen en papier. Loop in gedachten uw dag na en bedenk op welk moment u zorg, hulp of begeleiding nodig hebt bij uw gewone dagelijkse activiteiten: opstaan, wassen en aankleden, iets gaan ondernemen, eten koken, afwassen, schoonmaken, enzovoorts. Maak een urenschema van het moment dat u opstaat tot het moment dat u gaat slapen en zo nodig in de nacht. Schrijf op wat u zelf doet, of dit goed gaat en zo nee waarom niet.
- Maak een lijstje van dingen die heel gebruikelijk zijn, maar waar u echt niet aan toe komt. Bijvoorbeeld boodschappen doen, koken, uzelf verzorgen, een verjaardag bezoeken, nieuwe kleren kopen of vrienden ontvangen.

3. Bedenk wat u misschien over een paar maanden wilt gaan doen

Misschien wilt u over een tijdje weer gaan sporten en hebt u daar begeleiding bij nodig. Of misschien hebt u als ouder van uw chronisch zieke kind behoefte aan een aantal 'vrije' weekenden en wilt u uw kind dan tijdelijk onderbrengen in een logeeropvang.

4. Vraag zo nodig hulp

Vindt u het lastig om zelf te omschrijven waar u zorg, hulp of begeleiding bij nodig hebt, vraag dan iemand uit uw directe omgeving (een familielid, kennis of uw huisarts) om u daarbij te helpen. Per Saldo geeft cursussen voor (aankomende) budgethouders, waarin ook het formuleren van de hulpvraag en de voorbereiding op het indicatiegesprek zijn opgenomen.

5. Wees eerlijk over uw situatie

Doe u niet beter voor dan u bent, maar ook niet slechter. Denk niet te snel dat het met een beetje hulp allemaal wel zal gaan. Overdrijf de hulp niet, die u krijgt van mensen uit uw omgeving. U vraagt niet voor niets hulp.

6. Wacht niet te lang met uw aanvraag

Denk niet te snel dat u het nog 'nog wel redt'. Houd er rekening mee dat er weken (soms maanden) voorbij kunnen gaan, voordat u de hulp daadwerkelijk krijgt.

Welke stappen er volgen en hoe u zich kunt voorbereiden op de indicatiestelling, leest u in het informatieveel 'Tips voor een goede indicatiestelling' (informatievel 3).

Deze informatie geldt voor het jaar 2007. Wijzigingen voorbehouden.