

Vragen? Bij wie of waar kunt u dan terecht..

Apotheek – medicatie, advies en verzorging

Naast de uitgifte en het advies rondom medicatiegebruik, kunt u bij de apotheek ook terecht met kleine kwaaltjes, het omgaan met hulpmiddelen voor medicatie inname, wondverzorgingsproducten, maatregelen en producten bij incontinentie en maatregelen rondom sportblessures. U kunt zonder afspraak binnenlopen. Advies is gratis.

Audicien - gehoor

Voor een gehoortest en hoortoestellen kunt u bij de audicien terecht. Een audicien onderzoekt of u gehoorverlies heeft en meet, indien nodig, een passend hoortoestel aan. Bent u ouder dan 67 jaar, dan kunt u zonder verwijzing van de huisarts of kno-arts naar de audicien. U kunt ook gebruik maken van een gratis gehoortest bij de audiciën.

Bibliotheek - lezen, schrijven, computervaardigheden

Naast de plek voor het lenen van boeken en het lezen van de krant biedt de bibliotheek meer. Met problemen rondom computergebruik, het aanvragen van een DigiD, problemen met lezen en schrijven kunt u ook bij de bibliotheek terecht. Daarnaast organiseren zij verschillende sociale en culturele activiteiten. Advies is gratis, activiteiten zijn veelal gratis of tegen een laag tarief.

Diëtist - voeding

Een diëtist is een specialist op het gebied van voeding. Met vragen rondom voeding en spijsvertering(sklachten) kunt u bij de diëtist terecht. Voor de diëtist heeft u geen doorverwijzing van de huisarts nodig. Voor een bezoek aan de diëtist geldt een eigen risico.

Ergotherapie - hulpmiddelen

Een ergotherapeut kijkt naar hulpmiddelen en/ of aanpassingen in huis. Het kan gaan om simpele handelingen als eten en aankleden, maar ook meer complexe handelingen die te maken hebben met revalidatie na een ongeluk. Doel is om mensen zo lang mogelijk zelfstandig te laten functioneren. Voor de ergotherapeut heeft u geen doorverwijzing van de huisarts nodig. Voor de ergotherapeut geldt een eigen risico.

Fysiotherapie – houding en beweging

De fysiotherapeut is de expert in houding en beweging. Hij helpt u bij het voorkomen, verhelpen of verminderen van uw lichamelijke klachten en zorgt ervoor dat u weer optimaal kunt bewegen. Soms krijgt u alleen advies, soms ook een behandeling. Voor de fysiotherapeut heeft u geen doorverwijzing van de huisarts nodig.

Huisarts – algemene gezondheid

De huisarts is in principe uw eerste aanspreekpunt voor uw gezondheid. U kunt hier terecht met allerlei lichamelijke en psychische klachten of verschijnselen. De huisarts doet kleine ingrepen, verwijst u door of geeft u advies hoe u klachten kunt verminderen of voorkomen. Op de website www.thuisarts.nl vindt u al veel informatie over kleine klachten en kwalen. Een huisartsbezoek is gratis.

Huishoudelijke Hulp – leefbaarheid in huis

Als het schoonmaken en schoon houden van de leefruimte in uw woning niet meer lukt en u hierin geen hulp kunt krijgen van uw naasten, dan kunt u een beroep doen op de voorziening Huishoudelijke Hulp van de gemeente. Als u gebruik gaat maken van de voorziening Huishoudelijke Hulp, dan betaalt u maandelijks een eigen bijdrage van maximaal € 19,00 per maand (2022). Als u niet in aanmerking komt voor de voorziening, dan kunt u tegen betaling zelf huishoudelijke hulp inschakelen.

Logopedist – spraak en gehoor

Een logopedist helpt bij problemen met stem, spraak, taal, gehoor en/of slikken.

Voor de logopedist heeft u geen doorverwijzing van de huisarts nodig. Voor een bezoek aan de logopedist geldt een eigen risico.

Maaltijdservice en samen eten

Als het niet meer lukt om zelf te koken of u merkt dat u niet de moeite neemt om iedere dag een warme maaltijd klaar te maken, denk dan eens aan een maaltijdservice. Verschillende zorgcentra, thuiszorgorganisaties, slagers en restaurants bieden deze mogelijkheid. Ook organiseren welzijnspartijen en wooncentra momenten waarop samen met anderen gegeten kan worden. Vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) van de gemeente, is soms een subsidie mogelijk.

Opticien - ogen

Een opticien is iemand die gespecialiseerd is in het aanmeten van en adviseren over brillen en contactlezen. Voor bezoek aan de opticien is geen doorverwijzing van de huisarts nodig. De kosten verschillen per opticien.

Podotherapeut – voeten, nagels en tenen

Een podotherapeut behandelt klachten die voortkomen uit het niet goed functioneren van voeten en/of benen, een afwijking aan de voeten of een verkeerd looppatroon.

Voor de podotherapeut is geen doorverwijzing van de huisarts nodig. Een podotherapeut wordt soms door de aanvullende verzekering vergoed.

Samen Doen / wijkteam – sociaal maatschappelijke vragen

Bij algemene vragen over zorg, welzijn, geldzaken en werk kunt u bij het sociale wijkteam terecht. Het sociale wijkteam kan ervoor zorgen dat u met de juiste partner in contact komt. Hulp vanuit het sociale wijkteam is gratis.

Sport- en bewegen

Het aanbod is per gemeente de volgende websites te vinden 1)Gemeente Dalfsen, www.dalfsenbeweegt.nl 2) Gemeente Hardenberg, www.gewoonactief.nl 3) Gemeente Ommen, www.vitaalommen.nl (naast sport en bewegen ook een overzicht van activiteiten en instanties gericht op: welzijn, financiën, vervoer en een gezonde leefstijl)

De kosten per activiteit verschillen. In iedere gemeente is gratis aanbod te vinden of aanbod tegen een geringe prijs. Ook zijn er speciale fondsen waar u terecht kunt bij een laag inkomen.

Tandarts – mondgezondheid

Mondverzorging is belangrijk voor uw algemene gezondheid en welzijn. Gebitsproblemen kunnen een directe aanleiding zijn voor algemene gezondheidsproblemen en klachten in het dagelijks leven. Een vaak onderschat effect. Voor een vergoeding van tandzorg is meestal een aanvullende verzekering benodigd.

Thuiszorg – verpleging en verzorging thuis

Als u hulp nodig heeft bij de persoonlijke verzorging, verpleging of begeleiding van uzelf of uw partner of bij het huishouden, dan kunt u bij thuiszorg terecht. Wijkverpleging wordt vergoed vanuit de zorgverzekering, zonder eigen bijdrage, mits dit op doorverwijzing is van de huisarts.

Welzijn – sociale activiteiten en bereikbaarheid

Bij welzijn kunt u terecht als u anderen wilt ontmoeten of iets voor een ander wilt betekenen. De aangeboden activiteiten zijn veelal gratis of er wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd.

In Dalfsen kunt u terecht bij Saam Welzijn, in Hardenberg bij de Stuw en in Ommen bij WijzWelzijn.