

Als je agenda steeds vaker om je ouders draait

ANBO-PCOB helpt je!



Je staat er niet alleen voor

Misschien heb je vragen over het helpen en zorgen voor je ouders, zoals:

- Wie kan mijn ouders ondersteunen bij het invullen van de belastingaangifte?
- Waar kan ik terecht voor advies over digitale veiligheid, en hoe kan ik mijn ouders daarbij helpen?
- Hoe help ik mijn ouders overzicht te houden in hun administratie?
- Wat komt er kijken bij het opstellen van een levenstestament en hoe kunnen mijn ouders dat regelen?
- Welke zorg is mogelijk? Wat wordt vergoedt? En waar kan ik wat regelen?



Het ANBO-PCOB Adviesteam staat voor je klaar

Misschien doe je boodschappen voor jouw ouders, help je met administratie, vervang je een lamp of regel je een (levens)testament. Veel mensen zorgen voor hun ouders, uit liefde en betrokkenheid. Maar soms weet je gewoon niet waar je moet beginnen. Zeker als regels ingewikkeld zijn of instanties moeilijk bereikbaar. Je hoeft het niet allemaal zelf te doen. Het ANBO-PCOB Adviesteam denkt met je mee en helpt je verder.



Als lid van ANBO-PCOB ontvang je gratis hulp en advies van het Adviesteam en onze vrijwilligers.

Alle informatie over het helpen en zorgen voor je ouders

Op OuderenWijzer vind je veel praktische informatie over Zorg voor je ouders. De informatie is overzichtelijk verdeeld over acht thema's, met antwoorden op veelgestelde vragen:

- Waar begin ik met hulp regelen?
- Wonen, veiligheid en zelfstandig thuis blijven
- Hulp in en om het huis
- Geld, administratie en regelzaken
- Werk, gezin en hulp combineren
- Emotionele steun, familie en communicatie
- Eerste signalen dat de zorg begint
- Waar regel ik wat?

Ook vind je er een handig A tot Z-overzicht en ervaringsverhalen van anderen.

Bekijk alles op: <https://ouderenwijzer.nl/informatie/zorg-voor-je-ouders/>

"40 % van de kinderen weet niet goed waar ze moeten zijn om zorg of hulp te regelen."



Je hoeft het niet alleen te doen

De vrijwilligers van ANBO-PCOB

Onze vrijwilligers of Belastinginvulhulpers kunnen bij je ouders thuis komen. Bijvoorbeeld om te helpen met de administratie, het aanvragen van de Wmo of de belastingaangifte. Doen ze meteen een check of je ouders in aanmerking komen voor zorg- of huurtoeslag.



Handige diensten van geselecteerde partners

Bij tal van partners kun je terecht voor ondersteuning; van vriesverse maaltijden aan huis, klusdiensten, vervangende mantelzorgers tot (medische) hulpmiddelen en geavanceerde alarmsystemen. Bovendien ontvang je als lid ook nog aantrekkelijke kortingen.



Magazine OuderenWijzer: altijd betrouwbare informatie bij de hand

In ons magazine OuderenWijzer lees je over onderwerpen die jou én je ouders kunnen helpen. Denk aan pensioen, wonen, zorg, regelgeving, geldzaken en het levenstestament. En daarnaast is het ook nog een leuk blad met mooie interviews en persoonlijke verhalen voor je ouders om te lezen!

Als ANBO-PCOB-lid ontvang je het magazine acht keer per jaar op de mat. Benieuwd? Vraag een gratis magazine aan.



<https://anbo-pcob.nl/gratis-magazine/>





Draait jouw agenda ook steeds vaker om je ouders?

Dat kan klein beginnen – bijvoorbeeld met boodschappen doen, meegaan naar afspraken of helpen met de administratie. Vaak groeit die hulp langzaam uit tot meer verantwoordelijkheid. Dit regelen van zorg, financiën en praktische zaken kan best ingewikkeld zijn. Waar begin je? Welke hulp is er mogelijk? En waar vind je betrouwbare informatie? Ook emotioneel kan het soms zwaar zijn.

ANBO-PCOB is al meer dan 125 jaar dé ouderenorganisatie van Nederland. Wij ondersteunen je bij de zorg voor je ouders. Met een lidmaatschap sta je er niet alleen voor. Je betaalt slechts €4 per maand en je krijgt de eerste 6 maanden gratis. Ga naar www.anbo-pcob.nl/lid-worden-zorg-voor-je-ouders

Wat wij je beloven:

- 1 Je krijgt altijd een vriendelijke medewerker aan de telefoon.
- 2 Je krijgt altijd antwoord op jouw vragen
- 3 Als het nodig is, komen we bij jou of je ouders thuis om te helpen.
- 4 Je vindt bij ons alle informatie om goed ouder te worden
- 5 Je krijgt voordelen die je echt geld besparen
- 6 De stem van jouw ouder(s) wordt vertegenwoordigd in Den Haag
- 7 Je krijgt voordelen die je echt geld besparen

Lees het ervaringsverhaal van Sandra Vermeulen

Mensen vinden het vaak lastig om hulp te vragen. Ook als je voor een ouder zorgt, kun je dat ervaren. Sandra Vermeulen heeft daar iets op gevonden: "Mijn moeder doet soms de was voor mij. Zij vindt het fijn om ook iets voor ons te kunnen betekenen en ik ben ermee geholpen."

Sandra's 82-jarige moeder Anny de Roode woont sinds kort weer in haar geboortedorp Austerlitz. "Ze bouwt daar nu zelfs weer een netwerk op. Dat hadden we nooit durven dromen."

Anny heeft een kwetsbaar hart

"Mijn moeder heeft hartfalen", vertelt Sandra. "Soms gebeurt er ineens iets waardoor ze naar de eerste hulp moet. Dan ga ik mee en soms blijf ik slapen. Hoe ouder ze wordt, hoe kwetsbaarder ook haar hart wordt. Voorheen lag ze om de twee jaar in het ziekenhuis. Dat is nu frequenter."

Meestal belt haar moeder 's avonds of 's nachts. Dan zegt Sandra's partner: "Ga maar." Hij denkt dan mee over wat ze moet meenemen. "Pas nog belde mijn moeder terwijl ik aan het werk was. Ze is nog van de generatie die zich bezwaard voelt als er een arts of 112 gebeld moet worden, dus belt ze mij. Ik kijk dan wat er nodig is. In dit geval belde ik met mijn werktelefoon 112, terwijl ik op mijn privémobiel mijn moeder aan de lijn hield. Met twee telefoons aan mijn oor ging ik de deur uit, op weg naar Austerlitz."

"Mijn moeder kan me altijd bellen en ik blijf bij haar slapen als dat nodig is."

Zelfstandig maar...

Sandra's moeder doet zelf nog best veel. Het huishouden bijvoorbeeld. "Toch gaf ze pas aan dat ze daarbij ondersteuning wil. Verder doet ze alles nog



zelf. Ze rijdt ook nog auto." Andere dingen gaan haar minder goed af, zoals dingen regelen. "Onlangs had ze een medische rijbewijs keuring. Dat zorgde voor paniek. We gingen samen achter de computer zitten om uit te zoeken hoe ze de keuring moest aanvragen."

Een veilig gevoel

Sandra vindt het belangrijk dat haar moeder zoveel mogelijk zelf blijft doen. "Ze gebruikt een Apple Watch, zodat ze me altijd kan bereiken. Dat vond ze eerst ongemakkelijk. Maar nieuwe dingen leren houdt je brein scherp." Sandra biedt vooral een veilig gevoel als het om haar moeders gezondheid gaat. "Mijn moeder kan me altijd bellen en ik blijf bij haar slapen als dat nodig is. En als ze zich weer eens schuldig voelt, zeg ik: dan had je maar niet altijd zo goed voor mij moeten zorgen – nu krijg je die zorg van mij terug."



**ANBO-PCOB-
leden waarderen
ons advies met
een 8,5**

ANBO-PCOB helpt je met vragen over

- ☒ Zorg regelen
- ☒ Wonen en veiligheid
- ☒ Hulp in en om het huis
- ☒ Geld en administratie
- ☒ Werk en zorg combineren
- ☒ Emotionele steun

Nog geen lid van ANBO-PCOB en kun je onze hulp goed gebruiken? Je betaalt slechts €4 per maand en je krijgt de eerste 6 maanden gratis. Maak je ouders lid of word zelf lid www.anbo-pcob.nl/lid-worden-zorg-voor-je-ouders Of bel met **0348 – 46 66 66**



Bezoekadres
Vijzelmolenlaan 20-22
3447 GX Woerden

Postadres
Postbus 2012
3440 DA Woerden

T 0348 46 66 66
E contact@anbo-pcob.nl
W anbo-pcob.nl

