

De kamers van Huize Welzijn	Wat is hier bepalend voor het gevoel van welbevinden?	Wat verhoogt hier mijn gevoel van welbevinden als bewoner?
LICHAMELIJK WELBEVINDEN	Pijn/ongemakken of de afwezigheid daarvan. Beperkingen in fysieke lichaam en/of zintuigen. Aangeraakt worden (of juist niet). Medicatie Persoonlijke Verzorging Behandeling	Tijdens de zorgmomenten ervaar ik privacy en interesse. Mijn kleine of grote pijnklachten en ongemakken worden vroegtijdig serieus genomen en professioneel behandeld. Beperkingen in mijn lichaam en/of zintuigen worden serieus genomen en zoveel mogelijk met passende en gebruiksvriendelijke hulpmiddelen verzacht/ verminderd. Ik word aangeraakt en gekoesterd als ik dat fijn vind. Ik krijg de specifieke persoonlijke verzorging (b.v. haar opsteken, bril schoonmaken, sieraden, after shave) die voor mij belangrijk is. Ik krijg niet meer, maar ook niet minder medicijnen dan ik nodig heb.
VITALITEIT	Voeding Beweging Buiten in de natuur Tempo en dagritme Lichaamsprocessen als warmte, adem, slaap, vertering e.d.	Ik krijg gezond, gevarieerd en lekker eten. Men is op de hoogte van mijn eetgewoontes en dieet. Ik word geholpen om regelmatig te bewegen binnen de mogelijkheden die ik heb. Ik ga regelmatig naar buiten. Ik kan mijn eigen tempo en dagritme volgen. Er wordt ook op mij gelet bij 'gewone dingen': hoe ik slaap en adem, of ik koude voeten heb e.d. Ik krijg hulpmiddelen om zo vitaal mogelijk te blijven.

De kamers van Huize Welzijn	Wat is hier bepalend voor het gevoel van welbevinden?	Wat verhoogt hier mijn gevoel van welbevinden als bewoner?
EMOTIONEEL WELBEVINDEN (denken)	<p>Mate waarin logisch denken en overdenking (nog) mogelijk is.</p> <p>Aard van de gedachten (positief/ negatief).</p> <p>Mate van flexibiliteit van het denken.</p>	<p>Ik krijg begrijpelijke informatie die aansluit bij wat ik nodig heb.</p> <p>De communicatie met mij is afgestemd op wat ik kan begrijpen en verwerken.</p> <p>Ik word uitgedaagd om mijn hersenen te gebruiken.</p> <p>Ik kan mijn gewoontes om mij van informatie te voorzien voortzetten als ik dat wil (krant en tijdschriften lezen, documentaires/films kijken, nieuws volgen op t.v. etc.).</p>
EMOTIONEEL WELBEVINDEN (voelen)	<p>Herkenning, erkenning, waardering, en bevestiging krijgen.</p> <p>Kunnen bespreken en uiten van gevoelens en emoties.</p> <p>Je veilig en vertrouwd voelen.</p> <p>Jezelf ergens bij voelen horen.</p> <p>Troost en compassie bij verdriet en pijn.</p>	<p>Ik word aangesproken zoals ik prettig vind (als mevrouw/ bij de voornaam/etc.).</p> <p>Er zijn medewerkers om mij heen die direct zien wanneer er iets is. Zij hebben aandacht voor mijn gevoelens, er is mogelijkheid tot gesprek als ik dat wil.</p> <p>Als ik verdrietig ben word ik getroost op een voor mij goede manier.</p> <p>Er zijn medewerkers aan wie ik iets toe kan vertrouwen.</p> <p>Medewerkers zijn belangstellend, respectvol en zorgen ervoor dat ik mij veilig kan voelen, ook op de huiskamer.</p>
EMOTIONEEL WELBEVINDEN (doen)	<p>Bezig zijn met zelfgekozen activiteiten.</p> <p>Plezier hebben in activiteit.</p> <p>Balans tussen ontspanning/ inspanning ervaren.</p> <p>Tot resultaat komen alleen of met anderen.</p> <p>Fijne opwekkende sfeer waarin iets samengedaan wordt.</p> <p>Niet te veel en niet te weinig ondersteuning.</p> <p>Vrijheid van beweging.</p>	<p>Ik kan bezig zijn met activiteiten die ik leuk vind, die mijn interesse hebben of die mij verlichting of ontspanning geven.</p> <p>Ik heb een goede afwisseling tussen bezig zijn en ontspanning.</p> <p>Ik beleef mooie ‘gewone’ ervaringen maar ook soms een bijzondere ervaring met een gouden randje.</p> <p>Ik word niet overschat en niet onderschat.</p> <p>Ik ervaar voldoende ruimte en tijd om mijn dingen te doen.</p>

De kamers van Huize Welzijn	Wat is hier bepalend voor het gevoel van welbevinden?	Wat verhoogt hier mijn gevoel van welbevinden als bewoner?
SOCIAAL WELBEVINDEN	<p>Contacten met kinderen en kleinkinderen. Contacten met medebewoners waar het mee 'klikt', een 'clubgevoel'. Verbinding met anderen. Contacten met eigen netwerk buiten en daar op bezoek gaan. Aandacht voor omgangsvormen, een prettig woonklimaat.</p>	<p>Indien nodig word ik geholpen bij het leggen van contact met familie, medebewoners en mensen uit mijn vroegere netwerk. Ik word als ik dat fijn vind, gematcht aan medebewoners met gezamenlijke interesse in een bepaalde activiteit. Ik word geholpen bij het organiseren van vervoer om dingen buiten te kunnen ondernemen. In de huiskamer worden respectvolle omgangsvormen tussen bewoners nagestreefd, indien nodig worden bewoners hierbij geholpen.</p>
EIGEN REGIE EN ZEGGENSCHAP	<p>Autonomie, persoonlijke controle, persoonlijke doelen en waarden, eigen keuzes.</p>	<p>Ik word betrokken bij beslissingen die mij aangaan. Ik bepaal zelf hoe ik hier wil leven, hoe ik mijn dag wil besteden. Behandelingen (zorg en medisch) worden met mij overlegd. Ik word alleen geholpen als ik het niet alleen kan. Ik word gestimuleerd om zoveel mogelijk zelf te doen.</p>
ZINGEVING	<p>Van betekenis zijn, talenten benutten, verwerken van levenservaringen. Invulling geven aan idealen en interesses. Het gevoel hebben dat je iets betekent voor anderen.</p>	<p>Ik word gestimuleerd om in te brengen waar ik goed in ben, om mee te doen en zo van betekenis te zijn voor anderen. Er is aandacht voor de betekenis van mijn biografie en het lief en leed dat in mijn leven is voorgevallen.</p>