



## Themanummer Bezielende omgeving

- Levensboeken 2
- Aandacht voor mantelzorg 3
- Het Grand Café:  
gastvrij genieten 4
- Van de Cliëntenraad 5
- Van de Bewonerscommissie 5
- Een herkenbare omgeving  
is veilig en vertrouwd 6
- Activiteitenmiddag:  
een groot succes 7
- De moestuin:  
Een bezielende omgeving 8

## Een bezielende omgeving

**Deze uitgave van 'Onder ons' staat in het teken van het thema 'Bezielende omgeving'. Bezielende omgeving, ook wel 'Healing Environment' genoemd, komt voort uit een Amerikaans sociaal-psychologisch onderzoek naar de effecten van de omgeving op het genezingsproces van cliënten.**

Dit onderzoek toonde aan dat in een kwalitatief goede woonomgeving cliënten zich rustiger voelen, beter slapen, minder angstig en depressief zijn, beter met stress omgaan en meer tevreden zijn. Er werd ook aangetoond dat onder andere geluidsoverlast, weinig ramen, weinig zonlicht en gebrek aan privacy voor een toename van stress kan zorgen.

Bij de ontwikkeling van WZH Hoge Veld is veel aandacht besteed aan de toepassing van een 'bezielende omgeving'. Voor dementerende ouderen op de leefstijlgroepen is zoveel mogelijk gestreefd naar de verwezenlijking van een huiselijke, herkenbare en vertrouwde woonomgeving.

Lees verder op de volgende pagina >>

**Gewoon heel bijzonder**

**WoonZorgcentra Haaglanden**

Ilkay Koçak, psycholoog, en Wendy Snijder, senior woonzorgkundige, vertellen in deze 'Onder ons' in wat voor soort omgeving bewoners zich veilig voelen.

Een 'bezielende omgeving' beperkt zich niet alleen tot de binnenkant van de locatie. Ook buiten is aandacht besteed aan het creëren van een prettige woonomgeving. De daktuinen bieden onder meer gelegenheid tot privacy en sociale contacten, en ze stimuleren ouderen om in beweging te komen. Hoge Veld is sinds kort ook in het bezit van een echte moestuin op het buitenterras.

WZH Hoge Veld is volop in beweging. Ook na het winnen van de Haagse Mantel voor het mantelzorgbeleid gaat de ontwikkeling van het mantelzorgbeleid door. Alette Schot en Mari Groenendaal houden zich bezig met dit beleid en informeren u op pagina 3 over de laatste ontwikkelingen.

Genieten, jezelf kunnen zijn en leuke activiteiten ondernemen maken een woonomgeving bezielend. In ontmoetingscentrum Hoge Veld en binnen het verenigingsleven worden maandelijks veel activiteiten



*Hoge Veld heeft een eigen moestuin op het buitenterras. De andijvie wordt 's ochtends vers geplukt en komt 's middags op tafel in de leefstijlgroepen.*

georganiseerd. Dit aanbod komt tot stand door de waardevolle inzet van medewerkers, vrijwilligers, familieleden en mensen die de bewoners en bezoekers van Hoge Veld een warm hart toedragen. Met de hulp, inzet en steun van velen blijft Hoge Veld 'Gewoon heel bijzonder'.

Jolanda Smits, locatiemanager WZH Hoge Veld

## Levensboeken

**Sinds kort kunnen bewoners en cliënten van WZH Hoge Veld een levensboek laten maken. Een levensboek is een boek waarin de belangrijkste gebeurtenissen uit iemands leven vermeld staan. En het leuke is dat de bewoner of cliënt dit boek zelf samenstelt, in nauwe samenwerking met een vrijwilliger die speciaal hiervoor is opgeleid.**

'Levensboeken' is een project van HOF Promotie Haags Vrijwilligerswerk. Het project koppelt vrijwilligers aan een bewoner of cliënt voor een periode van drie tot zes maanden. De vrijwilligers krijgen een speciale training via het HOF om een levensboek te kunnen maken. De vrijwilliger en de cliënt ontmoeten elkaar wekelijks en voeren dan gesprekken. De cliënt vertelt en de vrijwilliger luistert naar de verhalen en bundelt deze in een boek, compleet met foto's, tekeningen, enz.

Omdat iedereen andere dingen heeft meegeemaakt of andere dingen belangrijk vindt, ziet elk boek er anders uit. Behalve dat het een mooi herinneringsboek is voor de kinderen en kleinkinderen, is het voor de cliënt zelf ook heel waardevol. Om in te kijken als het klaar is, maar ook het maken van het boek is een zinvolle activiteit. De verteller is blij met een luisterend oor en kan verhalen kwijt die hij of zij soms nog nooit aan iemand verteld heeft.

Wilt u meer weten over het project 'Levensboeken', wilt u een boek laten maken of wilt u zelf vrijwilliger worden? Neemt u dan contact op met Anita Kühne of Ria Caro van het ServicePunt Hoge Veld.

## Aandacht voor mantelzorg in WZH Hoge Veld

**Vorig jaar heeft het woonzorgteam van Jalan Batavia de Haagse Mantel gewonnen, een pluim van mantelzorgers voor de verzorgenden. De Haagse Mantel is een van de initiatieven van het Haags Mantelakkoord waarin WZH participeert. In dat akkoord hebben 10 Haagse organisaties afspraken gemaakt om de positie van de 50.000 mantelzorgers die Den Haag telt, te verbeteren. Blijkbaar is de positie van de mantelzorgers in Hoge Veld al goed geregeld. Maar het kan altijd beter.**

Mantelzorgers worden immers steeds belangrijker. Enerzijds noodgedwongen door overheidsbeleid, ouderen worden geacht langer zelfstandig te blijven wonen en zo veel mogelijk gebruik te maken van de ondersteuning van mantelzorgers, reguliere voorzieningen die onder andere door de gemeente worden geboden. De betrokkenheid van mantelzorgers heeft een positieve uitwerking op het welzijn van de bewoner. Familie, vrienden en kennissen kunnen een waardevolle bijdrage leveren aan de persoonlijke leefstijl, een positieve sfeer, gezelligheid en de levenslust van een bewoner.

### Mantelzorgers steeds belangrijker

Omdat mantelzorgers een steeds grotere rol gaan spelen bij ons in Hoge Veld is het belangrijk dat duidelijk is wat mantelzorgers wel en niet kunnen en mogen doen. Daarnaast is het belangrijk dat er een goede communicatie en omgang is tussen de mantelzorgers en de professionele verzorgenden. Mantelzorgers doen graag alles voor hun naaste, maar ook voor de mantelzorgers is dementie een zeer ingrijpende aandoening. De gevolgen voor mantelzorgers zijn enorm. Zij moeten altijd beschikbaar zijn, hulp bieden en zijn vaak verantwoordelijk voor het nemen van beslissingen, het behartigen van de belangen van een bewoner. Ook mantelzorgers moeten leren omgaan met die ziekte, de vele veranderingen en het verlies van een dierbare. Daarom zijn we in Hoge Veld en in WZH Prinsenhof een onderzoek gestart om te kijken hoe we de mantelzorgers kunnen ondersteunen en meer kunnen betrekken bij de bezigheden van de bewoners.



### Betrokken bij de zorg

Het doel van dit onderzoek is het betrekken van mantelzorgers bij de zorg en begeleiding van hun naaste en het afstemmen van de contacten tussen de mantelzorgers en het woonzorgteam van een leefstijlgroep. Een van de dingen die bedacht zijn is het opstellen van een activiteitenkaart. Op deze kaart staan alle activiteiten die een mantelzorgers zou kunnen uitvoeren. Het idee achter de activiteitenkaart is om mantelzorgers aanknopingspunten te geven voor hoe zij betrokken kunnen blijven bij de zorg voor hun dierbare. Uit ervaring blijkt dat mantelzorgers het vaak moeilijk vinden om zelf tot geschikte activiteiten te komen op een leefstijlgroep.

De activiteiten staan gerangschikt naar vijf thema's: huishouden, sociaal, ervaren, bewegen en creatief. Die kunnen individueel of samen met de bewoners uitgevoerd worden. Bij het opstellen van de activiteiten is rekening gehouden met de wensen en behoeften van de bewoners en met de voorkeuren van de mantelzorgers.

Heeft u vragen over het mantelzorgbeleid of heeft u ideeën of suggesties? Belt u dan met Alette Schot op dinsdag en vrijdag op telefoonnummer (070) 8902184, of mail naar [aschot@wzh.nl](mailto:aschot@wzh.nl).

## Het Grand Café: gastvrij genieten



*Jantine draagt bij aan de gastvrije sfeer in het Grand Café. Mevrouw Phillippens geniet er elke avond van een diner in een sfeervolle en gezellige omgeving.*

**Een bezielende omgeving. Als er één ruimte is waarvan dit gezegd kan worden is het wel het Grand Café. Hier gebeurt van alles. Cliënten uit de Garantwoningen en uit de wijk, bewoners van de leefstijlgroepen, bezoekers, familieleden, medewerkers, iedereen is hier welkom. Er wordt gegeten en gedronken en er wordt volop genoten van verschillende activiteiten en evenementen. Ik heb hier een ontmoeting met Jantine Ouwering, medewerker 'Eten & drinken', en mevrouw Phillippens, bewoner van een Garantwoning.**

### Elke avond in het Grand Café

Mevrouw Phillippens (94) woont nu ruim een jaar in woonzorglocatie Hoge Veld. Ze heeft het goed naar haar zin. "Ik heb een heel fijne woning. Ruim en licht. Eigenlijk woon ik in de serre. Pas 's avonds verhuis ik naar de woonkamer om televisie te kijken. Ik ontvang graag visite, dan drinken we een kopje koffie met wat lekkers erbij. Ik geniet van het leven. Vanaf het moment dat ik hier kwam wonen, eet ik elke avond in het Grand Café. We zijn meestal met een groepje van vier personen. Drie vrouwen en een man. Het zijn vrienden van me die ik hier heb leren kennen. Behalve dat we samen eten, gaan we ook weleens een dagje uit met zijn vieren. Heel gezellig. Ik ga ook graag uit eten, als ik iemand kan vinden die met me mee wil, want alleen vind ik niet gezellig."

### Contact met de mensen

Jantine: "Ik werk vanaf de opening van Hoge Veld, in december drie jaar geleden, in het Grand Café en vind het heel leuk om hier te werken. Het is afwisselend: we maken salades en broodjes, we bereiden de avondmaaltijd en daarnaast proberen we het de gasten naar de zin te maken door een lekker kopje koffie te serveren. Ook de avondmaaltijd serveren we aan tafel. Het is echt een Grand Café. Het contact met de gasten vind ik het leukst. Als de gasten het naar de zin hebben, heb ik het ook naar mijn zin." Mevrouw Phillippens: "Jantine vraagt altijd of het heeft gesmaakt."

### Muziekmen

Mevrouw Phillippens: "Ik ga ook regelmatig naar een activiteit van de SOOS. Zeker als er muziek is, want ik ben een muzikmens. Vroeger zong ik ook heel vaak, duetten, samen met mensen die ook van zingen hielden. We belden elkaar gewoon op en vroegen dan: heb je zin om te zingen? Nou, en dan ging je met z'n tweeën of drieën lekker zingen. Elke maand is er in het Grand Café een muziekavond, dan ben ik natuurlijk van de partij!"

### Medewerkers kennen je persoonlijk

Jantine: "We werken veelal met jonge mensen en er zijn altijd stagiaires. Dat is leuk, want dan kun je iemand wat leren. De meeste mensen die hier in het Grand Café komen, ken ik bij naam. Ik vind het ook belangrijk dat je de mensen persoonlijk kunt aanspreken. Ik maak altijd een praatje. Mevrouw Phillippens beaamt dit. "Ja, het is fijn als medewerkers je kennen. En ze zijn allemaal aardig en gastvrij. Ze vragen altijd hoe het met je gaat."

Mevrouw Phillippens wendt zich plotseling naar Jantine: "Zeg Jantine, wij zouden nog een afspraak maken om uit eten te gaan in Kijkduin." Jantine: "Dat doen we, gezellig."

## Van de Cliëntenraad "Wanhoop niet maar creëer Bezieling"

**"Wanhoop niet", lijfspreuk van Jan Pieterszoon Coen (1587-1629), gouverneur-generaal van Nederlands Oost-Indië. Deze lijfspreuk is nadien door veel bekende Nederlanders uitgesproken om hiermee iets 'zinnigs' aan te geven: minister-president Hendrik Colijn (1937), Koningin Wilhelmina (1940) en de gebroeders Algra met hun lijvig geschiedwerk, 20 eeuwen historie der Nederlanden.**

Ook aan u, familielid of mantelzorger van de bij ons in WZH Hoge Veld verblijvende bewoners, wil ik deze lijfspreuk toekennen. Immers: "Samen staan we sterk." Medewerkers, familie, relaties en vooral niet te vergeten de bewoner zelf, uw naaste; hij of zij plukt de vruchten van onze bezielende inspanningen.

"Wanhoop niet" is in het proces van bejegening goed van toepassing. Door de bezielende contacten met uw naaste leert u steeds beter omgaan met het ziekteproces van dementie, en dat biedt u handvatten om het voor uzelf een plaats te geven.

Behalve bezieling in de sociale contacten is het ook belangrijk dat de materiële omgeving prikkelt. Het management is er alles aan gelegen de woonomgeving zo vorm te geven dat onze bewoners zich erin herkennen, zodat ze zich prettig en veilig voelen. U weet beter dan geen ander onder welke omstandigheden uw naaste zich prettig voelt.

Het management, maar vooral ook de verzorgend medewerkers staan open voor uw suggesties. Bijvoorbeeld voor de inrichting van de slaapkamer en de huiskamer, eventueel door u aangeschaft, zodat uw naaste iets eigens kan terugvinden.

Uw creativiteit speelt een rol om tot een BEZIELENDE leefomgeving te komen. Is het niet heerlijk om iedere keer met een gerust hart afscheid te kunnen nemen, wetend dat u een tevreden mens achterlaat? Die eer komt u mede toe.

Harry van Haastert,  
voorzitter Cliëntenraad.

## Beste bewoners,

De Bewonerscommissie blijft zich inzetten voor de behartiging van uw belangen, maar wij willen graag meer doen! Onze vrijwilligers willen graag bezielend bezig zijn. Dat wil zeggen dat wij er voor u willen zijn, zodat u zich prettig en veilig voelt in uw eigen woonomgeving, met een beetje zorg van WZH en aandacht van ons als Bewonerscommissie, zodat u fijn en zelfstandig kunt blijven wonen.

Zoals u weet verzorgen wij iedere woensdagavond een spelletjesavond waar u altijd van harte welkom bent. U kunt op die avond gratis deelnemen aan tal van spelletjes. De drankjes en hapjes zijn voor eigen rekening. Wij beginnen altijd om 19.00 uur met een gezellig samenzijn. Van 19.30 tot 21.30 uur worden er spelletjes gespeeld.

Omdat de spelletjesavond een groot succes is geworden, organiseren we nu ook op iedere zaterdag een spelletjesmiddag. Op die middag spelen we in competitievorm diverse spelletjes. U bent van harte welkom. Dus vergeet het niet: zaterdagmiddag tussen 14.00 en 17.00 uur: spelletjesmiddag in het Grand Café van WZH Hoge Veld.

Ik wil graag besluiten met dank te zeggen aan onze verhuurder WoonInvest, die investeert in het sociale wonen voor ouderen, in combinatie met de zorg die WZH biedt, zodat wij fijn zelfstandig kunnen blijven wonen.

Met vriendelijke groet,  
Karel van der Lek, voorzitter Bewonerscommissie

## Een herkenbare omgeving is veilig en vertrouwd



Wendy (l): "Op de Huiselijke leefstijlgroep staat vaak de televisie aan; Swiebertje is favoriet bij de bewoners."

In WZH Hoge Veld wonen dementerende ouderen samen in kleine leefstijlgroepen van maximaal zeven bewoners. Ilkay Koçak, psycholoog, en Wendy Snijder, senior woonzorgkundige, weten welk gunstig effect dit heeft op de bewoners en vertellen hoe we in Hoge Veld een prettige woonomgeving voor hen creëren.

### Wensen en behoeftes van de bewoner staan centraal

Ilkay: "Het doel van het wonen in leefstijlgroepen is dat de bewoners zich veilig en vertrouwd voelen. Dementerende ouderen voelen zich snel onveilig en worden daardoor onrustig. Vooral een ziekenhuisachtige inrichting roept angst op. Het wonen in leefstijlgroepen met maar zes of zeven bewoners, in een herkenbare omgeving, geeft de bewoners een veilig gevoel. Daarom is er veel aandacht voor de behoeftes en gewoontes die bewoners er vroeger op nahielden."

### Net zoals vroeger

Wendy: "We proberen de leefstijl van vroeger zo veel mogelijk te benaderen. Dat kan door heel kleine dingen. We koken bijvoorbeeld in de huiskamer.

Als we soep maken, herkennen de bewoners de geur in huis en zeggen bijvoorbeeld: "Oh, het is zaterdag, want we eten soep vandaag". Als ze willen, kunnen bewoners ook meehelpen met het eten klaarmaken, aardappels schillen, afwassen of afdrogen. Het is belangrijk dat ze zich thuis voelen en de dingen doen die ze vroeger thuis ook deden."

Ilkay: "In Hoge Veld zijn vijf verschillende leefstijlen: Etiquette en privacy, Gerontopsychiatrie, Huiselijk, Huiselijk met religieuze accenten en een Indische leefstijlgroep. Bewoners wonen met elkaar in kleine groepen in een omgeving die aan 'thuis' doet denken. De leefstijl is het gemeenschappelijke element en is terug te vinden in dagritme, inrichting, activiteiten, uitstapjes en de sfeer in de leefstijlgroep."

### Meezingen op de huiselijke leefstijlgroep

Wendy: "Bijvoorbeeld bij de leefstijl 'Etiquette en privacy' is de inrichting stijlvol met klassieke meubelen. Het eten wordt geserveerd op mooi servies en bij het eten wordt het drinken in een wijnglas geserveerd. De mensen die hier wonen zijn hoog opgeleid,

hebben een goed inkomen gehad en leefden wat luxer. Bij de leefstijlgroep 'Huiselijk' is alles knusser. Ook de muziek wordt afgestemd op de smaak van de bewoners. Op de Etiquettegroep zetten we vaak klassieke muziek op. Op de Huiselijke groep luisteren we meestal naar Radio 5; bewoners vinden het heerlijk om mee te zingen met liedjes die ze van vroeger kennen."

Ilkay: "Het is heel fijn dat bewoners hier een eigen slaapkamer hebben, met hun eigen spulletjes erin. Als je dan 's ochtends wakker wordt, ben je in je eigen vertrouwde omgeving. We zien ook dat het

werkt, bewoners hier zijn veel minder onrustig."

Wendy: "Bewoners mogen en kunnen in Hoge Veld heel veel. We geven hen de ruimte om te doen waar ze zin in hebben. Er is bijvoorbeeld een mevrouw die elke ochtend de post rondbrengt en ze vult ook de wasmachine. Dat geeft haar voldoening. Het is voor haar het bewijs dat ze nog nodig is. Dat is het mooiste wat er is om te zien, dat bewoners nog een doel in hun leven hebben."

## Activiteitenmiddag: succesvol en voor herhaling vatbaar

In juli was het dan zover: een activiteitenmiddag op Hoge Veld, speciaal voor bewoners van de leefstijlgroepen en hun familieleden. Aanleiding voor deze middag was het onderzoek naar dagbesteding op de huiskamers van de leefstijlgroepen.

### Onderzoek

In oktober 2008 is onderzocht hoe we een zinvolle dagbesteding kunnen bieden aan de bewoners van de leefstijlgroepen. Het bleek dat het soms moeilijk is om voor bewoners met ernstige dementie een passende activiteit te vinden. Ook willen woonzorgteams in het zorgleefplan meer aandacht besteden aan dagbesteding en activiteiten. Hierbij kunnen de mantelzorgers een belangrijke rol spelen. En meer materialen voor activiteiten zouden zeer welkom zijn.

### Activiteitenmiddag

Op basis van de onderzoeksresultaten is een aantal acties uitgezet. Een van de acties was het organiseren van een activiteitenmiddag voor bewoners, zodat medewerkers en familie kennis

kunnen maken met diverse vormen van dagbesteding. Bijkomend doel was om geld in te zamelen voor de aanschaf van spel- en ontspanningsmaterialen.

### Taarten, kaarten, klankschalen

Ondanks dat de activiteitenmiddag aan het begin van de vakantieperiode was, was het heel druk. Overal was iets te doen. Er waren overheerlijke taarten, zelfgemaakte kaarten, een raadspel enz. Daarnaast was er de mogelijkheid om je te laten opmaken of je nagels te laten lakken, een knutselvereniging, een klankschalenvereniging, voet- en handmassages en een café met live-muziek. En als klap op de vuurpijl waren er de Fariacloons.

Iedereen was erg enthousiast. In totaal is 130 euro opgehaald. Dit geld wordt besteed aan materialen voor activiteiten. Omdat het zo'n succes was, gaan we bekijken of deze middagen vaker georganiseerd kunnen worden. We bedanken iedereen voor de inzet en de bijdrage aan deze dag.

## De moestuin: een bezielende omgeving



**Sinds dit jaar heeft WZH Hoge Veld een echte moestuin. Een groot deel van het buitenterras staat nu vol met overheerlijke verse groenten. Want al hebben we pas dit voorjaar voor het eerst gezaaid, de planten groeien goed en we eten er volop van.**

Worteltjes, andijvie, boontjes, tomaten, bietjes, enz. De bewoners vinden het prachtig. Veel bewoners hebben vroeger zelf ook een moestuin gehad en weten precies wat er in de tuin staat. Vanaf de leefstijlgroepen is er ook prima zicht op de tuin. Bewoners kunnen de groei en bloei goed in de gaten houden. En dat doen ze ook! Ook andere bezoekers komen regelmatig de tuin inlopen om te kijken of de aardbeien of de tomaten al rijp zijn.

Behalve dat het zo'n prachtig gezicht is, wordt er ook lekker van gegeten. De andijvie die 's ochtends vers geplukt wordt, staat 's avonds gekookt op tafel bij de bewoners van de leefstijlgroepen. Ook de kookclub van de SOOS gebruikt de groenten. Want wat is er nu lekkerder dan verse groenten uit eigen tuin?

Antonio, onze vrijwilliger, zorgt ervoor dat de tuin goed onderhouden wordt. Soms werkt hij samen met bewoners in de tuin en ook weleens met de kindjes van het kinderdagverblijf. Tuinieren is zwaar werk, dus meestal houden de bewoners het bij bewonderend en goedkeurend toekijken. Omdat de tuin zo'n succes is, gaan we volgend jaar zeker weer zaaien.

## Colofon

Onder ons  
Eerste jaargang, nummer 5  
Oktober 2009

### Redactieadres

WZH Hoge Veld  
Laan van Wateringse Veld 222  
2548 CG Den Haag  
Telefoon 070 - 890 1995

### Redactie

Jolanda Smits, Marlies Visser,  
Susan Deurloo, Ellen Stok

### Eindredactie

Susan Deurloo  
Ellen Stok  
Charles de Vré

### Aan dit nummer werkten mee:

Mari Groeneveld, Marian Hagen, Ilkay Koçak,  
Anita Kühne, Jantine Ouwerling, Truus  
Phillippens, Alette Schot, Wendy Snijder,  
Cliëntenraad en Bewonerscommissie WZH  
Hoge Veld

### Fotografie

Ellen Stok  
Susan Deurloo

### Ontwerp, vormgeving en drukwerk

Adepth Advertising bv

'Onder ons' verschijnt 6 keer per jaar.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is veel zorg besteed. Voor informatie die ondanks dat onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaardt auteurs en redactie geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen houden wij ons gaarne aanbevolen.

WZH Hoge Veld maakt onderdeel uit van WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). WZH is één van de grotere organisaties op het gebied van ouderenzorg in de regio Haaglanden. Meer dan 2.500 cliënten ontvangen dagelijks zorg op maat in een veilige en geborgen woonomgeving van meer dan 2.000 medewerkers en 1.000 vrijwilligers.

### © WZH Hoge Veld 2009

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van WZH Hoge Veld.