



## Themanummer Nieuw

● Locatienieuws	2
● Alzheimer	3
● Nieuws Cliëntenraad	4
● Bewonerscommissie Garantwoningen	4
● Trots op onze mantelzorgers	5
● Veiligheid in en om huis	6
● Vitaliteitstraining	7

## Een nieuw magazine

Voor u ligt het kersverse en nieuwe locatieblad 'Onder ons'. Dit blad komt in de plaats van de voor u vertrouwde nieuwsbrief voor cliënten. Met dit magazine willen wij u op de hoogte houden van de ontwikkelingen in WZH Hoge Veld.

In deze uitgave van 'Onder ons' besteden we aandacht aan de vitaliteitstraining die in januari 2009 van start is gegaan. Op de dag van de mantelzorg ontvingen we van wethouder Bert van Alphen de 'Haagse Mantel', een aanmoedigingsprijs voor goed mantelzorgbeleid. In dit nummer kunt u lezen waarom mantelzorgers zo belangrijk zijn en hoe WZH Hoge Veld hiermee omgaat. Aandacht voor veiligheid in en om het huis blijft belangrijk om ongelukken te voorkomen. We geven u een aantal tips hoe u brand kunt voorkomen en, mocht het toch ooit gebeuren, hoe u bij brand moet handelen. Door het ServicePunt zullen ook dit jaar weer verschillende nieuwe activiteiten georganiseerd worden rondom de thema's veiligheid, welzijn en gezondheid.

Lees verder op de volgende pagina >>

**Gewoon, heel bijzonder**

**WoonZorgcentra Haaglanden**

Tot slot, heeft u een bijzondere hobby, een mooi verhaal of een gedicht dat u met ons wilt delen? Komt u gerust een keer langs om te praten over de mogelijkheden. We zouden het leuk vinden

## Locatienieuws

“WZH Hoge Veld biedt ouderen een omgeving waar, naast het bieden van professionele zorg, evenwicht gezocht wordt tussen zelfstandig een eigen leven leiden en een helpende hand wanneer dat nodig is. Dit doen we samen met medewerkers, mantelzorgers en vrijwilligers. Aandachtige zorg voor elkaar, veiligheid, gemak en een plezierig leven staan hierbij centraal. De slogan is “Gewoon heel bijzonder”.

WZH Hoge Veld is een open organisatie waarin de cliënt centraal staat en waar ruimte is om te wonen, te leven en te werken. De vraag van de cliënt vormt het uitgangspunt van onze zorg- en dienstverlening. Iedere cliënt heeft het recht om zijn of haar leven naar eigen keuze en op eigen wijze in te vullen. De professionele medewerkers en vrijwilligers van WZH Hoge Veld zijn betrokken en servicegericht; zij respecteren elkaar en de cliënten.

### Waar staat WZH Hoge Veld voor?

“Gewoon heel bijzonder” is vooral iets wat een persoon, van dag tot dag, in de omgang met anderen ervaart. Heel belangrijk is de manier waarop we met elkaar omgaan. Dit geldt voor onze cliënten en medewerkers of vrijwilligers, maar ook voor medewerkers onderling. Wij gaan als gelijkwaardige mensen met elkaar om, zijn betrokken, hebben respect, zijn open en eerlijk en bieden elkaar geborgenheid. Wij spreken elkaar aan op deze waarden.

**Ook in 2009 zijn er weer nieuwe ontwikkelingen en bruist het van de activiteiten in WZH Hoge Veld. Hieronder geven we u alvast een voorproefje.**

### Praktijkleerunit

De praktijkleerunit houdt zich dit jaar bezig met onderzoek naar dagbesteding op de leefstijlgroep. Ook wordt op de leefstijlgroepen de zorg geëvalueerd

als u ook een bijdrage levert aan ons magazine. Ik wens u veel leesplezier toe.

Jolanda Smits, Locatiemanager WZH Hoge Veld

en worden verbetertrajecten gestart. Tevens is het de bedoeling dat er een discussiecafé gestart wordt dit jaar. De praktijkleerunit staat onder leiding van Mari Groenendaal.



*In de Praktijkleerunit zijn regelmatig stagiaires aanwezig. Dit jaar wordt er o.a. onderzoek gedaan naar de dagbesteding op de leefstijlgroepen.*

### Normen voor verantwoorde zorg, kwaliteitsbeleid

Kwaliteitsbeleid maakt constant deel uit van alle zorg, begeleiding en diensten die geboden worden op WZH Hoge Veld. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan het zorgleefplan. In het zorgleefplan leggen we de afspraken vast die met u gemaakt zijn over de zorg en behandeling. Daarbij is het uitgangspunt dat u zoveel mogelijk uw leven kunt blijven leiden zoals u dat wilt, passend bij uw leefstijl.

### Leerwerkafdeling facilitaire zaken

U heeft vast wel eens kennis gemaakt met één van onze studenten van de facilitaire leerwerkafdeling. Sinds de oplevering van Hoge Veld, nu al weer 2 jaar geleden, is in samenwerking met ROC Mondriaan hard gewerkt aan de ontwikkeling van deze leerwerkafdeling. De studenten komt u tegen aan de servicebalie, het Grand Café of in de supermarkt.

De stage zal dit jaar uitgebreid gaan worden met werkzaamheden op het gebied van schoonmaak, was- en linnenvoorziening en het transport.

### Kleinschalig leefstijlgericht wonen, een stap verder

Op de eerste etage wonen bewoners met elkaar in kleine groepen van circa zes bewoners, in een omgeving die aan het eigen ‘thuis’ doet denken. De stijl van leven is het gemeenschappelijke element voor het met elkaar wonen en is terug te vinden in het dagritme, inrichting, activiteiten, uitstapjes en de sfeer in de leefstijlgroep. Bewoners en hun familieleden kiezen met elkaar voor een leefstijlgroep die het best past bij het leven dat zij altijd gehad hebben. Zo herkennen zij zoveel mogelijk van ‘thuis’ en voelen zich veilig en vertrouwd. Deze wijze van leven willen we verder gaan optimaliseren door onder andere dit jaar aandacht te besteden aan verdere implementatie van het mantelzorg- en vrijwilligersbeleid. In de volgende ‘Onder ons’ zal uitgebreid aandacht besteed worden aan verdere ontwikkelingen binnen kleinschalig leefstijlgericht wonen.

### Start Project GO ON

Ook dit jaar kunt u aan verschillende activiteiten deelnemen onder begeleiding van leerlingen van het Wateringse Veld College. Hierbij kunt u denken aan internetten, hulp bij het gebruik van uw mobiele telefoon en sporten met de Wii spelcomputer.



*U komt regelmatig studenten van ROC Mondriaan tegen. Naast de theorie die zij op school krijgen, leren ze bij ons in de praktijk werken.*



*U bent alleen in uzelf opgesloten, heden is voor u verleden tijd. U leeft in de vorige eeuw, verleden werd voor u werkelijkheid. U vraagt zich af wat uw moeder aan het doen is en waar zij is. Voor u is ‘toen’ uw grootste zorg, heden lijkt geen gemis.*

*U bent zich niet bewust van wat er om u heen gebeurt. U bent zich niet bewust, dat er om u wordt getreurd. U herkent niets en niemand, maar u wordt ook niet herkend. Alzheimer maakt uw hersenen tot gatenkaas en u ongeremd.*

*Ik probeer contact met u te krijgen, u kijkt door mij heen. Uw eten en drinken wijst u af, met zachte dwang geef ik het. Ik begeleid u, koester u en leg u veilig vast in bed.*

*Uw pop houdt u stevig vast en u zingt voor haar een lied. U ziet het niet, maar het vertedert mij, het doet mij verdriet. Een mens, eens zo zelfstandig, iemand met persoonlijkheid. Nu afhankelijk van zorg, zich onbewust van heden en realiteit.*

*Onbewust hebben uw kinderen reeds afscheid van u genomen. Zij zijn er vaak, u herkent ze niet, Alzheimer heeft u veel ontnomen.*

Ria Caro.

## Nieuws Cliëntenraad

De Cliëntenraad WZH Hoge Veld is het medezeggenschapsorgaan voor (vertegenwoordigers van) cliënten van WZH Hoge Veld. De Cliëntenraad heeft een adviserende en toezichhoudende rol bij het beleid in de instelling en is op de hoogte van de beleidslijnen van de overheid. Door goed contact te houden met de achterban, de cliënten en hun vertegenwoordigers, blijft de Cliëntenraad op de hoogte van hun wensen en behoeften. De Cliëntenraad heeft structureel overleg met het management van WZH Hoge Veld en denkt mee over de besluiten die door het lokale management en het bestuur van WZH worden genomen.

### Acties 2009

Ook in 2009 zal de Cliëntenraad zich weer inzetten om verbeteracties te realiseren. Deze verbeterpunten komen voort uit het cliënttevredenheidsonderzoek in 2007 en uit de uitslagen van de landelijke meetweek die gehouden is in 2008.

Voor de volgende verbeterpunten is een plan van aanpak opgesteld:

- plan van aanpak leefstijlgroepen
- plan van aanpak extramurale zorg
- plan van aanpak welzijn

Verder gaat de Cliëntenraad zich bezig houden met de borging van het bejegeningbeleid. Vorig jaar hebben we via het PON-project onderzocht hoe wij onze cliënten benaderen en hoe we dit zo goed mogelijk kunnen doen. Ook is toen gekeken hoe de Cliëntenraad meer binding kan krijgen met haar achterban. Dit heeft geresulteerd in de aanwezigheid van de Cliëntenraad tijdens de familieavonden. Dit jaar gaan we, met ondersteuning van de Cliëntenraad, meer activiteiten ontplooiën om de bejegening naar onze cliënten toe te verbeteren.

Harry van Haastert,  
Voorzitter Cliëntenraad

## Bewonerscommissie Garantwoningen

**De bewonerscommissie behartigt de belangen van de bewoners van de Garantwoningen Hoge Veld op het gebied van wonen. De Bewonerscommissie werkt samen met bewoners, woningbouwcorporatie WoonInvest, verhuurvereniging Perspectus, zorgaanbieder WZH Hoge Veld en zo nodig derden.**

De commissie vergadert iedere eerste woensdagmiddag van de maand. Van iedere vergadering wordt een verslag gemaakt, dat bij de commissieleden kan worden ingezien.

**De Bewonerscommissie besteedt in 2009 aandacht aan de volgende onderwerpen:**

- verplaatsing tramhalte
- verplaatsing bussenbus TNT
- afronding inrichting/aankleding Laan van Wateringse Veld en voorkomen muggenplaag
- samenwerking met woonzorglocatie WZH Hoge Veld
- intensiveren van de contacten met de bewoners van de Garantwoningen

- opknappen van de gangen binnen het complex van de Garantwoningen en het plaatsen van bankjes in de ontvangshallen
- uitbreiding spelletjesavond
- zoeken van sponsors voor de spelletjesavond en andere evenementen
- overleg met de gemeente Den Haag over subsidie-mogelijkheden of andere ondersteuningsmogelijkheden.

De bewonerscommissie bestaat uit: de heer K. van der Lek (voorzitter), de heer J. Jorritsma (plaatsvervangend voorzitter), de heer W. Geertsema (plaatsvervangend secretaris), mevrouw M. Ros-de Bruijn (penningmeester), mevrouw P.S. Stittelaar-de Regt (lid) en de heer J. Bos (lid).

Wij hopen dat we u met deze informatie van dienst zijn geweest.

Namens de Bewonerscommissie Hoge Veld,  
Karel van der Lek, voorzitter.

## Trots op onze mantelzorgers

**Mantelzorgers zijn mensen zoals u en ik die, vrijwillig, begeleiding en zorg bieden aan cliënten die op WZH Hoge Veld wonen en leven. Dat doen zij vaak over een langere periode en onbetaald. Het zijn mensen die direct bij de cliënt betrokken zijn, zoals familieleden, vrienden of burens. Mantelzorgers vervullen dagelijks een belangrijke rol in het leven van de cliënt; zij zorgen ervoor dat hun familielid of relatie elke dag weer zoveel mogelijk zijn of haar eigen leven kan leiden.**

### Mantelzorgers in de Garantwoningen

Zo lang mogelijk zelfstandig wonen en zelf bepalen hoe u uw leven leidt. Ook als u ouder wordt en minder vitaal. Daar kunnen mantelzorgers en het zorgteam extramurale zorg u bij helpen. Op het moment dat het allemaal wat minder gaat en u bijvoorbeeld wat minder goed uit de voeten kunt, is er gelukkig vaak hulp van familie, vrienden of burens. Samen met hen en de thuiszorg lukt het vaak om uw leven gewoon voort te zetten.

### Mantelzorgers op de leefstijlgroepen

Voordat een cliënt op de leefstijlgroep komt wonen, is er vaak een periode dat mantelzorgers de zorg in de thussituatie, zowel in fysiek als in emotioneel opzicht, te zwaar gaan vinden en dat de inzet van thuiszorg niet meer toereikend is. Dan kan plaatsing op een leefstijlgroep in de meeste gevallen niet langer uitgesteld worden. Dit is zowel voor de cliënt als voor de mantelzorgers meestal een ingrijpende en emotioneel zware beslissing

### Betrokkenheid van de mantelzorger

Het kan voorkomen dat u zich als mantelzorger aan de zijlijn voelt staan. Op WZH Hoge Veld vinden wij dat u als mantelzorger van onschatbare waarde bent. U weet vaak wat uw familielid of relatie heeft meegemaakt. Uw kennis kan goed worden ingezet op de leefstijlgroep om het leven zoals hij of zij dat thuis leidde, zoveel mogelijk door te laten gaan.

### De taken van een mantelzorger

Mantelzorgers kunnen, in goed overleg met de zorgmedewerkers, een aandeel in de zorg leveren voor hun naaste. Zij kunnen meedenken, meepraten en ondersteunen rond de zorg en begeleiding aan bewoners.

*Mantelzorgers hebben een grote toegevoegde waarde voor zorgmedewerkers. Vorig jaar werden de medewerkers van Jan Batavia genomineerd en vielen in de prijzen!*



**Wat onze mantelzorgers allemaal doen, is eigenlijk te veel om op te noemen. Wij geven hier een paar voorbeelden:**

- Hulp bieden bij de persoonlijke verzorging, eten en drinken
- Het verzorgen van de kleding
- Het bieden van begeleiding naar het ziekenhuis
- Het bieden van begeleiding bij uitstapjes of andere activiteiten
- Het bieden van ondersteuning bij terminale zorgverlening

**Kortom, we zijn trots op onze mantelzorgers.**

## Veiligheid in en om huis



**Zoals ook in het afgelopen jaar, zullen we in 2009 veel aandacht besteden aan veiligheid in de vorm van voorlichtingsbijeenkomsten en andere activiteiten. In dit nummer van 'Onder ons' besteden we aandacht aan brandveiligheid en valpreventie.**

### Brandveiligheid

Per jaar krijgen in Nederland 1 op de 10.000 huishoudens te maken met brand. Als u nooit een brand heeft meegemaakt, is het moeilijk om u er een goede voorstelling van te maken. Een beginnende brand kan zich binnen 5 minuten uitbreiden tot een grote, uitslaande brand. De omgeving verandert door verduisterende en giftige rook in een niet herkenbare omgeving. Dit alles gaat vaak gepaard met de paniek om weg te komen en de wil om te redden wat er te redden valt.

Verstandig handelen bij een brand doet bijna niemand vanzelf. Wat doet u als er brand uitbreekt? Gaat u de brand zelf blussen of maakt u dat u wegkomt? Of denkt

u dat het u nooit zal overkomen? Zelfs in ruimtes die u door en door kent, raakt u bij rookontwikkeling uw oriëntatie kwijt. Zorg dus in elk geval dat u op tijd gewaarschuwd wordt en koop rookmelders.

### Wat te doen bij brand?

**Blijf kalm, voorkom paniek**

**Meld de brand op toestel 9 of bel onmiddellijk 112. Noem de plaats, aard en grootte van de brand.**

**Breng uzelf en eventueel medebewoners in veiligheid. Maak gebruik van de dichtstbijzijnde vluchtroute. Sluit de deuren achter u.**

**Wacht, buiten de gevarezone, tot er hulp gearriveerd is.**

### Vluchtplannen in WZH Hoge Veld

Op de begane grond en op de eerste etage van WZH Hoge Veld vindt u instructies bij elk telefoontoestel en er hangen vluchtplannen in centrale ruimtes. Een groot aantal medewerkers van Hoge Veld is opgeleid tot bedrijfshulpverlener. Daarnaast beschikt de locatie over een calamiteitenplan. Zorgen voor veiligheid begint echter bij uzelf, dus wij rekenen ook op uw bijdrage als het gaat om de brandveiligheid.



### Valpreventie

Uit landelijk onderzoek blijkt dat bij valpartijen ruim honderduizend slachtoffers van 55 jaar of ouder ernstig letsel oplopen. Senioren van 55 jaar en ouder zijn relatief kwetsbaar en raken daardoor eerder ernstig gewond bij ongevallen. Het genezingsproces op latere leeftijd verloopt langzamer en bovendien zijn de klachten vaak van blijvende aard. Daarbij

## Vitaliteitstraining

**We leven in een snel veranderende maatschappij. Het leven verloopt veel sneller dan vroeger en dagelijks worden we gebombardeerd met grote hoeveelheden informatie via televisie, radio, kranten en andere media. Het is onmogelijk om al die informatie in u op te nemen en te onthouden. U onthoudt vaak alleen datgene wat u interesseert of wat indruk op u maakt. De rest wordt niet vergeten, maar wordt gewoon niet opgenomen. Door u goed te concentreren op bepaalde informatie en er veel aandacht aan te besteden kunt u de kans vergroten dat iets wel wordt opgeslagen.**

vormen de verwondingen slechts een deel van het probleem. Want na een val, ontwikkelt een op de drie ouderen een angst om te vallen, wat kan leiden tot afname van zelfstandigheid, zelfredzaamheid en mobiliteit.

De kans op een val kan eenvoudig verkleind worden. Bijvoorbeeld door kleine woningaanpassingen, het aanbrengen van voorzieningen in openbare ruimtes, het verstrekken van hulpmiddelen en door goede voorlichting over gezond leven en veilig gedrag.

### Een valpartij kunt u voorkomen door:

- bewust te zijn van uw lichamelijke veranderingen bij het ouder worden
- controle van uw medicatie door de (huis)arts
- een jaarlijkse oogcontrole
- schoenen met antislip
- goede verlichting
- een doktersbezoek bij duizeligheid
- gepaste hulpmiddelen
- meer aandacht te besteden aan het blijven bewegen
- aangepaste snelheid zowel binnen als in het verkeer
- gevaarlijke situaties te mijden.

Lees verder op de volgende pagina >>

SENIOREN



Hoge Veld

OPGELET!!!

## Train uw geheugen en blij vitaal !

WZH Hoge Veld start binnenkort weer met de cursus 'Niet vergeten'.

In deze cursus krijgt men geheugentraining, waarbij onder andere gebruik wordt gemaakt van een spelcomputer. Daarnaast krijgt de cursist voorlichting over onderwerpen als 'beter slapen', 'gezonde voeding', en 'bewegen.' De cursus bestaat uit zes lessen van twee uur. De kosten bedragen € 50,00 voor de hele cursus. WZH Hoge Veld is makkelijk bereikbaar met Tram 16.

Voor meer informatie en/of inschrijven belt u met Alette of Annemarie van Hoge Veld 070 890 2184, bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur.

*Gewoon heel bijzonder*

WoonZorgcentra Haaglanden

## Colofon

Onder ons  
Eerste jaargang, nummer 1  
Februari 2009

### Uitgever en redactieadres

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

### Redactie

Jolanda Smits  
Hélène van Kampen  
Ellen Stok  
Met medewerking van de Cliëntenraad  
WZH Hoge Veld en Bewonerscommissie  
Garantwoningen

### Eindredactie

Hélène van Kampen  
Ellen Stok  
Charles de Vré

### Fotografie

Vincent Basler  
Hélène van Kampen  
Medewerkers WZH Hoge Veld  
Mary Kappé

### 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, aanvaarden auteurs en redactie geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen houden wij ons gaarne aanbevolen.

WZH Hoge Veld maakt onderdeel uit van WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). WZH behoort met locaties in o.a. Den Haag, Voorburg en Leidschendam tot één van de grotere koepelorganisaties op het gebied van wonen en zorg in de regio Haaglanden. WZH gaat uit van het principe dat bewoners, cliënten, medewerkers en vrijwilligers binnen WZH dagelijks 'voor elkaar' bezig zijn.

### © 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.

vergeetachtigheid dat het veel erger lijkt dan het is. Mensen die het te druk hebben, of juist te weinig te doen hebben, vergeten sneller iets. Als u te veel hooi op uw vork neemt, kun u zich moeilijker concentreren. Daardoor neemt u informatie maar half op, waardoor u meer vergeet. Het omgekeerde geldt voor mensen die te weinig te doen hebben. Je kunt het geheugen vergelijken met een motor. Als u die te weinig gebruikt roest alles vast. Vaak verliezen mensen met weinig bezigheden hun interesse in de omgeving. Ook daardoor wordt informatie niet meer opgenomen.

Het belangrijkste begrip in deze training is "concentratie". De meeste vergeetachtigheid wordt niet veroorzaakt door een falend geheugen maar door een gebrekkige concentratie. Omdat het geheugen niet losstaat van uw gezondheid, richt deze cursus zich ook op gezondheidsvoorlichting.

Vitaliteitstraining is een actieve cursus; er wordt onder andere gebruik gemaakt van de spelcomputer. In deze cursus staat plezier bovenaan.

### Heeft dit artikel uw belangstelling gewekt of heeft u vragen?

Maak dan vrijblijvend een afspraak met Alette Schot of Annemarie Braun, bereikbaar op 070 890 2184, maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur.

