

Samen zorgen

Zo doen
we dat!



www.curamare.nl

Iedereen wil zich prettig en betekenisvol voelen, ook na een verhuizing naar een woonzorglocatie. Zelf keuzes maken, blijven doen wat belangrijk is – hoe klein of groot ook – draagt daar aan bij.

Mantelzorgers, familie en andere betrokkenen spelen een waardevolle rol in het leven van onze bewoners. En juist daarom geloven wij in samen zorgen: in goed overleg met mantelzorgers en naasten. Uw aanwezigheid zorgt voor vertrouwde gezichten, fijne momenten en extra aandacht. Samen wandelen, een praatje maken, helpen bij het koken of gewoon samen genieten van een kop koffie: het maakt het dagelijks leven rijker en gezelliger.

Heeft u vragen, twijfels of wilt u iets bespreken? We denken graag mee. Of het nu om iets praktisch gaat of om even van gedachten te wisselen. Vraag uw contactpersoon op de afdeling. **We zijn er ook voor u!**

Op deze inspiratiekaart vindt u allerlei ideeën om actief betrokken te zijn. Naast de taken die met een * gemarkeerd zijn – en die we in de praktijk al met mantelzorgers afspreken – vindt u op deze kaart ook allerlei andere waardevolle activiteiten om uit te kiezen. Door goed af te stemmen wie wat doet, ontstaat er rust en duidelijkheid.

Samen iets leuks doen

- Muziek luisteren of tv/film kijken.
- Een spelletje doen, puzzelen, knutselen of handwerken.
- Voorlezen uit de krant, Bijbel of een boek.
- Foto's kijken en herinneringen ophalen.
- Bellen of beeldbellen via een tablet.
- Kijken, luisteren of een spelletje doen op een tablet.
- Samen zingen.
- Met elkaar naar de kerkdienst gaan of luisteren/kijken.
- Met (achter)kleinkinderen op visite.
- Dieren meenemen op bezoek.
- Een levensboek of fotoalbum maken.
- Samen de zintuigen activeren, bijvoorbeeld met het voelschort of voelkussen.

Meedoen aan een
activiteit op locatie of samen
een activiteit organiseren



Samen lekker eten & drinken

- Koffie zetten en helpen met ronddelen.
- Met elkaar cake, koekjes of taart bakken.
- Samen koken.
- Fruit klaarmaken voor tussendoor of bij de maaltijd.
- Samen de tafel dekken en afruimen.
- Ondersteunen bij het eten en drinken.
- Pannenkoeken, erwtensoep of speciale (streek)gerechten maken.

Samen zorgen voor een fijne leefomgeving

Binnen

- * Schoonmaken van eigen spullen zoals fotolijstjes en accessoires.
- * Kamer of het appartement opruimen of (extra) schoonmaken.
- * Kasten en laden schoonmaken.
- * Kasten ordenen en kleding wisselen (zomer/winter).
- * Planten en bloemen verzorgen.
- * Koelkast schoonmaken.
- Technische klusjes; een lampje vervangen of iets kleins repareren.
- Scheerapparaat en gehoorapparaat schoonmaken.
- Rolstoel en rollator schoonmaken.
- * Samen zorgen voor huisdieren.
- Bed opmaken.
- De afwas/vaatwasser inruimen.

En buiten

- Planten en bloemen verzorgen in de tuin op het terras of balkon.
- Tuinieren in de moestuin.
- Vogelvoer ophangen.





**Gaat u
de deur uit?**
Laat het de zorg
even weten.

Samen bewegen

- Samen aan de slag met de beweegmand – aanwezig op elke locatie.
- Een rondje wandelen.
- Samen de hond uit laten.
- Een rondje fietsen, bijvoorbeeld op de duofiets.
- Wandelen, bewegen of beleven in de tuin.
- Zwemmen met project zwementie. Vraag ernaar bij uw contactpersoon op de afdeling.

Samen op pad

- Een autoritje maken.
- Een terrasje pakken of ijsje eten.
- Naar de markt of de bibliotheek.
- Bezoek aan familie of vrienden.
- Museum, bioscoop of theater bezoeken.
- Een kaartje posten of cadeautje regelen.

Samen de dag beginnen of afsluiten

- Samen de dag beginnen met opstaan en aankleden.
- Helpen bij het bed op maken.
- Samen ontbijten.
- Helpen bij het douchen.
- Begeleiden bij het naar bed gaan.



Samen voor een verzorgd uiterlijk

- Haar verzorgen, föhnen of krulspelden inzetten.
- Nagels verzorgen of make-up op doen.
- Samen scheren of gezicht verzorgen.
- Een handmassage, voetmassage of voetenbadje geven.
- * Samen naar de winkel om shampoo, toiletartikelen, etc aan te schaffen.
- Schoenen poetsen.

**Samen
een kopje koffie
drinken, een wandeling
maken, een spelletje doen
of helpen bij een activiteit:
het zijn die momenten die
ertoe doen.**

Samen ook op afstand

Ook op afstand kunt u veel betekenen:

- Regelmatig bellen of beeldbellen.
- Online spullen bestellen.
- Foto's op een digitale fotolijst zetten. Dat kan bijvoorbeeld met een Framio digitale fotolijst. Met een app kunnen familie en naasten op afstand foto's op de lijst zetten.

Samen meer beleven

Instrumenten Welbevinden zijn materialen die helpen om ontspanning, plezier of contact te stimuleren.

Ze spreken de zintuigen aan en sluiten aan bij wat iemand fijn vindt of herkent. Op onze locaties zijn deze materialen beschikbaar – vraag gerust naar de mogelijkheden bij de afdeling Welzijn via welzijn@curamare.nl!

- CRDL, een instrument dat mensen via geluid en aanraking verbindt.
- Qwiek.up projector.
- QWiek melody, muziekzuil.
- Belevingstafel.
- Silverfit, fietsen met beeld.
- Braintrainer.
- Penseelmassage.
- Massagevlinder.
- Handenmassage.
- Aroma diffuser.

**De
leukste
materialen
hebben we
in huis.**



Scan de QR code of
kijk op [www.curamare.nl/
instrumentenwelbevinden](http://www.curamare.nl/instrumentenwelbevinden).
Om meer te ontdekken over
de instrumenten welbevinden.

Samen goed geregeld

- Administratie, post en financiën bijhouden.
- Persoonlijke boodschappen doen.
- Afspraken met medisch specialisten buiten de deur.
- * Taxi of ander vervoer regelen voor afspraken buiten de deur.
- Mee naar de opticien, audicien of (externe) kapper.

