

GeWoon Samen

Klinkt zo simpel.....
en misschien is het dat ook

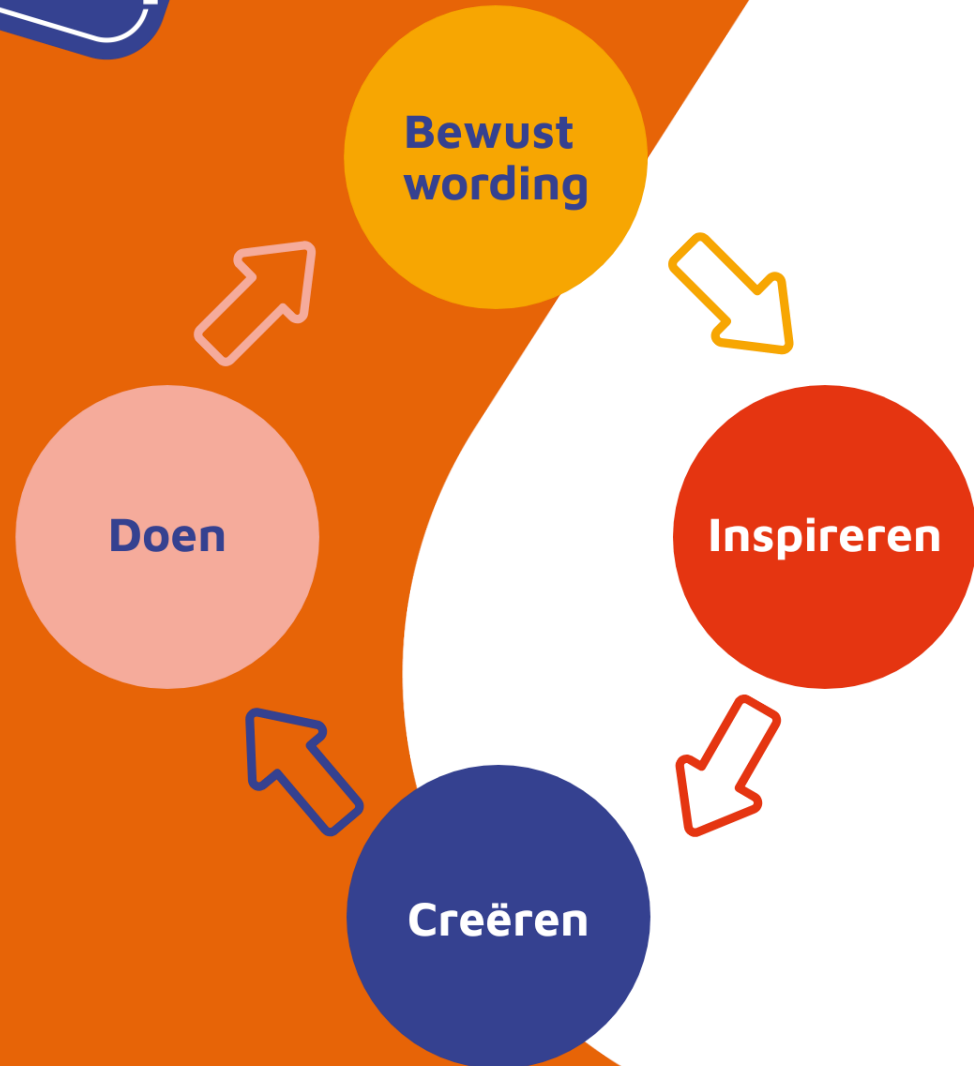


Bliksemsnelle check-in



Sta op als je...

- › Vandaag koffie hebt gedronken
- › Hoopt iets nieuws te leren
- › Liever luistert, dan spreekt
- › Als jij een vrijwilliger, mantelzorger, naaste, buurman, kortom informele zorg bent
- › Hier met de auto bent gekomen



Programma

- > Voorstellen Nicole en Kirsten
- > Toelichting cyclus
- > Wie is Omring en De Zorggroep?
- > Visie Informele Zorg "GeWoon Samen"

Eerst even dit

Wat is iZi?

iZi is een lerend netwerk van 7 VVT-organisaties die geloven dat toekomstbestendige zorg alleen mogelijk is als naasten, vrijwilligers, zorgprofessionals op gelijkwaardige voet samenwerken.



Wat doet iZi?

iZi helpt VVT-organisaties door (kansrijke) voorbeelden te identificeren, met elkaar uit te wisselen, van elkaar te adopteren en zo gedragsverandering op gang te brengen. Vanuit optimisme, positiviteit: waarbij veerkracht en persoonlijk leiderschap de ruimte krijgen.

Via de [iZi impactcoalities](#) leren medewerkers het veranderproces in jouw organisatie aan te jagen door anders waar te nemen, anderen te inspireren en in hun eigen organisaties zelf impactcoalities te starten. Ook vinden er jaarlijks [iZi Draaidagen](#) plaats waarin we samen aan de slag gaan!

Wie vormen IZI?

De Zorggroep

**Vierstroom
Zorg Thuis**

Omring

Cordaan

Kwadrant

Sensire

**Evean
Espria**

De Zorggroep

5.000

medewerkers

2.200

vrijwilligers

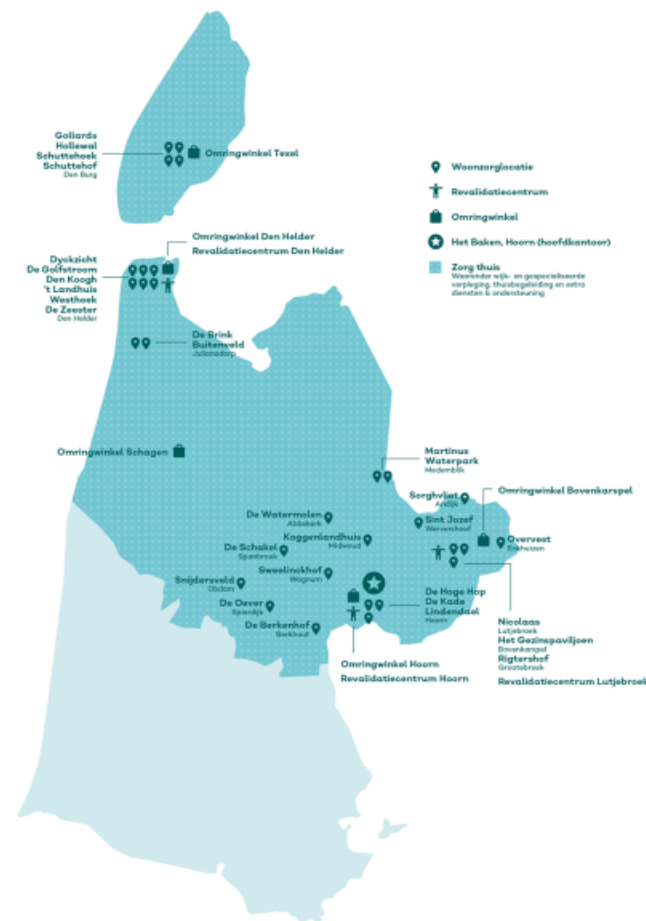
7.800

cliënten



Wie is Omring?

- Circa 4.500 medewerkers
- Circa 1.500 vrijwilligers
- Ruim 10.000 mensen ontvangen zorg thuis
- 2.500 mensen wonen bij Omring
- 600 mensen die bij ons revalideren

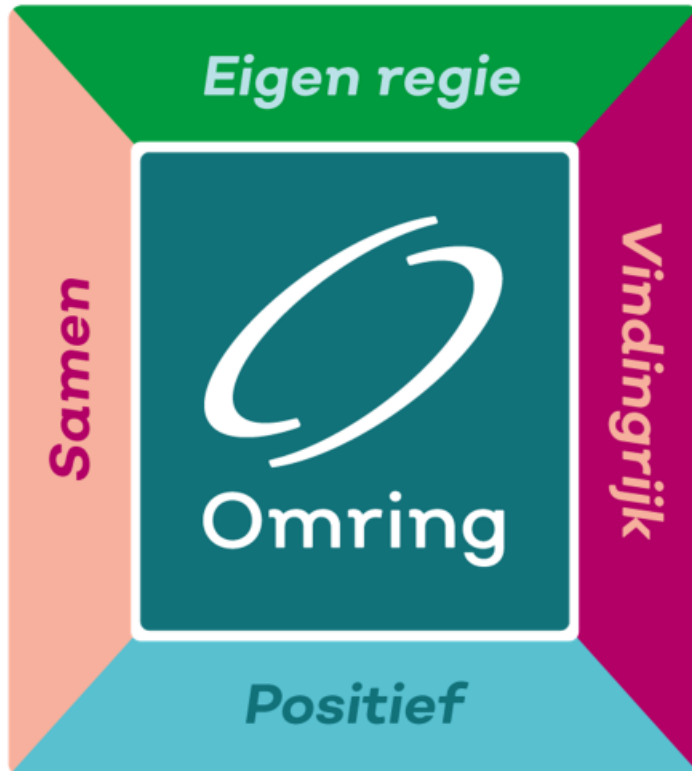




Strategie en ambitie

- › De Zorggroep wil van waarde zijn bij het realiseren van een **betekenisvol leven** voor mensen in een vitale gemeenschap, nu en in de toekomst
- › Dit doet De Zorggroep met behulp van het gedachtegoed van **positieve gezondheid** en **vitale gemeenschappen**:
 - › Vitale gemeenschappen zijn een sterke en veerkrachtige basis van burgerkracht in de samenleving, waar inwoners aandacht hebben voor elkaar, naar elkaar omkijken, elkaar helpen en ruimte geven aan iedereen om een betekenisvol leven te leiden
- › **Duurzame Zorg en Innovatie** vertaalt onze strategie en ambitie naar de praktijk

Onze kernwaarden



Welkom bij Omring.

Waar we op een positieve manier in het leven staan. Waar we tot vindingrijke oplossingen komen. En waar we mensen helpen regie te houden op hun gezondheid. Samen de beste zorg dichtbij.

De belofte van Omring



Bij Omring staan voortaan de cliënt én zijn sociale netwerk centraal en zetten we de medewerker op één. Samen zijn zij in staat om de zorg van morgen te bieden. Waarmee we de belofte aan alle mensen in onze regio blijven waarmaken: samen de beste zorg dichtbij.

Door krachtige mensen

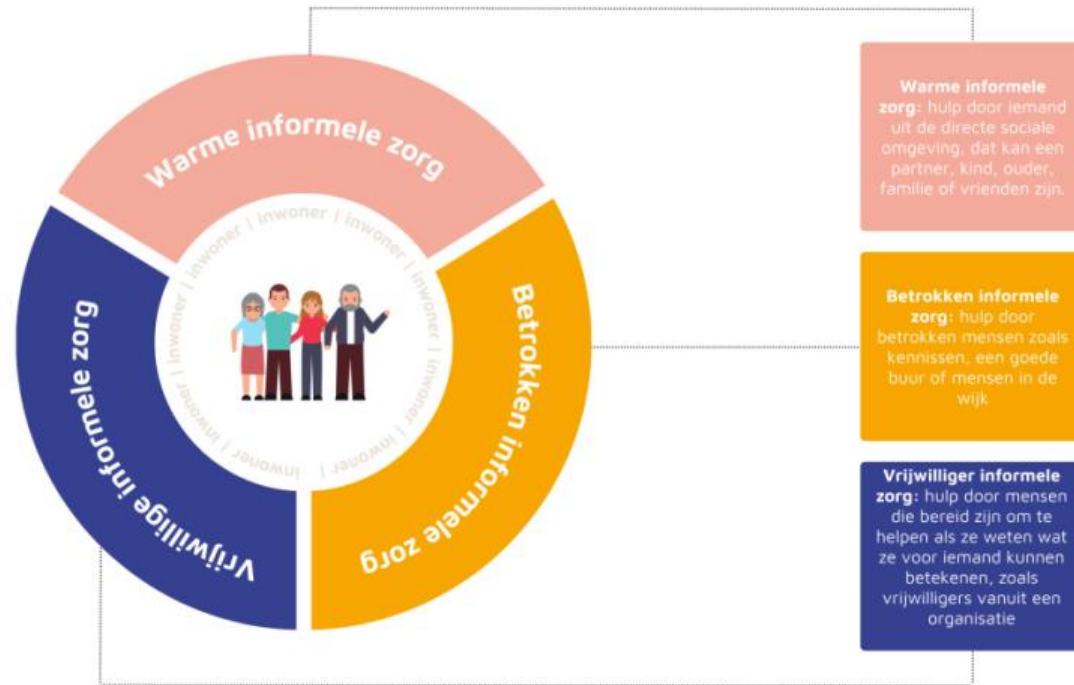
In sociale netwerken

En zorgzame buurten



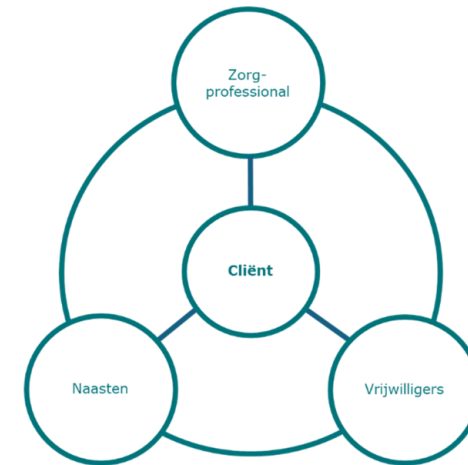
Visie Informele Zorg

- › Ons **uitgangspunt** is dat mensen thuis wonen. Benodigde ondersteuning organiseren we zoveel mogelijk **thuis**.
- › Waarbij we **aansluiten** bij wat mensen zelf en met hun netwerk kunnen en willen.
- › Verhuizen naar een beschermde woonomgeving toch nodig? Dan zorgen we ervoor dat mensen ook daar **thuis** zijn.
- › Met de **mensen om hen heen** die er daarvoor ook waren.
- › We stimuleren contacten met informele zorg en **werken gelijkwaardig samen**.
- › Zo leveren we **samen** met informele zorg een bijdrage aan **kwaliteit van leven**.



Doel 2030

Gelijkwaardige samenwerking tussen formele en informele zorg





Bewustwording:

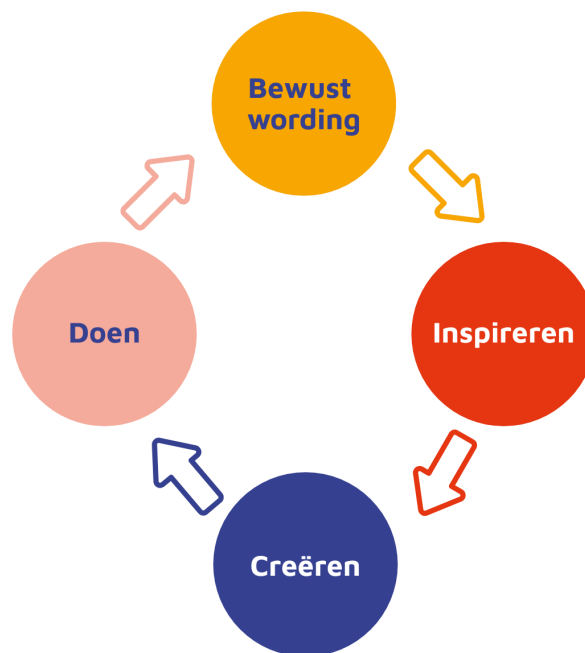
- > Wie ben ik?
- > Wat vind ik belangrijk?
- > Waar word ik blij van?
- > Waar geniet ik van?
- > Wat geeft mij een betekenisvolle dag?



Inspireren

> Toelichting samenwerken met familie en naasten

> Helpende Handen



Film Helpende Handen



<https://youtu.be/Qspzj-hu044>

Samen staan we sterk

U kent de voorkeuren, gewoonten en wensen van uw naaste als geen ander, en dat helpt ons om de zorg goed af te stemmen.

Daarom werken we bij Omring actief samen met informele zorgverleners: zorg door familie, vrienden, burens of vrijwilligers.




Video Praat vandaag over morgen: Informele zorg



als zorgprofessional zijnde.

Creëren

Inhoud

Thema 1 Warme informele zorg	Het SOFA-model Tool 1	Familie-avond Tool 2	Ondersteuningscirkel Tool 3	Prettig op bezoek Tool 4
	Thema 2 Betrokken informele zorg	Talent staat voorop Tool 5	Inzicht in de sociale kaart Tool 6	Burendag Tool 7
Thema 3 Vrijwillige informele zorg	Het WIFA-model Tool 8	Vormen van vrijwilligerswerk Tool 9	Team van de toekomst Tool 10	Actieplan informele zorg

Toolbox Informele Zorg



Ondersteuningscirkel

Tools



Het ecogram

Dit ecogram laat zien welke mensen voor u belangrijk zijn. Zo krijgt u een goed beeld van uw persoonlijke netwerk.

Werkwijze In het middelste lichtgroene vlak vult u uw eigen naam in. In de cirkels daaromheen komen de namen van mensen die u regelmatig ziet en een beschrijving van de relatie. Bijvoorbeeld: 'Harry, zoon', 'Annette, buurvrouw' of 'Yasmin, kaartvriendin'. Op de onderste regel kunt u een telefoonnummer invullen.

In het groene vakje vult u in welke rol deze persoon heeft in uw leven. U kunt 1 of meerdere letters invullen:

- P** = Praktische ondersteuning
- G** = Gezelschap
- E** = Emotionele ondersteuning
- PV** = Persoonlijke verzorging
- Z** = Zorghandelingen



Een ecogram is een bestaand instrument.

Activiteitenoverzicht Onderdeel van het Netwerk Startgesprek



In overleg met uw naaste verwachten wij de volgende activiteiten van u:

- Zorgdragen voor kleding, schoeisel en persoonlijke boodschappen, zoals toiletpullen
- Schoonmaken van persoonlijke eigendommen en hulpmiddelen, zoals de rolstoel, rollator, gebitsbakje, kam, scheerapparaat, etc.
- Kledingkasten opruimen en kleding wisselen (zomer/winter)
- Kamer opruimen en eigen planten verzorgen
- Dieren verzorgen
- Administratie/post verwerken, financieel verzorgen
- Afspraken maken met en bezoeken van medisch specialisten, kapper, opticien etc. buiten Omring.
- Uw eigen afwas doen na bezoek (of indien van toepassing de kopies naar de keuken brengen)
- Koelkast en vriezer schoonmaken en producten nakijken op houdbaarheid

Voorbeelden van activiteiten waarin u kunt (en mag) bijdragen:

- Persoonlijke verzorging**
- Aan- en uitkleden
 - Haarverzorging en knulselden inzetten
 - Wassen en douchen
 - Scheren van gezicht
 - Nagelverzorging
 - Helpen met toiletgang
 - Make-up aanbrengen
 - Gezicht verzorgen
 - Uit en naar bed begeleiden
 - Helpen met uitvoeren bewegoefeningen
 - Medicatie geven (in overleg)
 - Andere zorghandelingen uitvoeren (in overleg)
 - ...

Huishoudelijke taken

- Samen de kamer stoffen
- Toilet een keer extra schoon
- Bed opraken of verschoonen
- Technische klusjes, zoals lathen
- Grote schoonmaak (voor- en na maaltijden)
- Tafeldekken en afruimen
- Afwassen of vaatwasser in- en uitschakelen
- Koffiezetten en helpen rondzetten
- Fruit klaarmaken
- Helpen een warme maaltijd bereiden
- ...

Welzijnsactiviteiten binnen- en buiten uw naaste en/of andere bewoners

- Samen muziek luisteren, foto's, film/DVD bekijken
- Een spelletje doen, knutselen, een krant, samen bewegen
- Samen eten (ook op feestdagen)
- (Achter-)kleinkinderen meenemen (Vereniging buitenshuis bezoeken bijandclub)
- Samen fietsen op de duofiets
- Samen erop uit, naar de markt, boodschappen doen, ritje met de auto, uit eten gaan, op bezoek bij familie
- Meegaan met een uitje
- Helpen bij een activiteit, bijvoorbeeld meegaan met een uitje
- ...



3-minutencheck voor mantelzorgers



Sta even stil bij jezelf.
Breng in 3 minuten je situatie in kaart.



Stap 3: Wat zegt je score?

Minder dan 15 punten

De zorg gaat je goed af. Je slaagt er redelijk tot goed in om de zorg voor de ander te combineren met je andere activiteiten. Blijf wel alert als de situatie verandert. Heeft degene die je verzorgd ineens meer hulp nodig? Gaat je eigen gezondheid achteruit? Valt de zorg je zwaarder? Dan kun je ondersteuning zoeken bij Omring. De zorgconsulent van Omring helpt je graag verder.

Tip: Als eens naar een workshop of bijeenkomst voor mantelzorgers. Daar ontmoet je anderen in een soortgelijke situatie en kun je andere ervaringen en tips uitwisselen.

- 7. Voel je je schuldig als je een moment voor jezelf neemt?**
- A. Ja
 - B. Nee
 - C. Soms
- 8. Kom je voldoende aan je werk/gezin/ontspanning toe?**
- A. Ja
 - B. Nee
 - C. Enigszins
- 9. Slaap je goed?**
- A. Ja
 - B. Nee
 - C. Soms
- 10. Wordt de zorg je wel eens te veel?**
- A. Ja, regelmatig
 - B. Ja, soms
 - C. Nee

... altijd gemakkelijker welke aspecten zou je daar graag zelf, of heb je lang met hulp voor meer informatie dan je denkt. De zorg gaat verder.

Tip: Er zijn mogelijkheden om jezelf wat meer vrij te spelen. Denk aan dagopvang, logeerkamer, of het inzetten van een vrijwilliger die de zorg een paar uur per week komt waarnemen.

Stap 2: Tel je punten

- 1. A = 1 B = 2
- 2. A = 1 B = 3 C = 2
- 3. A = 3 B = 2 C = 1 D = 4
- 4. A = 1 B = 3 C = 2
- 5. A = 1 B = 3 C = 2
- 6. A = 1 B = 3 C = 2
- 7. A = 3 B = 1 C = 2
- 8. A = 1 B = 3 C = 2
- 9. A = 3 B = 1 C = 2
- 10. A = 3 B = 2 C = 1

Tel je punten op.
Wat is je score?

Tip: Zie je op tegen het gesprek met de zorgconsulent? Neem dan gerust een vriend(in) of goede bekende mee.

Poster en folder



Voel je welkom om:

- onze kapstok te gebruiken
- bij onze voordeur aan te kloppen
- koffie/thee te pakken
- voor de ander ook koffie/thee in te schenken
- eens te komen koken of bakken
- activiteiten te ondernemen
- een ommetje te maken met je naaste
- je hulp aan te bieden



Zorgen voor elkaar

Heeft u vragen?

Stel ze ons gerust.

Contactpersoon:



Informele zorg

Samen staan we sterk



Zorgen voor elkaar

U staat er niet alleen voor
Er zijn in uw omgeving misschien nog meer mensen die kunnen helpen bij de zorg en ondersteuning van uw naaste. Om dit in kaart te brengen, maken we gebruik van een Eoogram. Ook geven wij tips hoe u anderen kunt vragen voor hulp en ondersteuning.

Niet iedereen heeft een netwerk om op terug te vallen. In zo'n geval doen wij ons best om bijvoorbeeld vrijwilligers in te zetten om te helpen.

Wat kan ik doen?
De medewerkers en vrijwilligers zijn daar om u wegwijs te maken. U bent van harte welkom! Ook voor een helpende hand. Bewoners en medewerkers vinden het gezellig als iemand komt helpen. Hiernaast noemen we een aantal voorbeelden.

Help mee
: maaltijd bereiden, afdekken en afruimen. Het aantal van u wordt opgesteld.

Samen actief
: spel, luister samen, boek of lees voor uit een krant, schrift of boek. Neem hiervoor mee of vraag naar wat op de dag aanwezig is.

Lekker naar buiten
Bijvoorbeeld door samen te wandelen. Of gebruik de duo-fiets als die beschikbaar is. Wij leggen u graag uit hoe deze werkt.

Ondersteun bij activiteiten
Regelmatig worden er leuke activiteiten georganiseerd door het team. We vinden het fijn als u daarbij wilt helpen. Heeft u zelf een idee over een activiteit, dan horen we dat ook graag!

Er zijn nog veel meer mogelijkheden!

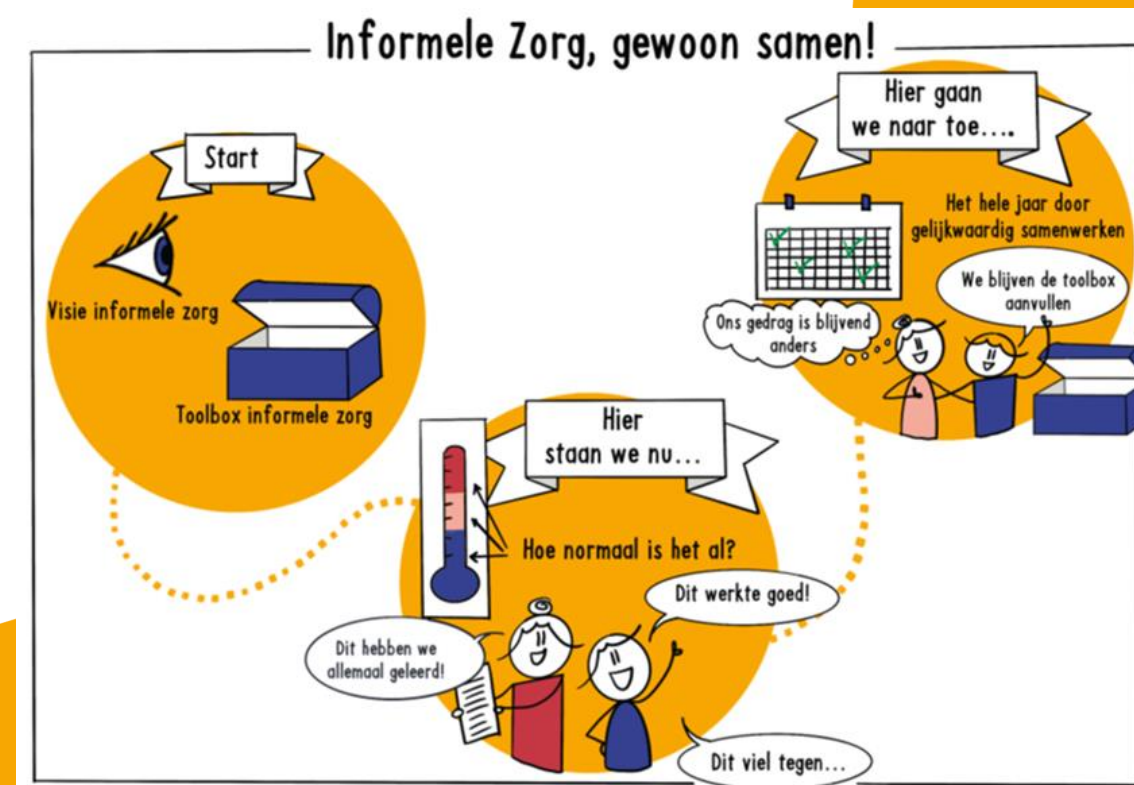
Ondersteun bij verzorgende handelingen
Was u gewend om je naaste bij het wassen te helpen of naar bed te brengen? Voor uw naaste en voor het zorgteam is het fijn als u dit blijft doen bij ons op de locatie. Als u dat wilt, kan een medewerker een keer meekijken en tips geven over hoe u deze handelingen voor uzelf zo makkelijk mogelijk kunt uitvoeren.

Bent u meer praktisch ingesteld?
U kunt ook de tijd nemen om de kledingkast op te ruimen, het bed te verschoonen, de rolstoel schoon te maken of de persoonlijke was van uw naaste te verzorgen. U kunt het team vragen bij welke praktische klusjes ze graag hulp zouden willen.

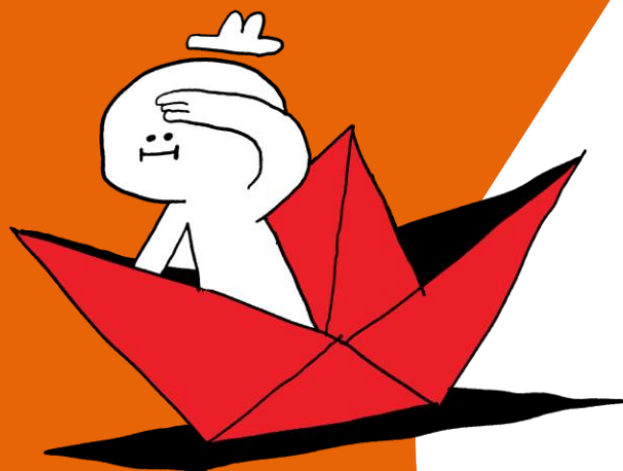


Doen

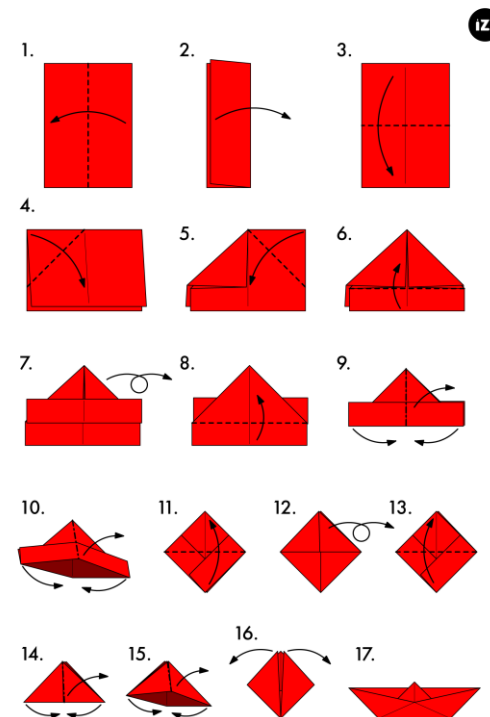
- > Wat ga jij doen?
- > Welke tips en tops kunnen we delen met elkaar?
- > Zijn er nog vragen?



Bootje van verandering



Het rode bootje staat symbool voor pioniers die de koers durven te veranderen. Verandering begint bij moedige mensen die in hun eigen bootje stappen. Als iedereen een kleine verandering brengt in de samenwerking met informele zorg, maken we samen een groot verschil.





Documentatie

> Vraag de Toolbox "GeWoon Samen" aan:
www.dezorggroep.nl/informele-zorg

> Filmpje informele zorg:

<https://www.youtube.com/watch?v=TUi6tnqJXIA>

> Filmpje Helpende Handen:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qspzj-hu044&t=4s>

Video praat vandaag over morgen:

https://youtu.be/_wqo9_Fn9UY



Tips en tops

Hoofdthema: Informele zorg en samenwerking

- › **Normaliseren van informele zorg:** Maak het vanzelfsprekend dat familie en naasten betrokken blijven, zoals in de thuissituatie.
- › **Andere benaming:** Vermijd de term "informele zorg"; denk aan termen zoals *nabijheid bieden* of *mensgerichte ondersteuning*.
- › **Regie bij de mens:** Zorg dat de bewoner en diens netwerk leidend zijn, niet de organisatie.

Communicatie en betrokkenheid

- › **Vroegtijdig gesprek:** Start gesprekken met naasten vóór bemiddeling.
- › **Actief vragen:** Vraag naar wensen, voorkeuren en wat mensen prettig vinden.
- › **Luisteren tussen de regels door:** Begrijp impliciete behoeften.
- › **Eerlijkheid:** Wees transparant naar familie en mantelzorgers, niet mooier maken dan het is.

Samenwerking en netwerk

- › **Brede verbinding:** Werk samen met wijkbewoners, gemeente, wijkagent, andere organisaties.
 - › **Community care:** Gebruik methodieken zoals bij Sevagram (omkijken naar elkaar, naastenliefde).
 - › **Netwerk in kaart brengen:** Benoem wie wat doet en welke informele zorg beschikbaar is.
 - › **Onderhoud warm contact:** met iedereen van het netwerk
-



Praktische acties

- › **Familie-app en samenkomstdagen:** Creëer platforms voor verbinding.
- › **Aan de voordeur benoemen:** Informele zorg zichtbaar maken en na 6 weken herhalen.
- › **Toolbox aanvullen:** Voeg cultuur-sensitieve zorg toe.

Organisatie en scholing

- › **Scholing voor alle teams:** Niet alleen ambassadeurs, maar iedereen trainen in omgaan met informele zorg.
- › **Congresdag verplicht als werkdag:** Structurele aandacht voor het thema.
- › **Lerende netwerken:** Deel kennis over domeinen heen, van ambitie naar coalitie.

Cultuur en mindset

- › **Van systeem naar inwoner:** Denk niet vanuit instelling, maar vanuit bewoner.
- › **Denken in kansen en behoeften:** Niet in taken.
- › **Bewustwording creëren:** Neem teams mee in visie en waarom.
- › **Vier successen en geef complimenten:** Houd motivatie hoog.
- › **Gewoon doen:** Start en blijf elkaar informeren.

Duurzaamheid

- › **Investeren in samenwerkingen:** Ook buiten de organisatie.
- › **Zichtbaar in de wijk:** Ken je wijk en maak nieuwe verbindingen.
- › **Geen overname, maar ondersteuning:** Mens centraal.





Kirsten Faessen - Peters
Projectleider Duurzame Zorg
Kirsten.faessen@dezorggroep.nl
06-42455154



Nicole Mooij
Projectmanager Informele Zorg
Nicole.mooij@omring.nl
06-57920206