

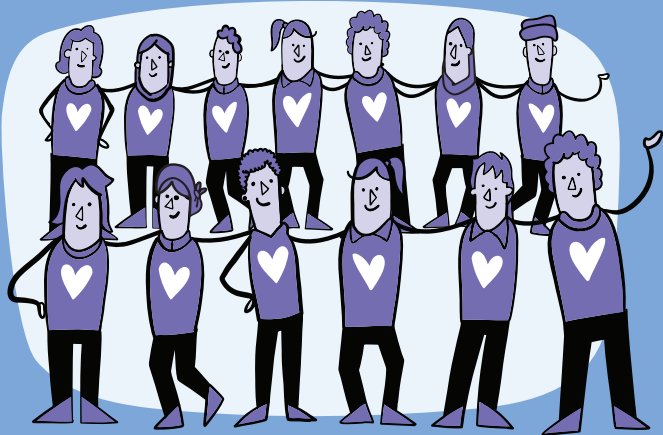
Hoe bied je zorg en ondersteuning bij De Zorgcirkel?

Zakboekje voor vrijwilligers



De Zorgcirkel

Samen maken we de cirkel rond



Fijn dat je tijd wilt vrijmaken om - samen met onze medewerkers, naasten en andere vrijwilligers - de cliënten van De Zorgcirkel een prettige dag te geven.

Bij De Zorgcirkel werken we persoonsgericht. Dat betekent dat we bij alles wat we doen uitgaan van de behoefte van de cliënt.

Vanaf nu hoor je bij een heel groot team: er zijn meer dan 1.000 vrijwilligers actief bij De Zorgcirkel!

Je wordt of bent al ingewerkt, maar het is logisch dat je soms vragen hebt. Daarom hebben we dit boekje gemaakt. Hierin staan veel antwoorden op vragen en lees je ook meer over De Zorgcirkel en waar we voor staan.

Welkom bij De Zorgcirkel!

Samen maken we de cirkel rond

Er zijn steeds meer ouderen. En die ouderen worden steeds ouder. Soms zelfs heel oud. Wij geloven dat mensen gelukkiger oud worden op een plek die vertrouwd voelt, omringd door mensen die er voor hen toe doen. In een omgeving waar zij zichzelf kunnen blijven en hun leven in eigen hand houden. Thuis, als dat even kan. In een zorgzame buurt, waar mensen naar elkaar omkijken. Of in een verpleeghuis, als het moet.



Meer informatie over de locaties en dienstverlening is te vinden op **www.zorgcirkel.nl**



In ons werk sluiten wij aan bij de cirkel van de cliënt. We beginnen natuurlijk bij de cliënt zelf, wat die wil en kan staat voorop. We kijken mee naar wat er gaat nog goed gaat en wat iemand weer kan leren. Welke hulpmiddelen kunnen helpen? Wat kunnen naasten en vrijwilligers betekenen? Wat kunnen professionele partners doen? We verbinden de juiste mensen en zorgen dat alles klopt. Daarna vullen wij aan met zorg. Zo maken we de cirkel rond.

Samen maken we het verschil

Er kan veel binnen De Zorgcirkel: ondersteuning bij activiteiten, taken voor specifieke cliënten, ondersteuning bij evenementen of welzijns- en zorgtaken, zowel in de wijk als op een van de (woonzorg)locaties.

Het is voor ons belangrijk dat je als vrijwilliger werk doet dat echt bij je past. Daarom besteden we tijdens de kennismaking veel aandacht aan jouw interesses en wensen.

We vinden het fijn om prettig samen te werken en goed met elkaar om te gaan. Maar soms kunnen er misverstanden ontstaan. Dat is helemaal niet erg!

Heb je ergens vragen over of loopt iets niet zoals je had gehoopt? Laat het ons weten. Samen zoeken we naar een oplossing. Want bij De Zorgcirkel geldt:

WE DOEN HET SAMEN!



Wat past bij jou?

Een aantal mogelijkheden op een rijtje:

- Je helpt bij diverse clubs, zoals klaverjassen, zang, denksport, bloemschikken, klassieke muziek, schoonheidssalon e.d..
- Als fietsvrijwilliger ga je samen met een cliënt naar buiten om een stukje te fietsen op de duofiets of rolstoelfiets.
- Individuele bezoeken: je bezoekt de toegewezen cliënt(en) voor bijv. een gesprekje of wandeling.
- Begeleiding naar ziekenhuis: je begeleidt cliënten naar het ziekenhuis voor polikliniekbezoek.
- Gastvrouw/gastheer: je drinkt samen met cliënten koffie of thee op de afdelingen, doet spelletjes en helpt bij activiteiten en/of maaltijden.
- Ondersteunen bij recreatieve activiteiten zoals bingo en optredens.
- Meehelpen in één van onze winkeltjes, restaurants, coffee corner of Grand Café.



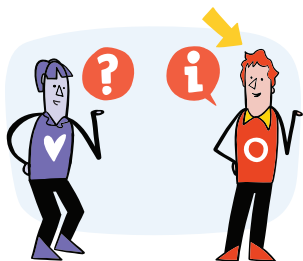
Alles wat je wil weten als vrijwilliger bij De Zorgcirkel

Als vrijwilliger bij De Zorgcirkel krijg je een begeleider toegewezen die je inwerkt. Dit kan bijvoorbeeld een welzijns- of zorgmedewerker zijn, een medewerker van de facilitaire dienst, of iemand van de behandeldienst. Je begeleider is jouw eerste aanspreekpunt voor praktijkgerichte vragen.

Wat we van elkaar verwachten:

- De Zorgcirkel sluit met alle vrijwilligers een overeenkomst af. Hierin staan de rechten en plichten van zowel de vrijwilliger als De Zorgcirkel, zodat je precies weet waar je aan toe bent.
- Vrijwilligers hebben een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) nodig. De Zorgcirkel regelt de aanvraag voor je en deze is kosteloos.
- Alle vrijwilligers zijn collectief verzekerd via de bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering van De Zorgcirkel.
- Je ontvangt en draagt een badge met je naam, zodat mensen je herkennen als vrijwilliger van De Zorgcirkel. Hierbij draag je je eigen kleding.





- Koffie en thee zijn gratis. Maaltijden worden in principe niet vergoed, maar uitzonderingen zijn bespreekbaar.
- Informatie over activiteiten die worden georganiseerd, wordt verspreid via nieuwsbrieven, flyers en posters op de locaties.
- Ga je met vakantie, ben je ziek of verhinderd? Geef dit dan zo snel mogelijk door aan een contactpersoon van jouw locatie.
- Twee keer per jaar worden informatiebijeenkomsten georganiseerd, en eens per jaar is er een feestelijke vrijwilligersbijeenkomst.
- Bij calamiteiten is de bedrijfshulpverlener verantwoordelijk. Volg instructies altijd op. Zorg eerst voor je eigen veiligheid en, indien mogelijk, ook voor de veiligheid van anderen. Wordt er iemand onwel? Schakel direct een van onze (zorg)medewerkers in. Ben je buitenshuis, bel dan 112.
- Ben je toe aan een nieuwe stap binnen De Zorgcirkel of daarbuiten? Laat het ons weten. We gaan graag met je in gesprek.

Huisregels



- Bij De Zorgcirkel mag je zijn wie je bent, we houden rekening met elkaar en hechten aan waarde aan veiligheid, privacy en identiteit.



- Op de meeste locaties zijn huisdieren welkom. Informeer op de locatie waar je aan de slag gaat wat daar de afspraken zijn.



- Ongewenst gedrag, zoals (seksuele) intimidatie, agressie en discriminatie, wordt niet geaccepteerd.



- Denk aan de privacy van onze cliënten. Deel niet zomaar informatie over cliënten met anderen.



- Let op je spullen. De locaties zijn vrij toegankelijk voor iedereen.



- Alle locaties zijn zeven dagen per week open, maar de openingstijden verschillen. Als de deuren niet automatisch open gaan, kan er worden aangebeld.



- Hygiëne, zoals handen wassen, vinden we belangrijk. Afhankelijk van de zorgtaken zijn er aanvullende hygiëneregels.

Wil je hierover meer weten? Vraag het dan aan je contactpersoon. Die kan jou verwijzen naar de hygiënerichtlijnen.

Tips: Omgaan met dementie

Hoe ga je goed om met iemand met dementie? En wat kun je beter niet doen? Wij zetten een aantal tips voor je op een rij.

- Stel je altijd (weer) voor.
- Iedereen wil serieus genomen worden en niet worden behandeld als een klein kind; dus ook mensen met dementie.
- Vermijd testen of overhoren ("weet je nog wie ik ben?" of "weet je nog wat we gister gegeten hebben?"). Hierdoor worden de uitdagingen of beperkingen benadrukt, wat kan leiden tot een gevoel van falen. Kijk daarom naar wat iemand (nog) wél kan. Daar bloeit immers iedereen van op.
- Mensen met dementie kunnen vaker boos of agressief worden. Dat komt door stress, bijvoorbeeld als iets anders loopt dan gedacht. Wees daarom voorspelbaar en vertel steeds stap voor stap wat je gaat doen. Wees ontspannen in contact. Maak oogcontact, stel iemand gerust en/of houd de hand van de cliënt vast.
- Bewaar afstand bij fysieke agressie. Ga niet in discussie en laat zien dat je de boosheid serieus neemt: "Ik zie dat u boos bent." Verlaat de kamer als het niet meer veilig is en zeg "Ik ga nu even de kamer uit." Informeer zo snel mogelijk een zorgmedewerker. Sluit de cliënt nooit op.



- Doe een handeling voor, mensen doen het dan vaak na. Denk aan mee-eten: zien eten doet eten.
- Zorg voor vaste patronen en routine.
- Praat over iets dat je kunt zien, over het nu (het weer, een schilderij aan de muur, de mooie bomen, kleding, etc.).
- Praat over mooie dingen uit het leven van mensen; herinneringen aan vakanties, het werk dat iemand gedaan heeft, etc.
- Gebruik gebaren; die zeggen soms meer dan woorden.
- Kijk naar hoe de cliënt reageert op wat je doet of zegt.
- Vertraag in lopen en doen.
- Vertrouw op je intuïtie.
- Ga geregeld samen een stukje wandelen en als dat niet gaat; probeer de cliënt in een stoel te laten bewegen. Bewegen stimuleert de doorbloeding van de hersenen en daardoor de alertheid.
- Laat mensen doen wat ze zelf kunnen, ook vaardigheden van oude hobby's bestaan vaak nog (denk aan breien, haken, bouwpakketten maken).

Tips: Veilig en prettig gebruik van een rolstoel

Een rolstoel gebruiken? Hier zijn een paar handige tips om dit veilig en respectvol te doen:

- o **Controleer de rolstoel vooraf**

Kijk of de remmen goed werken en de banden stevig zijn opgepompt. Zo rijdt het comfortabeler voor jou en de cliënt. Heb je hulp nodig? Vraag het aan de technische dienst.

- o **Veiligheid voorop**

Vraag altijd toestemming voordat je de rolstoel op de rem zet, bijvoorbeeld bij het gaan zitten, opstaan of stilstaan. Bied ondersteuning als dat nodig is.

- o **Overleg en betrek de cliënt**

Bespreek altijd wat je gaat doen, zoals: "Ik zet de rolstoel even op de rem zodat u veilig kunt opstaan." Of: "Vindt u het prettig als ik de rolstoel tijdens het eten aan de tafel op de rem zet?"

- o **Maak contact**

Maak altijd oogcontact bij gesprekken en betrek de cliënt actief. Als je onderweg stopt voor een praatje, plaats de rolstoel dan zo dat de cliënt mee kan doen met het gesprek.

- o **Rolstoelen met duwondersteuning**

Sommige rolstoelen zijn voorzien van duwondersteuning, in verschillende vormen. Neem de tijd om te kijken hoe dit werkt. Ook is het belangrijk dat binnenshuis op de langzaamste stand wordt gereden.

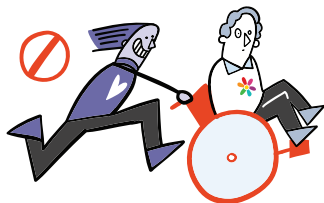
- o **Let goed op tijdens het rijden**

Wees extra voorzichtig bij oversteken; steek nooit over tussen geparkeerde auto's door. Bij hellingen of bruggen: rijd achteruit om controle te houden. Stoepen en drempels: ga achteruit naar beneden, kantel licht naar achteren bij het oprijden.

- o **Rijd rustig en met aandacht**

Een gehaaste rit kan voor de cliënt oncomfortabel en zelfs angstig zijn. Neem de tijd om het rijden prettig te maken.

Samen maak je van het rolstoelgebruik een veilige én fijne ervaring!



Ezelsbruggetje: Af = Achteruit

Notities

**Een hoop informatie, in een klein boekje samengevat.
Van je begeleider krijg je vast nog meer te horen,
over wat voor jou van belang is.**

Schrijf hier op wat je wilt onthouden, tips, namen van de mensen op je heen, etc.

Zo heb je altijd alle informatie bij de hand. Succes!

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Meer informatie

Algemene informatie

www.zorgcirkel.nl

Over samenwerken

www.zorgvoorbeter.nl

[Bekijk het thema Informele zorg]

www.vilans.nl

[Bekijk het thema Persoonsgerichte Zorg
en Informele zorg]



De Zorgcirkel

Samen maken we de cirkel rond