



Mentaal Welbevinden | Informatie & Ideeën



Clïënt | Wat kunnen wij voor u betekenen?

In de zorg staat het welbevinden van de cliënt centraal. Als cliënt mag u verwachten dat zorgmedewerkers u ondersteunen om te leven zoals u dat wilt en gewend bent. Daar hoort bij dat u, gelet op wat u zelf nog kunt, dingen doet die voor u belangrijk zijn. Zorgmedewerkers willen graag goede zorg geven en besteden aandacht aan alle gebieden van uw leven. Het gaat niet alleen om lichamelijke zorg, maar ook om ondersteuning bij uw mentale welbevinden. Aandacht voor hoe u zich voelt en in 'uw vel zit' heeft een positieve invloed op uw gezondheid.

Afspraken in zorgleefplan

Vilans maakte de landkaart Domein Mentaal Welbevinden. Deze kaart is een hulpmiddel om met zorgmedewerkers te praten over wat voor u prettig en betekenisvol is. Vindt u een persoonlijk gesprek belangrijk? Kan dat tijdens de zorgverlening of stelt u dan juist prijs op stilte? Heeft u bepaalde gewoonten en gebruiken waar zorgmedewerkers rekening mee kunnen houden? Wilt u dat zij weten welke personen voor u belangrijk zijn en welk leven u tot nu toe heeft geleid? U mag van zorgmedewerkers verwachten dat ze met u en – als u dat wilt – uw naasten bespreken hoe u zin geeft aan uw leven en wat de zorg daaraan kan bijdragen. Als u dat wenst worden afspraken hierover opgenomen in uw zorgleefplan.

Landkaart Domein mentaal welbevinden

Vilans maakte de landkaart Domein mentaal welbevinden. Met dit hulpmiddel kunt u verduidelijken wat u belangrijk vindt voor uw mentaal welbevinden.



Aan de slag

U kunt de landkaart Domein Mentaal Welbevinden gebruiken om een wandeling te maken door het landschap van uw leven. Stelt u zich eens vragen als:

- Welke verhalen zijn belangrijk in mijn leven?
- Met wie voel ik me verbonden?
- Wat maakt dat ik plezier heb?
- Hoe ga ik om met verlies en verdriet?



Manieren om de kaart te gebruiken

- Tijdens een gesprek met een zorgmedewerker. Hij of zij leert u dan beter kennen en krijgt beter zicht op wat u graag wilt en nodig heeft.
- In een bijeenkomst met andere cliënten. Met elkaar bespreekt u hoe u in het leven staat en omgaat met uw huidige situatie. U kunt de activiteitenbegeleider of geestelijk verzorger vragen om zo'n bijeenkomst te organiseren.
- Voor uzelf of samen met een naaste, om herinneringen op te halen of zaken te bespreken die u aan het hart gaan.



Tip

Ervaart u te weinig aandacht voor uw mentaal welbevinden? Dan kunt u dat kenbaar maken aan de cliëntenraad. Deze kan een belangrijke bijdrage leveren aan het bevorderen van uw mentaal welbevinden door dit thema bij zorgorganisaties bespreekbaar te maken.

Meer informatie

U kunt de landkaart, diverse routekaarten en de brochure 'Hoe voelt u zich vandaag?' downloaden of bestellen via www.vilans.nl/mentaalwelbevinden. Deze site biedt veel informatie en praktische instrumenten over mentaal welbevinden en hoe u daar als cliënt of cliëntenraad mee om kunt gaan.

