

Beweging 3.0

Geachte bewoner,

Wij vinden het belangrijk dat u weet hoe zaken zijn geregeld als u in ons woonzorgcentrum woont.

In deze Wegwijzer staat op alfabetische volgorde uitgebreide informatie over 'Het wonen in woonzorgcentrum De Lichtenberg'. Is iets niet duidelijk of hebt u nog vragen, dan kunt u altijd terecht bij één van onze medewerkers. Het kan zijn dat tijdens uw verblijf de inhoud van de Wegwijzer wordt aangepast. De laatste versie is altijd in te zien bij de receptie en te vinden via de website.

We wensen u een prettig verblijf in ons woonzorgcentrum!

Heleen Post,
Clustermanager

Inhoudsopgave

A	3
Activiteiten	3
Afval	3
Afwezigheid door vakantie of logeren	3
Apotheek en medicatie	4
Appartementen	4
Audicien	5
B	5
Betalingen	5
Bibliotheek	5
Bloemen kopen	5
C	5
Cliëntenraad	5
D	6
Diëtist	6
E	6
Eigen bijdrage	6
Ergotherapie	6
F	7
Feestje/iets te vieren	7
Fysiotherapie	7
G	7
Geestelijke verzorging	7
Gevonden voorwerpen	8
Grenzen aan de zorg	8
H	8
Huisarts	8
Huisdieren	8
Huiskamer De Huismus	8
Hulpmiddelen centrum	9
I	9
Identiteitsbewijs	9
K	9
Kapper	9
Kerkdienst	9
Klachten	9
Klussendienst	10
L	10
Lidmaatschap Leef3.nu	10
Logeerkamers	11
Logopedie	11
M	11
Maaltijden	11

Mantelzorg	12
O	12
Opticien	12
P	12
Parkeren.....	12
Pasfoto's	12
Pedicure	13
Post ontvangen	13
Privacy	13
R	13
Receptie	13
Restaurant De Tuinkamer	14
Roken.....	14
S	14
Schoonmaak	14
Scootmobiel.....	14
Sleutels	15
T.....	15
Tandarts	15
Tandtechnicus	15
Taxi	15
Telefoon	15
Televisie	15
U	16
Uit en thuis	16
V	16
Veiligheid.....	16
Verkoop kleding.....	17
Verzekeringen	17
Vrijwilligers en familieparticipatie	17
W	18
Waardering en giften	18
Wasservice.....	18
WiFi	19
Winkel	19
Z.....	19
Zorg en behandeling	19
Adresgegevens en bereikbaarheid	21
Belangrijke telefoonnummers en e-mailadressen	22
Prijslijst aanvullende diensten	23

A

Activiteiten

Met een gevarieerd aanbod aan activiteiten op het gebied van recreatie, ontspanning en ontmoeting biedt woonzorgcentrum De Lichtenberg u de mogelijkheid om activiteiten te doen, die aansluiten bij uw interesses en hobby's. U kunt hier aan deelnemen of er als toeschouwer naar toe gaan.

Een deel van het activiteitenprogramma wordt gefinancierd vanuit de Wet langdurige zorg. Voor een aantal activiteiten vragen we een bijdrage. Deze bijdrage is vastgesteld en goedgekeurd door de cliëntenraad (zie prijslijst aanvullende diensten).

Een overzicht van de geplande activiteiten ontvangt uw wekelijks in uw brievenbus.

Woonzorgcentrum De Lichtenberg heeft een doorlopend abonnement voor Dierenpark Amersfoort. Wil u samen met een familielid er naar toe, dan kunt u de Dierenparkpas reserveren bij de receptie. Als bewoner betaalt u als entree € 6,50, voor de begeleider is de toegang gratis. Gaat u met meerdere personen dan betaalt hij/zij de normale prijs.

Voor vragen of suggesties over het activiteitenaanbod kunt u terecht bij de coördinator Welzijn.

Afval

Dagelijks haalt de servicemedewerker uw huisvuil bij uw appartement op. Op de begane grond is een ruimte waar u glas, klein chemisch afval en papier kunt deponeren.

Afwezigheid door vakantie of logeren

U woont nu bij Beweging 3.0. Wij kunnen ons voorstellen dat u af en toe op vakantie wilt of bij familie of vrienden wilt logeren. Dit is mogelijk, maar wel aan regels gebonden. Die regels komen voort uit het feit dat u op een locatie woont die gefinancierd wordt vanuit de Wet langdurige zorg.

De dagen die u tijdelijk afwezig mag zijn in verband met vakantie of logeren, zijn maximaal 14 dagen aaneengesloten met een maximum van 42 dagen per kalenderjaar. Het aantal weekenddagen (zaterdag-zondag) tellen hierin mee. Als u een weekend (zaterdag-zondag) weggaat, is dit niet gemaximeerd.

Mocht u tijdens deze afwezigheid zorg nodig hebben, kunt u in gesprek met de cliëntadviseur om te bespreken of en hoe dit te organiseren is. Beweging 3.0 is

niet verplicht deze zorg tijdens uw afwezigheid te bekostigen, maar kan dit wel doen.

Zoals u zult begrijpen is het belangrijk om, indien nodig, uw huisarts of betrokken specialist ouderengeneeskunde van deze afwezigheid op de hoogte te brengen.

Apotheek en medicatie

Als u een indicatie 'zonder behandeling' hebt, beheert u in principe zelf uw medicijnen. Wanneer u dat niet meer lukt, kunt u dat aan ons overdragen. In dat geval vragen wij u over te stappen naar een apotheek die de voorgeschreven medicijnen bij ons huis bezorgt. Voor De Lichtenberg is dat apotheek Tolgaarde. Zij leveren alle medicatie.

Bij medicatiewijzigingen buiten kantoor tijden gaan wij ervan uit dat u er zelf voor zorgt dat de medicatie bij de dienstdoende apotheek opgehaald wordt. Dit is niet van toepassing als medicatie door de zorg gedaan wordt.

Appartementen

Op grond van uw indicatie is uw appartement beschikbaar van maximaal 6 dagen voor inhuizing tot maximaal 7 dagen na uithuizing of overlijden.

Bij inhuizing maken we met u afspraken over de wijze waarop de inhuizing plaatsvindt en wat u zelf mag ophangen en veranderen. Uw appartement biedt alle ruimte om een eigen sfeer te creëren.

Wij raden u aan om bij het inrichten rekening te houden met het voorkomen van valgevaar. De cliëntadviseur adviseert u graag over de inrichting.

Op de begane grond hebt u een berging van 3m², waar u kleding en andere zaken kunt opbergen.

Uw appartement wordt technisch in goede staat opgeleverd en aangeboden conform de richtlijnen van Zorginstituut Nederland.

Heeft u of uw familie meer tijd nodig om het appartement in te richten of na vertrek op te leveren? Dan kan dat in overleg worden afgesproken. Tijdens deze (verlengde) periode zijn uiteraard de faciliteiten van De Lichtenberg voor u beschikbaar. Wilt u hiervan gebruikmaken dan moet u dit vóór ingang van de termijn voor inhuizing of uithuizing kenbaar maken. Voor deze aanvullende dienst brengen we wel kosten in rekening (zie prijslijst aanvullende diensten).

Bij inhuizing kan bij ingrijpende wijzigingen van de inrichting, een inspectierapport gemaakt worden. Deze wordt gebruikt als checklist voor de oplevering bij uithuizing. Uw appartement moet achtergelaten worden zoals het

bij inhuizing is aangeboden. Bij normaal gebruik worden er geen extra kosten in rekening gebracht. Het eventuele inspectierapport bij inhuizing is hier leidend in.

Audiciens

Beter Horen, de audiciens die samenwerkt met Leef3.nu, heeft een compleet aanbod aan hoortoestellen. Op de hoortestdagen, die regelmatig in De Lichtenberg worden georganiseerd, kunt u vrijblijvend het gehoor laten testen. Wilt u liever een persoonlijke afspraak maken? Dat kan ook (zie ook de website www.leef3.nu).

B

Betalingen

Voor uw en onze veiligheid streven wij ernaar zo min mogelijk contant geld in omloop te hebben. U kunt bij de kassa al uw betalingen doen. Dit kan via pin of eventueel 'op rekening'. Al uw aankopen ziet u terug op uw maandfactuur.

Bibliotheek

De bibliotheek vindt u op Het Kerkplein, waar u zelf de boeken kunt uitzoeken. Er staat een grote verzameling boeken, die u gratis kunt lenen. Voor bewoners die wat slechter zien, zijn er grootletterboeken. Op dinsdagochtend komt een vrijwilligster bij de appartementen langs, bij wie u ook boeken kunt lenen.

Bloemen kopen

Op vrijdag, in de oneven weken, is van 13.30 - 14.30 uur de bloemenman aanwezig in de Wintertuin. Bij hem kunt u bloemen kopen.

C

Cliëntenraad

De Lichtenberg heeft een eigen cliëntenraad. De cliëntenraad behartigt de gemeenschappelijke belangen van de bewoners en wil bijdragen aan een zo aangenaam mogelijk woon- en leefklimaat. De taken en bevoegdheden van de cliëntenraad zijn in statuten vastgelegd. Het locatiemanagement overlegt periodiek met de cliëntenraad over die zaken die voor de bewoners van het huis belangrijk zijn. De folder van de cliëntenraad is verkrijgbaar bij de receptie.

De cliëntenraad vergadert regelmatig en doet verslag. Iedereen die zich betrokken voelt, kan met de cliëntenraad van gedachten wisselen of zich verkiesbaar stellen.

D

Diëtist

Wanneer u te maken heeft met bijvoorbeeld overgewicht, ondergewicht, botontkalking of maag- en darmklachten, kan een diëtist samen met u kijken naar wat u eet. Een aanpassing in uw voeding of eetpatroon kan uw gezondheid verbeteren. Uiteraard vinden we het belangrijk dat u uw maaltijden met smaak eet, want ook dat draagt bij aan uw gezondheid.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft, wordt de inzet van de diëtist door de overheid betaald vanuit de Wet langdurige zorg.

Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling heeft, kunt u gebruikmaken van de diëtist van Beweging 3.0. Diëtetiek is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeringen. Iedereen heeft recht op 3 uur ondersteuning per jaar, mits er een verwijzing is van de huisarts, specialist ouderengeneeskunde, medisch specialist, etc.

Sommige verzekeraars vergoeden meer in de aanvullende verzekering.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.

E

Eigen bijdrage

Als u in ons woonzorgcentrum woont, betaalt u een eigen bijdrage. De precieze hoogte van uw eigen bijdrage wordt vastgesteld door het CAK en is afhankelijk van uw inkomen. Voor specifieke vragen over de eigen bijdrage kunt u contact opnemen met het CAK.

Ergotherapie

Ondervindt u beperkingen bij uw dagelijkse activiteiten? Hebt u bijvoorbeeld moeite met douchen of aankleden? Valt u snel en maakt dat u angstig? Onze ergotherapeut kan u helpen en samen met u zoeken naar een oplossing. Zo leert u hoe u uw alledaagse activiteiten zo goed en zelfstandig mogelijk kunt uitvoeren.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft, wordt de inzet van de ergotherapeut door de overheid betaald vanuit de Wet langdurige zorg. Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling heeft, kunt u gebruikmaken van de ergotherapie van Beweging 3.0. Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeringen. Iedereen heeft recht op 10 uur

ergotherapie per kalenderjaar. Sommige verzekeraars vergoeden meer in de aanvullende verzekering.
Het verschilt per zorgverzekeraar of u een verwijzing nodig heeft.
Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.

F

Feestje/iets te vieren

Heeft u iets te vieren, dan kunt u bij ons een ruimte huren. Ook de catering verzorgen wij graag. Wilt u meer weten? Vraag dan bij het restaurant naar de cateringmap. Onze gastheer/gastvrouw staat u hierover graag te woord. Voor reserveringen kunt u terecht bij de receptie.

Fysiotherapie

Wanneer u problemen heeft met bewegen of uw houding, kan de fysiotherapeut door middel van oefeningen uw klachten verminderen en achteruitgang voorkomen.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft wordt de inzet van de fysiotherapie door de overheid betaald vanuit de Wet langdurige zorg.

Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling heeft, kunt u gebruikmaken van de fysiotherapie. Of u hiervoor zelf moet betalen of dat het voor u wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar is afhankelijk van de aandoening en uw type verzekering.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.

G

Geestelijke verzorging

Wij gaan ervan uit dat u het contact aanhoudt met uw eigen kerkgenootschap of levensbeschouwelijke organisatie. Bent u daar samen met uw familie / mantelzorgers niet meer toe in staat, dan ondersteunen wij u in het zoeken naar passende geestelijke zorg.

Er is een geestelijk verzorger aan De Lichtenberg verbonden. De geestelijk verzorger is er voor iedereen, ongeacht uw achtergrond, geloof of levensbeschouwing. Zij kan u ondersteunen bij gesprekken over en is een klankbord voor levens- en zingevingvragen.

U kunt via de eerst verantwoordelijke verzorger in contact komen met de geestelijk verzorger.

Gevonden voorwerpen

Als u iets verloren bent of gevonden hebt, kunt u dat melden bij de receptie. Zij bewaren alle gevonden voorwerpen en kunnen kijken of uw eigendom is gevonden.

Wij adviseren u dringend om bij vermoeden van diefstal aangifte te doen bij de politie en het te melden bij de teammanager.

Grenzen aan de zorg

Wij ondersteunen u als bewoner om een zo prettig mogelijk leven te leiden in ons woonzorgcentrum. Er zijn echter grenzen aan wat wij kunnen doen, bijvoorbeeld als het gaat om overlast of complexe zorg- en veiligheidssituaties. De cliëntadviseur verteld u hier graag meer over.

H

Huisarts

Als u een zorgzwaartepakket (Wlz) indicatie hebt 'zonder behandeling' houdt u uw eigen huisarts aan. Belangrijk is om na te gaan of uw huisarts bereid is bij een eventueel noodzakelijk huisbezoek in het woonzorgcentrum te komen. Mocht dat niet zo zijn, dan helpen wij u graag bij het vinden van een andere huisarts.

Als uw indicatie inclusief behandeling is, neemt de specialist ouderengeneeskunde de rol van uw huisarts over.

Huisdieren

U kunt uw huisdier meenemen als u of uw contactpersoon het dier verzorgt en medebewoners er geen hinder van ondervinden. We bespreken graag de mogelijkheden en voorwaarden met u. Ook het huisdier van uw bezoek is welkom, mits deze (buiten het appartement) is aangelijnd.

Huiskamer De Huismus

Op de eerste verdieping vindt u huiskamer De Huismus. Onder begeleiding verblijven hier 15 bewoners van 8.00 -18.00 uur gedurende 7 dagen per week. Deze bewoners hebben een indicatie voor een intensievere zorgvraag en hebben gedurende de dag behoefte aan meer structuur en ondersteuning. De maaltijden worden hier gezamenlijk gebruikt en er zijn verschillende activiteiten. Het is ook mogelijk om 's avonds de broodmaaltijd te nuttigen in huiskamer de Huismus.

Hulpmiddelencentrum

Hulpmiddelencentrum (voorheen: Uwthuiszorgwinkel.nl) staat midden in elke fase van het leven. Voor hulpmiddelen, verpleegartikelen én een professioneel advies bent u bij Hulpmiddelencentrum aan het juiste adres. De gezondheids- en zelfzorgartikelen kunt u lenen, huren of kopen. U bent verzekerd van een prima prijs-kwaliteitverhouding en profiteert van aantrekkelijke kortingen en aanbiedingen. Zéker met de ledenpas van Leef3.nu!

Hulpmiddelencentrum biedt o.a.:

- ruim assortiment kwalitatief hoogwaardige hulpmiddelen om het comfort te vergroten en langer zelfstandig te wonen
- gratis lenen van artikelen en hulpmiddelen via de uitleenservice, met de ledenpas van Leef3.nu kunt u ook gratis elleboogkrukken of een rollator lenen
- tijdelijk huren van hulpmiddelen zoals scootmobielen, bedden en hometrainers tegen scherpe tarieven
- extra 10% korting op al uw aankopen en huurtarieven als u lid van Leef3.nu bent

Kijk voor meer informatie op www.leef3.nu/hulpmiddelencentrum

I

Identiteitsbewijs

Als u in ons woonzorgcentrum woont, verwachten wij van u dat u in het bezit bent van een geldig identiteitsbewijs. In voorkomende gevallen kan ernaar gevraagd worden, zoals bij wettelijke zaken waarvoor een notaris ingeschakeld moet worden of bij een bezoek aan het ziekenhuis.

K

Kapper

Via Leef 3.0 is Tamara Vegter verbonden als thuishapper bij het verpleeghuis. Voor een afspraak kunt u bellen naar 06 – 537 65 413

Kerkdienst

Iedere zondag is er in De Kapel een protestants-christelijke dienst. De dienst begint om 9.45 uur en is op de TV via kanaal 62 te beluisteren. De Kapel vindt u op de eerste etage.

Op zondag zijn vrijwilligers aanwezig die u naar de dienst kunnen begeleiden.

Klachten

Bent u niet tevreden over de zorg- of dienstverlening, dan vinden we het heel belangrijk dat u dat met ons bespreekt. Dat kan zijn met degene die het betreft of

met de eerst verantwoordelijk verzorgende. Zeg ons gerust wat u dwars zit, dan kijken we samen hoe we het kunnen oplossen. Komt u er niet uit, dan kunt u een gesprek hebben met de leidinggevende. Deze bekijkt samen met u wat dan de beste stap kan zijn. Het is bijvoorbeeld mogelijk contact op te nemen met de onafhankelijke klachtenbemiddelaar.

Uitgebreide informatie over onze klachtenregeling staat in de brochure 'Van klacht naar kwaliteit'. Deze is verkrijgbaar bij de receptie.

Klussendienst

Als u in uw appartement hulp nodig hebt bij eenvoudige (technische) klussen, kunt u een beroep doen op de klussendienst van Beweging 3.0. Wilt u gebruikmaken van deze dienst, dan kunt u contact opnemen met de receptie. In overleg met u wordt een tijdstip afgesproken waarop de werkzaamheden worden uitgevoerd (zie prijslijst aanvullende diensten).

Het installeren en onderhouden van de eigendommen van de locatie, zoals de zonneschermen en de verwarming, vallen hier niet onder en zijn voor rekening van de locatie.

L

Lidmaatschap Leef3.nu

Als bewoner van de Lichtenberg bent u gratis lid van Leef3.nu. Via Leef3.nu kunt u gebruikmaken van betrouwbare en goede dienstverlening voor een zo scherp mogelijke prijs. Dit kunnen losse diensten zijn op het gebied van:

- Gezondheid (zoals opticien en pedicure aan huis)
- Gemak (zoals maaltijd en kapper aan huis, wasservice, huishoudelijke hulp, klusjesman)
- Sociale activiteiten (zoals dagtochten)
- Veiligheid (zoals personenalarmering en veiligheidschecks in uw appartement)

Leef3.nu biedt ook steeds vaker diensten in totaalpakketten aan, arrangementen geheten, in verschillende prijsklassen.

Iedereen kan gebruikmaken van de diensten van Leef3.nu, zowel leden als niet-leden. Het verschil is dat leden van Leef3.nu bij een groot aantal dienstverleners korting krijgen.

Wilt u gebruikmaken van een van de diensten of heeft u vragen? Neem dan contact op met het klantcontactcentrum via nummer: 033 - 469 23 23. U kunt ook

een e-mail sturen: info@leef3.nu. Kijk voor het uitgebreide aanbod van diensten op www.leef3.nu.

Logeerkamers

Woonzorgcentrum De Lichtenberg beschikt over een logeerkamer. Wanneer u hiervan gebruik wilt maken kunt u deze reserveren via de receptie (zie prijslijst aanvullende diensten).

Logopedie

Hebt u moeite met het slikken, praten of het ademen? Dan kan wellicht logopedie helpen. Ook is deelname aan een afasiekoor mogelijk, dat begeleid wordt in samenwerking met een muziektherapeut.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft wordt de inzet van de logopedist door de overheid betaald vanuit de Wet langdurige zorg.

Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling heeft, kunt u gebruikmaken van de logopedist van Beweging 3.0. Logopedie is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeringen.

Iedereen heeft recht op logopedie, als er een verwijzing is van de huisarts, specialist ouderengeneeskunde, medisch specialist, etc.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.

M

Maaltijden

De warme maaltijd kunt u gebruiken in restaurant De Tuinkamer. De Tuinkamer is dagelijks, van 10.00 tot 19.30 uur geopend. Tussen 17.00 en 18.00 uur serveren wij de warme maaltijd.

Ook uw familie en vrienden zijn welkom om mee te eten in het restaurant. Komt u met meerdere gasten eten? Dan horen de medewerkers van het restaurant dat graag drie werkdagen van tevoren, zodat ze er rekening mee kunnen houden met het opgeven van de bestelling. Bij het restaurant kunt u informeren wat de kosten zijn.

Dagelijks komt tussen 9.30 en 12.00 uur de broodwagen bij uw appartement langs. U kunt hier de ingrediënten voor de broodmaaltijd krijgen.

Om 10.00 uur serveren wij koffie en thee in ons restaurant. Bent u niet in staat om daarheen te gaan, dan brengen wij de koffie en thee bij u in uw appartement. Voor u zijn deze consumpties gratis, uw bezoek moet ervoor betalen. Dat kan bij de kassa.

Bestelt u, naast hetgeen u van ons krijgt, extra eten of consumpties dan is dat voor eigen rekening.

Hebt u hulp nodig bij het eten en drinken, dan krijgt u die van een medewerker van het zorgteam, als dit vermeld staat in het Zorgleefplan.

Mantelzorg

Onder mantelzorg verstaan wij de hulp die u krijgt van familie of vrienden. Omdat u in een huis van Beweging 3.0 woont krijgt u van ons de zorg die voor u is geïndiceerd door het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Maar de hulp van mantelzorgers blijft belangrijk. Zo gaan wij er van uit dat zij u begeleiden bij uw bezoek aan het ziekenhuis of het doen van boodschappen. Hebt u geen mantelzorger in uw omgeving, dan kan een vrijwilliger misschien wat voor u betekenen. Overleg hierover met uw eerst verantwoordelijk verzorgende.

Ook kunt u gebruikmaken van de diensten van Senior Service, een organisatie die professionele mantelzorg levert. Uw eerst verantwoordelijk verzorgende kan u hier meer over vertellen. Meer informatie vindt in de lidmaatschapsbrochure van Leef3.nu.

O

Opticien

Zie www.Leef3.nu.

P

Parkeren

Hebt u een auto, dan wordt bij inhuizing met u besproken waar u de auto kunt parkeren.

Er is een aantal parkeerplaatsen beschikbaar voor gehandicapten. U kunt gebruikmaken van deze parkeerplaatsen wanneer u in het bezit bent van een gehandicapten parkeerkaart. Anders worden u en uw gasten verzocht de auto op de parkeerplaats te parkeren. De entree dient te allen tijde vrij gehouden te worden voor de hulpdiensten.

Pasfoto's

Hebt u nieuwe pasfoto's nodig? Bijvoorbeeld voor het verlengen van uw identiteitskaart? Dan hoeft u daar de deur niet voor uit, want onze fotograaf komt graag bij u langs. De fotograaf heeft jarenlange ervaring en zorgt ervoor dat de pasfoto's voldoen aan de eisen die door (overheids)instanties worden gesteld (zie ook de lidmaatschapsbrochure Leef3.nu).

Pedicure

Als u geholpen wordt bij de lichamelijke zorg, kan het schoonhouden en knippen van de nagels daar onderdeel van zijn. In De Lichtenberg zijn twee zelfstandig werkende pedicures werkzaam. De kosten zijn voor eigen rekening; betaling kan per factuur. Wilt u een afspraak met een van hen maken, dan kunt u contact opnemen met de receptie. Voor een pedicurebehandeling kunt u uiteraard ook uw eigen pedicure aanhouden.

Als u een medische indicatie hebt, worden er eisen aan de deskundigheid van de pedicure gesteld en krijgt u de kosten door de zorgverzekeraar vergoed. Anders betaalt u de pedicure zelf (zie [www. Leef3.nu](http://www.Leef3.nu)).

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw eerst verantwoordelijk verzorgende.

Post ontvangen

U ontvangt de post via uw eigen brievenbus. Deze vindt u op uw etage aan het begin van de gang. Kranten worden afgegeven bij de receptie. Afhankelijk van het tijdstip van bezorging kunt u uw krant daar afhalen. Uitgaande post kunt u in de brievenbus deponeren. Postzegels zijn verkrijgbaar in het winkeltje. Voor een goede postbezorging is het noodzakelijk dat u uw post laat adresseren met vermelding van uw appartement nummer.

Privacy

Beweging 3.0 hecht grote waarde aan uw privacy. Daarom is de manier waarop wij met uw gegevens omgaan, vastgelegd in een privacyreglement. Dit reglement beschrijft onder andere hoe de medewerkers met uw privacy dienen om te gaan. Ook verwachten wij op onze beurt dat u zorgvuldig omgaat met de privacy van onze medewerkers. Ons privacyreglement staat vermeld op onze website en is op verzoek in te zien bij de cliëntadviseur.

R

Receptie

U kunt tussen 9.00 en 15.30 uur met uw vragen terecht bij de receptie. Op zaterdag, zon- en feestdagen van 9.30 tot 16.00 uur. Zonodig verwijst de receptie u naar iemand door, die u verder helpt.

Als u bezoekt ontvangt buiten deze tijden kunnen zij gebruikmaken van de voordeurbel; de dienstdoende zorgmedewerker zal dan de deur voor uw bezoek openen.

Met uw sleutel kunt u ook de buitendeur openen en afsluiten.

Restaurant De Tuinkamer

De Tuinkamer is een modern restaurant met uitzicht op de prachtige tuin. De Tuinkamer heeft een open keuken, waar u de kok de hele dag aan het werk ziet. Bij mooi weer kunt u onder een grote parasol op het buitenterras genieten van de parkachtige omgeving. Voor 'de lekkere trek' bieden wij tussendoortjes aan zoals een tosti of kaasplankje.

Roken

In de algemene ruimten is roken niet toegestaan, in uw eigen appartement wel. Indien u rookt zal er samen met de Eerst verantwoordelijke verzorgende (EUV-er) gekeken worden op welke manier dat veilig kan. De afspraken die u hierover maakt worden vastgelegd in het Zorgleefplan.

S

Schoonmaak

Uw appartement/kamer wordt bij inhuizing schoon opgeleverd, conform de richtlijnen van Zorginstituut Nederland en de hygiëne-eisen die daarin worden gesteld. Uw appartement/kamer wordt wekelijks onderhouden conform deze richtlijnen.

Hebt u behoefte aan extra hulp bij de schoonmaak of andere huishoudelijke werkzaamheden? Dan kunt u dat bij ons inkopen (zie prijslijst aanvullende diensten). U kunt uw aanvraag doen bij de teamleider zorg. Zij zorgen ervoor dat er contact met u wordt opgenomen.

De medewerkers treden niet zomaar uw appartement binnen en zullen eerst aanbellen of kloppen. Bij ziekenhuisopname of bij langere afwezigheid kan in overleg met de teamleider de kamer worden onderhouden.

Voor eventuele vragen of klachten kunt u zich via de receptie wenden tot teamleider.

Scootmobiel

De richtlijnen voor het gebruik van een scootmobiel op het terrein en in het gebouw zijn:

- Als bewoner mag u met een scootmobiel rijden als uw rijvaardigheid voldoende is. Bij twijfel over de rijvaardigheid wordt advies gevraagd aan een ergotherapeut om de rijvaardigheid te testen.
- De scootmobiel geeft altijd voorrang aan lopende personen in huis.
- In de gangen, vanuit de lift en bij binnenkomst wordt stapvoets gereden, dan wel in de laagste stand 1.

- De scootmobiel zo parkeren, dat de doorgang niet belemmerd wordt en op de daarvoor bestemde plaatsen op de etages.

Sleutels

U ontvangt een sleutel waarmee u uw appartement en de buitendeur van het huis kunt afsluiten. Mocht u de aan u verstrekte sleutels zijn verloren, dan zorgen wij voor vervanging. U betaalt dan zelf de vervangingskosten (zie prijslijst aanvullende diensten).

T

Tandarts

Als u een Wlz indicatie zonder behandeling heeft, kunt u uw eigen tandarts aanhouden. Hebt u een Wlz indicatie met behandeling, dan ontvangt u de tandartszorg van de tandarts van Beweging 3.0. Dit kunt u navragen bij uw EVV-er of cliëntadviseur.

Tandtechnicus

Hebt u problemen met uw gebitsprothese? Dan kan de tandtechnicus u wellicht helpen (zie lidmaatschapsbrochure Leef3.nu).

Taxi

Regiotaxi Eemland-Heuvelrug rijdt in Amersfoort, Baarn, Leusden, Nijkerk, Soest, Utrechtse Heuvelrug, Wijk bij Duurstede en Woudenberg. Uw reis moet, zonder overstappen, beginnen of eindigen in één van deze gemeenten. De regiotaxi is beschikbaar tussen 6.00 en 24.00 uur. Voor het bestellen van de regiotaxi belt u 0900 - 11 22 44 5 (10 ct. p/min.).

Telefoon

De telefoonaansluiting verzorgt u zelf. U kunt zelf een aanbieder kiezen.

Indien u gebruikmaakt van een kamer voor kortdurend verblijf, dan kunt u voor de duur van het verblijf een telefoonaansluiting met toestel huren. Daarmee kunt u vrij bellen binnen Nederland. Wij kunnen deze voorziening binnen een dag voor u regelen. Voor de kosten: zie prijslijst aanvullende diensten.

Televisie

Desgewenst zorgen wij ervoor dat u in uw appartement het analoge signaal ontvangt voor het basispakket radio en televisie. De kosten daarvoor zijn gebaseerd op het tarief van de aanbieder (zie prijslijst aanvullende diensten).

Indien u gebruikmaakt van een kamer voor kortdurend verblijf, dan kunt u voor de duur van het verblijf een televisietoestel met een basispakket aan zenders huren. Wij kunnen deze voorziening binnen een dag voor u regelen. Voor de kosten: zie prijslijst aanvullende diensten.

U

Uit en thuis

Uiteraard bent u vrij om uit te gaan en thuis te komen wanneer u wilt. Voor een goede gang van zaken is het fijn als u aan de verzorging vooraf doorgeeft als u 's nachts afwezig bent. Ook als u geen gebruik wilt maken van de maaltijd horen wij dat graag.

Het is onze gewoonte om bij uw afwezigheid uw appartement niet te betreden. Alleen bij zwaarwegende redenen kan het zijn dat wij toch uw appartement binnengaan.

V

Veiligheid

Alarmering

In uw appartement is een oproepsysteem aangebracht waarmee u de verzorging om hulp kunt vragen. Als u dit prettig vindt, kunt u ook een persoonlijk halsalarm krijgen. Als u die bij u draagt kunt u, in geval van nood, met één druk op de knop hulp inschakelen. Mocht u de aan u verstrekte halsalarm hebben verloren, dan zorgen wij voor vervanging. U betaalt dan zelf de vervangingskosten. (zie prijslijst aanvullende diensten).

Brandpreventie

Onze gebouwen voldoen aan de eisen die de wet en de brandweer stellen en worden daar jaarlijks op gecontroleerd.

Er is een centrale brandmeldinstallatie en alle appartementen zijn voorzien van een rookmelder en een kaart waarop de vluchtwegen zijn aangegeven.

Er worden ontruimingsoefeningen gehouden waar u als bewoner mee te maken kunt krijgen.

Camerabewaking

Ter bescherming van uw en onze veiligheid is De Lichtenberg voorzien van camera's rondom het gebouw. Bij calamiteiten kunnen opgeslagen camerabeelden gebruikt worden en als ondersteunend materiaal getoond worden aan de politie. Het Protocol Camerabewaking van Beweging 3.0 is van

toepassing. Desgewenst kunt u dit protocol opvragen bij de teamleider service en faciliteiten.

Toegang

Zie onder: Receptie

Verkoop kleding

Een aantal malen per jaar showen verschillende modehuizen hun kleding en kunt u kleding kopen. Zie hiervoor het weekoverzicht, deze hangt ook altijd in de lift

Verzekeringen

Inboedelverzekering

Als u komt wonen in ons woonzorgcentrum, bent u collectief verzekerd tegen diefstal. Met deze collectieve inboedelverzekering zijn uw persoonlijke eigendommen, waaronder elektronica, meubilair, kleding, linnengoed en kostbaarheden verzekerd. Vermissingen zijn uitgesloten van dekking. Voor het in behandeling kunnen nemen van een diefstal door de verzekeraar, moet u aangifte doen bij de politie.

WA-verzekering

Ook hebben we collectief een Wettelijke aansprakelijkheidsverzekering (WA) voor alle bewoners afgesloten. Daarmee bent u verzekerd tegen eventuele schade die door uw toedoen bij anderen ontstaat.

Zorgverzekering

Tijdens uw verblijf in het woonzorgcentrum dient u uw zorgverzekering aan te houden. Als u opgenomen wordt in een ziekenhuis of een polikliniek bezocht, worden de kosten betaald door de zorgverzekeraar. U bent zelf verantwoordelijk voor de betaling van de premie. Bij inhuizing vragen wij u om een kopie van uw zorgverzekeringsspas.

Vrijwilligers en familieparticipatie

Vrijwilligers geven allerlei vormen van ondersteuning, zoals begeleiding bij ziekenhuisbezoek, boodschappen doen en uitstapjes. Zo kunnen vrijwilligers, maar ook familieleden u helpen uw activiteiten in en buiten De Lichtenberg te blijven doen. Voor meer informatie kunt u terecht bij de coördinator Welzijn en Vrijwilligers.

Als u een bezoekje van een vrijwilligster op prijs stelt, kunt u dit aanvragen bij de coördinator welzijn en vrijwilligers of bij een van de medewerkers van de zorg.

W

Waardering en giften

Een woord van waardering doet iedereen goed. Het is daarom prettig dat u het ons laat weten, als u tevreden bent over de zorgverlening.

Het is onze medewerkers echter niet toegestaan geschenken of beloningen aan te nemen van bewoners of familieleden.

Wilt u toch iets geven, overweeg dan of u een bijdrage wilt geven aan Stichting Steunfonds Lichtenberg/Nijenstede. Het Steunfonds heeft als doel geld bijeen te brengen om af en toe wat extra's te kunnen doen voor de bewoners van woonzorgcentrum De Lichtenberg. Dat kan zijn het creëren van voorzieningen zoals de aanleg van een jeu-de-boulesbaan, de aanschaf van goederen zoals tuinmeubilair of een extra uitgave voor een feestelijke gelegenheid. Meer informatie over de Stichting Vrienden Woonzorgcentrum De Lichtenberg is verkrijgbaar bij de receptie.

Mocht u op een andere manier uw waardering willen uiten, overleg dan met de teammanager van het woonzorgcentrum.

Ook stellen we het op prijs als u op www.zorgkaartnederland.nl uw mening over onze zorgverlening geeft.

Wasservice

U kunt al uw kleding, bad- en beddengoed, met uitzondering van stoomgoed, laten reinigen voor een vast bedrag per maand (zie prijslijst aanvullende diensten). Indien u gebruikmaakt van de wasservice is het noodzakelijk uw wasgoed te laten merken (zie onder merken van kleding).

Stomerijservice

Als aanvulling op de wasservice kunt u uw kwetsbare kleding laten stomen. De kosten zijn afhankelijk van het aantal en soort kledingstukken. De service is inclusief het ophalen en terugbrengen van de te reinigen kleding. Het stoomgoed wordt samen met de andere was opgehaald. In de wasserij wordt het stoomgoed gescheiden van het overige wasgoed. Ook voor de stomerijservice dient uw kleding gemerkt te zijn. De kosten worden berekend per gestoomd kledingstuk (zie prijslijst aanvullende diensten).

Het was- en stoomgoed wordt bij uw appartement/kamer op dinsdag opgehaald en een week later hebt u op woensdag de schone was weer terug.

Merken van kleding

Maakt u gebruik van de was- en of stoomservice dan wordt uw kleding voorzien van een naamlabel, dat in uw kledingstuk wordt geseald. Op het naamlabel staan alle specifieke gegevens van uw kledingstuk.

Om vermissingen te voorkomen, adviseren wij u om uw kleding ook te laten merken indien u geen gebruik maakt van de wasservice.

Binnen 5 werkdagen is uw kleding gemerkt en terug op de locatie. Voor de kosten: zie prijslijst aanvullende diensten.

Merken van persoonlijk bad- en beddengoed

Al het persoonlijke bad- en beddengoed wordt voorzien van een naamlabel, dat in uw bad- en beddengoed wordt geseald. Op het naamlabel staan alle specifieke gegevens.

Binnen 5 werkdagen is uw bad- en beddengoed gemerkt en terug op de locatie. Voor de kosten: zie prijslijst aanvullende diensten

U kunt de te merken artikelen inleveren bij het zorgpersoneel van het woonzorgcentrum. De linnenkamer zorgt ervoor dat de gemerkte artikelen bij u worden bezorgd.

WiFi

In het hele gebouw kunnen u en uw naasten gebruikmaken van een gratis Wifi-netwerk. De naam van het netwerk is: Beweging 3.0 WiFi.

Winkel

In De Lichtenberg is tussen de receptie en de wintertuin een kleine 'buurtwinkel', De Toko. De winkel is open van 14.00 tot 16.30 uur. Naast kruidenierswaren en huishoudelijke artikelen kunt u hier ook zuivel, fruit en vleeswaren kopen.

Z

Zorg en behandeling

In woonzorgcentrum De Lichtenberg is 24 uur per dag zorg aanwezig.

Eerst verantwoordelijk verzorgende

Iedere bewoner heeft een 'eigen' verzorgende, de eerst verantwoordelijk verzorgende, die uw zorg coördineert. Ook uw partner of familie kan met vragen terecht bij de eerst verantwoordelijk verzorgende.

Als u niet weet wie uw eerst verantwoordelijk verzorgende is, kunt u terecht bij elke verzorgende met uw vragen. Zij zullen er voor zorgen dat het bij de juiste persoon terecht komt.

Zorgleefplan

Wij werken met een elektronisch cliëntendossier (ECD). Daarin zetten wij in overleg met u alle informatie die nodig is om tot een goede zorg- en dienstverlening te komen. De indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) is hierbij leidend. Daarnaast kijken we naar uw mogelijkheden, beperkingen, levensgeschiedenis, leefstijl, persoonlijkheid en belangstelling. De eerst verantwoordelijk verzorgende maakt samen met u afspraken over de zorg die u nodig hebt. Die afspraken worden in het ECD vastgelegd, in het zogenaamde Zorgleefplan.

Dat is de leidraad bij uw verzorging en helpt ons om de kwaliteit van de zorg en dienstverlening te bewaken. U hebt altijd inzage in uw eigen Zorgleefplan. De inhoud bespreken we minimaal twee keer per jaar met u en uw partner/contactpersonen in het Zorgleefplan-overleg. Zo nodig worden dan afspraken bijgesteld.

Behandeling

Uw indicatie bepaalt wie uw behandelend arts zal zijn. Bij een indicatie 'zonder behandeling' wordt uw behandeling door de huisarts gecoördineerd. Bij een indicatie 'met behandeling' wordt dit door de specialist ouderengeneeskunde van Beweging 3.0 gedaan.

Indien nodig kan de behandelend arts, in overleg met u, ook andere behandelaars inschakelen, zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist. Voor informatie over deze behandelaars kunt u terecht bij de eerst verantwoordelijk verzorgende.

Adresgegevens en bereikbaarheid

Woonzorgcentrum De Lichtenberg
Utrechtseweg 299, (appartement nr ...)
3818 EJ AMERSFOORT
T 033 - 469 61 01
E lichtenbergwzc@beweging3.nl

Bereikbaarheid per openbaar vervoer:

De dichtstbijzijnde bushalte is op 50 meter van de locatie. Naam van de uitstaphalte is: woonzorgcentrum De Lichtenberg.

Bereikbaarheid per auto:

Vanuit Utrecht, snelweg A28 richting Amersfoort/Zwolle.

U neemt afrit nr. 4: Soesterberg en volgt daarna richting Amersfoort via de N237. Na ± 2,5 km (voor de stoplichten) ziet u links de ingang naar Woonzorgcentrum De Lichtenberg.

Vanuit Zwolle, snelweg A28 richting Utrecht. U volgt de borden:

Soest/Soesterberg. Daarna volgt u: richting Dierenpark tot de rotonde. Op de rotonde volgt u: richting Soesterberg. Na 50 meter is direct rechts de ingang van woonzorgcentrum De Lichtenberg.

Belangrijke telefoonnummers en e-mailadressen

Onze receptioniste is aanwezig tussen 9:00 en 15:30 uur, daarom verzoeken wij u vriendelijk om alleen dan te bellen met vragen.

In echt dringende gevallen kunt u ook voor of na deze tijd bellen, u krijgt dan de dienstdoende verzorgende aan de telefoon die u verder zal helpen.

De afdelingen bij voorkeur bellen tussen 11:00 en 15:00 uur.

Mailadressen en telefoonnummers:

Receptie: 033-4696101

Zwaluw.lichtenberg@beweging3.nl - T 033 469 64 28

Pimpelmees.lichtenberg@beweging3.nl - T 033 469 64 30

Specht.lichtenberg@beweging3.nl - T 033 469 64 35

Lijster.lichtenberg@beweging3.nl - T 033 469 64 33

Teammanager: myrna.geijssen@beweging3.nl

Clustermanager: heleen.post@beweging3.nl

Cliëntenraad: Cliëntenraden@beweging3.nl

info@leef3.nu (vragen over diensten en vergoedingen) tel: 033 - 4692323

Prijslijst aanvullende diensten

U vindt de prijslijsten op www.beweging3.nl/prijslijst-aanvullende-diensten-2020