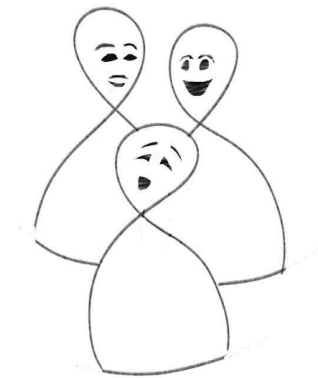




## Sociaal Contract: Samen Zelfstandig Wonen in SAAM

Wij, als bewonersgroep van huurders en kopers, zien ons gebouw als meer dan een verzameling woningen. Het is een gezamenlijke leefomgeving waarin zelfstandigheid en gemeenschap hand in hand gaan/ Dit is de kern van hoe wij hier samen zelfstandig wonen.

**Onze Kernwaarden:**

### Goed Nabuurschap

Onze fundering is het Goed Nabuurschap. Dit betekent dat we elkaar erkennen als waardevolle burens, met respect en aandacht voor ieders privacy en leefstijl.

- **Alertheid en Oog voor elkaar:** we zijn goede burens door een natuurlijke alertheid te tonen. We houden elkaar 'in beeld' en zijn attent op signalen dat iemand wellicht hulp nodig heeft of dreigt te vereenzamen. We hebben oog en oor voor elkaar.
- **Steun elkaar:** waar mogelijk bieden we een helpende hand. Of het nu gaat om een kleine taak, een boodschap of een luisterend oor – we doen dit op vrijwillige basis, wanneer het past.

### Actieve gemeenschap en Zelfstandig Leven

Wij creëren een omgeving die de maximale zelfstandigheid van iedere bewoner ondersteunt, terwijl we volop ruimte bieden voor verbinding.

- **Levensloopbestendig en Comfortabel:** door het levensloopbestendige ontwerp van onze woningen (zonder drempels, met brede deuren) is het de gezamenlijke ambitie dat iedereen zo lang mogelijk in de eigen woning kan blijven wonen.
- **Gezamenlijk Actief:** de gemeenschappelijke ruimten zijn het kloppende hart van onze gemeenschap. Ze zijn voor iedereen beschikbaar voor activiteiten – van georganiseerd tot spontaan – en nodigen uit tot ontmoeten en samen zijn.

# Gezamenlijke Verantwoordelijkheid

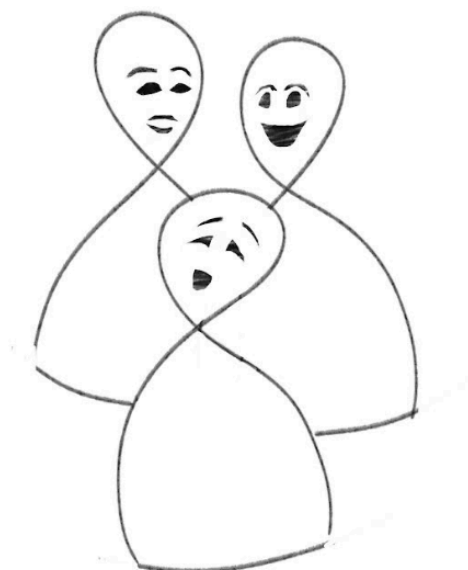
Ons samen zelfstandig wonen is gebaseerd op een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de leefomgeving, zonder dat dit leidt tot verplichtingen.

- **Vrijwillige inzet:** we houden samen de gezamenlijke ruimten netjes en verzorgd – zoals de gangen, fietsenstalling, tuin en (indien van toepassing) de garage. Dit doen we in overleg met elkaar, op een manier die past bij ieders voorkeuren en mogelijkheden.
- **Verantwoordelijkheid en toewijding:** elke bewoner heeft dit statement van goed nabuurschap onderschreven en nieuwe bewoners zullen dat doen. Het is een gedeelde belofte die de basis vormt voor onze samenleving in dit gebouw.

## Ieder voor zich en samen voor allen

### De Grens tussen Opletten en Zorg

Ons Goed Nabuurschap is gebaseerd op wederkerigheid, vrijwilligheid en de lichte, informele hulp die je van een buur mag verwachten. Het is nadrukkelijk geen zorg. Om die grens te bewaken en de leefbaarheid te garanderen, hanteren we de volgende uitgangspunten en afspraken.



# Definitie Goed Nabuurschap

| Goed Nabuurschap (wat we doen)                                                                                                                                                                                                                                                  | Zorg (wat we niet doen)                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Incidentele, kortdurende hulp, zoals een boodschap doen, de post ophalen of bewaren tijdens de vakantie, een lamp vervangen, kopje soep brengen, een keer stofzuigen (b.v. bij een gebroken been) of een praatje maken. Dit alles naar wens en mogelijkheid van de betrokkenen. | Regelmatige, structurele hulp, zoals wassen/aankleden, medicatie toedienen, regelmatig schoonmaken of overmatig vervoer naar afspraken.         |
| Groeten, alertheid tonen en 'in beeld' houden, en andersom:<br><br>Laten weten aan de burens als je een tijdje afwezig bent of er even iemand anders aanwezig is.                                                                                                               | De verantwoordelijkheid voor de zorg en het welzijn van de bewoner overnemen. Het eigen netwerk van de bewoner blijft (waar mogelijk) in stand. |
| De grenzen tijdig aangeven als er een grotere behoefte aan ondersteuning ontstaat. In onderling overleg tijdig bespreken dat iets te veel wordt.                                                                                                                                | Vormen van zorg leveren die de eigen energie en tijd structureel overstijgen.                                                                   |
| Naaste burens hebben een sleutel van het appartement om in geval van nood binnen te kunnen.                                                                                                                                                                                     | Dagelijks binnenkomen om iets te doen of ondersteuning te bieden.                                                                               |

## Eigen verantwoordelijkheid

Wanneer het zelfstandig wonen lastiger wordt en burenhulp niet meer toereikend is, zorgt de bewoner (en of zijn eigen netwerk) er zelf voor om tijdig passende maatregelen te nemen.

- Bij afnemende zelfredzaamheid van de bewoner is het nodig dat de bewoner tijdig actie onderneemt om het eigen en/of professioneel netwerk in te schakelen.
- Noodplan: om bij mogelijke incidenten goed voorbereid te zijn dient elke bewoner een 'noodplan' te hebben: een overzicht om bij nood familieleden, vrienden, kennissen, maar ook de huisarts, apotheek of andere mogelijk betrokkenen te kunnen bereiken. Hang dit noodplan in de meterkast. Zo beschikken we bij een noodsituatie direct over de juiste informatie.

# Praktische afspraken

Om Goed Nabuurschap om te zetten in de dagelijkse praktijk, zijn duidelijke, gemeenschappelijke en vrijwillige afspraken noodzakelijk. Het voorgaande betekent:

- We kijken naar elkaar om door waar nodig iets voor een ander te doen. Dit wel passend bij ieders mogelijkheden en voorkeuren.
- We laten naaste burens weten als we er een tijdje niet zijn (b.v. door vakantie)
- We zijn alert als iemand langere tijd niet wordt gesignaleerd.
- De gemeenschappelijke ruimten bieden de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten – soms spontaan, soms gepland
- We zorgen er samen voor dat de gedeelde ruimten netjes en op orde blijven.
- We ontwikkelen een vriendelijk, open en eerlijke manier van communiceren.
- We onderhouden (waar mogelijk) een eigen netwerk, ook buiten het huis.
- De verantwoordelijkheid voor de eigen gezondheid en het eigen welzijn berust bij de bewoner zelf.
- Iedere bewoner let er zelf op dat burenhulp niet de plaats inneemt van professionele zorg.
- Wanneer reguliere zorg nodig is, regelt de bewoner (en of zijn eigen netwerk) zelf dat de juiste ondersteuning wordt ingeschakeld.
- Iedere bewoner maakt een 'noodplan' om ingeval van nood verwanten of professionele ondersteuning te kunnen inschakelen.
- De toegang tot het eigen appartement is met één of meerdere naaste burens gedeeld om in geval van nood het appartement te kunnen betreden.
- Voor gebreken in het gebouw of de woning is de VvE of Ons Doel bereikbaar.
- We delen gereedschap of handige hulpmiddelen. Een gezamenlijke lijst of inventaris van beschikbare spullen in het gebouw kan onnodige aankopen voorkomen en de onderlinge contacten bevorderen
- We ontwikkelen een centraal informatiepunt/kennisbank (app, site, digitaal of fysiek prikbord) voor niet-urgente en algemene mededelingen, zoals:
  - ☐ Een mededeling voor iedereen bestemd
  - ☐ Communicatie over activiteiten
  - ☐ Spullen of materialen die beschikbaar komen
  - ☐ Talentenbank waar, wie dat wil, kenbaar maakt welke talenten een ieder meebrengt.

# Als we bovenstaand terug brengen tot de essentie:

## Samenwonen & Gemeenschappelijkheid

- **Omkijken naar elkaar:** We zijn alert op elkaars aanwezigheid en welzijn, passend bij ieders eigen mogelijkheden. Bij afwezigheid (zoals vakantie) informeren we de directe buren.
- **Gezamenlijke ruimten:** We gebruiken deze voor ontmoeting en houden ze samen netjes en op orde.
- **Delen is vermenigvuldigen:** We delen gereedschap en hulpmiddelen via een gezamenlijke inventarislijst om onnodige aankopen te voorkomen.
- **Consensus of Consent:** Bij beslissingen die we moeilijker kunnen nemen overwegen we de "Consent-Methode".

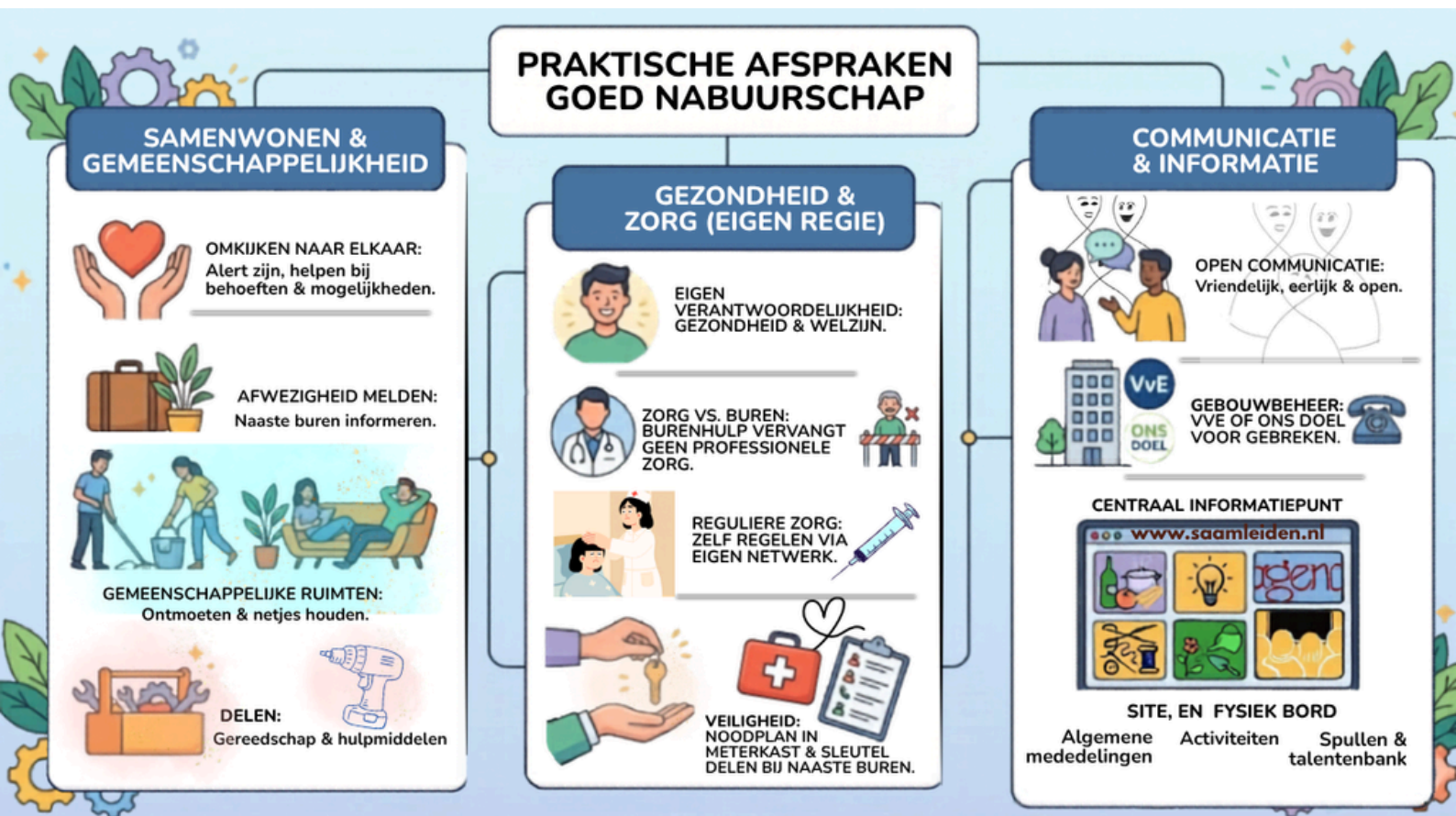
## Gezondheid & Zorg (Eigen Regie)

- **Eigen verantwoordelijkheid:** Gezondheid en welzijn blijven de verantwoordelijkheid van de bewoner zelf.
- **Zorg vs. Buren:** Burenhulp is geen vervanging voor professionele zorg. Reguliere zorg wordt door de bewoner of het eigen netwerk (buiten het huis) geregeld.
- **Veiligheid:** Iedere bewoner heeft een persoonlijk **noodplan** en deelt de sleutel met naaste buren voor toegang in noodgevallen.

## Communicatie & Informatie

- **Centraal informatiepunt:** Er komt een verzamelplek (fysiek of digitaal) voor algemene mededelingen, activiteiten en een **talentbank**.
- **Houding:** We communiceren op een vriendelijke, open en eerlijke manier.
- **Gebouwbeheer:** Voor gebreken aan het pand zijn de VvE of Ons Doel het aanspreekpunt.

# En als we dat samenbrengen in een Infographic:



## Noodplan



**Denk aan:** diabetes (suikerziekte), hartproblemen, epilepsie en/of eerdere beroertes (TIA /CVA)  
**Allergieën:** ben je allergisch voor specifieke medicatie (zoals antibiotica, contrastvloeistof)?  
**Medicatie:** welke relevante medicijnen gebruik je dagelijks? Cruciaal: vermeld vooral insuline, hartmedicatie en bloedverdunders (belangrijk bij een mogelijke val of vermoeden van een hersenbloeding)

[illegible]

wie is je huisarts?



welke apotheek?



behandelwensen?

**Blodverdunners:** het is cruciaal dat artsen weten of iemand bloedverdunners gebruikt, zeker bij mogelijke val of harsenbloeding.

# Noodplan



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Wie woont hier _____</p> <p>Mobieltelefoonnummer <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> - <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/></p> <p>Geboortedatum <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> - <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/></p> | <p>_____<br/>dhr./mevr.</p> <p>_____<br/>dhr./mevr.</p> <p><input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> - <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/></p> <p><input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> - <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**WIE BELLEN WE IN GEVAL VAN NOOD?**

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Huisarts _____</p> <p>Bekende aandoeningen en Medicijnen _____</p> <p>Apotheek _____</p> | <p><input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> - <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/></p> <p><input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> - <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/></p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**WIE MOETEN WE OP DE HOOGTE STELLEN?**

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Naam _____</p> <p>Relatie _____</p> <p>Naam _____</p> <p>Relatie _____</p> <p>Naam _____</p> <p>Relatie _____</p> <p>Naam _____</p> <p>Relatie _____</p> | <p>Tel <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> - <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/></p> <p>Tel <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> - <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/></p> <p>Tel <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> - <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/></p> <p>Tel <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> - <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ZIJN ER BEHANDELWENSEN?**

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Niet reanimeren-verklaring? | Ja - Nee |
| Behandelverbod?             | Ja - Nee |
| Ben je orgaandonor?         | Ja - Nee |

Indien JA: locatie van de originele documenten: \_\_\_\_\_