



**(vrije) tijds-
besteding**

- Dagindeling, weekindeling en tijdsbesteding zoals past bij uw leefritme.
- Balans tussen rust en activiteit, inspanning en ontspanning.
- Tijd hebben voor zaken die voor u belangrijk zijn.



**werk (betaald of
onbetaald)**

- Activiteiten en/of werkzaamheden hebben om zinvol bezig te zijn.
- Randvoorwaarden en keuzemogelijkheden om de werkzaamheden uit te voeren.
- Gewaardeerd worden om inzet en tevreden zijn met eigen inzet.



**opleiding of
cursus volgen**

- Nieuwe dingen leren en/of de mogelijkheid hebben om uzelf te ontwikkelen.
- Toegang hebben tot informatie die voor u belangrijk is.
- Eventueel voorkomen dat vaardigheden verloren gaan of opnieuw aanleren.

LEVENSGBIEDEN



gaan en staan



**sociale contacten
en relaties**



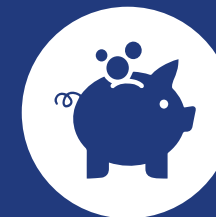
**thuis een rol
vervullen**



**persoonlijke
verzorging**



**huis(houden)
op orde**



**rondkomen van
inkomen**



**(vrije) tijds-
besteding**



**werk (betaald of
onbetaald)**



**opleiding of
cursus volgen**



mijnkwaliteitvanleven.nl

laat zien waar goede zorg om draait



gaan en staan

- Binnenshuis en buitenshuis mobiel zijn, eventueel met hulp en/of hulpmiddelen.
- Locaties veilig bereiken om te doen wat voor u belangrijk is.
- Bewegingsvrijheid hebben om te gaan en staan, waar en wanneer u wilt.



persoonlijke verzorging

- Verzorgd uiterlijk, schoon lichaam, voeding, kleding en toiletgang.
- Zelf bepalen of kunnen aangeven wat belangrijk is bij uw persoonlijke verzorging.
- Eten en drinken zoals past bij uw gezondheid en uw persoonlijke voorkeur.



sociale contacten en relaties

- Voldoende mensen om u heen hebben, mensen ontmoeten.
- Gelijkwaardig contact en respectvolle omgang met mensen.
- Relaties onderhouden op een manier die bij u past.



huis(houden) op orde

- Mogelijkheid om te bepalen of te kunnen aangeven wanneer het huis op orde is.
- Huishouden (laten) uitvoeren op een manier die bij u past.
- Bijdragen aan of meedoen met taken in en om het huis.



thuis een rol vervullen

- Een rol vervullen door dingen te doen die voor uzelf - of anderen - belangrijk zijn.
- Bijdragen aan of meedoen met taken in en om de leefomgeving.
- Omgaan met verandering of verlies van een bepaalde rol(invulling).



rondkomen van inkomen

- Kunnen betalen wat echt nodig is en wat voor u belangrijk is.
- Keuzes maken of kunnen aangeven waar uw inkomen aan besteed wordt.
- Overzicht houden op uitgaven en inkomsten, administratie (laten) bijhouden.