

Nummer 2 • najaar 2022

VOOR ELKAAR

Evangelisch theoloog Otto de Bruijne

**‘Mensen die zuur
oud worden, zijn een
dief van zichzelf’**

Uit de praktijk

**‘Als kwaliteitsverpleegkundige
kun je je blijven ontwikkelen’**

Thema

Samen groeien bij charim



Bakje troost

Stilzitten kan Gerrie van Toor (83) niet. De bewoonster van De Looborch verzorgt de planten in de tuin, helpt opruimen in het restaurant van de zorglocatie en ze doet graag aan handwerken. Gerrie is er trots op dat ze nog zo zelfstandig is. 'Vanuit de zorg hoeven ze niets voor me te doen, alleen helpen mijn kousen aan te trekken.'



Bekend gezicht

Na een medische misser waardoor hij verlamd raakte, koos evangelisch theoloog, spreker en schrijver Otto de Bruijne heel bewust voor de weg naar dankbaarheid. Zijn positieve instelling en kijk op het ouder worden, dankt De Bruijne mede aan zijn vader. 'Ik heb in mijn vader altijd een mooie oudere gezien.'



Uit de praktijk

Dit najaar is de post-hbo Kwaliteitsverpleegkundige van start gegaan aan de Christelijke Hogeschool Ede. Zorggroep Charim is nauw betrokken bij de totstandkoming van de opleiding, die aanvullend en verdiepend is voor verpleegkundigen die al ervaring hebben. 'Als kwaliteitsverpleegkundige ben je je eigen regisseur en bepaal je zelf je agenda.'



En meer...

- 03 *Uit het hart*
- 04 *Breintrainer*
- 08 *Thema*
- 10 *Met smaak gemaakt*
- 12 *Vrijwilliger in beeld*

Colofon

7e jaargang, nummer 1, maart 2022

Voor Elkaar is een uitgave van Zorggroep Charim en verschijnt twee keer per jaar huis-aan-huis in de regio's Veenendaal en Zeist. Oplage 68.000.

Uitgever

Zorggroep Charim
Wiltonstraat 42
3905 KW Veenendaal
☎ 0800 0711

Redactie

Rufo Petri, Lisette Biesenbeek,
Simone Ooms

Fotografie

Ivo Hutten
Fotografie Bekend gezicht en cover:
Arend-Jan Westerik / TV zender Family7

Concept en realisatie

Dock35 Media B.V., Doetinchem

Vormgeving

Dock35 Media B.V. i.s.m. Studio Kaap

Druk

Senefelder Misset, Doetinchem

Reageren of vragen?

Mail naar mcv@zorggroepcharim.nl

Niets van deze uitgave mag worden vervoelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de redactie. De redactie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele druk- of zetfouten.

- ☎ 0800 0711
- 🌐 www.zorggroepcharim.nl
- ✉ zorgadvies@zorggroepcharim.nl
- 📺 www.vimeo.com/ZorggroepCharim
- 🐦 [@zorggroepcharim](https://twitter.com/zorggroepcharim)
- 📘 facebook.com/ZorggroepCharim



Veranderen

Heeft u dat ook? Het besef dat u veranderd bent? Dat geldt zeker voor mij. Neem nu doelgerichtheid. Ik was vroeger zeer doelgericht, of dat nu ging om basketbal of in mijn rol als leidinggevende. Nu ben ik nog steeds ambitieus, maar met veel aandacht voor de mensen in mijn omgeving. Het doel heiligt voor mij niet de middelen. Het reisdoel heb ik wel voor ogen, maar het plezier zit hem in de reis voor mij. En ik hoop ook voor de mensen om mij heen. De Henri van toen is dus anders dan de Henri van nu. Veranderd.

Ik weet, denk, voel, praat en doe anders dan - pak 'm beet - dertig jaar geleden. Je verandert en ontwikkelt jezelf continu. Soms onbewust en soms heel bewust, bijvoorbeeld als je een training volgt of je je bekwaamt in een bepaalde vaardigheid of een studieboek leest.

De Griekse filosoof Heraclitus (500 v. Chr.) zei al: 'Niets duurt voort, behalve verandering.'

Dat geldt niet alleen voor mensen, maar ook voor organisaties. Verandering biedt de mogelijkheid tot vooruitgang. Daardoor groei je. Verandering en groei horen bij het leven.

Veranderen. Ontwikkelen. Groeien. In de Bijbel kunnen we lezen in Ezechiël 16 vers 7 (600 v. Chr.): 'Ik liet je bloeien als een bloem in het veld: je groeide, je werd groot en je werd hoe langer hoe mooier.'

Bij Charim zijn we voortdurend bezig om onze zorg- en dienstverlening én onszelf te ontwikkelen en te verbeteren. Niet in het wilde weg, alsof veranderen het doel is in plaats van een middel. Nee, we bewegen vooruit om - nu en in de toekomst - de zorg te kunnen bieden die passend is.

Henri Hofsteenge,
voorzitter Raad van Bestuur



Woordzoeker

O	N	V	E	R	W	A	C	H	T	I	N	G	E	N
K	I	L	E	D	R	O	O	W	T	N	A	R	E	V
N	E	L	L	E	T	S	N	E	P	O	D	W	T	E
N	E	R	U	E	K	R	O	O	V	N	U	S	P	R
L	S	A	I	N	B	D	O	E	L	O	U	T	L	W
E	D	A	T	D	E	I	O	U	R	R	R	R	S	E
I	I	B	M	H	E	K	X	T	W	M	Z	U	U	Z
Z	E	W	F	E	C	N	R	E	K	E	A	C	E	E
N	H	U	E	O	N	E	T	E	L	N	A	T	I	N
E	R	O	I	N	V	L	R	I	W	F	M	U	N	L
T	E	R	L	F	S	I	E	P	T	N	H	U	O	I
R	K	T	L	E	V	E	N	V	O	E	E	R	M	K
A	E	E	E	S	S	E	N	T	I	E	I	M	R	E
H	Z	B	E	W	U	S	T	Z	I	J	N	D	T	A
E	E	V	E	N	W	I	C	H	T	I	G	N	H	S

- BETROUWBAAR
- BEWUSTZIJN
- DOEL
- DUURZAAMHEID
- ESSENTIE
- EVENWICHTIG
- FLEXIBEL
- HARMONIEUS
- HART EN ZIEL
- IDENTITEIT
- KERN
- LEVEN
- LIEF
- NORMEN
- OPENSTELLEN
- OPRECHT
- SAMENLEVING
- SAMENWERKEN
- STRUCTUUR
- TROUW
- VERANTWOORDELIJK
- VERWACHTINGEN
- VERWEZENLIJKEN
- VOORKEUREN
- WENSEN
- ZEKERHEID
- ZELFVERTROUWEN



De overgebleven letters vormen de oplossing.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

‘Als kwaliteitsverpleegkundige kun je je blijven ontwikkelen’



De Christelijke Hogeschool Ede is dit najaar gestart met de post-hbo Kwaliteitsverpleegkundige. Zorggroep Charim is nauw betrokken bij de totstandkoming van de nieuwe opleiding. Beleidsmedewerker Zorg Caroline Jager-Paauw, coördinator van de post-hbo Anita Roodnat-de Haan en kwaliteitsverpleegkundige Rowan Laan vertellen enthousiast over de samenwerking tussen de hogeschool en Zorggroep Charim en over de toegevoegde waarde van de studie.

'De opleiding is aanvullend en verdiepend'



Anita Roodnat

Charim is een van de partners in het werkveld waarmee de hogeschool in gesprek ging om de nieuwe opleiding samen te stellen. 'Wij vinden het heel belangrijk om het onderwijs te laten aansluiten op wat er nodig is in de praktijk', vertelt Anita Roodnat. 'Charim is actief op zoek naar kwaliteitsverpleegkundigen en wilde hun iets kunnen bieden. Een signaal dat we overigens van meer organisaties kregen.'

Naar aanleiding van de gesprekken met partners over (invulling van) de rol van de kwaliteitsverpleegkundige ging de hogeschool aan de slag met een opleidingschets. 'Deze schets hebben we met onze werkveldpartners gedeeld, waaronder met Charim, met de vraag: bevat de opleiding alle elementen die volgens jullie nodig zijn?' Caroline vult aan: 'De ouderenzorg wordt steeds complexer. We moeten met minder zorgprofessionals meer ouderen helpen. Dit vraagt om een andere manier van werken, met alle maatschappelijke uitda-

gingen die er zijn. Hierbij zetten én houden we de kwaliteit van zorg en het welzijn van cliënten hoog in het vaandel. Deze nieuwe opleiding is een van de antwoorden hierop.'

Van elkaar leren

Hoewel de vraag naar een dergelijke opleiding aanvankelijk vanuit de verpleeghuizen kwam, kunnen ook verpleegkundigen die werkzaam zijn met ouderen in bijvoorbeeld de wijkverpleging of gehandicaptenzorg de opleiding volgen. 'Er is weliswaar wat verschil in richtlijnen en wetgeving, maar er zijn vooral in het kader van kwaliteitszorg ook veel overeenkomsten tussen de verschillende zorgdomeinen. Door de opleiding open te stellen voor andere domeinen, kunnen deelnemers van elkaar leren en met een frisse blik naar een ander domein kijken.' Caroline: 'Het ene domein is op het gebied van passende zorg en de integratie van zorg en welzijn al verder dan het andere. Het is inspirerend om die kennis en ervaring met elkaar uit te wisselen. Kwaliteit van zorg is van iedereen. Het is goed om ieders expertise daarin te benutten en samen te zoeken naar de beste oplossing.'

Praktijkgericht

De opzet van de post-hbo, die bestaat uit tien lesdagen, is volledig nieuw. 'Cursisten krijgen er zestig accreditatiepunten voor', zegt Anita. 'Dat geeft wel aan dat de opleiding voldoende onderbouwd is en genoeg relevante, actuele literatuur bevat.' Volgens de coördinator is de post-hbo bovendien een zeer praktijkgerichte opleiding waar kwaliteitsverpleegkundigen echt iets aan hebben. 'De opleiding is opgebouwd rond vier modules:

projectmatig werken, coaching, verpleegkundig leiderschap en kwaliteit van zorg en wordt verder aangevuld met intervisie gedurende de hele opleiding. Vanuit deze modules is het lespakket ontwikkeld. We zoomen vanuit verschillende invalshoeken in op kwaliteit en hoe je dat aanpakt. De deelnemers doorlopen de volledige kwaliteitscyclus van Plan, Do, Check en Act.'

Afhankelijk van de module staat iedere lesdag in het teken van een thema en moeten de deelnemers deelproducten inleveren, als deel van de kwaliteitscyclus die zij doorlopen. 'Vervolgens bespreken we die met elkaar. Aan het eind van de opleiding zijn de deelnemers in staat om hun werk zelfstandig uit te voeren.' Colleges van gastsprekers zijn ook onderdeel van de opleiding. Een van de gastsprekers is de specialist ouderengeneeskunde van Charim. 'Zij gaat bijvoorbeeld in op de nu zeer actuele Wet zorg en dwang, ook



Caroline Jager-Paauw

in relatie tot het kwaliteitskader van een verpleeghuis en hoe je dat in praktijk invoert.’

Anita benadrukt dat de opleiding voortborduurde op wat verpleegkundigen al kunnen. ‘Het is geen opleiding tot verpleegkundige, want dat zijn de deelnemers al. De opleiding is aanvullend en verdiepend, juist voor verpleegkundigen die al ervaring hebben en goed weten wat voor soort zorg een cliënt nodig heeft.’

Verschillende rollen

Rowan Laan is een van de zestien deelnemers die met de nieuwe post-hbo is begonnen. Sinds mei werkt zij als kwaliteitsverpleegkundige bij locatie Spathodea van Zorggroep Charim. ‘Ik volg de opleiding om meer handvatten te krijgen en mijn rol nog beter in te vullen’, zegt Rowan. ‘Als kwaliteitsverpleegkundige vervul je alle rollen die je in de opleiding tot hbo-verpleegkundige leert. Ik ben betrokken bij de directe zorg aan bewoners, ik coach collega’s en ik houd me bezig met de kwaliteit van zorg: gaat het goed, moeten we het misschien anders doen? Mijn goed ontwikkelde klinische blik vanuit het ziekenhuis komt in de ouderenzorg, waar de complexiteit van zorgvragen toeneemt, dan ook goed van pas. Als een zorgprofessional iets in de zorg signaleert en daarmee bij mij aanklopt, dan kijken we samen hoe we de zorg meer passend kunnen maken. De vraag is: hoe krijg je alle collega’s mee

in zo’n traject en zorg je dat iets blijvend wordt opgepakt? Dat is waar de post-hbo kwaliteitsverpleegkundige in ondersteunt: in projectmatig verbeteren van de kwaliteit van zorg en de kwaliteitscyclus steeds rond te maken.’

Het komt regelmatig voor dat een bepaald proces niet alleen op de locatie, maar uiteindelijk organisatiebreed wordt uitgerold. Rowan: ‘Eens in de vier weken komen alle kwaliteitsverpleegkundigen van Charim bijeen in het Lerend Netwerk. We bespreken actuele ontwikkelingen in de zorg, signaleren knelpunten op de locaties, delen kennis, inspireren elkaar en kijken samen naar zorginhoudelijk beleid voor de hele organisatie. Op die manier heb je als verpleegkundige echt invloed op wat er in de organisatie gebeurt. Het is niet meer alleen het management dat zorginhoudelijk beleid bepaalt.’ Dat is ook een van de aspecten die haar werk zo leuk maken, vindt Rowan. ‘Je bent kwaliteitsverpleegkundige in de directe zorgverlening én acteert vanuit de verschillende CanMEDS-rollen (Canadian Medical Education Directives for Specialists, red.), zoals kwaliteitsbevorderaar, organisator en samenwerkingspartner. Je bent je eigen regisseur en bepaalt zelf de indeling van je agenda. Je hebt invloed op diverse plekken in de organisatie, adviseert het management en neemt daarin je eigen ervaring mee. Als kwa-




Rowan Laan

liteitsverpleegkundige moet je je blijven ontwikkelen. Ik leer hier dagelijks. En de post-hbo Kwaliteitsverpleegkundige sluit hier heel goed bij aan.’

Maak ouderenzorg mogelijk op jouw manier!

Cliënten van Zorggroep Charim verdienen échte persoonlijke aandacht en de beste zorg. Om de kwaliteit van zorg en welzijn te blijven verbeteren, zijn wij op zoek naar kwaliteitsverpleegkundigen. Ben of ken jij iemand die zich graag wil inzetten voor kwaliteit van leven van onze cliënten? Vind je het leuk om collega’s te coachen met betrekking tot zorginhoudelijke vraagstukken, mee te denken over beleid en de kwaliteit van zorg naar een hoger plan te tillen? Neem dan contact met ons op of solliciteer direct via www.werkenbijcharim.nl/kwaliteitsvp. Ga naar www.charim.nl/opleidingen/deeltijd/post-hbo/kwaliteitsverpleegkundige voor meer informatie over de post-hbo Kwaliteitsverpleegkundige.

‘Als kwaliteitsverpleegkundige heb je de regie over je eigen agenda’



Na banen in diverse sectoren koos Marleen van Gelderen ruim een half jaar geleden voor werken in de zorg. Ze volgt de opleiding tot Verzorgende IG en werkt tegelijk volop mee op locatie 't Boveneind in Veenendaal. De ontwikkeling die ze doormaakt in het vak vindt ze prachtig.

Samen groeien

Marleen van Gelderen


Verzorgende IG in opleiding, 't Boveneind Veenendaal

'Omzien naar een ander vind ik belangrijk. Daarom koos ik voor de zorg. Bij Charim vind ik eindelijk de voldoening, waardering en uitdaging die ik zocht in het werk. Samen met nog een aantal collega's bij Charim volg ik een versnelde opleiding van twee jaar tot Verzorgende IG aan de Zorg & Werk Academy. Dat betekent werken met een aantal uren vrijstelling per week om te studeren. En daarnaast natuurlijk een hoop thuisstudie. Dat is pittig, maar vooral heel leuk en uitdagend. Ik groei elke dag in alle facetten van de zorg en dat is mooi om te zien. Na het eerste jaar op een somatiek-afdeling zou ik graag willen werken op een locatie waar mensen wonen met dementie of op een verpleegafdeling. Zo leer ik het vak zo volledig mogelijk en ben ik straks breed inzetbaar.'



Met smaak gemaakt

FRUITIGE PERENCAKE



Mijn naam is Joke Ring en ik werk al een aantal jaar bij Zorggroep Charim. In mijn vrije tijd ben ik zeer regelmatig in de keuken te vinden om de lekkerste en mooiste taarten en soezen te maken. Vaak maak ik dit lekkers op bestelling voor anderen. Heb ik geen bestelling in mijn agenda staan, dan draai ik mijn hand er niet voor om snel nog wat lekkers te maken voor bij de koffie of om gezonde ontbijtmuffins voor mijn kinderen te maken die ze naar school kunnen meenemen. Bakken is een fijne manier om mijn hoofd leeg te maken en waar ik mijn creativiteit in kwijt kan. Is er een bekende jarig, dan is de kans groot dat ik wat lekkers meeneem als cadeautje. Zo heb ik het recept voor een perencake in vier kleine cakevormen gebakken. Een daarvan hebben we als gezin opgegeten, de andere drie heb ik gezellig ingepakt en weggegeven.

Buiten is het fris en kan het soms behoorlijk nat zijn. Een goede reden om met een kop koffie of thee en een heerlijk stuk perencake te genieten bij de warme kachel. Of om iemand te verrassen met een gezellig verpakte cake die je zelf hebt gebakken. Met dit recept kan dat. Zo eenvoudig kan het zijn!

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet de bakvorm(en) in. Schil de peren en snijd deze in vier parten. Zeef het zelfrijzend bakmeel boven een kom. Meng hier met een garde de suiker en het zout door. Mix in een andere kom de eieren, sinaasappelsap, de sinaasappelsap, de sinaasappelsap, de olie en vanille-extract. Voeg het mengsel toe aan het meel en mix het geheel tot een glad beslag. Mix het beslag daarna nog een minuut flink door met de garde of met de handmixer. Doe het beslag in de bakvorm en verdeel de partjes peer over het beslag. Bak de cake ongeveer 25 minuten in de oven. Controleer met een satéprikker of de cake gaar is. Als de satéprikker er schoon uitkomt, is de cake klaar!

Ingrediënten

- 200 gram zelfrijzend bakmeel
- 210 gram suiker
- mespunt zout
- 2 eieren
- 130 ml vers geperst sinaasappelsap
- rasp van een halve sinaasappel
- 180 ml zonnebloemolie
- 1 eetlepel vanille-extract
- 2 á 3 peren

Keukenspullen

Springvorm van 20 cm doorsnee of een willekeurige bakvorm met ongeveer dezelfde inhoud. Of een aantal kleine bakvormen.

TIP!

Vervang de sinaasappelsap en -rasp door kokosmelk en een eetlepel kokosrasp voor een hele andere smaaksensatie!

Otto de Bruijne

Otto de Bruijne is schrijver, evangelisch theoloog, inspirerend spreker, kunstenaar en presentator. Ondanks zijn indrukwekkende staat van dienst leert hij op zijn 73e nog iedere dag. Ouder worden ziet De Bruijne dan ook als een grote schat. Het is een zwaardere weg naar een hogere top, met een groter panorama, vindt hij. 'Mensen die zuur oud worden, zijn een dief van zichzelf.'

'Ik heb heel bewust gekozen voor de weg naar dankbaarheid'

'Ik weet hoe het is om het lichamelijk zwaar te hebben,' zegt De Bruijne, die tussen 1994 en 2003 verschillende programma's maakte voor de Evangelische Omroep. In 2006 raakte hij verlamd na een medische misser. 'Dat is lastig, maar depressief worden is erger. Ik heb vijftig dagen in coma gelegen. Toen ik hieruit werd gehaald en de realiteit tot me doordrong, had ik twee keuzes: verongelijkt zijn of dankbaar. Ik heb heel bewust gekozen voor de weg naar dankbaarheid, omdat je daardoor ook voor anderen een aangener mens wordt. Die keuze maak je niet vanuit gevoel, maar vanuit redelijkheid. Er was geen reden tot zelfbeklag. Niemand, ook de artsen niet, heeft immers gewild dat het fout zou gaan.'

Voorbeeld

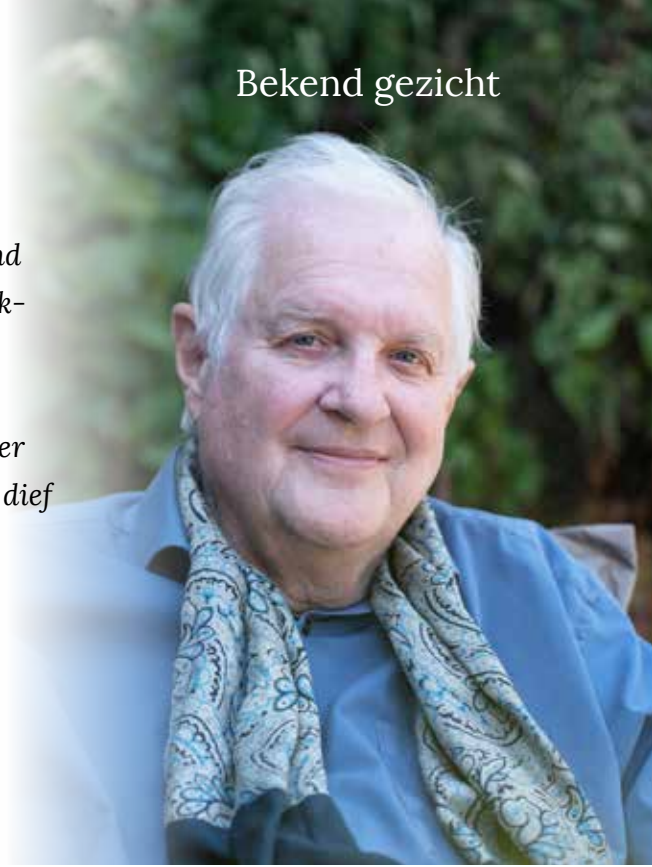
Zijn positieve instelling en kijk op het ouder worden, dankt De Bruijne mede aan zijn vader. 'Ik heb in mijn vader altijd een mooie oudere gezien. Hij was 46 jaar toen ik geboren werd, dus ik heb altijd een oude vader gehad. Ik vond dat prachtig. Hij was ontzettend vitaal en had een goed gevoel voor humor. Mijn vader was een vroom man.

Niet omdat hij populair wilde zijn, maar omdat hij geïnteresseerd was in de mens en in wat echt is en wat niet. Met fanatisme of angstige verzuiling had hij niets, daar was hij te ruimdenkend, te creatief voor. Hij was ook nooit bang, ook niet om ouder te worden. Nu ik 73 ben, ontdek ik steeds meer wat een voorbeeld mijn vader voor mij is. Ik zie het ouder worden als een zwaardere weg naar een hogere top met grotere vergezichten en een diepte van het leven die steeds rijker wordt. Ik leer nog elke dag. Als ik een lezing moet voorbereiden bijvoorbeeld. Maar ook van mijn kinderen en kleinkinderen steek ik veel op. Ik wil graag weten wat hen bezighoudt. Alle boeken die zij lezen, lees ik ook. Ik vind het dan ook jammer als mensen zuur oud worden. Die plegen diefstal op zichzelf.'

Praatje op de gang

Ook onze maatschappij heeft nog veel te leren over ouder worden, vindt De Bruijne. 'Het is van de zotte dat iedereen denkt dat hij tot in lengte van dagen thuis kan blijven wonen. Mensen blijven na het overlijden van een echtgenoot of

echtgenote alleen achter en worden eenzaam. Wat mensen nodig hebben is aanspraak, een praatje op de gang. Ik heb elf jaar in Afrika gewerkt, daar kennen ze geen eenzaamheid. Drie, vier generaties wonen daar bij elkaar binnen één leefgemeenschap. Als Afrikaanse vrienden mij bezoeken en ik vertel hen hoe het er hieraan toe gaat, dan zeggen ze blij te zijn in Afrika te wonen. Wat dat betreft zijn we in de westerse wereld compleet de weg kwijt. Waarom zouden mantelzorgers alles alleen moeten doen? Dat trekken ze niet. Bovendien staat het hun eigen ontplooiing in de weg. Ik ken verschillende mensen die door mantelzorg nergens anders meer aan toekomen. Het netwerk moet veel breder getrokken worden. Ik ben een groot voorstander van de kerk. Ga ernaartoe, ook als je niet gelooft, want je krijgt er ontzettend veel hulp. Mijn vrouw zegt altijd: kunnen we niet in een hofje gaan wonen? Een knarrenhof, zeg maar, waar mensen op elkaar kunnen letten. Die bouwden ze in de 17e en 18e eeuw ook al. Waarom kunnen we die niet weer laten terugkomen?'





'Ik wil graag iets
kunnen betekenen
voor een ander'

‘Werken in de hospice maakt dat ik me nuttig voel’

Oud-verpleegkundige Paula van der Meer (74) is al twaalf jaar met pensioen, maar stilzitten kan ze absoluut niet. Elke dinsdagochtend en één zaterdag per maand werkt ze als vrijwilliger in hospice De Wingerd in Amerongen, waar ze de verpleegkundigen helpt met de verzorging van de cliënten. ‘Ik vind het heel bijzonder dat ik iemand mag bijstaan in de laatste fase van zijn leven.’

Vrijwel meteen na haar pensioen meldde Paula zich als vrijwilliger bij De Wingerd. ‘Ik wilde in eerste instantie bij een nog op te zetten hospice in Wijk bij Duurstede als vrijwilliger aan de slag. Omdat het heel lang duurde voordat die er was, ben ik op internet gaan zoeken naar een andere hospice. Toen kwam ik bij De Wingerd uit.’ Daar werkt ze inmiddels al ruim twaalf jaar met veel plezier. Specifieke verpleegkundige handelingen zoals een katheter inbrengen bij een cliënt of medicijnen toedienen mag ze niet zelfstandig doen. ‘Maar ik mag wel helpen met het wassen en zo nodig aankleden van de cliënten en het geven van eten en drinken’, vertelt Paula.

Druk persoon

Werken in een hospice ervaart Paula niet als zwaar. ‘Integendeel, ik krijg er juist energie van. Het team dat er werkt, is ontzettend gemotiveerd. Iedereen staat altijd voor elkaar klaar. Ik vind dat zo bijzonder. Bovendien, ik ben van mezelf best een druk persoon. Maar zodra ik de hospice binnenstap, valt er een soort rust over me heen. Ik weet niet of dat door de sfeer komt of dat ik mezelf erop wijs dat ik het even wat rustiger aan moet

doen. Die mensen daar kunnen dat drukke gedoe immers helemaal niet aan.’

Uiteindelijk heeft Paula naast haar vrijwilligerswerk bij De Wingerd ook nog negen maanden in de hospice in Wijk bij Duurstede gewerkt. ‘Maar die was heel anders van opzet. De Wingerd is een high care hospice waar verpleegkundigen werken. De hospice in Wijk bij Duurstede is een Bijna Thuis Huis met destijds maar twee bedden. Op de momenten dat de cliënten daar geen zorg nodig hadden, had ik niks te doen. En ik ben echt een doener. Dus daar ben ik mee gestopt.’

Iets betekenen

Aan stoppen bij De Wingerd denkt Paula nog lang niet. ‘Zolang het lichamelijk of geestelijk niet nodig is, ga ik zeker niet weg bij De Wingerd. Ik wil graag iets kunnen betekenen voor een ander. Toen ik nog geen vrijwilligerswerk had, wist ik niet wat ik met mijn dagen aan moest. Werken in de hospice maakt dat ik me nuttig voel. Ik vind het heel bijzonder dat ik als vrijwilliger iemand in de laatste fase van zijn leven mag bijstaan en kan helpen om die tijd zo comfortabel mogelijk te maken.’

Doel bijstellen

De laatste tien jaar van haar professionele loopbaan in de zorg heeft Paula patiënten met chronisch pijn verzorgd. ‘Deze mensen moesten de regie weer in eigen handen nemen. In De Wingerd liggen mensen die de regie juist moeten loslaten. Ik dacht daar wel iets in te kunnen betekenen. Nou, niet dus. Als jij daar één dagdeel in de week als vrijwilliger komt, dan kun je niet zo heel veel bewerkstelligen. Dus dat doel heb ik snel moeten bijstellen. Nu denk ik: als ik nou even de was doe, dan heeft de verpleegkundige meer tijd om bijvoorbeeld gesprekken te voeren met de cliënten. Ik vind het fijn dat ik daar op deze manier aan kan bijdragen.’

Word vrijwilliger bij Charim

Onze mantelzorgers, vrijwilligers en zorgmedewerkers zijn onmisbare partners in de zorgverlening. Samen werken we aan een waardevolle tijd voor de cliënten. Wilt u ook vrijwilligerswerk doen? U bent van harte welkom! Neem contact met ons op via telefoonnummer 0800 0711 of ga naar www.werken-bijcharim.nl/vrijwilligers en vul het aanmeldformulier in.



**‘Ik ben altijd
bezig, stilzitten
kan ik niet’**

Gerrie van Toor (83) is het liefst altijd bezig. Is het niet in de tuin van locatie De Looborch om de planten te verzorgen, dan is het wel in haar appartement om jute boodschappentassen om te toveren tot ware kunstwerkjes. 'Mijn man zei altijd: 'Als je het in je kop hebt, dan heb je het ook niet in je kont.'

Gerrie heeft in haar leven heel wat meegemaakt. Zestien jaar lang verzorgde ze haar zieke echtgenoot, tot zijn dood in 2012. Na zijn overlijden ging Gerrie als vrijwilliger aan de slag bij De Meent in Veenendaal, net als De Looborch een locatie van Zorggroep Charim. Drie dagen in de week verrichtte ze daar allerlei hand- en spandiensten. 'Van activiteiten voorbereiden tot het opruimen van het magazijn', vertelt Gerrie. 'Thuis had ik toch niks te doen.'

Hersenbloeding

Als Gerrie op een dag niet komt opdagen en ze ook haar telefoon niet opneemt, gaan bij haar collega's bij De Meent onmiddellijk de alarmbellen af en lichten ze haar kinderen in. 'Ze wisten meteen dat er iets aan de hand moest zijn', zegt Gerrie. Dat bleek ook het geval: Gerrie was getroffen door een hersenbloeding. 'Mijn kinderen en de ambulancemedewerkers vonden me in de gang.' Van het half jaar dat volgde, weet Gerrie zich niets meer te herinneren. Toen ze niet opknapte, ging ze opnieuw onder het mes. 'Ik bleek een verstopping in mijn hoofd te hebben. Sindsdien heb ik een drain in mijn hoofd.'

Archief

Na een lange periode van herstel in verschillende revalidatiecentra kwam Gerrie uiteindelijk in De Looborch terecht, waar ze nu vier jaar woont. Inmiddels is Gerrie weer erg actief, zowel binnen De Looborch als daarbuiten. 'Eens in de drie, vier weken ga ik een paar dagen naar mijn zoon in Lopik om hem te helpen met het archief. Hij is fotograaf en heeft een eigen zaak in Oudewater. Dat doe ik al sinds het overlijden van mijn man. Mijn zoon en ik vinden dat allebei heel fijn. We kunnen goed met elkaar overweg en ik voel me er heel vertrouwd.'

Ook binnen De Looborch is Gerrie altijd bezig. 'Ik ruim de kopjes en glazen op in het restaurant. En ik werk graag in de tuin. Daarmee sla ik twee vliegen in één klap. Ik kan de planten verzorgen en ik ben lekker buiten. Dat is goed voor me.' Naast haar vrijwilligersactiviteiten doet Gerrie graag aan handwerken. 'Ik koop boodschappentassen bij de Albert Heijn of de Hoogvliet en die haal ik uit elkaar en bekleed ze met spijkerstof. Ik ben altijd bezig, stilzitten kan ik niet. Dat was al zo toen mijn man ik onze manufacturenzaak in Lopik hadden. Mijn man zei altijd: 'Als je het in je kop hebt, dan heb je het ook niet in je kont.'

Liever samen

Gerrie is er trots op dat ze nog zo zelfstandig is. 'Vanuit de zorg hoeven ze niets voor me te doen, alleen helpen mijn kousen aan te trekken. Ik heb ook mijn man zestien jaar lang helemaal zelf verzorgd. Hij was reumapatiënt en had COPD. Later kreeg hij ook darmkanker en een stoma. Er is ons wel hulp aangeboden, maar die wilden we niet. We waren liever lekker samen. Bovendien wil ik een ander niet tot last zijn als het niet nodig is.'

Liefdevolle zorg bij De Looborch

Gelegen aan de rand van het Zeister bos ligt locatie De Looborch. Deze moderne locatie biedt verzorging, verpleeghuiszorg in de vorm van kleinschalig wonen, pastorale zorg en dagbegeleiding. Ook is het mogelijk om zelfstandig te wonen met zorg en diensten dichtbij.

☎ 0800 0711

🌐 www.zorggroepcharim.nl

✉ klantenservice@zorggroepcharim.nl

“ Bij ons draait
alles om kwaliteit
en ~~snelheid.~~”
samenwerken

Ben jij **HBO-kwaliteitsverpleegkundige**
en wil je het verschil maken?

[WerkenbijCharim.nl/kwaliteitsVP](https://werkenbijcharim.nl/kwaliteitsVP)


zorggroep charim