

Nummer 1 • februari/maart 2018 • editie Veenendaal

# VOOR ELKAAR

WEEK VAN  
ZORG EN WELZIJN

17 MAART 2018

OPEN DAG  
VAN CHARIM

Vrijwilliger in beeld

**‘Ik zie nu hoe zwaar  
werken in de zorg is’**

Bekend gezicht

**Monic Hendrickx**

Ondervoeding

**‘Eiwitrijk eten en zorgen  
voor goede spieren’**

# Thema Zorg en Welzijn

met **charim**





8

## Achter de voordeur

### De heer Bood

verzorgt *Elims platen-programma*

## Colofon

4e jaargang, nummer 1,  
februari/maart 2018

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  
T. 0800 0711

### Redactie

Ellen van de Vliert, Clarinde Oussoren, Rufo Petri, Henk Prins, Marike Ooms, Petra van Leeuwen, Ivo Hutten, Jojanneke Smeenk

### Eindredactie

Ellen van de Vliert, Clarinde Oussoren, Rufo Petri, Jojanneke Smeenk

### Fotografie

Ivo Hutten, Roland van der Eijnden, Lode Greven, Zorggroep Charim  
Coverfotografie: Ivo Hutten

### Concept en realisatie

Dock35 Media, Doetinchem,  
www.dock35media.nl

### Vormgeving

Sylvia Oxenham, Dock35 Marketing

### Druk

Senefelder Misset, Doetinchem

### Reageren of vragen?

Mail naar [voorelkaar@zorggroepcharim.nl](mailto:voorelkaar@zorggroepcharim.nl)

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



10

## Uit de praktijk

### Zelfredzaamheid,

### wat betekent dit en

### hoe helpt het u?

## Bakje troost

### Samen aan de koffie

### of samen op stap

18

## En verder...

4 Goed om te weten

6 Wij, Charim

13 Open ochtend

De Tollekamp

14 Week van Zorg & Welzijn

16 Verzorgd

20 Met smaak gemaakt

21 Breintrainer

22 Vrijwilliger in beeld



17

# De kleine dingen

De wereld van een oudere kan heel klein zijn, zeker als het geheugen niet meer naar behoren werkt. Het genieten zit dan in het moment. Een klein gebaar, een lach, een hand die vastgehouden wordt, aandacht... Juist die aandacht communiceert dat iemand gezien en gewaardeerd wordt. Dat hij er mag zijn. Om wie hij is, ook met zijn beperkingen. Echte aandacht staat aan de basis van hartelijke, liefdevolle zorg. Ja, van christelijke zorg, zo u wilt. Immers, zoals we zelf behandeld willen worden, zo willen we ook met anderen omgaan. Dat leert Jezus ons (Bijbelboek Mattheüs, hoofdstuk 7, vers 12). Daarom ben ik zo blij, dat er in het maatschappelijk debat weer aandacht is gekomen voor 'meer handen aan het bed'. Handen die kunnen helpen. Heel praktisch. Ik ben blij met meer personeel, om die levensbelangrijke aandacht te kunnen geven. In het afgelopen jaar heeft Charim – vooruitlopend op de overheidstoezeggingen – 1,8 miljoen euro extra geïnvesteerd in meer medewerkers. Een grote wervingscampagne kwam daaruit voort.

Veel nieuwe collega's konden we begroeten. En dat werpt haar vruchten af:

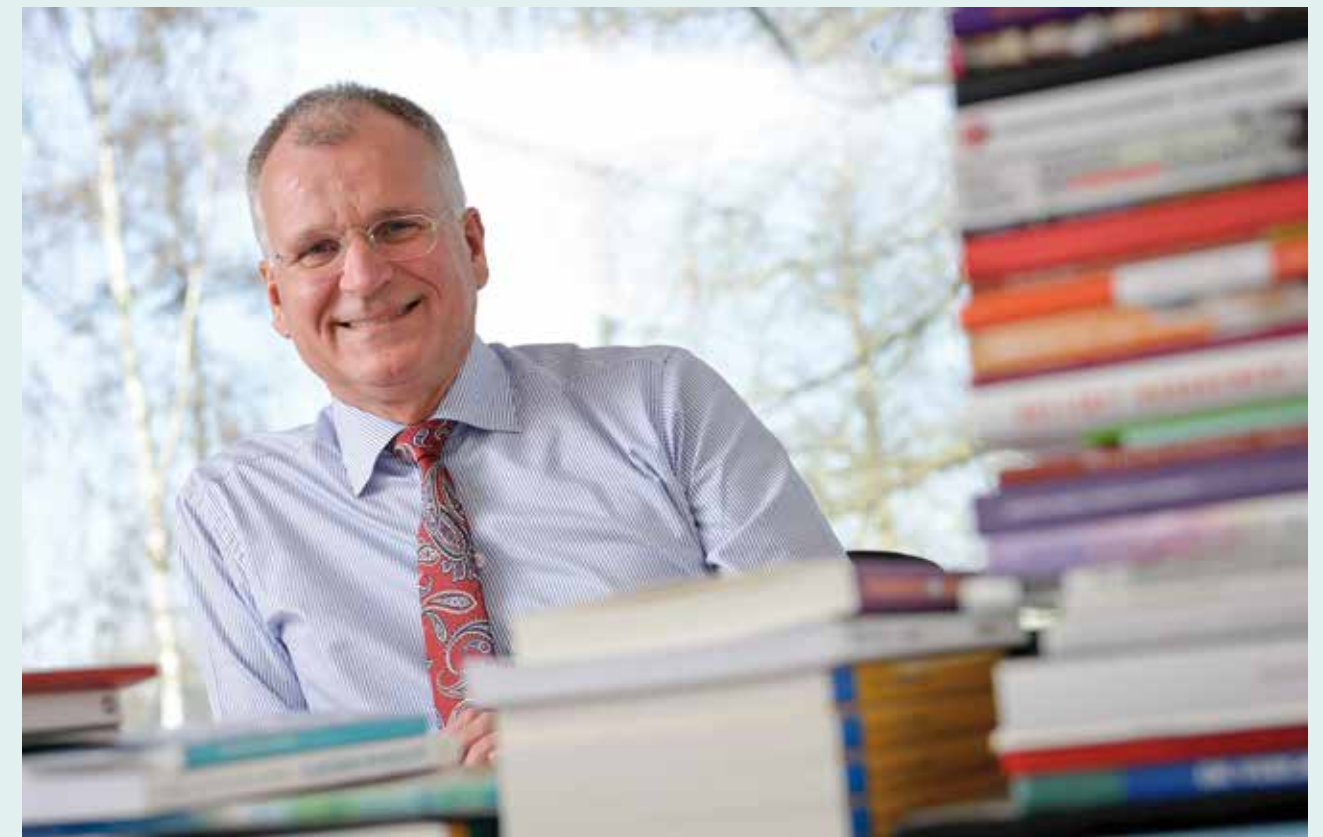
*De zon scheen. Een cliënt wilde graag naar buiten om even een frisse neus te halen. Maar hoe krijg je dat voor elkaar, als er op hetzelfde moment ook zeven andere cliënten zijn die je ondersteuning nodig hebben? Dankzij de extra kracht die aangenomen was, kon het nu geregeld worden.*

Clënten genoten van de zon en de medewerkers genoten dat dit mogelijk was. Het zijn de kleine dingen die het 'em doen. Dat is wél zijn. En daar werken we aan. Daar werken we voor. Doet u mee?

P.S. Ontdek de zorg in de Week van Zorg en Welzijn en wat u kunt doen! Zie pagina's 14 en 15.

## Henk Prins

voorzitter Raad van Bestuur Zorggroep Charim





# GOED OM TE WETEN



## Wanneer hebt u baat bij ergotherapie?

Als u door klachten bepaalde dagelijkse handelingen niet meer kunt uitvoeren, kunt u terecht bij de ergotherapeut. De ergotherapeut kijkt heel praktisch mee in het leven van de cliënt. Hoe kan hij of zij het leven zo gemakkelijk mogelijk maken? Met of zonder hulpmiddelen, er zijn altijd oplossingen.

## Vermoeidheid

Als iemand last heeft van pijn of van vermoeidheidsklachten, is de oorzaak soms onduidelijk. 'Iedereen rent zichzelf weleens voorbij', vertelt Magda van den Brandhof, ergotherapeut bij Charim Vitaal. 'Veel mensen zijn geneigd om de dagen vol te plannen met activiteiten. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar voor sommige mensen kan dat allerlei klachten geven. De ergotherapeut besteedt daar aandacht aan.'

## Eerste hulp bij dementie

Mensen met een dementie en hun naaste omgeving kunnen diverse uitdagingen ervaren in het dagelijkse leven. Zij hebben dan behoefte aan professionele ondersteuning, begeleiding en advies. U kunt dan een casemanager dementie inschakelen. Deze casemanager biedt hulp bij de zoektocht naar passende hulp en zorg, biedt ondersteuning bij de acceptatie van en omgang met dementie en geeft voorlichting. Meer informatie vindt u op [www.zorggroepcharim.nl/dementie](http://www.zorggroepcharim.nl/dementie).



## Kom jij ons helpen deze zomer?

Hey, ben jij scholier of student? In de zomer van 2018 zitten er leuke mensen op jou te wachten. Voor hulp, voor gezelligheid en ondersteuning. Volg je een zorgopleiding? Dan is vakantiewerk bij Charim een mooie werkervaring. Maar ook als je van de zorg niet je beroep wilt maken, is vakantiewerk bij Charim mogelijk! Je kunt bijvoorbeeld helpen bij het schoonhouden van de kamers of bedienen in het restaurant. Vakantiewerk op één van onze locaties maakt jouw zomer onvergetelijk.

**PS: Er zijn veel vakantie-werkers nodig. Wijs anderen op deze mogelijkheid!**

Charim Revalidatie Veenendaal scoort 8,1 op cliënttevredenheid. Regelmatig wordt bij Charim Revalidatie Veenendaal de cliënttevredenheid gemeten. De nu bekende cijfers van 2017 laten een opvallend hoog rapportcijfer zien. We zijn erg blij dat we het in de ogen van onze cliënten zo goed doen.



## Waarom voeding en beweging samenwerken

Spiers die u niet gebruikt, verdwijnen heel snel. Voor gezonde spieropbouw is voldoende eiwitname en veel beweging nodig. Wilt u werken aan een gezond gewicht en een gezonde spieropbouw? Naast het eten van eiwitrijk voedsel is spiertraining aan te raden. Weet u dat dit kan bij Charim Revalidatie Veenendaal? Ook als u geen revalidant bent, kunt u komen bewegen in onze oefenzaal. Neem gerust contact op voor meer informatie over de fitnessstraining, bel 0800 0711.



## Vraagbaak

Mensen met vragen over zorg, wonen, welzijn en diensten kunnen terecht bij Charims klantenservice. Via het gratis telefoonnummer 0800 0711 verbindt de telefonist de bellers door naar de juiste adviseur. Charim helpt u verder!

In de steeds veranderende zorgmarkt is het voor ouderen niet altijd duidelijk welke zorg zij waar kunnen ontvangen. De klantenservice van Charim helpt om passende zorg te vinden. Bel ons gratis of stuur een e-mail:

**0800 0711**  
[klantenservice@zorggroepcharim.nl](mailto:klantenservice@zorggroepcharim.nl)



Goed om te weten

## Werken bij Charim?

Wil jij ook graag jouw dromen, wensen en verlangens realiseren? Wij zoeken enthousiaste verzorgenden I.G. en verpleegkundigen. Zet jouw talenten in op één van onze locaties! Bekijk de vacatures op [www.werkenbijcharim.nl](http://www.werkenbijcharim.nl). Of mail naar [sollicitaties@zorggroepcharim.nl](mailto:sollicitaties@zorggroepcharim.nl) voor meer informatie.



## Lekker naar buiten!

Gaat u niet graag in de (voorjaars)kou naar buiten omdat u bang bent voor een verkoudheid? Dan is hier het verlossende woord: neusverkoudheid is een virusinfectie die u opdoet via mensen, niet van de kou of regen. Er zijn tweehonderd verschillende virusinfecties. Het is waar dat de lagere temperatuur in de neus de groei van bepaalde virussen bevordert, maar zonder besmetting wordt u in de kou niet verkouden. En als het zachtjes regent, is de lucht zelfs extra schoon. Lekker naar buiten dus!

## Reageren?

Heeft u vragen of opmerkingen? Wilt u reageren op de inhoud van dit blad? Mail naar [voor-elkaar@zorggroepcharim.nl](mailto:voor-elkaar@zorggroepcharim.nl) of schrijf naar: Zorggroep Charim, T.a.v. redactie 'Voor Elkaar', Wiltonstraat 42, 3905 KW Veenendaal. Vergeet niet uw naam, adres, woonplaats en eventueel e-mailadres te vermelden.



# ‘WEES ALERT OP ONDERVOEDING!’

*Bij één op de vijf thuiswonende ouderen is er sprake van ondervoeding. Ook verzorgingshuizen hebben hiermee te maken. Diëtist Dianne van den Berg: ‘Ondervoeding wordt vaak geassocieerd met derdewereldlanden, maar in Nederland komt het vaker voor dan je denkt. Zeker omdat ouderen steeds langer thuis en alleen wonen.’*

Mevrouw De Mooij verblijft na een ziekenhuisopname in Charim Revalidatie Veenendaal. ‘Ik woog nog maar 34 kilo maar had zelf niet in de gaten dat ik zo vermagerd was. In het ziekenhuis startte ik met sondevoeding. Op dit moment gebruik ik alleen nog extra drinkvoeding. Daar heb ik niet altijd zin in, maar ik zeg tegen mezelf: “Drink het op!” Ik weet nu wat belangrijk is. Ik ben erg blij met mijn diëtist, want ik wist niet meer wat ik eten moest.’

## Ongewenst afvallen

Dianne heeft als diëtist adviesgesprekken met de revalidanten bij Charim, met ouderen thuis en in locatie De Engelenburgh. ‘Bij ondervoeding hebben we het over een tekort aan voedingsstoffen met nadelige effecten op de gezondheid. Het gewicht zakt, de kleding zit losser. Er is sprake van verminderde eetlust en meer vermoeidheid. Mensen worden minder mobiel en ervaren krachtverlies. Vaak ontstaat er een negatieve spiraal omdat de gevolgen van ondervoeding de eetlust negatief beïnvloeden.’ Goed eten en voldoende bewegen. Dat is volgens Dianne de gouden

combinatie om ondervoeding tegen te gaan.

## Eiwitrijke voeding

‘Bewegen is van belang om de spiermassa op peil te houden. Voor de opbouw van spiermassa is eiwitrijke voeding nodig: vlees, vis, zuivel, eieren, noten, peulvruchten, sojaproducten.’ Met een goede behandeling valt veel winst te behalen. Dianne: ‘Ik vind het fijn dat ik kan bijdragen aan herstel en het vergroten van de kwaliteit van leven. Tijdens de behandeling probeer ik aan te sluiten bij wat de cliënt lekker vindt. Dat motiveert om het eten vol te houden. Als mensen moeite hebben met het eten van grote porties, raad ik hen aan om zes kleine maaltijden per dag te nuttigen. Als ondervoeding tijdig herkend wordt, zijn kleine aanpassingen in het eetpatroon vaak voldoende. Zo kunnen dubbel broodbeleg en een glas melk al helpend zijn om voldoende eiwitten binnen te krijgen.’

## Tips voor thuis

Aan thuiswonende ouderen geeft Dianne graag advies: ‘Wees alert op de genoemde tekenen van ondervoeding. Ga

eens per maand op de weegschaal staan. Gaat het gewicht omlaag? Neem contact op met de huisarts! Zorg voor een goed netwerk en regel eventueel een maaltijdvoorziening. Charim maaltijdservice ([www.charimservices.nl/maaltijdservice](http://www.charimservices.nl/maaltijdservice)) brengt heerlijke maaltijden bij u thuis. Een handige website, maar dan met praktische tips en recepten, is: [goedgevoedoudworden.nl](http://goedgevoedoudworden.nl).’

## Voeding en bewegen

Bij Charim is steeds meer aandacht voor ondervoeding. ‘We hebben een speciale screening waarbij we letten op gewicht en eetlust. Iemand met een laag gewicht heeft meer kans op ondervoeding, maar ook iemand met overgewicht kan ermee te maken krijgen. We zijn onlangs gestart met het project Voeding en bewegen. In samenwerking met het restaurant van De Engelenburgh kijken we voor de revalidanten hoe we aan de basisvoeding eiwitten kunnen toevoegen. Daarnaast kijken we hoe we hen meer kunnen laten bewegen. Het zou mooi zijn als we ondervoeding zoveel mogelijk kunnen voorkomen!’

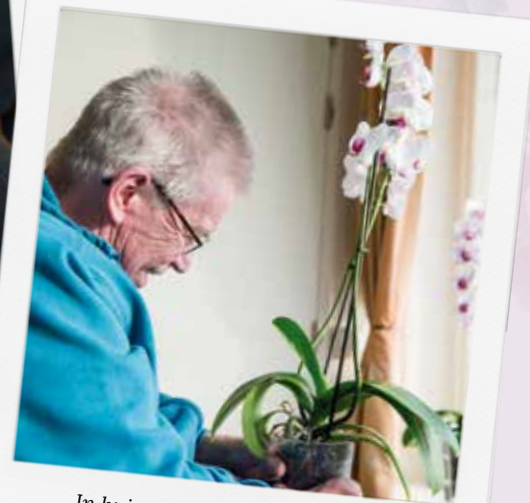




**‘Mijn vrouw Maria is mijn stem’**

tekst: Petra van Leeuwen | beeld: Lode Greven

Achter de voordeur



*In huis geniet meneer Bood van het uitzicht en zijn eigen groen*

*Elke maandagavond van 19.00 tot 20.00 uur verzorgt het echtpaar Cees en Maria Bood **Elims platenprogramma**. Via de omroepinstallatie van Elim in Amerongen klinken dan geestelijke liederen, onder andere van Johannes de Heer. ‘We maken dit programma om de mensen met onze God en Vader en de Heere Jezus in aanraking te brengen.’*

Cees heeft de spier-zenuwziekte PLS en sinds 2005 ook de progressieve spierziekte ALS. Na een verblijf in locatie De Meent in Veenendaal woont hij nu sinds 2013 in Elim. Hij is dankbaar voor de goede verzorging. ‘Het is hier net of je een warme deken om krijgt. Ik vind het fijn dat er een weeksluiting is en dat

er veel activiteiten zijn. Verder ben ik blij met het uitzicht en de ruimte van mijn appartement. Mijn vrouw Maria is in Elst blijven wonen. Ik mis haar, maar ze komt mij vaak opzoeken.’

### **Een schijf vol muziek**

In 2004 – nog voordat Cees in Elim kwam wonen – startte hij met zijn vrouw het muziekprogramma. Dankzij een harde schijf vol christelijke muziek kan Cees samen met Maria elke week een mooi programma samenstellen. Door zijn ziekte kan Cees inmiddels niet meer praten, maar dat verhindert het echtpaar niet om door te gaan. Cees beantwoordt de vragen al schrijvend op papier: ‘Nu is Maria mijn stem!’



### **Gods Woord**

Net voor het programma van start gaat, is het stil in Elim. Iedereen zit op zijn of haar eigen kamer om mee te luisteren met **Elims platenprogramma**. Maria: ‘We openen altijd met het voorlezen van een stukje uit Gods Woord, de Bijbel. Vervolgens kondig ik elk lied aan met een kort praatje. Ik zeg bijvoorbeeld: Wat een rijkdom om te weten dat Hij er altijd bij is, ook als het moeilijk is of als je je eenzaam voelt. Of: God gaf Zijn Zoon. Hij heeft alles voor ons gedragen. Heeft u de Heere Jezus al als Verlosser aangenomen? Op die manier proberen we het Evangelie mee te geven. We bieden dit programma aan om de luisteraars te bemoedigen en te troosten, maar ik ga zelf ook altijd weer dankbaar naar huis!’



# ‘IK HEB DE REGIE OVER MIJN LEVEN TERUG’

*Mary Schilders (72) lijdt aan een vorm van de ziekte Parkinson. Haar wilskracht is onverminderd groot, maar haar lichaam smeekt haar rustig aan te doen. ‘Ik ben nogal grenzeloos. In combinatie met mijn ziekte brak mij en mijn omgeving dat op. Mijn ergotherapeut gaf me handvatten en hulpmiddelen om de balans weer terug te vinden.’*

In 2009 werd Mary Schilders gediagnosticeerd met de ziekte Parkinson. Een paar jaar later kreeg zij plotseling een herseninfarct. Mevrouw Schilders moet nu nog zo'n dertig pillen per dag slikken en wordt iedere ochtend stijf en star wakker. ‘Gelukkig kwam ik in aanmerking voor een speciale interne pomp’, legt mevrouw Schilders uit. ‘Zodra ik wakker word, gaat de pomp aan en krijg ik medicatie binnen. Nadat hij een uurtje actief is, voel ik het leven in me terugkomen en kan ik zelf opstaan.’

## Hulpmiddelen

Vorig jaar kwam mevrouw Schilders in contact met ergotherapeut Carien Beckmann van

Charim Vitaal, de behandeldienst van Zorggroep Charim. Carien vertelt: ‘Het doel van onze gesprekken is om de zelfredzaamheid van mevrouw Schilders te vergroten.’ Pijnbestrijding in de vorm van de interne pomp geregeld door de neuroloog, was een eerste stap. Maar ook andere hulpmiddelen bieden ondersteuning, zoals een machine die op gezette tijden een piepje laat horen en vervolgens de juiste medicijnen afgeeft. En een bedcarrier. ‘Hiermee kan het bed van mevrouw hoger en lager worden gezet’, legt Carien uit. ‘Dat is nodig voor haar verzorging. Het alternatief is een hoog-laag bed, maar daarmee kun je als stel niet meer naast elkaar slapen. En dat

is voor de heer en mevrouw Schilders juist heel belangrijk.’

## Groene briefjes

Voor Carien lag er met name de taak om met mevrouw Schilders te bekijken hoe zij met haar beperkte energie kan omgaan. ‘Ondanks mijn ziekte wilde ik geen gas terugnemen’, vertelt mevrouw Schilders. ‘Aan het einde van de dag was ik daardoor zelfs te moe om te eten. Ik viel kilo's af en voelde me vreselijk. Mijn omgeving had er enorm onder te lijden. Zij wist niet hoe ze met mij om moest gaan. Ik vond het vreselijk om mijn man en anderen om hulp te vragen, maar dankzij de hulp van Carien is me dat gelukt.’



‘Ik schrijf mijn activiteiten nu op groene briefjes’





## Hulpmiddelen en op het juiste moment om hulp vragen, maken mevrouw Schilders zelfstandiger



Carien vroeg mevrouw Schilders haar dagelijkse activiteiten op te schrijven, in combinatie met de hoeveelheid energie die dat haar kostte. 'Dit deden we met groene briefjes', vertelt mevrouw Schilders grinnikend. 'Daar stond dan op: koffie drinken, zoveel punten.' Carien: 'Door dit te doen, zagen we hoe belastend de bezigheden waren. Daardoor kon mevrouw Schilders haar activiteiten beter over de dag en de week verdelen.'

### Bewust kiezen

'Door de activiteiten zelf beter te plannen, houdt mevrouw Schilders de regie over haar leven', gaat Carien verder. 'Ze kiest nu bewust voor wat ze wil

doen en wanneer ze beter om hulp kan vragen, zoals bij het koken.' Echtgenoot Ad kookt nu vaker. Zo houdt mevrouw Schilders energie over om te eten. 'Het is moeilijk om dit soort dingen uit handen te geven', bekent mevrouw Schilders. 'Maar het werkt wel. Met de feestdagen hebben we onze bezoeken goed gedoseerd en slim gepland. Zo kon ik alles doen wat ik graag wilde, maar wel met voldoende rust tussendoor. In februari zijn we vijftig jaar getrouwd en maken we een uitstapje naar de Efteling met het hele gezin, inclusief overnachting. Zoiets plannen we nu anders en beter. We bouwen bewust rustmomenten in.'

### Wensboom

Samen met Carien heeft mevrouw Schilders onlangs een "wensboom" gemaakt. Hierin heeft ze aangegeven wat ze in het komende jaar graag zou willen bereiken. Ook haar man heeft dit gedaan. De ziekte heeft nu eenmaal ook zijn leven veranderd. 'Zelfredzaamheid is in grote mate een vorm van zelfmanagement', legt Carien uit. 'Het draait erom inzicht te krijgen in je activiteiten en wat deze qua energie met je doen. Als je hier bewust van bent, kan je keuzes maken voor wat je wel, niet en wat je wanneer wilt doen. Het helpt je in balans te blijven en je grenzen te bewaken.'



Open ochtend

## Dagbesteding Rhenen opent deuren op 24 maart 2018

De dagbesteding van zorglocatie De Tollekamp van Zorggroep Charim opent haar deuren tijdens een Open Ochtend op zaterdag 24 maart 2018. U bent van 10.00 tot 12.00 uur van harte welkom! Er is een specialist aanwezig die kan helpen bij het aanvragen van een Wmo-toekenning. Adres: Dokter Wallerstraat 2 in Rhenen.

Als oudere ontmoet u op de dagbesteding leeftijdgenoten. Er is warme aandacht en veel ruimte voor wat u leuk vindt om te doen. Zo bent u weer actief bezig en dat geeft kleur aan de week. De Open Ochtend is bedoeld om te laten zien wat een verschil dat maakt.

### Thuis wonen, maar wél aanspraak

De dagbesteding geeft ritme en inhoud aan de dag. Net zo belangrijk zijn de sociale contacten en het onderhouden van vaardigheden. Leuke uitjes zorgen dat er iets is om over te praten. Ook prettig: de mantelzorger(s) thuis worden even ontlast.

Ries van Willigen (75) is cliënt bij de dagbesteding. 'Ik dacht eerst: ik ga toch niet tussen die ouwe mensen zitten!' Maar inmiddels denkt hij daar heel anders over. 'Het is heel gezellig. Ik had dit veel eerder moeten weten. Eerder zat ik maar alleen op m'n balkon. Maar hier is het altijd leuk en heb ik aanspraak. Laatst hebben we pannenkoeken gebakken. Ik zou het nu nooit meer willen missen.'

### Programma

Tijdens de Open Ochtend maakt u kennis met de dagbesteding. Hoe ziet de ruimte eruit? Hoe is de sfeer? Net als anders is er die dag een ontspannen programma. U kunt een praatje maken

over het nieuws in de krant, de "braintrainer" op de computer proberen of een puzzel maken.

### Wmo

Om in aanmerking te komen voor dagbesteding is een Wmo-toekenning nodig. Daarom is er een casemanager aanwezig van Zorggroep Charim. Hij kan u vertellen hoe u zoiets regelt bij de gemeente. Ook kan hij daarbij helpen.

### Meer informatie

Neem contact op via 0800-0711 of [dagbesteding-detollekamp@zorggroepcharim.nl](mailto:dagbesteding-detollekamp@zorggroepcharim.nl). Of kijk op [www.detollekamp.nl/openochtend](http://www.detollekamp.nl/openochtend).





# KOM EN ERVAAR!

*de Week van Zorg en Welzijn*

**Wat gebeurt er achter de deuren van een woonzorglocatie van Charim? Kom het beleven in De Engelenburgh. Ervaar de ouderdom in een ouderdomspak, laat je verplaatsen in een tillift en kom proeven in ons restaurant. Doe mee met het debat of bekijk een ontroerende documentaire. Geniet van de spelletjes, het springkussen, de verrassingen en de ontmoetingen met de bewoners. Een dag voor iedereen, dus neem heel de familie mee!**

[www.zorggroepcharim.nl/opendag](http://www.zorggroepcharim.nl/opendag)

**OPEN DAG CHARIM**  
**17 MAART 2018**  
**10.00-14.00 uur**

**DE ENGELBURGH,  
KERKEWIJK 77,  
VEENENDAAL**





# Specialistische wondzorg aan huis

*Wekenlang zat Corrie Otter-den Hartog (91) met haar been omhoog en werd haar wond thuis verzorgd door Meta Andriesse, verpleegkundig specialist in opleiding.*

'In een tel was het gebeurd. Lopend naar de voordeur verloor ik mijn evenwicht en voor ik het wist lag ik lang uitgestrekt op de grond met een ernstige kniewond.' Inmiddels zit mevrouw Otter er weer monter bij in haar appartement in woonlocatie Spathodea te Zeist. 'Ik ben zo blij met Meta. Zonder haar had ik er vast nog veel langer mee gezeten. Ik ben nog heel energiek en wil graag aan activiteiten meedoen, maar ik kon geen kant op.' Op een krukje naast haar eigen luie stoel in de woonkamer verbindt Meta haar knie voor een laatste keer.

## Thuis best

'Het was heel fijn dat ik thuis verzorgd werd', gaat mevrouw Otter verder. Ik hoefde de deur niet uit. Dat zorgde voor extra rust. We hadden bovendien hele leuke gesprekken.' Dat beaamt Meta. Ze doet haar werk met liefde en houdt van het contact met de mensen die ze verzorgt. 'Ik had erg met mevrouw Otter te doen. Haar wond was diep en ontstoken. Ik ben blij dat de thuiszorg mij als specialistisch verpleegkundige van Charim heeft ingeschakeld. In deze rol kan ik makkelijk overleggen met de huisarts, verzorgen-

den van de thuiszorg, maar ook met andere disciplines.'

## Snel weer op de rit

Meta schakelde voor mevrouw Otter een diëtist in, zodat zij extra eiwitten zou krijgen. 'Dat bevordert de wondgenezing. Het belangrijkste doel is om iemands leven zo snel mogelijk op de rit te hebben. Ik zie hoe onthand mensen zijn als ze fysiek niets kunnen. Zeker ouderen. Ze missen hun vaste contacten als ze de deur niet uit kunnen. Ik ben vaak net zo gelukkig als zichzelf als ze hun dagelijkse leven weer kunnen oppakken.'

In het kader van de Week van Zorg en Welzijn loopt Monic Hendrickx dit jaar voor de tweede keer een dag mee in de zorg. Vorig jaar keek ze voor het SBS programma *Heel Holland Zorgt* een dag mee bij het Leger des Heils en dit jaar ging ze voor de kankerbestrijding een dag op stage in het Erasmus Medisch Centrum. 'Ik heb geleerd dat als het goed met je gaat, je degenen moet helpen met wie het wat minder gaat. Daarom doe ik aan deze programma's mee. En omdat ik er veel van leer.'

## Acceptatie

Familie en vrienden die het nodig hebben, geeft Monic graag wat extra aandacht. En als het nodig is en het zou kunnen, zou ze met liefde haar moeder in huis nemen. Maar hoe dichterbij de personen staan, hoe meer Monic het lastig vindt om hen te steunen. 'Ik zie om mij heen dat mensen het moeilijk vinden als juist de personen die ze liefhebben, pijn hebben of door een moeilijke tijd gaan. Dat maakt het dan ingewikkeld om er voor ze te zijn. Ik denk dat kinderen meer geleerd moet worden dat ziek zijn en sterven bij het leven horen. Als zij aan dat idee wennen, kunnen ze later misschien gemakkelijker op bezoek gaan als mensen hulp vanwege ziekte of ouderdom echt nodig hebben.'

## Financiële zorg

Naast een arm om iemand heen is ook financiële zorg geboden. 'Ziek zijn brengt veel kosten met zich mee. De geliefde kan niet altijd geld binnenbrengen omdat die voor de ander wil zorgen. Als je die lasten deelt, valt het soms wel mee. Ik steun een paar stichtingen die zijn opgericht om geld in te zamelen en zo vrienden door een moeilijke tijd trekken. Op die manier vind ik ook dat we voor elkaar kunnen zorgen.'

## Actrice en presentatrice Monic Hendrickx (51)

*'Als het goed met je gaat, probeer dan diegenen te helpen met wie het wat minder gaat'*





**‘We geven  
om elkaar!’**

*Rietje van den Brink (86) en haar mantelzorger Rini van Duin (78) leerden elkaar zo’n twaalf jaar geleden kennen als koorleden van zangvereniging Vreugdezang in Veenendaal. ‘We waren de enige katholieken in het koor, weet je nog? Dat ontdekten we toen we allebei hetzelfde lied kenden!’*

Elke woensdagmiddag ontmoeten de dames elkaar bij Rietje thuis in De Engelenburgh in Veenendaal. Van half 3 tot 4 uur. Ze kletsen, drinken koffie en gaan vaak naar buiten voor een rondje om. ‘Ik trakteer Rini graag op een lekker softijsje bij HEMA. Of we gaan schoenen passen.’ Lachend: ‘O, en dan kopen we weer de verkeerde maat en dan passen ze niet... Maar Rini stopt gewoon een kannetje in mijn nieuwe pantoffels om ze op te rekken, dan pas ik er toch in!’

**‘Ik schrijf graag een stukje op Facebook over mijn belevenissen hier’**

#### **Actief op Facebook**

Rini woont op Buitenplaats Rhenendaal. Als het even kan, komt ze op de fiets naar De Engelenburgh. Rietje heeft daar sinds 2012 een appartement. ‘Ik heb het hier heel erg naar m’n zin en doe aan de meeste activiteiten mee. Eenzaam ben ik niet en ik geloof dat de zusters me wel mogen. Elke ochtend moet ik wachten tot iemand me komt wassen en aankleden. Dan trek ik m’n duster aan en schrijf ik een stukje op Facebook over m’n belevenissen hier of over een droom over vroeger. Achter de computer vliegt de tijd. Als de zuster dan komt, zeg ik: Ben je er nu al?’

#### **Evenveel (klein)kinderen**

Rietje kijkt elke week uit naar de komst van Rini op woensdag. ‘Als we elkaar zien, zijn we blij. We geven om elkaar. Toen ik in het ziekenhuis lag, kwam Rini ook. Ik verwachtte haar helemaal niet, maar ze zei: ‘t Is toch woensdag? En weet je wat zo leuk is? We hebben allebei vier kinderen en elf kleinkinderen! En ik heb ook nog zeven achterkleinkinderen.’





Varieer door in plaats van vanillevla: chocoladevla, aardbeinvla, hopjesvla of bijvoorbeeld tiramisu-vla te gebruiken.



# CAKEVLA

Mijn naam is Linda Wallet, sinds 2012 werkzaam als diëtiste bij Zorggroep Charim. Dagelijks ben ik bezig met voeding en gezondheid, specifiek bij de doelgroep ouderen. Wat het vooral leuk maakt, is het contact met de mensen. Zowel met cliënten en familie als collega's in de zorg én van de behandel-dienst. Uitgangspunt in de dieetbehandeling is: de wens en behoeften van de cliënt. Mijn twee collega's en ik komen in alle locaties van Charim, daarnaast komen wij steeds meer aan huis.

Wanneer je weinig eetlust hebt, is het soms een hele opgave om voldoende eten en drinken binnen te krijgen en op gewicht te blijven. Wat kan helpen is om, naast drie keer per dag een maaltijd te gebruiken, ook tussendoor wat te eten of te drinken. Een voorbeeld van een geschikt tussendoortje is cakevla. Dit kan ook worden gebruikt door mensen met slikproblemen. Inmiddels is dit één van de favoriete tussendoortjes die door cliënten in het verpleeghuis wordt gebruikt. Ik kwam het recept hiervan tegen in receptenboekje 'Lekker eten en drinken, net even anders'.

### Bereiding

Giet de vla in een kom. Snijd de cake in stukken en voeg deze toe aan de vla. Mix het geheel met een staafmixer tot een zeer gladde massa.

Proef het zelf maar! Eenvoudig, maar oh zo lekker!

### Wist u dat:

Eén op de vijf thuiswonende ouderen ondervoed is? Ook mensen met overgewicht ondervoed kunnen zijn?



### Ingrediënten voor 8-10 porties

- 1 liter volle vanillevla
- 250 gram cake (kant en klaar of zelfgemaakt)

### TIP!

Extra lekker met een scheut advocaat en/of slagroom



# Woordzoeker

De overgebleven letters vormen de oplossing.

- BELEID

- EETLUST

- FIKS

- FLORISSANT

- FRUITSALADE

- GEZONDHEID

- GOEDE VERZORGING

- GOEDGEBOUWD

- KRACHTIG

- KWETSUREN

- LACHEN IS GEZOND

- LICHAAMSKRACHT

- MATIGHEID
- ONGEKWETST

- ONVERZADIGD

- PIT

- STERK

- TEVREDENHEID

- UITSTRALING

- VERZORGING

- VEZELS

- VITAMINISEREN

- VOLKSGEZONDHEID

- WELVAREND

- WERKLUST

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

@DENKSPORT PUZZELBLADEN

Naam: .....

Adres: .....

Postcode/plaats: .....

Ingeleverd bij locatie: .....



Lever uw puzzel uiterlijk 13 april 2018 in bij de receptie van één van de zorglocaties van Charim en drink gratis een heerlijk kopje koffie of thee in ons gezellige wijkrestaurant.

De winnaar ontvangt een VVV-cadeaubon ter waarde van € 25,-



### Wilt u adverteren?

Wilt u hier adverteren en een prijs beschikbaar stellen? Stuur een mail aan de redactie: [voorelkaar@zorggroepcharim.nl](mailto:voorelkaar@zorggroepcharim.nl)





tekst & beeld: Ivo Hutten

Vrijwilliger in beeld

## ‘Ze geven me soms spontaan een dikke kus’

*Verzorging is de rode draad in het leven van vrijwilliger Janneke Doest (60). Als cateringmedewerker zorgt ze bij bedrijven voor de inwendige mens en in haar vrije tijd helpt ze graag een handje bij mensen die dat nodig hebben. Sinds een jaar gaat ze wekelijks een ochtend naar De Kleine Meent, een woon- en leefgemeenschap voor acht ouderen met dementie in haar woonplaats Renswoude.*

‘Soms pakken bewoners je hier spontaan even lekker vast of geven ze je een dikke kus. Mensen met dementie kunnen zich niet altijd goed in woorden uitdrukken. Met zo’n knuffel spreken ze hun dankbaarheid uit voor het feit dat je even met ze kletst, een spelletje doet, een boterham voor ze smeert of gewoon hun hand vastpakt. Het enige wat ik doe, is oprechte aandacht geven. Het is simpel, maar zo waardevol.’

### **Goed voor de werkdruk**

Janneke reageerde op een oproep voor vrijwilligers. In het verleden had ze al eens langere tijd voor een gehandicapt meisje gezorgd en nog wekelijks helpt ze een oudere man in de buurt met de huishouding. Bij De Kleine Meent kon ze na een leuke kennis-

making meteen aan de slag. ‘Het is fijn om iets voor een ander te doen. Ook voor de medewerkers. Sinds ik hier wekelijks over de vloer kom, zie ik pas hoe intensief het werken in de zorg is. Als vrijwilliger kun je die werkdruk een beetje verkleinen.’

### **Samen bezig**

Zo gebeurt het nu regelmatig dat Janneke in alle rust de was opvouwt met een bewoner die

dat graag doet. Ondertussen kletsen ze over vroeger, over het weer of over het leven. Janneke maakt ook vaak een wandelingetje met een mevrouw. De bewoner wacht haar soms al op met de jas in de hand. ‘Dan staat ze al van verre naar me te wuiven. Even een blokje om in de frisse buitenlucht doet haar goed. En mij ook. Als ik met pensioen ga, zou ik hier nog wel vaker willen helpen.’

### **Word vrijwilliger bij Charim**

Vrijwilligerswerk in de ouderenzorg is boeiend, leerzaam en geeft voldoening. Wilt u ook vrijwilliger worden bij Charim? Dat kan! Van gastheer of -vrouw en huishoudelijke klusjes tot activiteitenbegeleider en individueel contact met cliënten: het aanbod is zeer divers. Kijk voor meer informatie op [werkenbijcharim.nl/vrijwilligers](http://werkenbijcharim.nl/vrijwilligers) of bel naar 0800 0711.





# Hey!

## zin in een leuke vakantiebaan?

Er zitten bewoners op jou te wachten. Doe je een opleiding in de zorg? Dan mag je helpen in de verzorging. Heb jij andere talenten? We zoeken je ook als je kunt poetsen of graag in de keuken staat. Je verdient bijna 10 euro per uur! Ben jij scholier of student en wil je minimaal 3 weken werken? Meld je dan snel aan. Maak jouw zomer onvergetelijk. De ouderenzorg is leuk!

**#vakantiewerk #charim**



Voor meer informatie  
en aanmelden, ga naar:

**[zorggroepcharim.nl/vakantiebaan](https://zorggroepcharim.nl/vakantiebaan)**