

Nummer 1 • februari/maart 2018 • editie Zeist

VOOR ELKAAR

Bakje troost

**'Zonder dagbegeleiding
was ik een stuk eenzamer'**

Bekend gezicht

Monic Hendrickx

Week van Zorg en Welzijn

17 maart 2018

open dag van Charim

Thema *Zorg en Welzijn*

met **charim**



8

Achter de voordeur
De heer Van Rijkom
komt graag in de
vernieuwde Tamarinde

10

Uit de praktijk
Zelfredzaamheid,
wat is dit en hoe helpt
het u?

22

Vrijwilliger in beeld
Echtpaar Van Eijdsen:
Hij speelt orgel,
zij schenkt koffie

17

En verder...
4 Goed om te weten
6 Wij, Charim
13 Gedicht
14 Week van Zorg
en Welzijn
16 Verzorgd
18 Bakje troost
20 Met smaak gemaakt
21 Breintrainer

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: Roland van den Eijnden

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

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



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.

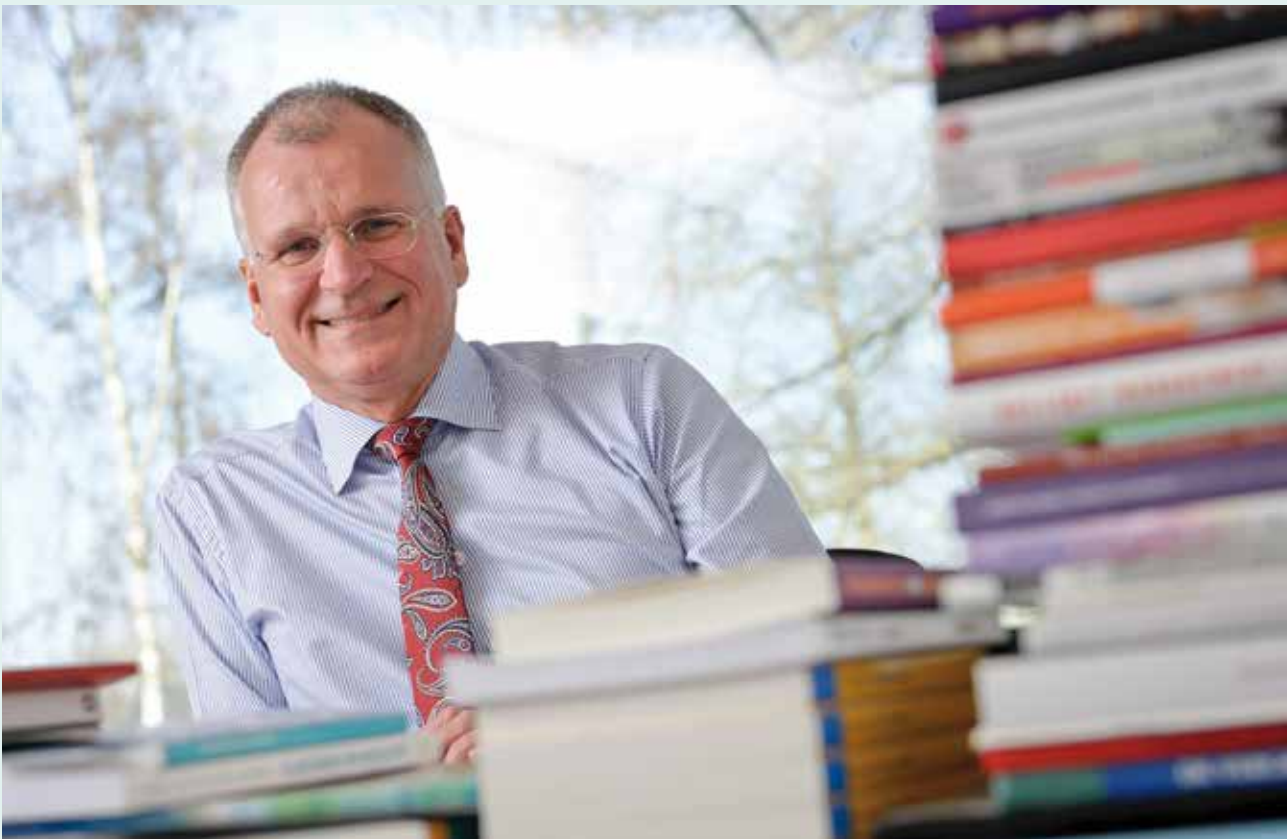
Veel nieuwe collega’s konden we begroeten. En dat werpt haar vruchten af:

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.

Cliënten 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



Ergotherapeut

Iemand die door klachten bepaalde dagelijkse handelingen niet meer kan uitvoeren, kan terecht bij de ergotherapeut. De ergotherapeut kijkt samen met de cliënt hoe hij of zij het leven zo gemakkelijk mogelijk kan maken, met of zonder hulpmiddelen.

Ergotherapeut Magda van den Brandhof van Charim Vitaal: 'We kijken heel praktisch mee in het leven van een cliënt. We geven advies over bijvoorbeeld een rolstoel, het bed, de lighouding, het in en uit bed komen of een aangepaste beker. Vaak bij de mensen thuis. We bespreken het handelen van de cliënt heel praktisch. Zo stimuleren we zelfredzaamheid.'

Vermoeidheidsklachten

Als iemand last heeft van pijn of van vermoeidheidsklachten, is de oorzaak soms onduidelijk. 'Iedereen rent zichzelf weleens voorbij', vervolgt Magda. '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.'

Advies, hulp, begeleiding en voorlichting

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.



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!



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



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. Of mail naar 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 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) brengt heerlijke maaltijden bij u thuis. Een handige website, maar dan met praktische tips en recepten, is: goedgevoedoudervorden.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!’



Steun

Stichting Steun Ouderen Zeist heeft wensen en dromen van bewoners van Spathodea in vervulling laten gaan. De gewenste verbouwing van Tamarinde en de entree werd door deze stichting financieel mogelijk gemaakt. Charim is dankbaar voor deze steun.

‘De gemeenschappelijke ruimte is pas vernieuwd’

tekst: Marike Ooms | beeld: Roland van den Eijnden

Achter de voordeur



Een foto van mevrouw Van Rijkom prijkt aan de muur.

Wim van Rijkom (88) woont nu zes jaar in Spathodea in Zeist. De eerste jaren samen met zijn vrouw. Sinds haar overlijden, twee jaar geleden, woont hij er alleen. Nog steeds met veel plezier. ‘De hulp is fantastisch en iedereen is ontzettend lief! Ik ben zo blij dat ik hier nog woon.’

De heer Van Rijkom en zijn vrouw woonden eerst op een bovenetage. ‘Maar vanwege de ziekte van mijn vrouw zijn we naar dit appartement op de begane grond verhuisd,’ vertelt hij. Aan het huis grenst een kleine tuin met daarachter gemeenschappelijk groen. ‘Door suikerziekte had mijn vrouw haar beide benen verloren en het

was fijn dat ze hier nog buiten in onze eigen tuin kon zitten. Ondanks de situatie wist zij altijd positief te blijven. Dat heb ik altijd zó in haar bewonderd.’

Lief-en-leedpot

Zelf staat de heer Van Rijkom ook positief én actief in het leven. Als lid van de lokale cliëntenraad beslist hij mee over veranderingen binnen Spathodea en samen met een medebewoner organiseert hij allerlei activiteiten. ‘Maandelijks kooroptredens, bijvoorbeeld. Die bekostigen we met het geld uit de “Lief-en-leedpot”, grinnikt hij. ‘Zo noemen we de pot waarin iedereen jaarlijks vijftien euro inlegt. We kopen er ook de chocoladeletters en kerststukjes van die we

ieder jaar uitdelen aan de bewoners.’ Daarnaast organiseert Spathodea zelf ook van alles. ‘Bingo en filmmiddagen, feestjes en koersballen. Dat is erg gezellig. Als ik zin heb, ga ik. Het is fijn dat het zo vrijblijvend is.’

Koffie bij de haard

Sinds kort is de gemeenschappelijke ruimte, Tamarinde, helemaal vernieuwd. Hier vinden de evenementen plaats en wordt tegenwoordig ook de broodmaaltijd 's avonds gegeten. Voorheen werd deze rondgebracht. ‘Het is prachtig geworden, met gezellige zitjes en mooie nieuwe meubels. Sindsdien is het er ook veel drukker. Ik kom er graag, voor een kopje koffie bij de haard of gezelligheid met de medebewoners. Ik geniet van de fijne mensen hier en hoe de zorg voor elkaar is.’



Ook in de eigen woning is het goed toeven.

‘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.'

*Je hoort me niet dikwijls klagen
Met mij gaat het eigenlijk altijd goed
Ik geef een lach op al jouw vragen
In voor- maar ook in tegenspoed*

*Ik recht mijn schouders iedere morgen
Ik verbijt mijn tranen en mijn pijn
Ik laat me niet pakken door mijn zorgen
Een tegenslag krijgt mij niet klein*

*Ik ga door ondanks gebreken
Ik pak door ondanks verdriet
Maar soms, heel soms ontbreekt de kracht
En kan ik het even niet*

*Dan is de morgen veel te donker
En zijn de tranen domweg te zwaar
Dan laat ik de gordijnen dicht
Ben ik niet aanspreekbaar*

*Zo'n dag mag. Ik heb het nodig
Het geeft me ruimte. Het geeft me tijd
Om te huilen en los te laten
Na zo'n dag ben ik het kwijt*

*Dan leef ik weer, zonder te klagen
Dan gaat het verder met mij weer goed
Ik antwoord lachend op al jouw vragen
In voor- maar ook in tegenspoed*



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

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'



‘Je leert elkaar hier echt kennen’

Bert van Schaik (71) woont zelfstandig in Spathodea en bezoekt twee keer per week de dagbegeleiding op Het Binnenhof in Zeist. ‘Ik heb hier zoveel plezier en sociale contacten. Als ik dit niet zou hebben, zou ik doordeweeks erg eenzaam zijn.’

‘Bert zat al eerder bij ons, maar is een paar jaar weggeweest’, vertelt begeleider Esther van der Velde (34) van Het Binnenhof. ‘Dat was een groot gemis, dus we zijn ontzettend blij dat hij er weer is!’ Over zijn afwezigheid vertelt Bert van Schaik: ‘Ik had destijds een relatie en besloot om niet meer te komen, maar daar kreeg ik spijt van. Inmiddels heb ik een nieuwe relatie en ben ik weer terug op deze groep. Ik wil deze gezelligheid niet meer missen. Mijn vriendin heeft ook al kennisgemaakt.’

‘Je moet best vaak afscheid nemen, maar ook dat delen we met elkaar’

Foto's en filmpjes

Het gevoel bestaat soms dat dagbegeleiding iets is voor mensen die bijna niets meer kunnen, legt Esther uit. ‘Dat is onterecht. Hier zitten weliswaar mensen met een indicatie, maar iedereen kan nog goed meedoen. We doen leuke en nuttige activiteiten. Van bewegingsactiviteiten tot hersentrainingsspelletjes en we praten vooral veel met elkaar.’ ‘Die combinatie maakt het zo leuk’, vult de heer Van Schaik aan. ‘Je leert elkaar hier écht kennen. Ik fotografeer veel en van die foto's maak ik filmpjes die we met z'n allen bekijken.’ Esther vertelt dat iedereen elkaar bij de dagbegeleiding bij de voornaam noemt. ‘Dat voelt heel huiselijk. Het sluit aan bij de gedachte om mensen zoveel mogelijk het gevoel van thuis te geven.’

Lief en leed

Dat de groep hecht is, blijkt wel uit het feit dat ze elkaar kaartjes sturen met verjaardagen en bij ziekte. Soms bezoeken ze ook een oud-groepsgeenoot die is verhuisd of om een andere reden niet meer kan komen. ‘Ik vind het soms wel moeilijk hoor’, vertelt de heer Van Schaik. ‘Omdat iedereen oud is, moet je ook best vaak afscheid nemen. Dat is verdrietig. Maar ook dat deel je met elkaar. Dan drinken we een bakje koffie en halen we herinneringen op door oude foto's te bekijken.’



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



‘Er zijn voor iemand is een groot goed’

Hij bespeelt het orgel bij de weekafsluiting in woonzorglocatie Groenewoude. Zij schenkt er koffie en helpt bij de dagbegeleiding in De Schans. Het echtpaar Piet (68) en Thea (70) van Eijsden uit Woudenberg is al lange tijd vrijwilliger bij Charim. Thea zelfs ruim twintig jaar.

‘Ik heb veel empathie voor mensen. Er kunnen zijn voor iemand is een groot goed’, vertelt Thea. Ze heeft haar leven lang in de zorg gewerkt en weet hoeveel warmte iemand haalt uit persoonlijk contact. Even bij iemand zitten, een praatje maken of een arm om iemands schouder leggen. ‘Ouderen zijn kwetsbaar en soms eenzaam. Een beetje hulp geven is heel dankbaar werk. Laatst vroeg een mevrouw mij of ik haar een specifiek stukje uit de Bijbel wilde voorlezen, want dat had ze al zolang niet meer gehoord. Ik zag hoe ze ervan genoot. Dat geeft mij dan een fijn gevoel.’

Prikkelen tot gesprek

Thea geniet er bovendien van als ouderen op de dagbegeleiding met elkaar in gesprek gaan nadat de krant is voorgelezen of wanneer iemand iets heeft beleefd en daarover vertelt. ‘Ik vind het mooi als ze dan gezamenlijk herinneringen

ophalen. De een vult de ander aan. Ze prikkelen elkaar tot een mooi gesprek.’

Een orgel is onmisbaar

Piet knikt instemmend. Hij voelt dezelfde betrokkenheid bij mensen als zijn vrouw. Vijf jaar geleden dacht hij daarom niet lang na toen vanuit Groenewoude de vraag kwam of hij af en toe het orgel wilde bespelen bij de weekafsluiting die verzorgd wordt door alle kerken in Woudenberg.

Piet: ‘Ik zei meteen “ja”. Zonder orgel is een kerkdienst wel heel kaal. Bovendien worden organisten die diensten kunnen begeleiden een schaars goed. Ik doe het graag, ook in onze eigen kerk. De psalmen en de gezangen uit het Liedboek ken ik allemaal. Vanaf mijn vijftiende speel ik al orgel, maar na mijn pensioen heb ik nog extra lessen genomen om beter te kunnen improviseren. Je bent nooit te oud om te leren!’

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 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