

maartje

heel de mens



In dit nummer:

FIT MET MAARTJE

DAGVOORZIENING HENGEL: RUMAH PELANGI

RECEPT: SMOOR DAGING

MAARTJE KRAAMZORG BESTAAT 10 JAAR

WERKEN MET IPADS BIJ MAARTJE TUBBERGEN

DEEL UW ERVARING MET MAARTJE





Voorwoord

In het nieuwe jaar 2018 zit Maartje weer boordevol plannen!

Een onderdeel daarvan is dat Maartje Behandeling zich dit jaar wil richten op een betere samenwerking met Maartje thuiszorg. Dat neemt niet weg dat onze cliënten het hele jaar door een optimale inzet van onze medewerkers mogen verwachten.

In dit nummer vindt u opnieuw een artikel over één van de Dagvoorzieningsgroepen van Maartje: de Nederlands Indische groep in Hengelo. Om in stijl te blijven hebben onze diëtisten gezorgd voor een recept voor een heerlijk Indonesisch gerecht. En, in aansluiting op de wellicht toch gemaakte goede voornemens: een artikel over de rol van Maartje Fit bij het op een verantwoorde en leuke manier meer gaan en blijven bewegen!

Hetty Berger

Gezondheidszorgpsycholoog

FIT met Maartje!



MAARTJE STAAT VOOR 'HEEL DE MENS'. DUS OOK VOOR BEWEEGACTIVITEITEN KUNT U BIJ MAARTJE TERECHT MET DE PREVENTIEVE TRAININGSPROGRAMMA'S MAARTJE FIT EN MAARTJE FITNESS.

Preventief bewegen bij Maartje FIT

Preventief bewegen heeft als doel om het lichaam een adequate trainingsprikkel te geven, de spieren sterker te maken en het uithoudingsvermogen te verbeteren. Maartje Fit is een preventief trainingsprogramma voor bewoners van woonzorgcentra van Zorggroep Sint Maarten. Functioneel trainen vormt hierbij de basis. Dat betekent dat bewegingen speciaal worden uitgevoerd op basis van dagelijkse bewegingen van bewoners. Voor veel bewoners zijn deze Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL) vrij complex. Om meer resultaat te behalen, lijken de oefeningen in de trainingsprogramma's van Maartje Fit daarom zoveel mogelijk op de normale omstandigheden tijdens het uitvoeren van dagelijkse taken. Dit is meteen de kracht van Maartje Fit. Het programma wordt aangeboden in diverse locaties van Zorggroep Sint Maarten waaronder de Molenkamp en Gereia in Oldenzaal, Gravenstate in Denekamp, Sint Jozef in Weerselo en Oldenhove in Losser. De lessen worden aangeboden door een bewegingsagoog van Maartje.

Maartje FITness

Is een groepsprogramma voor iedereen die graag wil trainen onder begeleiding. Bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en vermindert de kans op klachten. Hierdoor voelt u zich langer fit en werkt u aan uw lichamelijke conditie. Na het afnemen van een intake door de fysiotherapeut, gaat u trainen onder begeleiding van de bewegingsagoog. De training richt zich met name op het verbeteren van spierkracht en uithoudingsvermogen, zodat u zolang mogelijk fit en vitaal blijft.

U kunt gebruik maken van twee gratis proeflessen.

De kosten bedragen €30,- per maand en u kunt iedere maand opzeggen. Maartje FITness wordt aangeboden in de plaatsen Losser, Weerselo en Oldenzaal.

Maartje Behandelcentrum

Lutterstraat 4
7581 BV Losser

Maartje Weerselo

Legtenbergerstraat 2
7595 XB Weerselo

Woonzorgcentrum de Molenkamp

Monnikstraat 33
7571 CW Oldenzaal

Wilt u een afspraak maken of meer informatie krijgen? Neem dan contact op met Maartje Behandelcentrum en vraag naar bewegingsagoog **Rianne Hulst**.

Tel: 088 000 5205

E:behandelcentrum@zorggroepsintmaarten.nl

I: www.maartje.nl





“De mensen hier hebben genoeg aan een half woord om elkaar te begrijpen”

DE DAGVOORZIENING ‘RUMAH PELANGI’ (HUIZE REGENBOOG) BIEDT ZORG EN DAGBESTEDING AAN OUDEREN UIT HET VOORMALIGE NEDERLANDS-INDIË. RUMAH PELANGI IS SINDS 2014 ONDERDEEL VAN ZORGGROEP SINT MAARTEN EN IS TE VINDEN NAAST DE WINKEL VAN MAARTJE (THUISZORG) AAN DE BREEMARSWEG IN HENGELO.

Jan Nagel, projectbegeleider bij de zorggroep, is zeven jaar geleden gestart met drie bezoekers, een aantal dat al snel uitgebreide tot een grote groep bezoekers, professionele begeleiders en enthousiaste vrijwilligers. “Alle medewerkers zijn van Indische afkomst of hebben een bijzondere affiniteit met de Indische cultuur”, vertelt begeleider Welzijn Trudy Kroeze, die deze dagvoorziening sinds 2014 ondersteunt. “Hun betrokkenheid en het speciaal gekozen dagprogramma zorgen ervoor dat ouderen met een Indische achtergrond zich werkelijk thuis kunnen voelen bij Rumah Pelangi”, aldus Trudy die er helemaal op haar plek is. “Vanaf de eerste dag werd ik warm ontvangen en voelde ik me hier thuis.”

Bij Rumah Pelangi houdt men rekening met de wijze van leven, de beleefdheid en benadering naar elkaar toe, gezelligheid en saamhorigheid en de Indische gastvrijheid. “De mensen hebben aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen omdat ze een gezamenlijke geschiedenis en cultuur delen”, vertelt Trudy die aangeeft dat de bezoekers van Rumah Pelangi aan posttraumatische stress (PTSS) lijden. “Allen hebben in Nederlands-Indië de bezetting door Japan meegemaakt en ervaren daar nog klachten van. Rumah Pelangi biedt Indische ouderen de mogelijkheid om met mensen van hun eigen leeftijd en met dezelfde achtergrond qua cultuur en geschiedenis een dag aangenaam door te brengen. Het is een plek om te ontspannen, een luisterend oor te bieden,

een persoonlijk verhaal kwijt te kunnen, herinneringen op te halen aan de geuren en kleuren van vroeger”, aldus Trudy die blij is met de positieve reacties van de bezoekers: “Na een aantal keren te hebben deelgenomen vertellen ze vaak het gevoel te krijgen weer thuis te komen in een warme, vertrouwde en veilige omgeving.” Het aanbod op de dagvoorziening is divers. “Er zijn bewegingslessen, linedansen op Indische muziek, geheugentraining, we bereiden veelal samen de Indische maaltijd, eten samen en organiseren allerlei creatieve activiteiten. Ook luisteren naar en meezingen met muziek is erg geliefd”, vertelt Trudy. “Muziek luisteren van vroeger, die de mensen al lang niet hebben gehoord, heeft een krachtig effect. De muziek heeft een zeer positieve uitwerking op de stemming en het welzijn van de mensen.”

De dagvoorziening is op maandag, woensdag en vrijdag geopend.



“Indische dagvoorziening voelt als een warm bad”

DE HENGELOSE MARIAN PARERA (67) WEET SINDS EIND VORIG JAAR DAT ZE BEGINNENDE ALZHEIMER HEEFT. EEN DIAGNOSE MET EEN ENORME IMPACT VOOR HAARZELF EN HAAR NAASTEN. TOCH HEEFT ZE BEWUST BESLOTEN ER POSITIEF MEE OM TE GAAN EN METEEN DE DRAAD WEER OP TE PAKKEN EN ZELFS EXTRA VRIJWILLIGERSWERK TE GAAN DOEN: BIJ DE INDISCHE DAGVOORZIENING VAN MAARTJE IN HENGELO.



Sinds een half jaar wonen de zoon en schoondochter (met hun zoon) bij Marian en haar man Charly in huis. De schoondochter van Marian merkte dat haar schoonmoeder steeds vaker dingen begon te vergeten. Na een bezoekje aan de huisarts werd er verder onderzoek gedaan en werd de diagnose van beginnende Alzheimer gesteld. Hierop is ze in contact gekomen met Casemanager Dementie - Marlies Woolderink van Maartje - die haar persoonlijk begeleidt. Marian kreeg hulp van een diëtiste van Maartje, die haar persoonlijke dieetadviezen heeft gegeven. Daarnaast heeft de ergotherapeut van Maartje haar voorzien van praktische adviezen voor bij haar thuis. Marian is dankbaar voor alle hulp: “Zijn dat allemaal mensen voor mij?”, zo verbaast ze zich er nog steeds

over. “Ik voel me veilig en vertrouwd bij Maartje. Ik vind het heel mooi dat het met de medewerkers zo goed klikt.” Marian kiest er bewust voor om positief om te gaan met haar ziektebeeld. In de put zitten is niet aan haar besteed. Integendeel, ze heeft al snel bij Marlies aangegeven meer om handen te willen hebben. Zodoende heeft Marlies haar gewezen op de Indische dagvoorziening in Hengelo die open stond voor iemand die vrijwilligerswerk wilde doen. “Toen ik daar binnen kwam, voelde het direct als een warm bad”, vertelt Marian. ‘Ik voel me daar echt thuis, dit is een schot in de roos.’ Een groot voordeel is dat Marian zelf ook de taal spreekt. Haar man is van Molukse afkomst en samen zijn ze maar liefst acht keer naar Ambon geweest. “De sfeer op de dagvoorziening is heel goed. Het is een erg warme cultuur. ’s Ochtends overleggen we wat de mensen willen eten, daarna gaan

Marian blijft ondanks beginnende Alzheimer positief en actief in het leven staan.

een paar personen de boodschappen doen. ’s Middags gaan we dan vervolgens lekker samen koken en eten.” Naast het vrijwilligerswerk bij de Indische groep (elke woensdag), schenkt ze 1x per maand koffie tijdens de Alzheimercafé-avond bij de Klokstee in Hengelo. Ook verzorgt Marian iedere maandagochtend de koffie in de Klokstee en drinkt ze koffie met een paar dames die al ver over de 80 zijn. “Dat is erg gezellig”, aldus Marian die er dan ook niet over piekert om bij de pakken neer te gaan zitten. “Ik wil veel dingen blijven doen, dan blijf ik alert!”



Smoor daging (in ketjap gestoofd rundvlees)

Ingrediënten voor 4 personen:

- 600 gram riblappen
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 2 gesnipperde uien
- 3 teentjes knoflook (uitgeperst)
- 1 rode peper, in ringetjes gesneden
- 1 eetlepel ketoembar (gemalen korianderzaad)
- 1 theelepel djinten (gemalen komijn)
- 1 theelepel nootmuskaat
- 5 eetlepels ketjap manis
- 1 eetlepel tamarindepasta
- 300 ml kippenbouillon (van een tablet)

Bereidingswijze:

Snij het vlees in reepjes. Verhit in een wok of braadpan de olie en roerbak het vlees in ca. 3 minuten bruin. Neem het vlees uit de pan. Bak in het overgebleven bakvet de ui, knoflook en rode peper. Roer de ketoembar, djinten en nootmuskaat door het ui-mengsel en bak het kort mee. Doe het vlees terug in de pan. Roer de ketjap en de tamarindepasta erdoor en schenk de bouillon erbij totdat het vlees net onder staat. Breng het geheel aan de kook. Laat het vlees, met een deksel op de pan, op laag vuur (gebruik een warmhoudplaatje) in ca. 2-3 uur gaar stoven. Dien de smoor op met (zilvervlies) rijst en een mengsel van roergebakken sperzieboontjes, taugé en reepjes rode paprika.

Selemat makan! (Indonesisch voor "eet smakelijk")



Wat is tamarindepasta?

De Tamarinde is een tropische boom en levert peulvruchten met aromatisch mild zuur smakend vruchtvlees. Het samengeperste vruchtvlees heet tamarindepasta en is een belangrijk ingrediënt in de Aziatische keuken. Het wordt vaak gebruikt om vlees mee in te wrijven, zodat het malser wordt en het geeft gerechten ook een verfijnde smaak. Tamarindepasta is te koop bij de supermarkt en bij de toko.

Maartje Kraamzorg bestaat 10 jaar!

Maartje Kraamzorg verleent al 10 jaar kraamzorg in Twente. Honderden gezinnen hebben mogen genieten van de beste zorg voor baby, moeder en haar gezin. Uiteraard zijn we er trots op dat we al zoveel jaren kraamzorg kunnen en mogen bieden.

Ook de komende jaren zal Maartje Kraamzorg met veel enthousiasme en passie haar cliënten de goede zorg blijven geven, zoals u dat gewend bent.

In dit jubileumjaar zullen er diverse acties worden gehouden en uiteraard zal er op feestelijke wijze aandacht worden geschonken aan deze prachtige mijlpaal!



Volg jij een zorgstudie en zoek je een bijbaan?

Dan heet ik je van harte welkom als nieuwe collega!

zorggroep sint maarten

Met een salaris volgens FWG en een mogelijk jaarcontract!

Meer info?

Of kijk bij werken en leren op www.zorggroepsintmaarten.nl

Combineer je zorgstudie met een bijbaan bij Zorggroep Sint Maarten



Werken met Ipad's bij Maartje Tubbergen

Omdat Maartje Thuiszorg graag met de tijd meegaat, is Maartje Tubbergen in oktober jl. gestart met het gebruik van Ipad's.

Na een middag scholing gingen de medewerkers al snel aan het werk met de Ipad's. Tijdens de start was men nog wat zoekende, maar door veel te oefenen werden de medewerkers enthousiast en steeds handiger in het gebruik. De verandering om van papieren zorgdossiers naar de Ipad's te gaan was voor zowel de medewerkers als voor de cliënten even wennen. Nu er een tijdje mee gewerkt wordt, lijkt het een groot succes te zijn! Medewerkers ervaren het als zeer positief dat ze te allen tijde op afstand kunnen kijken hoe het met de cliënten gaat. Hierdoor gaan medewerkers goed voorbereid de routes in en hebben ze door deze ontwikkeling meer tijd voor de cliënt. Door gebruik te maken van de technologie blijft Maartje op de hoogte van de allernieuwste ontwikkelingen. Dit draagt bij aan de beste zorg.



Geef uw mening!

Hoe tevreden bent u over de dienstverlening van Maartje? Laat het ons weten op www.zorgkaartnederland.nl. Met uw waardering brengt u de kwaliteit van de zorg in kaart en helpt u ons meer inzicht te krijgen in onze prestaties. Zo kunnen we onze zorg beter afstemmen op uw wensen. Bovendien helpt uw waardering anderen in hun zoektocht naar de zorg die het beste aansluit op hun persoonlijke situatie. Want de beste zorg, dat willen we toch allemaal?

Clëntenraad

Maartje heeft een actieve cliëntenraad. De cliëntenraad adviseert het managementteam van Maartje over beleid en ontwikkelingen. Wilt u in contact komen met één van de leden? Neem contact op met het secretariaat van Maartje Management via **053 - 537 55 45** of stuur een mail naar info@maartje.nl.

COLOFON

Oplage:

2150 exemplaren

Eindredactie:

Afdeling Communicatie
& PR van Zorggroep
Sint Maarten

Realisatie:

Afdeling Communicatie
& PR van Zorggroep
Sint Maarten



www.facebook.com/maartje.nl



twitter.com/Maartje_nl



info@maartje.nl
www.maartje.nl

