

maartje

heel de mens

Zomer
2017

In dit nummer:

DAGVOORZIENING VOOR PARKINSONPATIËNTEN

5X VEILIG BARBECUEËN

NIET HELEMAAL TEVREDEN? BLIJF ER NIET MEE RONDLOPEN!

RECEPT: OOSTERSE VIS VAN DE BARBECUE

COMPLIMENTEN VOOR MAARTJE KRAAMZORG

MAARTJE KRAAMZORG OP FACEBOOK

GEZOCHT: LEDEN CLIËNTENRAAD

ZOMERVAKANTIE VOOR UW VASTE MEDEWERKER





Voorwoord

Op het moment dat ik dit schrijf is de zomer weer aangebroken en nadert de zomervakantie: voor veel mensen een periode waar reikhalzend naar wordt uitgekeken, maar voor de cliënten van Maartje veelal ook een tijd waarin zij vertrouwde gezichten van medewerkers moeten missen. Dit zomernummer van Maartje Magazine wil u weer informeren over het dagelijkse reilen en zeilen én actuele ontwikkelingen binnen Maartje. Zo wordt de serie artikelen over de dagactiviteiten van Maartje vervolgd met een special over de programma's voor patiënten met de ziekte van Parkinson, een aandoening waarover in het team van begeleiders en behandelaren veel expertise is ontwikkeld.

Op deze plaats is verder nog het vermelden waard dat Zorggroep Sint Maarten (en dus ook Maartje) met ingang van 1 mei een volledig nieuwe Raad van Bestuur heeft. Onder verantwoordelijkheid van de nieuwe bestuurders zal het proces van modernisering van de organisatie verder gestalte kunnen krijgen. Veel leesplezier!

Hetty Berger
Gezondheidszorgpsycholoog

Dagvoorziening voor zelfstandig wonende (jonge) ouderen met de ziekte van Parkinson

IN DE VORIGE UITGAVE VAN MAARTJE MAGAZINE HEBT U KUNNEN LEZEN OVER DE DAGVOORZIENING VOOR ZELFSTANDIG WONENDE OUDEREN. IN DEZE EDITIE KUNT U KENNISMAKEN MET DE SOMATISCHE DAGVOORZIENING MET ALS SPECIALISATIE DE ZIEKTE VAN PARKINSON.



De ziekte van Parkinson wordt een bewegingsstoornis genoemd, maar is zoveel meer dan alleen dat. Het is een complex ziektebeeld waarbij in het hele lichamelijke en geestelijke functioneren beperkingen kunnen optreden. Door de verscheidenheid van symptomen kan er moeilijk een definitie worden gegeven van de ziekte van Parkinson. Elke Parkinson patiënt is weer anders en dat maakt de begeleiding heel individueel. Ook kunnen Parkinson patiënten 'on' en 'off' momenten over de hele dag hebben. Dat wil zeggen dat handelingen die ze het ene moment wel kunnen een uur later niet meer kunnen, omdat het lichaam dan op dat moment niet mee werkt. Mensen stuiten hierdoor vaak op onbegrip. De ervaring leert dat een goede kennis van de verscheidenheid aan symptomen belangrijk is om cliënten goed te kunnen begeleiden.

De cliënten die deze vorm van dagvoorziening bezoeken komen op maandag, woensdag en/of vrijdag. Deze groep is een echte behandelingsgroep, wat inhoudt dat cliënten die hier komen actief bezig zijn met oefenen om zichzelf zo goed mogelijk in conditie te houden en hierdoor zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven. Dit oefenen gebeurt binnen de huiskamer, maar er kan ook paramedische hulp worden ingeschakeld van bijvoorbeeld de fysiotherapeut, logopedist, diëtiste en ergotherapeut.

Nadat de cliënten allemaal gearriveerd zijn, immers iedereen woont nog zelfstandig, drinken we gezamenlijk koffie of thee en praten we elkaar bij. Na het eerste kopje gaan we gezamenlijk bewegen. Iedereen gaat voor zover mogelijk staan, rond de tafel en er wordt speciale muziek opgezet. Op deze muziek doen we allerlei oefeningen met armen en benen. De één kan wat meer dan de ander, maar iedereen doet dat wat binnen de mogelijkheden ligt. En het is niet alleen serieus werken, er wordt heel wat afgelachen. Na ongeveer 15 minuten zit het eerste karwei erop en wordt er een tweede kop koffie gedronken. Vaak komt daarna de fysiotherapeut al binnenlopen om met een aantal cliënten oefeningen in de oefenzaal te doen. Oefeningen afgestemd op de individuele behoefte van de cliënt en vaak gericht op balans, kracht en conditie. Wanneer een cliënt op zo'n moment 'off' zit komt de therapeut later terug om te kijken of de therapie dan plaats kan vinden.



Op momenten dat iemand geen behandeling geniet, worden er activiteiten aangeboden. Activiteiten gericht op de behoeftes van de cliënten. Kruiswoordpuzzels, biljarten, kaarten, fietsen, zwemmen etc. Het kan zo maar zijn dat we met zijn tiene aan tafel beginnen 's morgens en een uur later niemand meer in de huiskamer is. Iedereen doet zijn eigen ding. Op vrijdagmorgen wordt er gezwommen in zwembad Brilmansdennen te Losser. Cliënten oefenen mee in de Parkinsondoelgroep. Onder begeleiding van speciaal geschoold zwembadpersoneel worden oefeningen in het water gedaan. Na het harde werken volgt de totale ontspanning.



Rond 12.30 uur wordt er gegeten. De meeste cliënten eten warm, maar er zijn ook cliënten die 's avonds thuis met de mantelzorger warm eten en er daarom voor kiezen op de dagvoorziening een boterham te eten.

Na de maaltijd wordt er gerust in één van de relaxstoelen in de huiskamer of even rustig de krant gelezen. Na het rust-uur is het weer tijd voor koffie of thee en een vragen-activiteit of opnieuw beweging. Wanneer het weer het toelaat lopen we wel eens naar de beweegtuintje om daar onze oefeningen te doen. Voor enkele cliënten is alleen de wandeling er naar toe al een hele klus. Om 16.00 uur is het weer tijd om voldaan huiswaarts te keren.

Mocht u na het lezen van dit artikel nieuwsgierig zijn geworden, loop dan gerust eens bij ons binnen. Onze huiskamer De Bleek bevindt zich in het souterrain van Oldenhove in Losser.

Zwemmen met taart

Elke vrijdagmorgen gaat een aantal bezoekers van de dagvoorziening met veel plezier naar zwembad Brilmansdennen in Losser. Onze privé chauffeur Edy zorgt er voor

dat we op tijd gehaald en gebracht worden en onze trouwe vrijwilligers Tanja en Piet zorgen er voor dat we veilig onze kleding aan en uit krijgen. In het water doen we allerlei oefeningen. Oefeningen om krachtiger te worden, oefeningen voor een goede balans maar ook ontspanningsoefeningen. Het is een enthousiast gebeuren. Niet alleen van de bezoekers, want ook het zwembadpersoneel kan er wat van. Wie van u heeft in het zwembad wel eens chocolade gepresenteerd gekregen? Of na afloop van het zwemmen een overheerlijke taart mee naar huis mogen nemen? Inspanning, ontspanning en veel gezelligheid. U zult het daarom vast niet vreemd vinden dat we elke week uitkijken naar die vrijdagmorgen.

Hartelijke groeten van Theo, Theo, Eric, Jan en begeleiding





5x Veilig barbecueën!

BARBECUEËN IS GEZELLIG ÉN LEKKER, MAAR KAN OOK BUIKPIJN GEVEN! LEES DEZE TIPS VOOR EEN VEILIGE BARBECUEMAALTIJD EN BEPERK HET RISICO OP EEN VOEDSELINFECTIE.



1 Kopen

Koop vlees, vis en salades als laatste en gebruik een koeltas om ze te vervoeren. Kies voorgedaarde varianten van vlees, zoals drumsticks of hamburgers. Deze zijn veiliger en sneller klaar.



2 Wassen

Was de groente grondig onder stromend water. En was je handen voordat je gaat eten, maar ook zeker nadat je rauw vlees hebt aangeraakt. Zorg voor schone oppervlakken bij de BBQ om schalen en keukengerei neer te leggen.



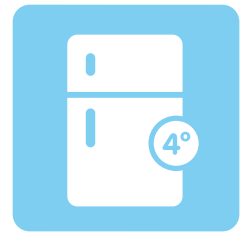
3 Scheiden

Gebruik aparte schalen, borden en keukengerei voor rauw vlees of vis. Markeer tangen en bestek, zodat je weet of ze voor rauwe of bereide producten worden gebruikt.



4 Verhitten

Draai het vlees regelmatig om. Snijd verbrande stukjes weg. Controleer of vlees en vis volledig is gegaard voordat je het opeet.



5 Koelen

Haal vlees, vis en salades in kleine hoeveelheden uit de koelkast om het direct te gebruiken. Gooi eten weg als het langer dan 2 uur buiten de koelkast is geweest.

Bron:
Voedingscentrum

Niet helemaal tevreden? Blijf er niet mee rondlopen!

Alle Maartje-medewerkers doen hun best uw zorg en behandeling zo goed als mogelijk te geven: professioneel en betrokken. Maar waar gewerkt wordt, worden fouten gemaakt: afspraken worden wellicht vergeten of niet nagekomen, de communicatie verloopt niet zoals u wilt, u krijgt te veel verschillende medewerkers over de vloer enz. Maartje wil open staan voor verbetering en als u vindt dat het beter kan, dan willen wij dat graag van u horen. U kunt uw klacht het best bespreken met de betreffende medewerker, eventueel met haar of zijn leidinggevende. Maar als u dat prettiger vindt kunt u terecht bij de onafhankelijke klachtenfunctionaris Ankie Duimel van de Stichting Expertisecentrum Klacht- en Gezondheidsrecht, telefoonnummer: **023 - 700 12 10**. De volledige klachtenregeling vindt u op de website van Maartje.



Oosterse vis in folie van de barbecue

Benodigheden:

- 1 kg vastkokende aardappelen
- 400 gram koolvisfilet (diepvries) of andere witvis
- 4 worteltjes
- 3 bosuitjes
- 2 gram verse gember
- 1 rode peper
- 4 eetlepels japanse sojasaus
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 stukken aluminiumfolie

Bereidingswijze:

Laat de koolvisfilet ontdooien. Rasp de wortel. Snijd het wit van de bosui in luciferdunne reepjes en meng ze door de geraspte wortel. Snijd het groen van de bosui in dunne ringetjes. Schil het stuk gember en rasp het fijn boven een diep bord. Snijd het steeltje van de rode peper. Rol de peper tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de peper in ringetjes.

Meng de sojasaus en rode peper door de gember. Snijd de koolvisfilet in stukken en wentel door de marinade en laat ze even liggen. Spreid de aluminiumfolie in gelijke stukken uit en verdeel het wortel-bosuimengsel over het midden. Leg de stukken vis inclusief de marinade erop. Strooi de groene uiringetjes over de vis en druppel er wat olie op.

Vouw de folie rond de vis dicht tot pakketjes. Zet de pakketjes op de barbecue en laat de vis en wortel in 20 min. gaar worden. Zet de pakketjes op borden en vouw ze open.

Lekker met een sausje op basis van yoghurt, met komkommer en munt erdoor.

Eet smakelijk!

Witvis is licht verteerbaar en levert weinig calorieën. Regelmatig vis eten is heeft tevens een gunstige invloed op het cholesterolgehalte. Aangeraden wordt om twee keer per week vis te eten in plaats van vlees.

Complimenten voor Maartje Kraamzorg

Maartje ontving een prachtige brief van een jong stel dat onlangs kraamzorg van Maartje heeft ontvangen. Hieronder een verkorte weergave:

‘Wij willen onze complimenten overbrengen, in deze voor ons als ouders zijnde, zeer bijzondere periode. Het was de bedoeling om thuis te bevallen, we waren de hele nacht bezig toen op een gegeven moment de kraamverzorgende van Maartje arriveerde. Normaliter zou je denken dat een wildvreemde op zo’n intiem moment als het ware ‘inbreekt’. Voor ons voelde dit helemaal niet zo: het verliep automatisch en binnen no-time voelde het normaal. Alsof het erbij hoorde. Ze deelde continu complimenten uit, stelde ons gerust en liet weten hoe mooi wij het als ouders deden. Dat voelde goed.

Uiteindelijk moesten wij toch naar het ziekenhuis en verscheen er met spoed een ambulance op de stoep. Hoewel je dit als toekomstige ouders niet wilt meemaken, voelde het ook hier goed. Toen wij weer thuis kwamen, lag er een warm briefje van de kraamverzorgende waarin stond hoe zij de nacht had ervaren. Dat deed ons goed! Wij hebben Maartje gevraagd of dezelfde kraamverzorgster terug kon komen. Gelukkig was dit mogelijk. Ze had een goed luisterend oor en liet door haar kennis, kunde en vooral passie zien hoe wij ons kindje het beste konden verzorgen. Ze heeft ruim de tijd besteed als het even wat minder liep door slaapgebrek of het leren voeden. Ze gaf daarin altijd een positieve impuls om te kijken naar wat er wel goed ging. Die momenten heb je als beginnende ouder nodig en dat voelde ze precies goed aan. De kraamzorg van Maartje heeft ons erg goed gedaan. Dank voor de fijne zorg, in een tijd die voor ons als ouders erg bijzonder is en het zeer bijzonder heeft gemaakt!’

Deel uw ervaring met Maartje op ZorgkaartNederland

Hoe tevreden bent u met de dienstverlening van Maartje? Door uw ervaring (anoniem) te delen op ZorgkaartNederland laat u zien wat goed gaat in de zorg en wat beter kan. Uw ervaring helpt anderen om hun zorgaanbieder te kiezen en helpt ons om de zorg steeds beter af te stemmen op uw wensen. Natuurlijk horen we ook graag van u via www.zorgkaartnederland.nl wat we goed doen en wat er beter kan!





Maartje Kraamzorg op facebook

Wil je op de hoogte blijven van het laatste nieuws, tips, weetjes en leuke ideeën over alles wat te maken heeft met baby's en zwangerschap? Volg Maartje Kraamzorg dan op Facebook. Je kan ons vinden door op Facebook te zoeken naar Maartje Kraamzorg of via de link:

www.facebook.com/kraamzorgmaartje

De zomervakantie komt eraan... ook voor uw vaste medewerker!

Onze medewerkers zijn straks weer toe aan hun welverdiende zomervakantie. En dat betekent misschien voor u dat u uw vaste medewerker drie weken zult moeten missen. Maar geen nood, want onze planners zijn druk bezig om voor u een enthousiaste vervanger te regelen!

Gezocht: Leden voor de Cliëntenraad Maartje Thuiszorg

Maartje levert al vele jaren thuiszorg aan vooral cliënten in Noordoost Twente. Sinds 2009 bestaat er voor de thuiszorg een zelfstandige cliëntenraad die tot taak heeft om te adviseren over het beleid en daarover mee te praten. Daarnaast draagt de Raad er zorg voor dat de stem van de Maartje-clieuten niet alleen wordt gehoord in de organisatie, maar dat er ook naar wordt geluisterd.

Ter versterking van de cliëntenraad zijn wij in heel Noordoost Twente op zoek naar nieuwe leden. Van een lid van de raad vragen wij o.a. interesse in de gezondheidszorg en de werkzaamheden van Maartje en het zes keer per jaar bijwonen van een vergadering, maar ook het vermogen om gemakkelijk contacten te leggen en je in te kunnen leven in de mening van anderen.

Belangstelling gewekt? Of wilt u eerst meer weten?

Dan kunt u terecht bij de voorzitter van de cliëntenraad:

Gerard Bult

Telefoonnummer: **0541 - 292 808**

E-mail: g_bult@hotmail.com

Of bij het secretariaat van Maartje Management:

Telefoonnummer: **053 - 537 55 45**

E-mail: info@maartje.nl

COLOFON

Oplage:

2300 exemplaren

Drukwerk:

Drukkerij Jansen, Lossen

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

