

maartje

heel de mens

Najaar
2017

In dit nummer:

DRIE KEER REVALIDEREN MET EEN GLIMLACH
DE ZORGGROEP VOORLOPER VAN MUZIEKTHERAPIE
10 JAAR DAGVOORZIENING IN DE LUTTE
RECEPT: STAMPOT WINTERGROENTEN
ZIJN EXTRA VITAMINES IN DE WINTER NODIG?
TRAINING ACUTE VERLOSKUNDE
DEEL UW ERVARING MET MAARTJE





Voorwoord

We schrijven oktober 2017 en een best vroege herfst heeft zijn intrede gedaan. Met het najaar breekt ook een periode aan van gezelligheid binnenshuis: we steken een kaarsje aan, vieren Sinterklaas en Kerstmis. Toch heeft dit seizoen natuurlijk ook zijn minder gezellige kanten en dan denk ik bijvoorbeeld aan de Maartje-thuiszorgmedewerkers die in de regen en de sneeuw en in het donker hun cliënten opzoeken om hen ook in dit jaargetijde de gewenste zorg te komen geven.

In dit nummer van Maartje Magazine weer een vervolgartikel over de mogelijkheden voor dagvoorziening van Maartje, deze keer over de locatie in De Lutte. Verder een verslag over een symposium ter gelegenheid van het 25-jarig bestaan van muziektherapie binnen Zorggroep Sint Maarten en een interview met een revalidatiecliënt.

Rest mij nog u te informeren over de aanstelling van Tjarda Garlich als procesmanager Behandeling van Maartje/Zorggroep Sint Maarten. Sinds 1 juli jl. is zij verantwoordelijk voor de dienst Behandeling van Maartje en daarmee voor de best mogelijke behandeling van onze (eerstelijns) cliënten.

Hetty Berger

Gezondheidszorgpsycholoog

Drie keer revalideren met een glimlach

DEZE ZOMER VERBLEEF DE 89-JARIGE MEVROUW KILA UIT OLDENZAAL VOOR DE DERDE KEER IN TWEE JAAR TIJD BIJ MAARTJE REVALIDATIE IN OLDENZAAL. "DE SFEER IS DAAR ZO GEMOEDELIJK. ALS ER WEER IETS MET ME GEBEURT, DAN GA IK ER ABSOLUUT WEER NAAR TOE."

Na achtereenvolgende operaties aan haar linkerknie in 2015 en rechterknie een jaar later, belandde mevrouw Kila deze zomer na een operatie aan haar rechterheup wederom op de revalidatieafdeling van Maartje in Oldenzaal. Maar wie denkt dat ze na zoveel pech wel in de put zou zitten, heeft duidelijk geen rekening gehouden met het positieve karakter van deze opgewekte Oldenzaalse. "Ik zie de toekomst rooskleurig tegemoet. Ik voel me goed. Ik heb twee dochters die in Enschede wonen en zeven kleinkinderen. De oudste is 27, de jongste is 21. Zij hebben allemaal hun eigen leven maar vergeten hun oma niet. Ik vind het prachtig als ze bij me langskomen. Daarnaast kan ik echt genieten van de natuur", zo vertelt ze enthousiast.

Praten is iets dat de geboren en getogen Groningse overigens pas op latere leeftijd echt is gaan doen. "Ik was vroeger erg stil. Als Groningers iets met één woord kunnen zeggen, dan gebruiken ze er geen twee. Mijn man kwam uit Delft en deed vaak het woord. Later leed hij echter aan afasie (taalstoornis als gevolg van hersenletsel, redactie) waardoor ik wel meer moest praten."

Hoewel ze inmiddels al ruim 50 jaar in Oldenzaal woont, spreekt mevrouw Kila nog steeds geen woord Twents. Toch voelt ze zich hier erg thuis, een gevoel dat ze ook nadrukkelijk heeft ervaren tijdens haar verblijf bij Maartje Revalidatie. "De sfeer is zo gemoedelijk, zo vriendelijk. Ik voel me daar helemaal op mijn gemak. De verpleegkundigen werken zo hard en werken zo mooi samen. Ze weten ook dat ik absoluut terug kom als er weer iets met me is."



Mevrouw Kila



Karin Dunhof op de gitaar

Zorggroep Sint Maarten voorloper met muziektherapie

OP 28 SEPTEMBER J.L. VOND ER TER GELEGENHEID VAN HET 25-JARIG BESTAAN VAN MUZIEKTHERAPIE BINNEN ZORGGROEP SINT MAARTEN EEN SYMPOSIUM PLAATS OVER DEZE VORM VAN BEHANDELING. IN MUZIEKSCHOOL DE SLEUTEL IN LOSSER KREGEN ZO'N 50 GASTEN EEN OVERZICHT GEPRESENTEERD VAN DE GESCHIEDENIS VAN DE MUZIEKTHERAPIE EN DE ACTUELE TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN.

In 1992 was Karin Dunhof één van de allereerste muziektherapeuten in Nederland met een baan in de ouderenzorg. Na haar stage in Oldenhove in Losser wist Karin via een open sollicitatie Zorggroep Sint Maarten te overtuigen van het nut van een muziektherapeut in de ouderenzorg. Ze geeft aan hoe ze met muziek in allerlei vormen cliënten met aandoeningen als dementie of afasie weet te bereiken. "Muziektherapie heeft echt niet alleen als doel om mensen een plezierig uurtje te bezorgen, maar ook om contact te leggen waar dat op de 'gewone' manieren niet mogelijk is. Het helpt bijvoorbeeld angst en onrust te verminderen."

Hoofd opleiding muziektherapie, Carola Werger uit Enschede, vertelde deze middag onder andere over een nieuwe loot aan de muziektherapie-stam: de neurologische muziektherapie. Deze vorm kan worden ingezet bij mensen met een neurologische aandoening zoals een CVA of de ziekte van Parkinson.

Psycholoog en docent Annemieke Vink legde vervolgens uit hoe muziek herinneringen kan oproepen en tot beweging kan aanzetten. Onderzoek heeft aangetoond hoe verschillend de hersenen kunnen reageren op bepaalde soorten muziek. Daarmee wordt ook duidelijk hoe groot de invloed van muziek kan zijn op gedrag. Muziektherapie kan dan ook een belangrijke rol spelen bij het omgaan met probleemgedrag bij mensen met een dementie.

Moniek Korsman, muziektherapeut liet ervaren hoe muziek en beweging tot een bijzondere wijze van communiceren kunnen leiden bij mensen met een taalstoornis (afasie).

Tenslotte toonde Marijke Groothuis, muziektherapeut en docent, hoe je door gebruik te maken technologische hulpmiddelen mensen met allerlei beperkingen op een eenvoudige wijze klanken kunt laten produceren en visuele lichteffecten laten oproepen. Het leggen van contacten en communiceren krijgen daardoor een heel nieuwe dimensie.

Het was inspirerende middag over muziektherapie: een vorm van behandeling die zich in 25 jaar heeft ontwikkeld tot een onmisbaar onderdeel van de eigentijdse ouderenzorg.



Dagvoorziening De Lutte voorziet al tien jaar in een behoefte

DE DAGVOORZIENING IN DORPSHOES ERVE BOERRIGTER IN DE LUTTE, HAD DEZE MAAND EEN KLEIN FEESTJE TE VIEREN. IN SEPTEMBER WAS HET TIEN JAAR GELEDEN DAT DIT ONTMOETINGSPUNT VOOR OUDEREN UIT DE LUTTE WERD GEOPEND. DE LOCATIE IS NIET DEZELFDE GEBLEVEN, MAAR HET ENTHOUSIASME VAN DE BEZOEKERS EN DE VELE VRIJWILLIGERS DIE ZICH INZETTEN IS ER IN DIE JAREN ALLEEN MAAR GROTER OP GEWORDEN.

Zorggroep Sint Maarten kreeg in 2007 de beschikking over een ruimte in het nieuwe appartementencomplex De Elfterborgh. Men begon met een groep van zes bezoekers en vijf enthousiaste vrijwilligers. Dat de dagvoorziening zeer wordt gewaardeerd door de bezoekers blijkt wel uit het feit dat niemand van hen na het allereerste bezoekje is afgehaakt. Een teken dat aangeeft dat de dagvoorziening in een duidelijke behoefte voorziet.

Tegelijk met de dagvoorziening begon thuiszorg Maartje van de Zorggroep ook een Thuiszorg-informatiepunt in

De Elfterborgh. Voor informatie en de uitleen van hulpmiddelen hoeven de Luttenaren zich niet meer te melden in Losser of Oldenzaal. Ook van deze service wordt al tien jaar lang gebruik gemaakt. De verhuizing van de dagvoorziening en het info- en uitleenpunt van de thuiszorg naar het dorpsshoes in 2013 was volgens Alice Scheper een 'moeilijke beslissing maar wel een goede stap'.

De ruimte van De Elfterborgh wordt ingeruild voor een ontmoetingspunt in Erve Boerrigter. Laagdrempelig, makkelijk toegankelijk, met een terras aan de achterzijde, een ruimte waar de bezoekers kunnen bewegen op muziek en (ook hier) ingericht als een gezellige huiskamer. De bezoekers van de VVV en de bibliotheek zorgen samen met de bezoekers van het dorpsshoes, die regelmatig spontaan op bezoek komen, voor genoeg reuring in het nieuwe onderkomen. In het dorpsshoes worden het hele jaar door allerlei activiteiten georganiseerd, waarvoor de samenwerking wordt gezocht met lokale organisaties. Eens per vijf weken komen de kleuters van de nabijgelegen Plechelmusschool op bezoek. Muzikale dorpsgenoten trakteren de bezoekers op een gezellige muziekmiddag. Op kerkelijke feestdagen wordt er een sfeervolle kerkviering gehouden in het ontmoetingspunt. Een ontspannen yogamiddag verzorgd door een lokale yoga-docente. Het zangkoor

dat repeteert in Erve Boerrigter zingt ook vóór en mét de bezoekers van de dagvoorziening. En ook de Drie Dolle Dagen gaan niet onopgemerkt voorbij. Elk carnavalsseizoen komt er wel een hoogheid op bezoek.

Alice Scheper prijst zich gelukkig met de inzet en betrokkenheid van een grote groep vrijwilligers die allemaal een steentje bijdragen aan het succes van de dagvoorziening. Of dat nou de vrijwilligers zijn die hand- en spandiensten verlenen in of rondom het dorpsshoes, de vrijwilligers 'op de groep', de chauffeurs die het vervoer of de vrijwilligers

die ervoor zorgen dat de dorpsstuin er perfect bij ligt, altijd kan er een beroep op hen worden gedaan. De oogst van de dorpsstuin wordt onder meer gebruikt voor het bereiden van smakelijke en gezonde maaltijden voor de bezoekers. De vrijwilligers helpen ook mee bij het inwekken en invriezen van groenten en het bakken van lekkere traktaties voor bij de koffie.

Over maaltijden gesproken, onder het motto 'Schuif-Aan!' kan –tegen een kleine vergoeding– elke vrijdagmiddag worden aangeschoven voor een heerlijke verse maaltijd. Een activiteit met diverse trouwe gasten. Gezellig zijn ook de uitstapjes die zeer regelmatig worden gemaakt. In de afgelopen tien jaren zijn terrasjes in heel Noordoost-Twente bezocht. Terugkijkend op de afgelopen tien jaar stelt Alice Scheper vast dat de dagvoorziening veel betekent voor de bezoekers. Die hebben haar meer dan eens toevertrouwd het jammer te vinden dat ze soms zo lang hebben gewacht om die stap te zetten en een kijkje te komen nemen. "Als ik geweten had dat het zo leuk was, was ik al veel eerder gekomen." Alice: "Laagdrempeliger kunnen we het niet maken. We hopen alleen nog, dat veel meer oudere Luttenaren van onze diensten gebruik gaan maken. Ze weten niet wat ze missen!"





Stampopot wintergroenten

Ingrediënten:

- 1 kg geschilde (kruimige) aardappelen
- 500 gram schoongemaakte spruitjes, gehalveerd
- 2 gesneden en gewassen preien, in ringen gesneden (ca.300 gram)
- 1 eetlepel (vloeibare) boter
- 150 gram bacon (vleeswaren, plakjes) in reepjes gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 bakje kastanjechampignons (250 gram) of oesterzwammen (in grove stukken gesneden)
- Ca. 100 ml melk
- 2 eetlepels grove mosterd

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen in 20 minuten gaar. Kook de spruitjes in ca. 8 minuten beetgaar. Stoof intussen in een pan de prei in de boter in 5-7 minuten op laag vuur gaar, met de deksel op de pan. Doe 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de reepjes bacon op laag vuur bruin. Neem de bacon uit de pan, voeg eventueel nog een eetlepel olie toe aan het overgebleven bakvet en bak hierin de kastanjechampignons of oesterzwammen in ca. 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en meng de uitgebakken bacon door de oesterzwammen. Dek het mengsel af om het warm te houden. Stamp de aardappelen fijn met de melk en de mosterd. Schep de prei erdoor. Voeg de spruitjes toe en stamp ze grof door de puree, zodat ze breken maar niet helemaal stuk gaan. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de stampopot over vier borden en schep het bacon-champignonsmengsel erop. Lekker met een stukje runderbraadworst erbij!

Eet smakelijk!

Zijn extra vitamines in de winter nodig?

Het wordt eerder donker buiten, de temperatuur daalt en de zon verstopt zich wat vaker achter de wolken. Kortom, de R zit weer in de maand. Vroeger stond de R in de maand voor het starten met levertraan. Omdat levertraan rijk is aan vitamine D, werd levertraan vroeger vaak gegeven aan kinderen ter preventie van rachitis. Langzamerhand is de gewoonte om levertraan te gebruiken verdwenen. Hetgeen ook niet zo verwonderlijk is vanuit smaakoogpunt. Veel ouderen zullen niet met plezier terugdenken aan de smaak van levertraan in hun jeugd.

Met een gezonde en gevarieerde voeding is het mogelijk om al de benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Daarom hoef je als je voldoende, gezond en gevarieerd eet, volgens de Schijf van Vijf niet bang te zijn voor een tekort aan vitamines, mineralen of vetzuren. Bovendien leveren voedingsmiddelen ook nog een heleboel andere voedingsstoffen.

Voor de meeste mensen is er geen reden om extra vitamines en mineralen te gebruiken. Het levert geen extra gezondheidsvoordeel op. Van sommige vitamines kan een teveel bij langdurig gebruik zelfs schadelijk zijn.

Een vitaminepil kan een gezond eetpatroon ook niet vervangen. Een gevarieerde voeding bevat veel meer nuttige stoffen dan een vitaminepil. Het slikken van extra vitamines en mineralen geeft geen grotere weerstand.

Uitzonderingen

Er zijn een paar uitzonderingen. Kinderen tot 4 jaar, mensen die weinig zonlicht op hun huid krijgen of met een getinte huid, zwangere vrouwen, vrouwen ouder dan 50 jaar, senioren ouder dan 70 jaar hebben een grotere behoefte aan vitamine D. De hoeveelheid die zij nodig hebben is zo groot dat die niet of nauwelijks door de voeding en/of zonlicht kan worden geleverd. De Gezondheidsraad raadt hen daarom aan om extra vitamine D te slikken. Hoeveel nodig is, is te vinden via

www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d





Maartje kraamverzorgenden volgen training acute verloskunde

Onlangs hebben onze kraamverzorgenden een training acute verloskunde gehad: 'Wat te doen en hoe te handelen tijdens een acute situatie tijdens de bevalling'. Tevens kregen de kraamverzorgenden de ISBARR training (overdracht tijdens acute verloskundige problemen). De kraamverzorgenden van Maartje krijgen 4 keer per jaar een scholing acute verloskunde, om zoveel mogelijk de kwaliteit tijdens de bevallingsassistentie te waarborgen. De scholingen worden door verschillende verloskundigen uit Twente gegeven. Dit keer werd de scholing verzorgd door verloskundige Jasper de Jong.



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:
1900 exemplaren

Drukwerk:
Drukkerij Jansen, Losser

Eindredactie:
Afdeling Communicatie
& PR van Zorggroep
Sint Maarten

Realisatie:
Afdeling Communicatie
& PR van Zorggroep
Sint Maarten

