

NUMMER 2 - 2014

Respect Magazine

De zon is een weldaad

ADVIEZEN EN TIPS
VOOR GEZOND GENIETEN
VAN DE ZON

Veiligheid in en om het huis
De specialisten Ouderengeneeskunde
De wijsheden van Paul van Vliet

“We benne op de wereld om mekaar om mekaar om mekaar om mekaar te hellepe niewaar”

U herkent de tekst vast. Hij komt uit de televisieserie *'t Schaep met de 5 pooten*. In elke editie van *Respect Magazine* geven we een voorbeeld van dat “mekaar hellepe”. In dit nummer mevrouw Knoors en Habiba Moussaoui.

Recht voor zijn raap

Na een opname in Bronovo vanwege een ontsteking in haar schouder is de 89-jarige mevrouw Knoors weer thuis en wordt zij verzorgd door de thuiszorgmedewerkers van team Belgisch Park. “Ik krijg vier keer per dag zorg en kan met iedereen opschieten. Maar Habiba is mijn lieveling!”

TEKST Annemarie Klootwijk **BEELD** Ronald van Erkel

Helaas heeft de redactie het bericht ontvangen dat mevrouw Knoors is overleden. We wensen haar naasten en 'haar lieveling' veel sterkte toe met dit verlies.

Habiba Moussaoui over mevrouw Knoors
“Ik weet het nog als de dag van gisteren. Toen ik als helpende bij Respect Thuiszorg begon en meeliep met een collega kwam ik binnen bij mijn eerste thuiszorgcliënt, mevrouw Knoors. Een blinde, zitledige dame die meteen opmerkte: ‘Habiba, dat is geen Nederlandse naam!’ Ik kom nog iedere vrijdag bij mevrouw Knoors en help haar bijvoorbeeld met het invullen van de menulijsten voor de maaltijden of ik naai een knoop aan een vest. Onze band is bijzonder. Al vanaf de tweede keer dat we elkaar zagen, voelde ik dat ik het vertrouwen van mevrouw Knoors heb geleerd? Niet om de hete brei heen draaien, maar recht voor zijn raap zijn. Daar bereik je het meest mee. Ik weet wat ik aan haar heb en zij weet van ze aan mij heeft.”

Ik heb diep respect voor haar doorzettingsvermogen. En hoe zij alles doet op haar eigen manier.”

Mevrouw Knoors over Habiba
“Toen Habiba drieëneenhalf jaar geleden voor het eerst bij mij binnenstapte, was ik verrast. Ik kan niets zien, maar kon door haar naam wel raden dat zij geen Nederlandse achtergrond had. Ik had nooit verwacht dat ik nog eens verpleegd zou worden door een Marokkaanse dame! Doordat ik niet kan zien, heb ik altijd wat tijd nodig voordat ik iemand kan vertrouwen. Maar het klikte meteen met haar, we zijn de beste maatjes. Natuurlijk bespreken we ook regelmatig persoonlijke zaken. We begrijpen elkaar. De band die Habiba en ik hebben, is echt erg bijzonder!”



“We zijn de beste maatjes”

INHOUD

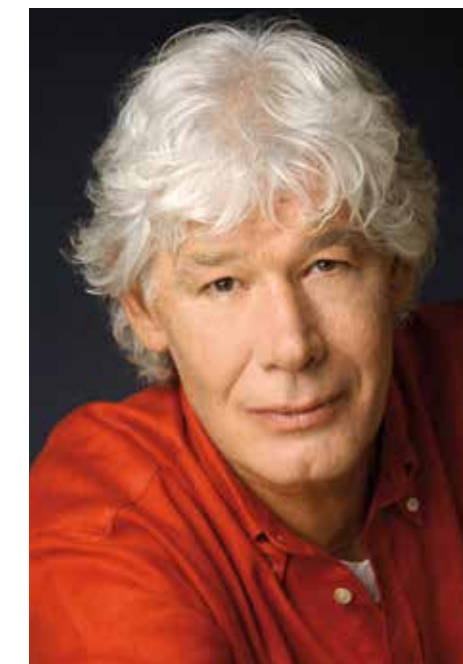
Langer zelfstandig thuis wonen met een veilig gevoel. *Respect Magazine* geeft tips en informatie

4

De specialist Ouderengeneeskunde: een veelzijdig en vernieuwend specialisme. **9**



In gesprek met dermatoloog dr. Placzek (Dermatologisch Centrum Statenkliniek) over huidaandoeningen. **14**



“Relax, je hebt het niet onder controle”. Openhartig verhaal van cabaretier Paul van Vliet in de rubriek ‘Wijs geworden door’. **18**

EN VERDER Voor elkaar & Over elkaar: Mevrouw Knoors en Habiba Moussaoui **2** Uit Respect **8, 13 en 17** Op bezoek bij: De heer (en mevrouw) Jouvenaar **20** Coördinerend Verpleegkundige Sandra van Kampen vertelt **22** Alzheimer Café Scheveningen **24** Van je familie moet je het hebben: Zussen mevrouw Kuiper en mevrouw Oosterbaan wonen allebei in Het Uiterjooon **26** Column Rico Cremer **28** Toen & Nu **29** En nu even wat anders **30** Huisarts Verena Dirkse aan het woord **32**

Veiligheid in en om het huis

Wanneer voelt u zich niet veilig? In het donker op straat, bij het opendoen van de voordeur 's avonds, in het verkeer of bij het gebruik van rauwe kip tijdens het bereiden van de maaltijd (salmonella)? Vraag het een willekeurige senior en de kans is groot dat je een van deze antwoorden krijgt. **TEKST** Philippine Polders **BEELD** Patricia Börger

In de media is er veel aandacht voor veiligheid, want veiligheid – zeker onder senioren – is hot. Er gebeuren steeds meer ongelukken met oudere fietsers door de opkomst van de elektrische fiets. En het aantal slachtoffers van woningbrand onder ouderen neemt toe, doordat steeds meer ouderen langer thuis wonen. De overheid neemt ons in bescherming door regels, wetten en verplichte inspecties in te voeren die ons leven veiliger moeten maken. APK's en gordels voor de auto, camera's op straat, de houdbaarheidsdatum op etenswaren en brandveilige deuren met een kijkgat in huizen. Om maar een paar voorbeelden te noemen. Er wordt dus al veel voor ons geregeld op het gebied van veiligheid. Maar we hebben ook een eigen verantwoordelijkheid en kunnen het nodige zelf thuis doen.

Wat? Dat vroegen we aan de brandweer. We kregen tips voor brandveiligheid in en om het huis. Ook gingen we met de ergotherapeut van Respect op huisbezoek om te onderzoeken hoe je - met een beetje hulp - het dagelijks leven in je huis veiliger kunt maken. En misschien voelt u zich net als mevrouw Spier met het abonnement van Respect 'Zeker Thuis'!

De brandweer adviseert over brandveilig leven

Feiten over brand

- Vroeger had je 15 minuten om weg te komen uit een brandend huis – voordat het in lichterlaaie stond. Nu, door alle kunststof materialen en elektrische apparaten in huis is dat nog maar drie minuten.
- Het grootste gevaar bij brand is niet het vuur, maar de rook. Want 85% van de mensen die omkomt bij een brand, sterft niet aan brandwonden, maar aan verstikking door rook.
- In Nederland vielen in 2013 53 doden. Jaarlijks raken 6000 mensen gewonden door 6000 woningbranden.
- Doordat meer ouderen langer thuis blijven wonen, stijgen die aantallen en neemt de kans op doden en letsels door brand toe. Oorzaken kunnen zijn: minder snel ter been, wat vergeetachtig en niet precies weten wat te doen bij brand.

Tips om brand te voorkomen

- Voorzichtig met vuur; doof kaarsen als u de kamer uit gaat
- Maak apparatuur stofvrij, zoals het filter van de wasdroger
- Zet apparatuur (wasmachine, tv) uit als u weggaat

Tips om erger te voorkomen

- Zorg voor voldoende werkende rookmelders; in uw slaap ruikt u niets en rook verdooft. De rookmelder wekt u.
- Zorg voor een veilige vluchtweg; geen kledjes waarover u kunt struikelen en leg sleutels op een vaste plek bij de deur.
- Blijf bij brand in het portiek in uw woning met de deur dicht; de buitendeur houdt in principe de brand een half uur buiten. Zorg wel dat men u ziet!

Meer informatie?

De brandweer geeft op verzoek presentaties in een woongebouw of buurtcentrum, ook speciaal voor ouderen. Op de site van de brandweer staan folders met meer tips om brand te voorkomen: www.brandweer.nl/haaglanden – rechtsonder op de pagina staat een knop Download de folders over brandveilig wonen. Maar u kunt ook bellen met uw vragen: 088 - 886 80 00.

Mia Wardenier: "U kunt ons altijd bellen met vragen."



EEN VEILIGE WOONOMGEVING

Advies van de ergotherapeut

De heer en mevrouw Bal wonen zelfstandig in de Jacob Pronkstraat in Scheveningen. Gelukkig wel met thuiszorg en vier dochters in de buurt, want ze kunnen soms wat hulp gebruiken. Logisch, meneer is 89 en mevrouw 83.

Ergotherapeut Sanne Huijsman van Respect Zorggroep kent het echtpaar van de deeltijdbehandeling in Bosch en Duin. Daar hoorde zij via de fysiotherapeut dat er thuis wat praktische problemen waren. Dus zijn zij samen op huisbezoek geweest om te kijken wat er beter en vooral veiliger kan.

De heer Bal vertelt tijdens het interview: "Ik ben geopereerd aan mijn rechterhand, Carpaal tunnel-syndroom; daardoor kan ik mijn hand niet goed gebruiken. Onhandig met scheren, eten en toiletgebruik. Ook kan ik niet in mijn scootmobiel rijden, omdat ik gewend ben die met rechts te bedienen. Ik zou trouwens wel een andere willen, want met deze kantel je zo gauw in de bocht." De ergotherapeut stelt hem gerust: "We wachten even af wat de specialist over uw hand zegt. Als dat niet erg verbetert, gaan we in Bosch en Duin oefenen met bediening met uw linkerhand. Dan zal ik u meteen wat tips geven over het nemen van bochten."

Ze vertelt dat er een aanvraag bij de gemeente ligt voor een toilet met spoel- en droogfunctie en een beugel rondom de wastafel. "Beiden zijn niet zo goed ter been en lopen



Sanne Huijsman kijkt wat beter en vooral veiliger kan.

met rollator. We hebben inmiddels al wat veranderd hier, zoals de bedbeugel en bedpapegaai, waardoor meneer makkelijker in en uit bed kan. Ook zijn vrijwel alle losse kledjes van de vloer verdwenen, ligt er een antislipmat in de douche en zijn er in de badkamer en het toilet wandbeugels geplaatst. Dat scheelt met vallen."

Mevrouw Bal haakt daarop in: "Nou, vorige week is hij toch mooi uit zijn

stoel gegleden. En hij heeft nog wel pantoffels met antislipzolen." Sanne Huijsman noteert meteen dat ze dit de fysiotherapeut zal laten weten.

Omdat de heer en mevrouw Bal op de deeltijdbehandeling van Respect komen, wordt het bezoek en advies van de ergotherapeut vergoed via de AWBZ. Wanneer iemand niet op de deeltijdbehandeling komt, wordt ergotherapie vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering.

Wilt u net als de familie Bal ook advies van de ergotherapeut? Voor meer informatie kunt u bellen naar 070 - 306 10 20 of mailen naar ergotherapie@respectzorggroep.nl.



Veiligheid in en om het huis

De gelegenheid maakt den dief!

Voorkom diefstal uit uw woning. Bekijk uw woning eens door de ogen van een inbreker. Waarschijnlijk kunt u eenvoudig uw huis veiliger maken. Een inbraak is vervelend om mee te maken. U kunt lang last hebben van een onveilig gevoel in uw eigen huis. Wacht niet tot er bij u ingebroken wordt, maar zorg dat u veilig woont. De meeste aanpassingen hoeven niet veel geld te kosten.

Tips om woninginbraak te voorkomen

- Sluit ramen en deuren altijd goed af, ook al bent u maar kort weg.
- Doe de deuren op het nachtslot als u weg gaat of naar bed gaat. De voordeur achter u dichttrekken is niet genoeg!
- Haal de sleutels uit het slot en zorg dat de sleutels niet te zien zijn.
- Leg geen sleutel onder de deurmat, op de deurpost of op een andere zichtbare plek.
- Hang geen adreslabel aan uw sleutelbos.
- Laat genoeg licht branden zodat het lijkt alsof u thuis bent. Gebruik daarvoor tijdschakelaars.

- Doe uw gordijnen overdag open.
- Zorg dat uw kostbaarheden van buitenaf niet te zien zijn.
- Zorg voor goede buitenverlichting en snoei of verwijder struiken waarachter een inbreker ongezien kan werken. Dieven staan niet graag in de schijnwerpers!
- Zet ladders, vuilcontainers en andere dingen waarop dieven kunnen klimmen, weg.
- Zorg dat uw hang- en sluitwerk voldoet aan de eisen van het Politiekeurmerk Veilig Wonen. De kans dat er bij u wordt ingebroken, is dan kleiner. Een PKVW-erkend bedrijf kan u adviseren en de beveiliging ook voor u uitvoeren.

Met een gerust gevoel op vakantie

- Vraag de burens, familie of een kennis om op uw huis te letten.
- Controleer of alle ramen en deuren afgesloten zijn en de sloten niet stuk zijn.
- Sluit binnendeuren en kasten niet af. Zo voorkomt u extra schade.
- Zorg dat het lijkt of er iemand thuis is.
- Laat niet weten dat u op vakantie bent via social media zoals Facebook en Twitter, uw antwoordapparaat, voicemail of e-mailassistent.
- Houd de gordijnen open en laat de planten voor de ramen staan.
- Vraag iemand of hij de brievenbus regelmatig leegt en laat de post neerleggen waar deze van buitenaf niet te zien is.

Is er toch ingebroken?

Doe dan altijd aangifte! De politie krijgt dan een goed beeld van inbraken in uw wijk en kan actie ondernemen. U kunt aangifte doen op het politiebureau.

Op www.hoeveiligismijnwijk.nl ziet u hoeveel aangiften er in uw wijk zijn gedaan van woninginbraak.



BEELD PATRICIA BÖRGER

Abonnement Respect Zeker Thuis, een veilig idee!

Wilt u zich veiliger voelen?

Dat kan, met een abonnement Respect Zeker Thuis! Dit abonnement biedt de mogelijkheid tot zorgbemiddeling, 24-uurs bereikbaarheid en hulp in acute situaties. Abonnees kunnen deelnemen aan activiteiten van Respect Zorggroep en gebruik maken van onze diensten. Daarnaast zijn er voor abonnees regelmatig klantendagen en aantrekkelijke uitjes. Bovendien kunnen zij gebruik maken van diverse kortingen (onder andere bij bloemenwinkels, horeca en drogist) en krijgen een gratis veiligheidscheck van hun woning. Voor het afsluiten van een abonnement is geen indicatie van het CIZ nodig.

TEKST Annemarie Klootwijk

Coördinator Zeker Thuis

Anneke Teske is het aanspreekpunt voor de abonnees Respect Zeker Thuis. Zij is een 'zorgmens': ooit begonnen als verzorgende in verzorgingshuis NEBO en de afgelopen jaren heeft zij zich ontwikkeld tot Eerste Verantwoordelijke Verzorgende (EVV'er) bij Respect. Sinds april is Anneke coördinator Zeker Thuis. "Met mijn zorgachtergrond kan ik mensen informatie geven over wat het abonnement nu precies inhoudt en wat dat voor hen betekent. Ons doel is dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen, zonder zorg als dat kan, met zorg als dat nodig is. Wij zijn de achterwacht: als ze iets nodig hebben of als ze iets willen weten, kunnen ze ons bellen."



BEELD PATRICIA BÖRGER

Anneke Teske



BEELD RONALD VAN ERKEL

Mevrouw Spier (82 jaar): "Sinds ik abonnee van Respect Zeker Thuis ben, voel ik mij stukken veiliger. Mocht er iets gebeuren, dan heb ik altijd iemand die ik kan bellen, op welk tijdstip dan ook. Ik zag het aan mijn buurman. Die was nog hartstikke actief op onder andere de tennisbaan, maar had plotse hulp nodig."



Bosch en Duin gerenoveerd!

Vanaf half april hebben cliënten weer hun intrek genomen in het gerenoveerde Bosch en Duin. Iedere cliënt heeft een eigen kamer met sanitair en er is een gemeenschappelijke huiskamer, waar cliënten ook zelf kunnen koken. De afdelingen zijn kleinschalig opgezet, waardoor er meer sfeer is en een huiselijk gevoel wordt ervaren. 'Het kleurgebruik, de mooie inrichting en de mogelijkheid om buiten te zitten op het terras, maakten dat ik mij hier heel snel thuis voelde!', aldus een van de 'oude' cliënten.



Na de zomer wordt het gerenoveerde Bosch en Duin officieel geopend. Maar om de cliënten welkom te beten en als voorproefje op de opening, heeft Willeke Alberti onlangs een spetterend optreden gegeven. In de volgende editie van Respect Magazine komt Willeke Alberti aan het woord in de rubriek 'Wijs geworden door'.

De specialist Ouderengeneeskunde:

Veelzijdig en vernieuwend

De naamsverandering is veelzeggend. Tot een paar jaar geleden heetten artsen in het verpleeghuis 'verpleeghuisarts', tegenwoordig zijn ze specialist Ouderengeneeskunde. Hun werkterrein breidt zich uit tot ver buiten de muren van de instelling. Dat is niet verwonderlijk, want door de vergrijzing en doordat mensen steeds ouder worden, is er veel behoefte aan specifiek medische deskundigheid op het gebied van ouderen. Marieke Groenendijk kan erover meepraten. Zij is één van de zes specialisten Ouderengeneeskunde van Respect Zorggroep. **TEKST** Philippine Polders **BEELD** Ronald van Erkel

“**H**et vak is een bewuste keuze”, vertelt ze enthousiast. Waar medestudenten terecht kwamen in het

ziekenhuis of in de huisartsenpraktijk, verloor zij haar hart aan de ouderenzorg. “Je hebt veel binding met je cliënten. En het afwisselende van dit vak is heel leuk. In het verpleeghuis zijn wij vooral de huisartsen van de cliënten. Daarnaast hebben we ieder onze specialisatie. Zo doe ik ook de acute medische zorg voor de cliënten die voor deeltijdbehandeling naar Respect komen, ben ik arts op de revalidatieafdeling, fungeer ik als vraagbaak over dementie en geef ik adviezen over het voorkomen van vallen, bijvoorbeeld via het Valpreventie Adviesteam. Ook bezoek ik thuiswonende ouderen in de wijk. Huisartsen schakelen ons bijvoorbeeld regelmatig in voor een consult bij hun patiënten. Dat zijn

Marieke Groenendijk: “Ik houd van dit vak omdat - het klinkt afgezaagd - je contact hebt met mensen”.

meestal kwetsbare ouderen die thuis wonen, met ingewikkelde fysieke en psychische problemen. En dat kan afhankelijk van de klachten al vanaf een leeftijd van 65 jaar zijn.”

Geheugenproblemen

Vooraf bij patiënten met geheugenproblemen schakelen de huisartsen de specialisten in voor een consult. Marieke: “Soms komen de mensen



hier, maar ik kan ook op huisbezoek gaan. Dat is vaak minder bedreigend dan het ziekenhuis. Dan doe ik een geheugentest en voer ik een gesprek. Daar heb ik meestal meer tijd voor dan de huisarts, dus ik merk ook beter of er iets aan de hand is. In een gesprek van vijf minuten met de huisarts kan iemand beginnende demantie nog wel verbergen, maar niet in een langer gesprek. En natuurlijk

zijn wij hierin geschoold dus weten we prima wat de symptomen zijn. In deze gevallen blijft de huisarts altijd de behandelend arts; wij treden alleen in overleg met hem op.”

Thuiszorg

Marieke en haar collega's zijn blij met de Zichtbare Schakels, de wijk-verpleegkundigen en praktijkondersteuners van de huisarts die bij de

mensen thuis komen en als spin-in-het-web functioneren. “Zij merken meestal als eersten dat er iets met iemand aan de hand is. Ook zij schakelen vaak – na overleg met de huisarts – de specialist Ouderengeneeskunde in. Laatst was er iemand die overmatig alcohol gebruikte en depressief was. De thuiszorg maakte zich zorgen. Ik heb met de cliënt gesproken over tijdelijk uithuisplaat-

sing, maar omdat hij echt niet wilde, kon ik helaas niks doen zolang hij geen gevaar voor zichzelf of zijn omgeving was. Wel heb ik de thuiszorg geadviseerd over maatregelen die ze kunnen nemen als er toch iets gebeurt, zoals het waarschuwen van de politie en Parnassia.”

Observatieafdeling

De specialisten Ouderengeneeskunde van Respect hebben nog veel plannen. “We zijn nu bezig om

een observatieafdeling op te zetten voor mensen die tijdelijk niet thuis kunnen wonen. Er komt een team met verschillende deskundigen die samen met de huisarts proberen te bevorderen dat een cliënt langer kan thuis wonen. Geen revalidatieafdeling, maar we proberen een tijdelijk probleem op te lossen om te voorkomen dat er ernstiger problemen ontstaan. Genoeg te doen dus”, besluit ze. Dan gaat ze er vandoor. De plicht roept.

Een specialist Ouderengeneeskunde is een medisch specialist die gespecialiseerd is in zorg voor kwetsbare ouderen en chronisch zieken met verschillende gezondheidsproblemen. In Nederland zijn circa 1.500 specialisten Ouderengeneeskunde werkzaam. De verwachting is dat de vraag naar specialisten Ouderengeneeskunde de komende jaren blijft toenemen, ook omdat ze steeds meer cliënten buiten de zorginstellingen van dienst kunnen zijn.

“Het vak is een bewuste keuze”

Naam: Marieke Groenendijk

Werkzaam bij Respect sinds: september 2013, daarvoor vanaf 2010 de opleiding tot specialist ouderengeneeskunde gedaan bij Respect

Aandachtsgebieden: revalidatie, 1^e lijn, verzorgingshuis Het Uiterjoon



Werkgebied/locatie: Bosch en Duin, Het Uiterjoon, thuissituatie

Houdt van dit vak omdat: geen dag hetzelfde is en je contact hebt met mensen (jaja, dit klinkt afgezaagd, maar is wel zo).

Naam: Ashrat Fazli

Werkzaam bij Respect sinds: september 2004

Aandachtsgebieden: somatiek, psychogeriatric en chronische ziekte

Werkgebied/locatie: Quintus



Houdt van dit vak omdat: ouderengeneeskunde hartstikke leuk en uitdagend is! Je werkt in een multidisciplinair team, je bouwt langdurige contacten op met patiënten en hun familie. Het vak is enorm breed. Het ene moment ontsla je iemand na een revalidatietraject bij een beroerte, het andere moment kun je iets betekenen voor mensen met demantie en in de laatste fase van iemands leven. Een fase gekenmerkt door kwetsbaarheid en afhankelijkheid. Om dan het verschil te maken, dat is de kunst.

Naam: Wim Adriaanse

Werkzaam bij Respect sinds: 1993

Aandachtsgebieden: palliatieve zorg, hiv/aids, niet aangeboren hersenletsel, wet BOPZ

Werkgebied/locatie: Bosch en Duin

Houdt van dit vak vanwege de diversiteit aan problematiek waarvoor geen richtlijnen of protocollen bestaan “never a dull moment”.



Naam: Debby Ras

Werkzaam bij Respect sinds: 2007

Aandachtsgebieden en opleider: psychogeriatric en somatiek

Werkgebied/locatie: Bosch en Duin

Houdt van dit vak omdat: het een zeer uitdagend en allerminst ‘grijs’ vak is.



Naam: Hans Beker

Werkzaam bij Respect sinds: 2012

Aandachtsgebied: internist

Werkgebied/locatie: Bosch en Duin - Duinvallei



Houdt van dit vak omdat: de eigenaardigheden van ieder mens boeien. Om naast de mens te staan en niet naast de ziekte. Om schade en leed te beperken. Om de levensverwachting die er is waardig en met respect te benaderen.

Naam: Kitty Fraser – Scheffer, in opleiding tot specialist Ouderengeneeskunde

Werkzaam bij Respect sinds: december 2012

Aandachtsgebieden: psychogeriatric en somatiek

Werkgebied/locatie: Bosch en Duin

Houdt van dit vak omdat: goed overleg met de multidisciplinaire aanpak, veelvuldig contact met cliënt en familie, werk is divers en afwisselend, contact met ouderen spreekt mij aan.





Mijn vader (91) en moeder (90) wonen nog zelfstandig thuis, in een leuk huisje in Valkenswaard. Hoewel niet alles meer 'vanzelf' gaat en zij zorg krijgen, zijn wij, mijn ouders, mijn broers, zussen en ik, daar blij om. Een goede oude dag betekent namelijk ook: zo lang mogelijk in je vertrouwde omgeving blijven, het liefst met degenen met wie je leven gedeeld hebt.

En als het echt niet anders kan, zijn er vangnetten in alle soorten en maten. Ik weet dat er wel eens een somber beeld wordt geschetst van de ouderenzorg, maar neemt u van mij aan: in Nederland is die echt zo slecht nog niet. Dat kan ik aantonen ook. Want wij meten steeds meer onze kwaliteit. Dat is een goede zaak: de ouderenzorg wordt grotendeels betaald met publiek geld en laten we maar zien dat cliënten de best mogelijke zorg krijgen. Als bestuurder ben ik supertrots op onze resultaten. Sterker nog: op de drie gebieden waar wordt gemeten, scoort Respect boven het landelijk gemiddelde. Dat levert ons de 'Triple A'-status op. In 2013 waren er maar acht zorginstellingen in Nederland die ons dat konden nazeggen.

Die metingen zijn:

- **Cliënttevredenheid**, de belangrijkste, want het gaat natuurlijk allemaal om de klant. De thuiszorg van Respect behoort zelfs tot de landelijke kopgroep!
- **Tevredenheid van medewerkers**: de medewerkers -en vrijwilligers- zijn de belangrijkste factor die borg staat voor klanttevredenheid. Een medewerker die goed tot zijn recht komt, kan ook beter de klant goed bedienen, is mijn overtuiging.
- **De bedrijfsvoering**, zoals het financiële beleid, ICT, administratie en dergelijke. Hier scoort Respect met zeer gedegen financiële resultaten en reserves een A-score.

Daarnaast beschikt Respect over verschillende keurmerken, van 'roze' (voor onze diversiteit) en diervriendelijkheid tot onderscheidingen voor onze restaurants en onze gastvrijheid. Meten is weten! Onze scores zijn een grote stimulans.

Ja, als mijn ouders hun huisje moeten verlaten, weet ik wel waar ik op moet letten. Reken maar dat ik een kritische zoon zal zijn. Maar tot die tijd hoop ik dat zij zo lang mogelijk 'zorgeloos' blijven genieten van hun welverdiende oude dag.

Paul Schoof,
Raad van Bestuur

“Het gaat natuurlijk allemaal om de klant”

TEKST Kim van Bommel BEELD Dick Teske



Het - vertrouwde - Uiterjoon

Waar men op de andere locaties bezig is geweest met renoveren en verhuizen, hebben cliënten en medewerkers in Het Uiterjoon ook niet stil gezeten! Zo was de derde editie van Lentekriebels een groot succes! Ondertussen zijn de dames nog steeds druk met breien. Er wordt hard gewerkt aan het verbreken van het record 'langste Elfstedentochtsjaal'. Deze actie heeft veel aandacht gekregen in de (landelijke) media. Nu de zomerperiode weer aanbreekt, bruist deze direct aan strand en haven gelegen locatie nog meer!



Dr. med. Marianne Placzek,
dermatoloog, directeur en oprichter
Stichting Statenkliniek:

“De zon is een weldaad voor ouderen”

TEKST Marieke Keur **BEELD** Patricia Börger

Droge huid

Als mensen ouder worden, wordt de huid dunner en slapper. De afweer tegen virussen en bacteriën neemt af. Sommige vrouwen verliezen wel dertig procent van hun hoofdhaar. “Vanaf die leeftijd ga je zien hoe iemands huid genetisch bepaald is en welke inwerking de zon tijdens diens leven heeft gehad. Ouderen hebben vaak een droge huid. Eigenlijk zouden ze zich elke keer na het douchen helemaal in moeten smeren met een vochtinbrengende crème. Maar er zijn maar weinig ouderen die dat doen. Bovendien kunnen ze niet overal bij. Een droge huid jeukt en jeuk is soms erger dan pijn. Doordat ze gaan krabben, kunnen er grote eczeemplekken ontstaan. Lichttherapie kan verlichting bieden of de klachten helemaal wegnemen. De meeste mensen gaan hier met jeuk onder de lampen en lopen zonder jeuk naar buiten.”

In de zon?

Nu de zomer in aantocht is, laait de discussie weer op of de oudere huid wel in de zon kan. Marianne Placzek: “Net zoals de jonge huid

moet je de oudere huid daartegen beschermen. Daar zijn uitstekende producten voor ontwikkeld. We moeten niet vergeten dat de zon een weldaad is voor ouderen. Onder invloed van de zon worden namelijk vitamine D en endorfines door het lichaam aangemaakt. Vitamine D is goed voor de botten. Veel ouderen hebben gebrek aan deze vitamine. Endorfines zijn gelukshormonen en hebben een positief effect op iemands levensgevoel. Het is de kunst om verstandig met de zon om te gaan en je huid goed te beschermen terwijl je lichaam wel vitamine D en endorfines aan kan maken.”

Ongerust? Laat het even zien

Je kunt rustig stellen dat hoe ouder de huid, hoe meer afwijkingen deze vertoont. Dat betekent niet dat iemand daarin moet berusten. Marianne Placzek: “Sommige ouderen hoor ik zeggen: ‘Ach ja, ik ben oud, het hoort erbij.’ Ze stellen een bezoek aan de huisarts of de dermatoloog uit. Het is toch niets, denken ze. Of ze schamen zich. Maar dat hoeft echt niet. Sommige mensen blijven ermee rondlopen en zijn ongerust.

Ik heb veel liever dat iemand met iets komt dat niets blijkt te zijn, dan dat mensen met een klacht doorlopen die goed te behandelen is. Gelukkig is er een groeiende groep ouderen die juist kritisch is en geen last wil hebben van een klacht. Dat is maar goed ook, want er zijn goede behandelingen voor huidklachten. Voor alle aandoeningen geldt dat hoe eerder je erbij bent, hoe beter iets te behandelen is. Dat geldt ook voor alle kwaadaardige huidkankers.”

Periodieke controle

Marianne Placzek is er een voorstander van dat ouderen zich periodiek laten bekijken door een dermatoloog. “Met zo’n controle kun je veel ongemak en ongerustheid voorkomen. Veel ouderen willen immers toch graag weten wat dat ene zwarte wratje nou is, waarom die blauwe plek zo groot blijft, waarom hun onderbenen niet meer bruin worden, of hun mondhoeken ontsteken. Als u ziet dat er iets aan uw huid verandert, is het verstandig om dat even te laten zien.”



Top vijf huidandoeningen onder ouderen

- 1 Huidkanker
- 2 Zonneschade, zichtbaar als schilferige, rode vlekken, die je kunt wegkrabben maar die weer terugkeren. Vijf procent daarvan kan zich ontwikkelen tot huidkanker.
- 3 Huidontsteking door bacteriën, virussen en schimmel
- 4 Droge huid, leidend tot eczeem en extreme jeuk
- 5 Goedaardige tumoren

Als je er vroeg bij bent, is het merendeel van deze aandoeningen goed te behandelen; bijvoorbeeld met een kleine operatie, een crème of een zelf, medicatie of lichttherapie.

Advies voor de zomer

Tussen 11.00 en 15.00 uur: bescherm u tegen de zon. Dus gebruik een crème voor aan de zon blootgestelde lichaamsdelen zoals gezicht en handen, draag bij voorkeur donkere kleding en zet een zonnebril op. Vergeet niet een pet of zonnehoed op te zetten en zorg voor voldoende drinken. Zoek een plekje in de schaduw of onder een parasol.

Welk zonnebrandproduct is het beste?

Er is een groot aanbod van zonnebrandproducten, waarvan sommige heel duur en andere heel goedkoop. Dermatologisch geteste zonnebrandproducten dragen een merk: UVB met een plus en UVA met een cirkel eromheen. Deze producten hoeven niet duur te zijn. Marianne Placzek: "Als u een normale huid heeft, kunt u het beste een crème of een melk kiezen met een hoge beschermingsfactor die snel in de huid trekt. Dan is uw huid goed beschermd."

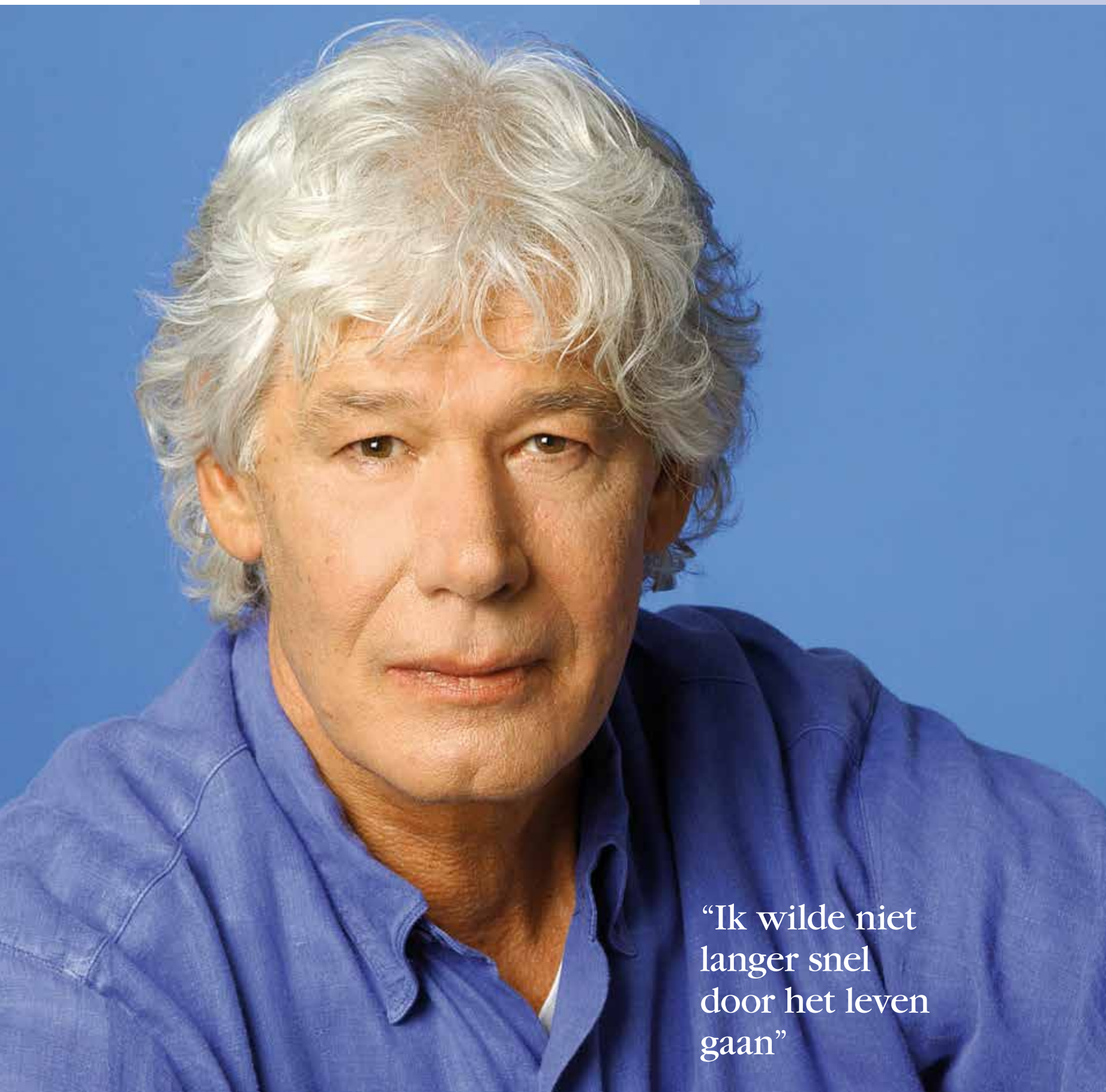
Dermatologisch Centrum Statenkliniek

De Statenkliniek biedt het hele spectrum aan dermatologische zorg, zowel op het gebied van de behandeling van huidandoeningen als cosmetische ingrepen. Iedereen kan er terecht. De behandeling voor aandoeningen van de oudere huid worden door de verzekeraar vergoed. Adres: Frankenslag 357, 2582 HP 's-Gravenhage. Telefoon: 070 - 322 09 20 Meer informatie: www.statenkliniek.nl.



Welkom in Quintus! In mei verhuisden de cliënten van Deo Gratias naar hun nieuwe locatie: Quintus! De medewerkers en vrijwilligers hebben ervoor gezorgd dat de verhuizing vlot verliep. Inmiddels voelen de meeste cliënten zich thuis in hun nieuwe omgeving. 'Wat licht en wat een mooie ruimtes!', was de reactie van een van de mantelzorgers tijdens de rondleiding. De terrassen, huiskamers, het uitzicht, het restaurant en de al aanwezige aankleding vallen duidelijk in de smaak.





“Ik wilde niet langer snel door het leven gaan”

Wijs geworden door

Uitgeleerd zijn we gelukkig nooit. We leren elke dag van onze eigen ‘fouten’. En we kunnen natuurlijk leren van anderen. In deze rubriek verkennen we telkens de ‘eigenwijsheid’ van iemand die zo ‘wijs’ was dat met ons te willen delen. In deze editie Paul van Vliet.

TEKST Katja Henderickx BEELD Management Paul van Vliet

De dieptepunten bepalen het uur van de waarheid

“Het meest heb ik geleerd van het leven zelf”, glimlacht Paul van Vliet, een van de meest veelzijdige cabaretiers van Nederland. “Ik ben inmiddels 78 jaar en heb het nodige meegemaakt op allerlei gebieden. Ik heb veel van de wereld gezien, mocht vier continenten bereizen voor Unicef en heb privé grote ups en downs gekend. Als ik alles bij elkaar optel, hebben vooral de tegenslagen en mijn eigen fouten me wijzer gemaakt. Successen zijn prettig en stimulerend. Die heb je nodig om vooruit te komen. Maar de dieptepunten bepalen het uur van de waarheid; dan vind je de wijsheid waar het leven werkelijk om draait.”

Twee keer in zijn leven keek Paul van Vliet de dood in de ogen. De eerste keer was in 1992. Door een goedaardig gezwel raakte hij een nier kwijt. “Toen de chirurg mij na de operatie vertelde dat alles goed was gegaan, deed ik alsof er niets was gebeurd en denderde ik gewoon door. Avond na avond stond ik weer in het theater. Ruim tien jaar later moest ik voor een zware knieoperatie onder narcose en daar bleef ik bijna in. Op dat moment had ik de wijsheid om die ingrijpende gebeurtenis wel tot me door te laten dringen. Ik heb met mijn geliefde en

familie nadrukkelijk stilgestaan bij de dood. Het deed me beseffen dat ik zaken aan moest passen. Ik wilde niet langer snel door het leven gaan, maar tijd en ruimte inbouwen voor verdieping, stilte en meer aandacht voor mijn directe omgeving. Het is een conflict voor een gepassioneerd artiest: evenwicht brengen in je privé- en artistieke leven. Gelukkig gaat dat met de jaren steeds beter; iets waar ik dankbaar voor ben.”

‘Relax, nothing is in control’

Een uitspraak die vaak door het hoofd van Paul van Vliet schiet, is afkomstig van de Amerikaanse filosoof Adi Da: ‘Relax, nothing is in control.’ “Ik ken die uitspraak al jaren en stond er lange tijd niet zo bij stil. Maar eigenlijk heeft die man ontzettend gelijk. Hoe ouder ik word, hoe meer ik daarnaar kan handelen. Het leven en de wereld zijn onvoorspelbaar. Je kunt van alles plannen en voorbereiden, maar ineens kan je plan in z’n geheel worden omgegooid. Dan is het veel beter om in het vooruitzicht daarvan te ontspannen. Je niet druk te maken over alles wat er kan gebeuren. Iets wat overigens wel in mij zit; ik kan ontzettend zitten piekeren en somberen. ‘Relax,

Van Vliet, je hebt het toch niet in handen’, zeg ik daarom ook geregeld tegen mezelf.”

Intensief leven

Volgens de cabaretier blijft het leven nog dagelijks een bron van leren, ervaren en wijzer worden. “Daarbij moet je proberen niet in dezelfde valkuilen te stappen. Dat kan alleen als je bewust en intensief leeft. We hebben allemaal de neiging om dezelfde fouten te maken, maar wijsheid is als je het inzicht hebt om die valkuilen te herkennen. Of ik mijn wijsheden ook doorgeef? Ik heb niet veel met doceren; je moet veelal zelf dingen ervaren. Als bijvoorbeeld studenten van de Paul van Vliet Academie mij om raad vragen, zal ik mijn kennis overbrengen. Maar kennis mag je niet verwarren met wijsheid. Dat laatste hoop je ongemerkt door te kunnen geven en door te laten leven. Ik heb twee stiefkinderen van in de 40 - ze voelen als mijn eigen kinderen - en daarbij denk ik soms ‘hé, dat hebben ze van mij’. Zoals algemene opvattingen over het leven. Over actief dingen oplossen, niet bij de pakken neerzitten. Dat hebben ze dan ongemerkt van mij overgenomen, mooi om te zien.”

De heer (en mevrouw) Jouvenaar

Het is grijs en grauw op deze morgen, maar het uitzicht vanaf de flat aan de Sleepnetstraat blijft fantastisch. Achter de skyline van Scheveningen gloort de zee, aan de andere kant kun je tot in de stad kijken, en vroeger, toen de flat aan de overkant er nog niet stond, was zelfs de Nieuwe Waterweg zichtbaar. De heer en mevrouw Jouvenaar heten me van harte welkom. Een hartelijkheid die al door de telefoon had geklonken. “Goh, komt u langs? Nou daar wil ik wel bij zijn hoor”, had mevrouw Jouvenaar gezegd. En haar man had toegevoegd dat ik wel een kopje koffie mee moest drinken.

TEKST Jan Willem Bloemen BEELD Nathalie Mourits

Niet bij de pakken neerzitten

“Het was hier heel erg Schevenings. We werden bijna als vreemden behandeld.”

Henk Jouvenaar, lid van de bewonerscommissie, heeft het gesprek voorbereid. Ik moet op de tweezitsbank plaatsnemen, hij, met jasje en stropdas, op de stoel daartegenover. Mevrouw Jopie Jouvenaar schenkt koffie in, in een keurig Engels kopje, en bedient haar man met een “Hier schat”, daaraan toevoegend dat ze dat alleen maar zegt omdat er bezoek is. Ze kennen elkaar al meer dan zestig jaar.

Zij behoorden tot de eerste groep bewoners van de flat, ze wonen hier sinds 1974. “We hebben in verschillende wijken gewoond in Den Haag. Onze zoon was astmatisch en daarom adviseerde de dokter ons de zeekant op te zoeken. Het was hier heel erg Schevenings. We werden

bijna als vreemden behandeld. Als de mensen hier naar Den Haag gingen, noemden ze dat de stad. Nu willen we niet meer weg. Dit is een ideaal huis en alles om ons heen is ruim.”

Henk Jouvenaar zit op zijn praatstoel. Tientallen herinneringen passeren de revue. Hoe hij als vijftienjarig jongetje als krullenjongen begon bij een goudsmid, zijn jaren op de tekenkamer bij de PTT, hoe hij tussenpersoon werd bij een aannemer en zijn werk op een geheim archief bij Defensie, ‘al had ik niet de mentaliteit om ambtenaar te zijn’. “Je kunt er wel een boek over schrijven”, suggereert zijn vrouw die de verhalen glimlachend aanhoort. Nee, zij heeft geen pensioen. Zij heeft altijd in de horeca en de

catering gewerkt, onder andere bij een befaamd Indisch restaurant op het Gevers Deynootplein. Prachtige tijden waren dat ook.

Hij kon met vervroegd pensioen, maar van bij de pakken neerzitten was er niet bij. Integendeel. Hij kreeg nog meer tijd voor zijn passie: muziek. “Vanaf mijn dertiende was ik met muziek bezig en dat ben ik altijd blijven doen”, vertelt hij met stralende ogen. “Ik heb jarenlang klarinet gespeeld en deed ook slagwerk. We gingen met een groepje aan de gang, dat was een enorme afleiding. Ik vond dat heel erg leuk. En ik speel nog steeds, in bejaardenhuizen (Jopie Jouvenaar: “Ja, en jij mag wel naar huis”). Ik ben begonnen bij de harmonie en een dansorkest, heb op allerlei soorten feestjes gespeeld,

in het Kurhaus, bij de opening van het Holland Casino en ook op straat. Toeristen fotografeerden ons.”

En nog is Henk Jouvenaar niet uitgespeeld. Vol trots laat hij een cd zien van de Autoreverse Jazz Orchestra, opgenomen in oktober 2013. Wasbord en zang Henk Jouvenaar lezen we op de cover. Eigenlijk is die cd een klein wonder. Het wordt stil in de kamer. Hij heeft diabetes, een klein wondje aan de voet werd erger en erger, hij zieker en zieker. De dokters dachten dat zijn onderbeen eraf moest en vreesden voor zijn leven. Het was een angstige periode. Jopie Jouvenaar heeft het er nog moeilijk mee. “Ons onverwoestbaar optimisme en onze humor hebben ertoe bijgedragen dat ik genas”, weet Henk Jouvenaar. “En de thuiszorg

heeft ons heel goed geholpen.” Want daar is hij heel tevreden over. “Ze doen hun werk heel serieus. Het zijn heel lieve mensen. Ik heb respect voor ze, niet dat ze door weer en wind moeten, want dat moesten wij vroeger ook, maar voor de manier waarop ze hun werk doen. Ze zijn mijn vrouw ook enorm tot steun geweest.”

Inmiddels is kleinzoon Mick binnengekomen. “Wat ziet u er netjes uit opa”, merkt hij op. Hij gaat aan het werk, komt nog even zijn hond gedag zeggen die hier logeert. “Tot vanmiddag”, zegt zijn oma. “Mick komt hier graag. De medewerkers van Respect Thuiszorg trouwens ook”, heeft Henk Jouvenaar gemerkt. Ik kan me er alles bij voorstellen.



Henk Jouvenaar (tweede van links): “Vanaf mijn dertiende jaar ben ik met muziek bezig”.

Oost west, thuis best

Ouderen blijven langer thuis wonen en dat is (meestal) een goede zaak. Maar dat betekent wel dat zij thuis meer en vaak ook ingewikkelder zorg nodig hebben. Coördinerend verpleegkundigen in de thuiszorg zijn daar een antwoord op: zij zien nieuwe cliënten, zijn verpleegkundig geschoold, coachen collega's en hebben contact met andere hulpverleners en huisartsen. Sandra van Kampen is zo'n spin in het web.

Zij werkt in het Respect thuiszorgteam voor Benoordenhout en de Archipelbuurt. Een werkdag van haar.

TEKST Jan Willem Bloemen BEELD Patricia Börger

6.00 uur. De wekker gaat. Opstaan, douchen, ontbijt en een rondje lopen met de hond.

7.15 uur. Gearriveerd in ons kantoor in Hubertusduin. Mijn collega's druppelen binnen. Om half acht doen we de overdracht. We bekijken welke cliënten vandaag extra aandacht nodig hebben. Voor mevrouw De Waal moeten we de medicijnen ophalen, bij meneer Timmer is een wondje verbonden, maar toch heeft hij nog pijn en mevrouw Hekking zit even niet lekker in haar vel.

7.45 uur. Ik ga de wijk in. De planning zet mij op alle routes in, zodat ik alle cliënten regelmatig zie, met ze kan praten en kan beoordelen of de zorg nog passend is. Vandaag zit ik op route 3. Ik doe het gewone thuiszorgwerk: cliënten wassen, steunkousen aantrekken en oogdruppelen. Omdat ik verpleegkundige ben, kan ik ook een injectie geven bij een mevrouw met diabetes. Mijn onderbuikgevoel zegt dat het niet zo goed gaat met mevrouw Hekking. Ik kijk in haar koelkast. Voedingswaren van

over de houdbaarheidsdatum; moeten we in het team bespreken.

Tussen de cliënten door regel ik dingen. De heer Van Leeuwen heeft van ons verpleegkundige zorg gekregen. Hij is opgenomen geweest in Huize Eykenburg. Hij is gelukkig weer thuis, maar krijgt nu verzorging van een andere thuiszorgorganisatie. Met meneer Van Leeuwen, die andere organisatie en onze administratie bespreek ik hoe we die zorg het beste kunnen verdelen. Tanja, onze Zichtbare Schakel, belt over één van haar cliënten die na een opname van een half jaar weer thuiskomt. Of wij de zorg kunnen leveren. Dat moet lukken. Ik beloof haar bij die mevrouw langs te gaan.

Met het Servicebureau van Respect bespreek ik de situatie van mevrouw Post. We komen bij haar om steunkousen aan te trekken, maar ze heeft ondertussen meer zorg nodig. We bekijken of we haar indicatie kunnen aanpassen en zo meer zorg mogen geven. Ik bel de assistent van de huisarts van meneer Groen. We hebben een recept nodig voor een zalfje. Omdat ik denk dat een ander zalfje beter kan helpen, wil ik dat

met zijn huisarts bespreken. Later die dag belt de huisarts terug, hij gaat dat andere zalfje voorschrijven. Gelukkig.

11.30 uur. Terug in Hubertusduin, voor een bakkie, even uitpuffen en uitblazen. We bespreken met het team wat er speelt bij de cliënten. Wat ging er goed, waar moeten we op letten.

12.10 uur. Weer verder. Ik werk wat dossiers bij. Het Servicebureau belt. Het ziekenhuis kan een cliënt naar huis laten gaan, maar dan moet er wel verpleegkundige zorg zijn. Of wij die nog kunnen hebben. Natuurlijk! Ik regel met het ziekenhuis een daarvoor benodigd formulier en overleg met de apotheek en de huisarts wat verder nodig is. Een uur later is alles geregeld; de cliënt komt bij ons in zorg.

14.00 uur. Samen met casemanager Nel naar een moeilijke cliënt. De dementerende man heeft een zoon in huis met een psychiatrisch probleem. Als wij de man zijn pillen willen geven, houdt de zoon ons

tegen, omdat hij denkt dat zijn vader wordt vergiftigd. We overleggen met de man, de zoon en de assertieve zus van de man hoe we dit kunnen oplossen. In eerdere gesprekken liepen de emoties hoog op. Nel en ik hebben hier steun aan elkaar, we vinden een bevredigende oplossing: onze thuiszorgmedewerkers nemen voortaan de medicijnen mee.

15.15 uur. Nog even gauw overleg met Jolanda, ons teamhoofd. Officieel hebben we één keer per maand overleg, maar we spreken elkaar veel tussendoor. Zij vertelt wat er speelt, we kijken hoe we ervoor staan en brainstormen over hoe we de huisartsen in Hubertusduin kunnen overtuigen van onze mogelijkheden. De coördinerend verpleegkundigen gaan de training palliatieve zorg doen, zorg voor mensen die sterven. Ik heb die training vorig jaar al gedaan, maar vanwege het groepsgevoel mag ik hem nog een keer volgen. Mooi!

15.45 uur. Het indicatieorgaan belt. Ze hebben een paar vragen over mevrouw Bijleveld. Hoe het met haar gaat en of de indicatie die zij heeft nog klopt. Ik stel ze gerust.

16.10 uur. Mijn dag zit erop. Lekker naar huis, rondje lopen met de hond, eten en vanavond naar de sportschool.

Sandra van Kampen: een spin in het web.



Alzheimer Café Scheveningen

“Je voelt je gesteund doordat je niet de enige bent”

Trouwe bezoekers

Corrie en Godert Posthumus (foto) bezoeken het Alzheimer Café trouw. Godert is beginnend dement en dat valt niet mee voor een hoogopgeleide, zeer intelligente man, aldus Corrie (81). Hij is afhankelijker geworden, langzamer, vergeetachtig, kan soms moeilijk uit zijn woorden komen, raakt ook letterlijk dingen kwijt. “Ik vind het een rotstreek!”, zei mijn man. Maar hij kan er, in tegenstelling tot veel anderen die het overkomt, wel gewoon over praten. Hij is ook niet bozig, al vliegt het ‘m weleens aan. Hij gaat er gelukkig goed mee om.”

Godert is nog wilsbekwaam, maar voordat het erger wordt, gaan ze naar de notaris, zegt Corrie. “We hebben al wel een testament gemaakt en onze dochter een volmacht bij de bank gegeven.”

Corrie volgt een cursus mantelzorg voor partners van Alzheimerpatiënten ‘bij Respect om de hoek’. Godert zit één dagdeel per week bij Respect in een studiegroep voor hoogopgeleide lotgenoten. Eens per maand wandelen ze in een halfuur naar het Alzheimer Café. “Een goed initiatief, goed opgezet, altijd informatief. En het is opbeurend om lotgenoten te ontmoeten. Je voelt je gesteund doordat je niet de enige bent.” De bijeenkomst in maart, met als thema ‘Ik hou nog steeds van je’, staat Corrie nog helder voor de geest. “Het begin was prachtig. Geestelijk verzorger Rico Kremer draaide het lied ‘Meneer Alzheimer, ik wil even met u praten’ van Youp van ‘t Hek. Velen waren tot tranen geroerd.”



Liefde, loslaten en vasthouden. Omgaan met veranderend gedrag. Familieparticipatie. Tijdens het Alzheimer Café Scheveningen komen onderwerpen aan bod over leven met dementie. Mensen met dementie, naasten en belangstellenden krijgen er nuttige informatie, maar kunnen vooral ook aan het gesprek deelnemen.

TEKST Paul Kattestaart **BEELD** Ronald van Erkel

Over ‘wilsbekwaamheid en volmachten’ gaat het woensdagavond 7 mei. In wijkcentrum De Malle Mok luisteren zo’n 25 bezoekers aan tafeltjes eerst een halfuur naar de antwoorden die notarissen De Gier - Corine - en Van Sprundel - Bob - van Notariaat De Gier geven op vragen van gespreksleider Migel Davids. Wanneer ga ik naar een notaris als mijn vader dementie heeft? Wat kan een notaris doen? Wat staat er in een volmacht? Corine legt uit dat de notaris volmachten, levenstestamenten en testamenten vastlegt, maar ook schenkingen. Het is een vertrouwenspersoon met geheimhoudingsplicht. Bob benadrukt dat het belangrijk is om zulke zaken tijdig te regelen. “Zodra de arts dementie constateert, moet je actie ondernemen. Essentieel is dat je de gevolgen

van je handelingen nog kunt overzien.”

Bezoekersvragen

In de pauze schieten bezoekers een notaris aan of praten, kopje koffie of thee erbij, met vertegenwoordigers van de Scheveningse zorginstellingen die het Alzheimer Café mogelijk maken. Ze delen ervaringen en de medewerkers geven uitleg en advies. In het afsluitende halfuur beantwoorden Corine en Bob bezoekersvragen. Wat doe ik als mijn dementerende moeder niet meewerkt? Kun je in een levenstestament een euthanasieverklaring opnemen? Corine besluit: “Ook als u alles heeft geregeld, is het goed om na een aantal jaren opnieuw langs te komen. Dan nemen we samen door of het nog klopt met de actuele wetgeving.”

**Agenda Alzheimer Café**

3 september 2014

“Vergeetachtigheid of is het Dementie?”

Wanneer ouderen geheugenproblemen krijgen, wordt al gauw aan dementie gedacht. Voordat een diagnose gesteld wordt, is er meestal al langere tijd sprake van een “niet pluisgevoel”. Wanneer kun je spreken van een vorm van dementie en hoe ontwikkelt deze ziekte zich? Een specialist Ouderengeneeskunde wordt uitgenodigd.

1 oktober 2014

“Dementie, een nieuwe levensfase”

Wat betekent deze nieuwe werkelijkheid voor hen die het treft en de omgeving? Hoe verwerk je het slechte nieuws en hoe ga je verder? Een deskundige spreker wordt uitgenodigd.

5 november 2014

“Thuis wonen met dementie”

Hulp vragen wordt doorgaans als een barrière ervaren. Een casemanager vertelt over haar rol en de verschillende mogelijkheden van zorg die er zijn.

3 december 2014

“De mantelzorgerspreker”

Wanneer er steeds meer zorg nodig is voor degene met dementie, wordt er van de mantelzorgers steeds meer gevraagd. Mantelzorgers delen hun ervaringen met aanwezigen.

Voor elk thema wordt een gastspreker uitgenodigd. Voor actuele informatie over de bijeenkomsten kunt u de website www.welzijnscheveningen.nl raadplegen.

Het Alzheimer Café Scheveningen: elke eerste woensdag van de maand (behalve juli en augustus) in wijkcentrum De Malle Mok, Westduinweg 40. Initiatiefnemers zijn Alzheimer Nederland, Rudolf Steiner Zorg, HWW-Zorg, Welzijn Scheveningen, Duinrust en Respect Zorggroep.

VAN JE FAMILIE MOET JE HET HEBBEN

Het gemiddeld aantal kinderen per gezin is tegenwoordig vele malen lager dan vroeger. Halverwege de 19e eeuw kregen gezinnen vaak nog gemiddeld zes kinderen. Nu is dat in Nederland 1,7. Maar groot of klein: familierelaties spelen in ieders leven een belangrijke rol. In *Respect Magazine* maken we telkens een klein familieportret.

Herinneringen ophalen

De liefde spat er vanaf bij de gezusters Nel Kuiper (76, rechts op de foto) en Jo Oosterbaan (90). Als we de foto voor deze rubriek maken, slaan ze spontaan een arm om elkaar heen en het gelach is tijdens het hele interview hoorbaar. De zussen maken veel plezier samen en halen graag herinneringen op: over de geboorte van Nel die Jo als oudere zus bewust heeft meegemaakt, over de liefde voor hun overleden dierbaren en over de rolschaatsen die ze vroeger als kind hadden willen hebben.

TEKST Katja Henderickx **BEELD** Patricia Börger

Nel woont inmiddels alweer vijf jaar in een aanleunwoning van Het Uiterjooon. Ze heeft het sfeervol ingericht met talrijke accessoires, waaronder foto's aan de muur, beeldjes van engelen in een vitrinekast, gekleurde bloemboeketten, dennenappels in de schouw en kerstballen in een stolp op tafel. "Ik geniet hier zo", lacht ze. "Ik ben in deze aanleunwoning volledig tot leven gekomen. Vroeger was ik meer teruggetrokken. Mensen zeiden wel eens dat ik als een dode mus leefde; zeker na het overlijden van mijn man. Maar nu heb ik twee prachtige kamers en veel gezellige buurtjes om mij heen. Er zijn hier ook zo veel leuke dingen te doen. Ik help graag met koffie schenken voor de bewoners. En vorige week deed ik nog mee aan de playbackshow waar ik het nummer 'Mijn dagboek' van Willeke Alberti playbakte."

Haar zus Jo heeft duidelijk plezier in het verhaal over de playbackshow. "Het was zo jammer dat ik toen in

het ziekenhuis lag! Ik had het graag mee willen maken." Jo heeft nu ruim vier jaar een kamer in het verzorgingshuis. Als je in haar hart kijkt, gaat ze het liefst terug naar haar huis in Duindorp. "Door gezondheidsproblemen kan dat niet meer; ik val te vaak. Maar ik heb het hier wel naar mijn zin hoor. Mijn kamer is hartstikke gezellig en ik vind het ook heerlijk om dagelijks mijn kop koffie te drinken met andere bewoners. En, er is inderdaad veel te doen. Nel komt me bijvoorbeeld geregeld halen voor de bingo of een optreden. Ik ben gek op zangers en zangeressen. Ook doen we regelmatig kaartspelletjes: schoppen vrouwen en Amerikaans ezelen. Dan spelen we om stuivertjes."

Wat de zussen zo in elkaar waarderen, is hun vriendelijkheid. "Er is nooit een ruzie geweest. Al van kleins af aan helpen we elkaar. Dat zullen we ook altijd blijven doen. Zo lang als we leven", besluit Nel. De lach en blik van Jo zeggen meer dan duizend woorden.



“Er is nooit een ruzie geweest. Al van kleins af aan helpen we elkaar.”

Rico Kremer (50) is getrouwd en vader van drie kinderen. Hij is inmiddels 18 jaar werkzaam als geestelijk verzorger bij Respect. Zijn leven en werk bieden hem genoeg inspiratie om in elke editie van *Respect Magazine* te verschijnen met een column.

Braaf

I ken iemand die op een foute partij stemt! Zo'n foute partij, dat ik zeker weet dat hij de partij waar ik doorgaans op stem goed fout zal vinden. Ook ken ik iemand uit het bos, waar we de hond uitlaten, die mij toevertrouwd heeft al jaren geen hondenbelasting te betalen! En iemand die stiekem de poep niet opruimt als niemand kijkt. Iemand die een klusjesman zwart voor hem laat werken en toch een bonnetje vraagt voor de garantie op het werk... Iemand die steevast de auto parkeert met twee wielen in de goot en de rest op de stoep. Erger nog, ik ken iemand die zijn kinderen slaat! En iemand die vermoedelijk haar oude moeder slaat! Iemand die een gestolen fiets kocht, iemand die iets dat eigenlijk stuk was via Marktplaats verpatste, iemand die z'n vrouw bedriegt, iemand die jat van de baas, iemand die toch drinkt als hij moet rijden. Lang geleden sprak ik geregeld met mensen die iemand vermoord hadden of beroofd of allebei. Maar dat was toen ik in de bajes werkte. Wat is het toch heerlijk om al deze mensen te kennen! Ze helpen andere mensen om zich stukken beter te voelen! Beter, betrouwbaar, integer, moreel hoogstaander, edeler, vaderlandsgetrouw en ga zo maar door! Maar vooral *Braaf!*

Braaf zijn leer ik mijn acht maanden oude hondje ook. Dat valt nog niet mee. Ik heb het mijn kinderen ook geleerd en bij hen is het ook niet helemaal gelukt. Soms doen ze lekker waar ze zelf zin in hebben, maar vervelender is dat ze soms iemand pijn doen door nare dingen te zeggen of losse handjes te hebben. Dan leer ik ze 'sorry' te zeggen. Dat is uiteindelijk ook in hun belang, voor als ze later groot zijn. Maar voor mijn hondje ligt het anders. Zijn leven bestaat uit eten, drinken, spelen, rennen, slapen en de sloffen van de baas slopen. Oké, en

Ik ken iemand die zijn kinderen slaat.



blaffen tegen dingen waar hij bang voor is, maar dan doet alsof hij kwaad is. Dus moet hij "ZIT!, LIG!, BLIJF!, AF!, ZOEK! BAH!, VRIJ! en KOM!" leren. Dan is hij een brave hond! Dat doet hij voor mij, niet voor hemzelf. Oké, ook voor het koekje dat hij krijgt. Kortom, hij wordt beloond omdat hij braaf is. De enige beloning die wij krijgen als we braaf zijn is dat we geen straf krijgen! Braaf zijn levert natuurlijk ook comfort op en doorgaans een rustig leven. Maar herkent u de uitspraak van iemand die door het noodlot getroffen wordt: 'Waar heb ik dit aan verdiend?' Met andere woorden: 'Ik ben toch braaf geweest, waarom krijg ik nu straf?' Naast het feit dat "stoute" mensen tenminste een verklaring aan hun noodlot weten te verbinden, lijkt het er veel op dat ze vooral veel plezier hebben. 'Brave meisjes komen in de hemel, ondeugende meisjes komen overal', las ik eens op de shirtje van een mooi meisje, met amper genoeg stof voor deze tekst. Braave mensen zijn "gekke Henkie", zij zaaien en de "slimme Sjakies" oogsten!

Wij zijn geen hond. We doen het niet voor het koekje. Zo simpel zijn we niet, toch? We zijn (vaak) braaf om een andere reden: 'Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doet dat ook een ander niet!' Kom daar maar eens om bij een hond!



DEO GRATIAS

QUINTUS

Deo Gratias

Een vast team van keukenhulpen startte jarenlang vroeg in de ochtend met het voorbereiden van de maaltijd van die dag. Het koken, bakken en braden gebeurde in grote pannen en ovens. Vanuit de 'au bain-marie' - en later het portioneermeubel - werden de maaltijden opgemaakt en op dienbladen gezet, geregenereerd en uitgedeeld. De maaltijden werden voornamelijk op de eigen kamers gebruikt. Vanaf het moment dat er wijkbewoners in het restaurant kwamen eten, was er ook vanuit de cliënten meer animo voor de gezamenlijke maaltijd.

Quintus

Werd de maaltijd in Deo Gratias nog bereid in 'de grote gaarkeuken', in Quintus beschikken alle afdelingen over huiskamers die zijn voorzien van mooie, moderne keukens. De cliënten bepalen wat er wordt gegeten. Regelmatig helpen zij zelfs een handje mee bij het (voor)bereiden van de maaltijd! In combinatie met de goede sfeer wordt er volop genoten van de smakelijke maaltijden.

Een keer iets anders? In restaurant Quisine van locatie Quintus is er altijd een dagmenu verkrijgbaar. Van donderdag tot en met zondag kan er ook à la carte worden gegeten.



Smakelijk eten!

Z O E K D E 7 V E R S C H I L L E N



Twee keer de speelboot Atlantis in Kijkduin op een mooie zomerdag. Maar wie goed kijkt, zal ontdekken dat de afbeeldingen niet precies gelijk zijn. Er zijn 7 verschillen te ontdekken. Kunt u ze vinden?
 Voor de oplossing: ze staan hieronder op z'n kop.

COLOFON

RESPECT MAGAZINE IS EEN UITGAVE VAN RESPECT ZORGGROEP

6^e jaargang
 Nummer 2, juni 2014
 Oplage: 4.000 exemplaren
 Kwartaalmagazine

Voor gratis abonnementen, reacties op artikelen, adreswijzigingen en advertentiemogelijkheden kunt u terecht bij de redactie.

REDACTIEADRES
 Respect Zorggroep
 T.a.v. Redactie Respect Magazine
 Postbus 84050, 2508 AB Den Haag
 070 - 306 91 70 (Respect Servicebureau)
 respectmagazine@respectzorggroep.nl
 www.respectzorggroep.nl

REDACTIE
 Respect Zorggroep
 Sanne van Geest
 Kim van Bommel
 Annemarie Klootwijk

AAN DEZE UITGAVE WERKTEN MEE:
 De Fabriek Communicatie-werken
 Katja Henderickx
 Marieke Keur
 Paul Kattestaart
 Philippine Polders
 Jan Willem Bloemen
 Patricia Börger
 Ronald van Erkel
 Drukkerij Van Deventer

1) de tas van de vrouw voor in beeld 2) het ankergat
 3) een van de twee bolderen 4) het ankerwiel 5) het naambordje van de Atlantis achter het jongenfige met het blauwe petje 6) het vlak van de stuurhut 7) het bovenste deel van het zwarte kader aan de zijkant van het schip



De redactie: (v.l.n.r.)
 Sanne van Geest,
 Annemarie Klootwijk en
 Kim van Bommel

Q U I Z F I L I P P I N E

1	23	1	7	16	20	1	11	15		6	21	4
2			20		3	19	4	17		13	15	8
3		13			22	5	18		24	8	1	
4		2	6	7	8	19	9	16	20		12	8
5			15	20	9		11			19	2	4
6	23	7	12		19	22	13	14	21		3	9
7			6	22		8	13	11		22	14	14
8	6	17	21	16	24	2	23	20		18		15
9		6	7	8	4	24			2	11	5	
10		24	9	25			20		12		13	19
11	23	14	1			7	15	26	19	23	22	
12		3	10		16	27	1	6			17	21
13		2	11	15	28	4				18	13	14
14	13	3	29	23	7	6		8	24			8
15		16	24	9	30	20		25	2	12	11	15

SAMENSTELING PUZZEL Marijke Bruin

OPLOSSING

1	2		3	4		5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15		16	17	18	19	20
21	22		23	24	25						

Maak kans op een leuke prijs!

Stuur uw oplossing naar Respect Zorggroep, t.a.v. Redactie Respect Magazine, Postbus 84050, 2508 AB Den Haag of respectmagazine@respectzorggroep.nl.

1. zwemmen in overvloed
2. adellijk zonnescerm
3. je kunt ze ziften
4. ook lekker met pindasaus
5. nog maar net een identiteitsbewijs
6. ook vaak aan de haven
7. gespuis in de lucht
8. voorzetsels binnen de sport
9. stalen ros
10. een bundel natuur
11. onderricht in slagen
12. hiervoor moet je goed kunnen spellen
13. koele drank
14. past goed bij 24
15. er middenin
16. wegwijzer
17. hij zoent haar aan zee
18. ruzie met een maat in een nachtverblijf
19. zuigijs
20. glad schoeisel
21. gezonde zwemmer
22. uitkering die dubbel pijn doet
23. een snel en bevroren knolletje
24. vis bij de tent
25. feestje van vlees
26. heeft drie of vier poten
27. rijk aan vogelproducten
28. die volgt je altijd
29. reis in de wind
30. geliefd tripje bij ouderen.

Oplossing kruiswoordpuzzel Respect magazine Lente 2014

BETER EEN GOEDE BUUR DAN EEN VERRE VRIEND

Winnaar: dhr. W. van Rooij
 Brugsestraat 32

Van harte gefeliciteerd! De prijs komt zo snel mogelijk naar u toe.

Huisarts Verena Dirkse over haar praktijkondersteuner

Meer tijd voor de patiënt

Verena Dirkse (32) werkt bijna drie jaar in de praktijk met haar vader. De praktijk groeit en er komen steeds meer taken bij. Gelukkig is er een praktijkondersteuner in huis, die haar en haar collega's veel werk uit handen neemt: "We kunnen niet meer zonder haar." **TEKST** Marieke Keur **BEELD** Patricia Börger

Meer taken voor de huisarts

Vader Dirkse opende 36 jaar geleden zijn praktijk in het Statenkwartier. Dat was een heel andere tijd, vertelt Verena: "De zorg zag er heel anders uit. De mensen van nu hebben meer zorg nodig doordat ze ouder worden. Daardoor komt er meer werk voor de huisarts. Bovendien blijven ouderen langer thuis wonen en moet de zorg in de wijk georganiseerd worden. De huisarts speelt daarin een centrale rol. Gelukkig kunnen we een deel van onze taken uitbesteden aan onze praktijkondersteuner Karin van Berkel. Zij neemt ons veel werk uit handen."

Een band opbouwen

In 1999 verschenen de eerste praktijkondersteuners in de huisartsenpraktijk. Ze begeleiden patiënten en rapporteren aan de huisarts. Ze geven adviezen over leefstijl, medicatie of de omgang met een ziekte. Natuurlijk zijn er patiënten die het liefst bij de dokter zelf komen, zegt Verena: "Je hebt een band met elkaar opgebouwd. Maar patiënten bouwen die ook op met Karin. Die zien ze regelmatig en langer."

Verena Dirkse: "De praktijkondersteuner neemt ons veel werk uit handen".

Karin heeft meer tijd voor een patiënt. Zo ziet ze hoe het echt met iemand gaat."

De praktijkondersteuner is niet meer weg te denken uit de huisartsenpraktijk. Verena: "Er komen steeds meer ouderen, die vaak meerdere chronische ziekten hebben en langer thuis blijven. Ik ben echt blij met de extra ogen en handen van Karin. Die hebben we gewoon heel hard nodig. Een meerwaarde voor ons en zeker ook voor onze oudere patiënten."

Verantwoordelijkheden

De 'praktijkondersteuner huisarts' (POH) komt uit verschillende hoeken. Sommigen zijn begonnen als doktersassistent, anderen als gespecialiseerd verpleegkundige of ouderenconsulent. Na de POH-opleiding kunnen ze de vaste controles overnemen van de huisarts bij chronisch zieken. Zo is er bijvoorbeeld een POH somatiek (voor diabetes, longaandoeningen, hart- en vaatziekten en ouderen) en een voor de geestelijke gezondheid. Ze mogen zelf geen diagnoses stellen of medicatie voorschrijven. De huisarts blijft eindverantwoordelijk.

