

respect

MAGAZINE

zomer '25 - najaar '25 | editie 9

Fysiofit
**Blijf gezellig
in beweging**

Samenwerken
**Samen komen
we verder**

Verschillende activiteiten
**Er even op uit,
gewoon in huis**



**Themanummer
Welzijn**



Nicole Polman

Aan het woord

Nicole Polman 3

Fysiofit

Blijf gezellig in beweging 4

Gezelligheid

Stichting Vrienden van Respect 6

VR-brillen

Schoon met een hoofdletter S 7

Gerestaureerd

Model van een oude vleetlogger 8

Verhuizen

Uiteindelijk krijgt niemand er spijt van 9

Dagbesteding

Regelmatig bewegen en je beter voelen 10

Snelle ondersteuning

Hulp na opname 12

Koel huis

Tips om uw huis koel te houden 13

in deze editie van Respect Magazine

Activiteiten

Er even op uit in eigen huis 14

Samenwerking

Staedion en Respect slaan handen ineen 16

Vrijwilligers

Uw hulp maakt een groot verschil 17

Medicijngebruik

Weten dat alles klopt geeft rust 18

Informele zorgverleners

In de Verpleeghuiszorg en Thuiszorg 20

Haags ontmoeten

Nu ook elke week in Loosduinen 22

Contact

Wie, wat, waar 24

Zinvol & gezellig

Het welzijn van de bewoners van onze verpleeghuizen en de cliënten in de wijk is voor alle medewerkers van Respect van het grootste belang. Dat is waarom ze voor werk in de zorg hebben gekozen en dat is waar zij zich dagelijks met hart en ziel voor inzetten.

Naast goede zorg is het ook belangrijk dat ouderen de kans krijgen anderen te ontmoeten en een zinvolle dagbesteding te hebben. Dat vraagt best wel wat, want zoveel mensen, zoveel wensen... En toch: ondanks de uitdagingen die we tegenkomen, kunnen we al onze cliënten bijna dagelijks een uitgebreid aanbod aan activiteiten bieden. Dat hebben we te danken aan de Stichting Vrienden van Respect, die deze activiteiten financieel ondersteunt én aan de activiteitenbegeleiders en de vele familieleden, vrienden en vrijwilligers.

Ze verzorgen het ontbijt of de koffie, maken een praatje, gaan wandelen, werken samen in de tuin, gaan mee met uitjes of leven zich creatief uit. De lijst van zaken waarbij

“Dat vraagt best wel wat, want zoveel mensen, zoveel wensen”

zij helpen is eindeloos en van onschatbare waarde. Ze kunnen zich precies daar inzetten waar hun interesse en talenten liggen en doen dat vol overgave. Uit de grond van mijn hart: dankjewel! En wat ik daar nou zo mooi aan vind: het draagt niet alleen bij aan het welzijn van onze cliënten, maar ook aan het welzijn van mijn collega's én aan hun eigen welzijn! Geweldig toch?!

Nicole Polman
Coördinator informele zorg

Blijf gezellig in beweging met Fysiofit

Op de Respect-locaties Bosch en Duin en Het Uiterjoon kunt u ook als omwonende komen sporten. Dat helpt niet alleen om lekker fit te blijven, maar is ook nog 's heel gezellig. "Ik ben altijd opgeruimder als ik hier wegga."

Fit en mobiel blijven

"Er komen hier vooral ouder wordende mensen, zeg ik altijd," aldus Lucia Urru, fysiotherapeut. "Mensen vinden het namelijk niet fijn om oud genoemd te worden. Een kleine groep wil gewoon fit blijven, maar de meesten ervaren toch wat klachten die met de ouderdom gepaard gaan. Door oefeningen te doen, willen zij zo mobiel mogelijk blijven,

zodat ze kunnen blijven doen, wat ze graag willen doen."

Oefenprogramma

"Iedereen die hier een abonnement heeft, krijgt een eigen oefenprogramma. Dat stemmen mijn collega's en ik af op de wensen die iemand heeft. Het kan gaan om spierkracht verbeteren of behouden of de conditie of loopfunctie onderhouden. Veel mensen willen ook een stukje balans trainen. Mensen komen maximaal twee keer per week en voeren zo'n programma zelfstandig uit, maar er is wel altijd een fysiotherapeut of assistent aanwezig om te helpen."

Charlotte Breevaart, fysiotherapeut aan het werk in Het Uiterjoon



“En het is ook een kans om nieuwe contacten op te doen”

Gezelligheid

"Tussen de oefeningen door zijn er rustmomenten en die worden vaak vergezeld van een praatje her en der. Mensen vinden het fijn op dezelfde momenten te komen, zodat er anderen zijn die ze kennen. En het is ook een kans om nieuwe contacten op te doen. Als iemand er niet is, wordt daar ook altijd naar gevraagd. En als het niet goed gaat met de afwezige, is er altijd wel iemand die regelt dat er een gezamenlijk kaartje wordt gestuurd. Zo zorgt Fysiofit er niet alleen voor dat mensen lichamelijk fit blijven, maar ook dat ze niet in een isolement terecht komen, sociale contacten onderhouden en even hun verhaal kwijt kunnen. Het helpt dus ook sociaal en mentaal."

Echt Fijn

Mevrouw Verbaan (91) beaamt dat. Ze woont nog zelfstandig en is een van de mensen die hier komt sporten. "In 2019 ben ik gevallen en kon ik niet meer lopen. Toen ben ik hier terechtgekomen en daarna ben ik altijd gebleven. Ik vind het heerlijk. Het is goed voor m'n gestel én ik ben altijd opgeruimder als ik hier wegga. Ik vind het gezellig. Ik oefen met een opstapje en op de lopende band, fiets, doe armspieroefeningen en gooi ringen", meldt mevrouw Verbaan. "Het doet me goed. Soms denk ik 's morgens wel eens: zal ik wel gaan? Maar uiteindelijk ga ik altijd. Ik vind het hier echt fijn. Het personeel is ook heel goed. En dat zeg ik niet omdat Lucia hier naast me zit, dat zeg ik tegen iedereen!"

Ook deelnemen aan Fysiofit?

Na de zomer kunt u zich weer aanmelden voor Fysiofit. U kunt hiervoor binnenlopen bij Bosch en Duin of Het Uiterjoon. Of stuur een mail naar fysiotherapie@respectzorg.nl of bellen naar het algemene nummer van Respect en u laten doorverbinden naar fysiotherapie. U vindt het telefoonnummer op de achterkant van dit magazine.



Stichting Vrienden van Respect **zorgt voor gezelligheid**

Zoveel mogelijk bewoners van Respect een leuke dag bezorgen; dat is het doel van de Stichting Vrienden van Respect. Dat zorgt voor de nodige gezelligheid en sociale contacten en leidt ertoe dat mensen zich beter voelen.

Vrienden van Respect

"Met een kleine bijdrage aan activiteiten, zoveel mogelijk mensen bereiken. Dat is waar we op letten bij de aanvragen die de activiteitenbegeleiders bij ons indienen", vertelt Bas Vierhout, die naast zijn functie als manager Finance en Control bij Respect ook penningmeester is van de Stichting Vrienden van Respect. "Natuurlijk is er budget voor het welzijn van onze bewoners, maar ik ben er steeds verbaasd over dat er bij Respect bijna elke dag wel iets wordt georganiseerd. Dat zou zonder de steun van de Vrienden van Respect niet kunnen."

"Dat zou zonder de steun van de Vrienden van Respect niet kunnen"

Divers aanbod

"Van gebak of paling voor het hele huis, tot een lunch, barbecue of ijsje eten op de boulevard. Of van optredens en een beautydag, tot een uitje naar Madurodam, de dierentuin of de Haagse Markt. Maar ook creatieve activiteiten, zoals bingo of samen bakken. Het aanbod is heel divers. Daarnaast leveren we ook een bijdrage aan andere zaken die het welzijn van onze bewoners



Bas Vierhout, manager Finance en Control en penningmeester van de Stichting Vrienden van Respect

verbeteren, zoals aan een rolstoelbus, snoezelbadkamer en een duo-fiets."

Extra aandacht tijdens vakanties

"De activiteiten zijn het hele jaar door, maar we hebben oog voor de periode dat familie en mantelzorgers zelf op vakantie gaan. In die periode proberen we nog wat extra's te doen. Zo is er even meer aandacht voor onze bewoners en hebben ze echt iets om naar uit te kijken.

Het geld komt onder andere van giften van onze relaties, (voormalige) cliënten of leveranciers. Dat is natuurlijk geweldig. We hebben ook een grote schenking gehad van een cliënt die geen familie meer had. Door al die bijdragen kunnen we heel veel bewoners een fijne dag bezorgen."

Schoon met een hoofdletter S

Een schoon huis, daar wordt iedereen blij van. Dat geldt natuurlijk ook voor de bewoners van de woonzorglocaties van Respect. Om te zorgen dat die schoonmaak goed gebeurt, trainen we onze medewerkers met VR-brillen. En omdat we ook veel waarde hechten aan persoonlijk contact, kiezen we er bewust voor om al onze schoonmaakmedewerkers vast in dienst te nemen.

Kwaliteit in schoonmaken

"Een schone leefomgeving is voor iedereen prettig", weet Erik van Duijvenbode, die als servicemanager verantwoordelijk is voor de schoonmaak binnen Respect. "Om te zorgen dat al onze medewerkers een goede kwaliteit van schoonmaken bieden, zijn we daarom overgestapt op een training met een VR-bril. Daarbij leren ze in een spelomgeving wat we van ze verwachten."

Laagdrempelig

"In twaalf lessen van een kwartier wordt steeds één onderdeelje behandeld. Bijvoorbeeld de woonkamer, gang of het toilet. Ze leren dan ook dat ze eerst even op de deur moeten kloppen, voordat ze de toiletruimte binnengaan. Vergeten ze dat in het spel, dan treffen ze een verschrikte meneer die snel zijn broek optrekt. Dat maakt het laagdrempelig en superleuk om te leren."

Zelfde werkwijze

"Sinds enige tijd hebben we op al onze zorglocaties allemaal dezelfde schoonmaakmaterialen; dat helpt ook om te zorgen dat de kwaliteit van schoonmaken overal hetzelfde is. Mocht iemand een keer op een andere locatie moeten invallen, dan kan gewoon op dezelfde manier worden gewerkt."

Contact

"Al onze schoonmakers zijn bovendien bij ons in vaste dienst. Zo kunnen we ze trainen in de dingen die wij belangrijk vinden. We proberen ook zoveel mogelijk dezelfde mensen op dezelfde locaties en afdelingen te laten werken, zodat bewoners ze herkennen. Dat maakt het contact prettiger en leidt sneller tot een babbeltje. En ook dat draagt bij aan het welzijn van cliënten. Al deze keuzes leiden



ertoe dat onze schoonmaak voldoet aan hogere eisen dan eigenlijk nodig is; daar zijn we best trots op."

Schoonmaak tips voor thuis van onze expert:

1. Maak een planning

Verdeel de schoonmaaktaken over de week, zodat je niet alles in één dag hoeft te doen. Dit houdt het schoonmaken beheersbaar.

2. Ruim eerst op

Voordat je begint met schoonmaken, ruim je eerst alle rommel op. Dit maakt het schoonmaken een stuk makkelijker en effectiever.

3. Microvezeldoeken

Gebruik microvezeldoeken voor het stof afnemen. Deze vangen stof en vuil beter op dan traditionele doeken.

4. Milieuvriendelijk schoonmaken

Azijn, citroensap en baking soda zijn veelzijdige, natuurlijke schoonmaakmiddelen die voor verschillende schoonmaaktaken in huis gebruikt kunnen worden. Op internet kunt u veel informatie vinden over de toepassingen. Daarnaast kunt u op een verpakking altijd lezen of een product milieuvriendelijk is.



Model oude vleetlogger kundig gerestaureerd

In het restaurant van Het Uiterjoon valt sinds kort het model van een oude Scheveningse vleetlogger te bewonderen. Dit bijna vier meter grote schip werd door huurder Piet Verheij (74) vakkundig gerestaureerd.

“Ik werkte in het verleden onder andere voor Rederij Van der Zwan”

“Ik werkte in het verleden onder andere voor Rederij Van der Zwan. Toen ik daar weer een keer was, boden ze me dit model van een logger aan, dat al jaren in hun magazijn stond. Glashandel Piket heeft me vervolgens een ruimte aangeboden waar ik mocht werken. De romp was gescheurd, dus die heb ik helemaal hersteld en daarna heb ik het schip opnieuw gespoten.”

“Samen met iemand van Respect hebben we gekeken waar we het schip konden neerzetten. Dat bleek alleen in het restaurant te kunnen, dus daar staat hij nu. Samen met mijn schoonzoon en kleinzoon heb ik een opbouw gemaakt waar het model instaat, die Glashandel Piket heeft voorzien van glas.” “Inmiddels heeft zich alweer iemand gemeld met een oude bomschuit; de voorganger van de vleetlogger. Dat is mijn volgende project.”

Is het tijd om te verhuizen?

Verhuizen naar een appartement waar u zelfstandig kunt wonen, met een post van de thuiszorg in het gebouw. Dat kan soms best een drempel zijn. Toch leert de ervaring dat zo'n verhuizing naar een woning die past bij de huidige levensfase bijdraagt aan een gevoel van welzijn en veiligheid. Gerardina Casteleijn, woonconsulent bij Respect: “Uiteindelijk krijgt niemand er spijt van.”

Bewuste keuzes maken

“Naarmate mensen ouder worden, verliezen ze soms de verbinding met de wijk waarin ze al jaren wonen. Vrienden of burens verhuizen, ze worden minder mobiel. De kans bestaat ook dat ze afhankelijker worden of zorg nodig hebben en meer aan huis gebonden zijn. Het is dan ook heel belangrijk om op tijd na te denken over wat de woonwensen voor de nabije toekomst zijn. Zeker omdat voor bijna alle seniorenwoningen wachtlijsten bestaan. Je wil voorkomen dat je ineens móet verhuizen en geen keuze meer hebt.”

“Uiteindelijk krijgt niemand er spijt van”



Gerardina Casteleijn, woonconsulent bij Respect

Een gerust gevoel

“Natuurlijk blijft het een lastige beslissing om te verhuizen,” erkent Gerardina, “maar uiteindelijk krijgt niemand er spijt van. Het stelt mensen gerust dat de thuiszorg vlakbij is. En ze kunnen contacten opdoen en activiteiten ondernemen zonder hun jas aan te doen. Je ziet hier echt nieuwe vriendschappen ontstaan.”

Meer informatie

Overweegt u te verhuizen naar een zelfstandige huurwoning van Respect? Op www.respect.nl/wonen/huren vindt u uitgebreide informatie.

Samen in beweging

Wist u dat mensen die regelmatig bewegen gezonder zijn en zich ook beter voelen? En daarvoor hoeft u echt geen halve marathon te lopen. Reden genoeg dus om in actie te komen. Ook Respect biedt daar verschillende mogelijkheden voor, zoals tijdens de dagbesteding. "Met meer mensen is het altijd gezelliger en leuker om te bewegen dan wanneer je het alleen moet doen."

“Gewoon toekijken of iets anders doen mag ook”

Oefeningen en dansen

"Ik ben activiteitenbegeleider bij de dagbesteding voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen, zoals dementie", vertelt Alisha Kroon. "We bieden allerlei activiteiten aan, waarbij de deelnemers zelf kiezen of ze al dan niet meedoen. Gewoon toekijken of iets anders doen mag ook. Elke dag is er een bewegingsactiviteit. Meestal

doen we verschillende oefeningen op de stoel, waarbij mensen hun armen, benen en romp trainen. Maar we oefenen ook met de hand-oogcoördinatie en met evenwicht. Sommige groepen zijn gek op dansen, dus dan doen we dat natuurlijk ook. Soms dansen we op klassieke muziek en andere keren swingen we lekker op Latin. Aansluitend geef ik dan stoelyoga. Ik vind dat heel belangrijk, want veel deelnemers raken snel overprikkeld. Zo komen ze weer tot rust en kunnen zij zich ontspannen."

Ontspannen sfeer

"Wat we hier vooral willen, is mensen in beweging houden, zodat ze langer zelf dingen kunnen blijven doen. En het is natuurlijk geweldig dat mensen zich daardoor ook meteen beter voelen.

De sfeer hier is heerlijk! Er zijn veel mensen die van bewegen en dansen houden en ze trekken elkaar mee. Het is allemaal heel ontspannen: er is geen moeten. En er wordt heel veel gelachen, om de kleinste dingen. We hebben een superleuk team en mensen merken dat natuurlijk. We worden regelmatig in vertrouwen genomen. Het is mooi dat dat ook kan."

“In mijn eentje thuis doe ik dat niet”

Onder de mensen

"Ik doe graag mee, omdat ik zo in beweging blijf", vertelt Wil Santing, 84 jaar, een van de deelnemers. "In mijn eentje thuis doe ik dat niet, maar ik vind het wel belangrijk om soepel te blijven. En het is ook goed voor mijn conditie, zodat ik andere dingen langer vol kan houden. Het is altijd gezellig hier en ik vind het fijn om onder de mensen te zijn. De variatie van de oefeningen is leuk en voor mij is het makkelijk om te doen. Maar met meer mensen is het altijd gezelliger en leuker om te bewegen dan wanneer je het alleen moet doen."



Snel ondersteuning na een opname

Na een opname in een ziekenhuis of revalidatiecentrum kunnen mensen soms niet alles zelfstandig doen als ze thuiskomen. Dan wordt Thuiszorg ingeschakeld om een handje te helpen. Verwijspunt Ouderenzorg (VPO) Haaglanden koppelt daarbij de cliënt aan een zorgaanbieder. Sinds een paar maanden werkt ook Respect op deze manier. "Dit geeft mensen vertrouwen."

Gericht koppelen

"In het verleden stuurden ziekenhuizen of revalidatiecentra alle thuiszorgverleners een berichtje als ze een cliënt hadden die thuiszorg nodig had", vertelt Esra Askin, regieverpleegkundige. "In drukke periodes, bijvoorbeeld rond kerst, kregen we dan heel veel aanvragen, terwijl we helemaal geen capaciteit hadden. Nu gaat het veel efficiënter. Onze planner laat weten wanneer en op welke routes we ruimte hebben. VPO heeft daar inzicht in en kan zo heel gericht een cliënt koppelen aan een zorgaanbieder. Dat scheelt een hoop onnodige berichten en tijd."

“*Cliënten hoeven daardoor niet lang te wachten*”

Snel duidelijkheid

Voor cliënten is de samenwerking ook prettig, omdat er zo snel en gericht een passende match wordt gemaakt. Esra: "Cliënten hoeven daardoor niet lang te wachten op thuiszorg. Ze weten sneller wie er wanneer langskomt en welke hulp ze krijgen. Zeker na een ziekenhuisopname is dat heel belangrijk, want mensen zijn dan vaak kwetsbaar en hebben behoefte aan rust, structuur en ondersteuning. Deze werkwijze geeft ze vertrouwen en zorgt voor continuïteit."



Esra Askin,
regieverpleegkundige

Thuiszorg op maat

"We ondersteunen mensen thuis met persoonlijke verzorging, zoals douchen, aankleden en steunkousen. Daarnaast bieden we verpleegkundige zorg, zoals wondzorg, katheterzorg of het verzorgen van een drain. Ook voeren we AIV-gesprekken – dat staat voor advies, instructie en voorlichting. Tijdens zo'n gesprek kijken we samen wat iemand nodig heeft om zich veilig, prettig en zelfstandig thuis te kunnen redden. We stemmen de zorg volledig af op de persoonlijke situatie en behoefte van de cliënt."

Thuiszorg nodig?

Hebt u na een opname ondersteuning nodig om thuis te kunnen functioneren? Dan vraagt het ziekenhuis of revalidatiecentrum voor u thuiszorg aan via VPO Haaglanden. U krijgt dan hulp van Respect of een andere thuiszorgorganisatie. Ook zonder opname kan thuiszorg nodig zijn. In dat geval kan uw huisarts een aanvraag indienen.

Zo houdt u uw huis koel deze zomer

Nu de temperaturen oplopen en soms de dertig graden aantikken, is het belangrijk om te zorgen dat uw huis koel blijft. Daar voelt u zich namelijk een stuk prettiger bij. Ed van Dijk, technisch manager, geeft u tips.

1. Houd de zon buiten

Laat zodra de zon zich laat zien uw zonwering zakken of sluit uw gordijnen. Zo warmt uw huis minder op.

2. Sluit overdag uw ramen

Houd uw ramen overdag vooral dicht, zodat de warmte van buiten niet binnen kan komen.

3. Ventileer 's nachts

Nadat de zon is ondergegaan, zet u de ramen lekker open om de koelte binnen te laten.

4. Gebruik een ventilator

Een ventilator verplaatst de lucht en zorgt ervoor dat het koeler voelt. U kunt eventueel een plastic fles water invriezen en voor de ventilator zetten: dat koelt extra.

Extra tip

Is het nog steeds heel warm? Zorg dat u een doos waterijsjes in de vriezer hebt liggen. Lekker én verkoelend!





Er even op uit, gewoon in huis

Om te zorgen dat bewoners elkaar kunnen ontmoeten en op een leuke manier invulling kunnen geven aan hun dag, worden er binnen Respect verschillende activiteiten aangeboden. "Ik ben dan echt even helemaal weg," vertelt meneer Kraal, bewoner van Het Uiterjoon.

Bingo

"Bij alles wat we organiseren voor onze bewoners, kijken we steeds naar wat de mensen leuk vinden", vertelt activiteitenbegeleider Carla Palstra. "Ze vinden het bijvoorbeeld verschrikkelijk leuk om bingo te spelen, dus dat organiseren we op de afdeling zelf én elke maand voor alle afdelingen samen in het restaurant. Dat laatste wordt erg gewaardeerd, omdat ze dan ook andere mensen ontmoeten en een keer een ander praatje hebben.

Wat de bewoners ook heel fijn vinden, is het wekelijkse ontbijt in het restaurant. Dan zijn de tafels gezellig gedekt en bieden we een gebakken ei met spek of kaas en een croissantje aan. Het is net wat uitgebreider dan het gewone dagelijks ontbijt."

"Dan is het leuk om er even op uit te gaan"

Verhalen delen

"De koffie-ochtend doet het ook goed. Daar vragen mensen echt speciaal naar. Ze krijgen dan uiteraard een kop koffie met iets lekkers erbij en gaan allemaal in een kring zitten. Aan de hand van een quizje of oude foto's of spullen, zoals een oude koffiemolen of een plaat van aap-noot-mies, vertellen ze dan over vroeger. Heel vaak komen we dan op de oorlog uit; over wat ze in die tijd hebben meegemaakt. Dan wordt er ook wel over moeilijke dingen gesproken, maar er wordt ook het nodige gelachen."



Themaweken

"We werken binnen Respect met themaweken, bijvoorbeeld een week over Indonesië, waarbij een rijsttafel wordt aangeboden en een danseres komt optreden. En laatst hadden we een beweegweek, waarbij bewoners met z'n allen met drumstokjes op een skippybal hebben getrommeld en een parcours aflegden bij de fysiotherapeut. De bewoners vonden het prachtig! En daarnaast hebben we ook nog de meer gangbare activiteiten, zoals knutselen, dat wordt verzorgd door vrijwilligers, of spelletjes doen."

Eropuit

"Ik doe met veel van de activiteiten mee", vertelt meneer Kraal (71). "Samen koffie drinken, bingo, knutselen of een middag scrabbelen of rummikuppen: ik vind het allemaal leuk. Ik woon op een eenpersoonskamer en hoewel ik het daar echt gezellig heb gemaakt, kan het toch eenzaam zijn. Dan is het leuk om er even op uit te gaan en wat te gaan doen. Dan ben ik echt even helemaal weg. Ik heb een leuk contact met een aantal mensen, waarmee ik kan praten en die ook leuk meedoen. Het is heel gezellig met Carla. Ze verdient echt een pluimpje!"



Samenwerking biedt bewoners een veilig gevoel én gezelligheid

Woningcorporatie Staedion en Respect hebben de handen ineengeslagen. Dat is goed nieuws voor de bewoners van de seniorenwoningen aan de Vissershavenstraat, die zich direct naast de woonzorglocatie Het Uiterjoon bevinden. Zij kunnen gebruikmaken van de voorzieningen van Het Uiterjoon en Respect houdt een extra oogje in het zeil. "Dat geeft mensen echt een veilig gevoel."

Prettige woonomgeving

"In de huurwoningen van Staedion aan de Vissershavenstraat wonen ouderen, die vaak al gebruikmaken van de verschillende soorten zorg die we leveren", weet Fenna Kooijman, die als

"Dat geeft mensen echt een veilig gevoel"

regieverpleegkundige bij Respect werkt. "Onze thuiszorgmedewerkers komen dus geregeld bij ze langs en kijken dan op alle vlakken hoe het met ze gaat. Wonen ze veilig? Zijn ze eenzaam? Is er sprake van overlast? Of zijn er dingen in het gebouw die ze opvallen? Voor bewoners is het prettig te weten dat ze eventuele klachten of zorgen over hun woning ook aan ons kunnen doorgeven en dat wij Staedion daarvan op de hoogte stellen. Andersom geldt dat ook: als Staedion signalen opvangt dat het niet goed gaat met iemand, nemen zij met ons contact op. Zo zijn de lijntjes kort en kunnen we samen zorgen voor een prettige woonomgeving. Dat geeft mensen echt een veilig gevoel."

Zorgverleners dichtbij

"Onze thuiszorgmedewerkers kunnen de bewoners ook wijzen op de mogelijkheden die Het Uiterjoon biedt. Want naast de Thuiszorg kunnen mensen met een indicatie hier bijvoorbeeld ook deelnemen aan de dagbesteding."

Ondertekening Marieke Stam, directeur Staedion en Klaas Smilde, bestuurder Respect



"Dan wordt er koffie en thee geschonken en gezellig gekletst"

Maar er zijn nog veel meer opties. Zo kan er bijvoorbeeld ook een afspraak worden gemaakt met een fysiotherapeut, logopedist of diëtist. Of met de kapper. Lekker dichtbij! Ze kunnen ook gebruikmaken van de thuisbegeleiding. Dan komt er iemand langs die helpt met praktische zaken en zorgt voor een stukje gezelligheid of de casemanager dementie inschakelen."

Haags Ontmoeten

"Daarnaast worden er in Het Uiterjoon allemaal gezellige activiteiten georganiseerd, zoals Haags Ontmoeten. Dat is iedere donderdag en vrijdag van 10.00 tot 15.30 uur. Dan wordt er koffie en thee gedronken en gezellig gekletst, maar ook van alles ondernomen. Van creatieve activiteiten tot bewegen. Het programma wordt in overleg met de deelnemers vastgesteld. Deelname is gratis en mensen kunnen komen en gaan wanneer ze willen. Ze kunnen dus ook alleen de ochtend of alleen de middag komen."

Terras aan de Scheveningse haven

"En dan hebben we natuurlijk ook nog onze brasserie 't Havenhoofd, met het terras met een prachtig uitzicht op de Scheveningse haven. Daar is iedereen meer dan welkom om lekker te genieten van een hapje en een drankje."

VRIJWILLIGERS

Uw hulp maakt een groot verschil

Vrijwilligers vervullen een belangrijke rol voor de cliënten van Respect en halen daar zelf ook veel voldoening uit. Er is binnen Respect van alles mogelijk. Koffie en thee schenken, helpen bij de lunch of het avondeten, een spelletje spelen, samen (duo)fietsen, een wandeling maken of gewoon wat kletsen met de cliënten. Het zijn vaak de kleine dingen die het verschil maken. Respect heeft altijd behoefte aan vrijwilligers. Al u vrijwilliger wilt worden kunt u precies aangeven wat bij u past en waar u blij van wordt. En of u nu eens per maand of elke dag komt: uw inzet is altijd waardevol.

"Ik voel me echt gewaardeerd en geniet van het leuke contact en van de gezellige sfeer" aldus een vrijwilliger.

Wilt u vrijwilliger worden bij Respect? Of overweegt u dat? Mail naar: vrijwilligerscoördinatoren@respectzorg.nl voor meer informatie. Wij nemen zo snel mogelijk contact met u op om uw vragen te beantwoorden en mogelijkheden te bespreken.



Met een gerust hart medicijnen gebruiken

Veel bewoners van de woonzorglocaties van Respect en cliënten in de thuiszorg, hebben medicijnen nodig. Daarbij komt het natuurlijk heel nauw dat zij de juiste geneesmiddelen krijgen toegediend op het juiste moment. Veilig medicijngebruik is dan ook belangrijk binnen Respect. Daarbij wordt intensief samengewerkt met Apotheek van Greuningen. "Weten dat alles klopt, geeft rust."

Kwaliteit borgen

"Als mensen denken aan veilig medicijngebruik, denken ze vaak alleen aan het medicijn zelf. Maar eigenlijk is dat medicijn het laatste stukje van het proces," zegt Steven Verhagen-Smits, apotheker bij Apotheek van Greuningen. "Het gaat namelijk om alles wat ervoor komt. Daarom bespreek ik zes keer per jaar de regels en nieuwe ontwikkelingen rondom medicijnen met de specialisten ouderenzorg van Respect. Samen maken we een lijst van medicijnen die meestal worden voorgeschreven. Zo kan ik ervoor zorgen dat er altijd genoeg medicijnen op voorraad zijn, ook voor noodgevallen. Tijdens deze gesprekken kijken we ook terug naar eerdere afspraken. Veilig medicijngebruik moet je namelijk continu bespreken, bekijken en aanpassen. Zo kunnen we mensen de beste zorg leveren."

Medicijnbeoordelingen

"Eens per jaar vinden ook medicatiebeoordelingen plaats. Daarbij kijken we voor alle cliënten of de behandeling nog voldoet aan de richtlijnen en de laatste stand van zaken in de wetenschap. Het ziektebeeld kan namelijk veranderen of er kunnen aandoeningen bijkomen: je moet dus continu anticiperen op je geneesmiddelkeuze. Daarnaast kijkt de geneesmiddelencommissie van Respect hoe het gaat met de geneesmiddelendistributie. Waar lopen we tegenaan, zijn er incidenten? Dat is er echt op gericht om van elkaar te leren, problemen te voorkomen en zo de situatie steeds te verbeteren."

Controle op medicijnen

Alle kwaliteitsslagen vinden natuurlijk hun weg naar de werkvloer. Claudia Pronk, teamleider bij Respect, weet daar alles van. "Sinds een paar jaar werken we met het Geneesmiddelen Deelsysteem (GDS); een rol plastic zakjes, waar de medicijnen per inname-moment inzitten. De apotheek levert die rollen kant-en-klaar bij ons aan. De rollen maken het eenvoudiger om de medicijnen uit te delen én voorkomen dat er fouten worden gemaakt. Toch controleren we nog steeds de gegevens die op de zakjes staan: de datum en tijd waarop het medicijn moet worden ingenomen, de naam en geboortedatum van de cliënt en de hoeveelheid tabletten en hoe die eruit zien. Per zakje wordt dat afgevinkt in het digitale aftekensysteem dat we voor alle medicatie gebruiken, dus ook voor medicijnen die niet in de rol zitten."

Rust

"Soms hebben patiënten tijdelijke aanvullende medicijnen nodig", aldus Claudia. "Die bestellen we zelf los bij de apotheek. Ze worden geleverd op het moment dat we ze nodig hebben en in een apart digitaal systeem bijgehouden. Als cliënten risicovolle medicijnen nodig hebben, zoals insuline, chemo of opiaten, dan kijkt er altijd een collega mee. Deze medicijnen moeten ook door twee personen worden afgetekend. Zo weten we zeker dat we de juiste medicijnen en dosis toedienen. We zijn er echt van doordrongen dat voor een goede kwaliteit van zorg, controle op medicijngebruik heel belangrijk is. Weten dat alles klopt, geeft rust, zowel voor de cliënt als voor zijn of haar familie. Ook in de extramurale zorg is er aandacht voor goed gebruik en controle op medicijngebruik. Voor cliënten die vergeetachtig zijn, kunnen we bijvoorbeeld een medicijndispenser inzetten met een klok, zodat een cliënt een signaal krijgt dat de medicatie ingenomen moet worden. En voor mensen die bijvoorbeeld geprikt moeten worden (diabetes) komt er dan iemand van de thuiszorg."



Samen komen we verder

Even samen een kop koffiedrinken of wandelen, helpen met een smartphone of een boodschap doen. Heel veel mensen doen iets voor familie of mensen in hun omgeving, zonder daar echt bij stil te staan. Bij mantelzorgers en vrijwilligers is dat overduidelijk. Zeker nu er een tekort aan zorgpersoneel is, zijn deze zogenaamde 'informele zorgverleners' van groot belang om het welzijn van en de zorg voor mensen op peil houden. "Samen kunnen we meer dan alleen."

“Tegelijkertijd hebben we een tekort aan zorgpersoneel”

Andere zorg

"We merken dat de zorg de laatste jaren verandert", vertelt Roland Lameijn, manager Verpleeghuiszorg. "Er zijn meer ouderen, die langer thuis blijven wonen en daarbij ondersteuning en zorg nodig hebben. Als ze uiteindelijk naar een verpleeghuis gaan, is ook de zorg die ze daar nodig hebben complexer. Tegelijkertijd hebben we een tekort aan zorgpersoneel. Waar we vroeger nog wel wat extra's konden doen, is dat tegenwoordig niet meer vanzelfsprekend. Dat is ook voor onze medewerkers zwaar: hun hart ligt in de zorg voor anderen, maar ze hebben onvoldoende tijd om alles te doen. De rol van mantelzorgers en vrijwilligers wordt dus steeds belangrijker."

Samen zorgen

"Het is in deze situatie extra belangrijk dat we samen voor elkaar zorgen. We zouden het eigenlijk moeten hebben over zorg voor ouderen, in plaats van ouderenzorg", vindt Irma de Jong, manager Thuiszorg.

Irma de Jong,
manager Thuiszorg

"Bij de thuiszorg is het al heel gewoon dat we kijken naar de behoefte van de cliënt én van de naasten en de eventuele inzet van vrijwilligers. We kijken wat voor iemand belangrijk is, wat iemand zelf kan en wat er al aan hulp is. Daarbij is er ook aandacht voor: hoe houden we het leuk? Welke voorwaarden zijn nodig, zodat iemand ondersteuning kan blijven bieden? Vervolgens kijken we hoe we de taken kunnen verdelen. Flexibiliteit is daarbij belangrijk. Dat wij bijvoorbeeld de zorg overnemen als een mantelzorger een dagje weg wil of dat mantelzorgers in het weekend zelf zorgdragen voor de ondersteuning van naasten. Zo is het meer passend en doe je het veel meer samen."

“Zij moeten bijvoorbeeld leren om taken los te laten”

Eigen netwerk

Ook bij de verpleeghuiszorg geldt dat. Roland: "Vaak is de gedachte: als mijn partner, vader of moeder is opgenomen, dan wordt me alle zorg uit handen genomen. Maar die beeldvorming is niet meer van deze tijd. Wat ik heel graag zou zien, is dat het netwerk dat een cliënt heeft opgebouwd om thuis te functioneren, meegaat naar onze zorglocaties. Voor de cliënt zelf is dat ook het prettigst, om familie en bekenden om zich heen te hebben."



Roland Lameijn,
manager Verpleeghuiszorg

Als zorginstelling zullen we hier samen met cliënten, hun naasten en vrijwilligers een weg in moeten vinden. Thuis en hier op locatie. We zijn inmiddels al druk bezig om onze teams te begeleiden bij deze cultuuromslag. Zij moeten bijvoorbeeld leren om taken los te laten. Daarnaast bieden we informatiebijeenkomsten en inloopspreekuren voor mantelzorgers en vrijwilligers."

Verrijking

"Gelukkig merken we dat bijna iedereen wel iets doet voor een ander en dat de meeste mensen dat heel vanzelfsprekend vinden", aldus Irma. "Het verrijkt je leven ook, als je een zinvolle bijdrage kan leveren aan het leven en welzijn van iemand anders. Je krijgt er echt iets voor terug. Ik ben er dan ook van overtuigd dat het ons gaat lukken om gezamenlijk invulling te geven aan deze nieuwe ideeën over zorgverlening."





Haags Ontmoeten in Loosduinen

Sinds kort organiseert Respect ook in Loosduinen elke week Haags Ontmoeten. Bewoners uit de wijk komen dan bij elkaar om te kletsen, koffie te drinken en allerlei activiteiten te ondernemen. Daarbij wordt volop gelachen en is er bovendien ruimte voor een goed gesprek.

Koffie met iets lekkers

"We beginnen de dag altijd met koffie en thee met wat lekkers erbij", vertelt Colinda Lentze, die activiteitenbegeleider is. "Het is inmiddels traditie geworden dat ik daar

zelf iets voor bak. Soms thuis, maar soms ook met de deelnemers samen. Dat wordt enorm gewaardeerd. En natuurlijk wordt er ondertussen het nodige gekletst en gelachen."

Creatief

"Daarna gaan we aan de slag. Van tevoren zeiden de deelnemers dat ze niet zo creatief zijn, maar ze hebben inmiddels ontdekt dat ze dat wel degelijk zijn. Ik stem altijd met ze af wat we zullen gaan doen en ze verzinnen van alles. We hebben bijvoorbeeld een keer

Wanneer en waar?

Wilt u meedoen met Haags Ontmoeten Loosduinen? U kunt elke dinsdag binnenlopen in Popradar, aan de Burgemeester Hovylaan 12. Er is een programma van 9.30 tot 16.15 uur, maar u kunt komen en gaan wanneer u wil. Aan- of afmelden is niet nodig. Deelname is gratis.

sieraden gemaakt. We zijn ook met z'n allen naar de kringloop om de hoek geweest, waar ze allemaal een kop en schotel hebben uitgezocht. Daar hebben ze een bloemstukje in gemaakt. Ze hebben er echt plezier in."

Nieuwe dingen leren

Joke Pubanz (85 jaar) beaamt dat volmondig. "Het is superleuk. We hebben goede begeleiding en ik sta er elke keer weer van te kijken wat er hier allemaal gebeurt. Kletsen, koffie drinken, kleien, schilderen... Er komen allemaal nieuwe dingen voorbij. Het is allemaal even leuk. Ook met elkaar. Iedereen die komt, die blijft! Voor mij is Haags Ontmoeten heel belangrijk. Mijn man is net opgenomen; hierdoor heb ik wat afleiding en ben ik niet de hele dag alleen."

Goed gesprek

Colinda vult aan: "Naast het plezier is er ook ruimte voor een goed gesprek. Er zit een aantal mantelzorgers in de groep. Voor hen is het een ontspanningsmoment, maar ook een moment om hun zorgen met anderen te delen.



De gemiddelde leeftijd ligt tussen de 72 en 85, maar het zijn allemaal hele hippe mensen, die nog volop dingen ondernemen." Lachend: "We maken er vaak grapjes over dat ze in de bloei van hun leven zijn."



Servicebureau Respect

Voor meer informatie over onze locaties, (Thuis)zorg en de diensten van het Advies- en Behandelcentrum kunt u bij ons terecht. De medewerkers van het Servicebureau staan u graag te woord.

Scheveningseweg 76
2517 KZ Den Haag
070 - 306 91 70
servicebureau@respectzorg.nl

Of kijk op onze website www.respect.nl



iedereen verdient
respect
wonen • zorg • welzijn