Dierbare herinneringen

In Maartje Magazine van juli 2013 schreven we er al over: het project dierbare herinneringen. Even kort opfrissen: het project bestaat uit 5 gesprekken van drie kwartier tussen getrainde vrijwilligers en ouderen. Het doel is deze ouderen te stimuleren om prettige, positieve herinneringen uit alle fasen van hun leven op te halen. Theorie is dat dat het welzijn (blijvend) bevordert. Inmiddels zijn de eerste ervaringen bekend. Vrijwilligers Johanny Visschedijk en Hans Korte zijn bereid hun ervaringen te delen.

Hoe gaat het voeren van een gesprek over dierbare herinneringen in zijn werk?
De gesprekken zijn onderverdeeld in de verschillende levensfasen van bewoners. Het eerste gesprek gaat globaal over het leven van die persoon. Het tweede gesprek over de periode van 0-12 jaar, dan over de jeugdperiode (van 12-18 jaar) en daarna de volwassenheid. Het vijfde en laatste gesprek gaat over het leven in het algemeen en er vindt een soort eindevaluatie plaats. Je moet de mensen duidelijk maken wat de bedoeling is en uitleggen dat het gesprek is opgebouwd uit onderdelen. De mensen moeten proberen om speciale positieve herinneringen op te halen. Natuurlijk kunnen hier ook narigheden uit voortkomen. Het doel is terug te denken aan de vrolijke tijd van vroeger en hier ook vrolijk van worden; een positieve kijk op het leven.

Hoe worden de mensen toegewezen?
De studenten van de UT zijn bij de mensen op bezoek geweest. Zij hebben een checklist om te kijken welke mensen voldoen aan de gestelde criteria en zoeken daar een passende vrijwilliger bij.

Heeft u als vrijwilliger een training gehad?
We hebben een paar dagdelen training gehad. Deze werden verzorgd door Jojanneke Korte (onderzoekster) en Hetty Berger (psycholoog bij Maartje). Het zwaartepunt lag bij de gespreksvaardigheden. Theorie kregen we via E-learning (computer en internet).

Kunt u een paar voorbeelden geven van de soort herinneringen die mensen ophalen?
Het zijn herinneringen uit het autobiografisch geheugen zoals over hun ouders, broers en zussen, school, vrienden, vakanties, werk enz.

Heeft u zelf het idee dat het ophalen van dierbare herinneringen mensen goed doet?
Dat is verschillend. Je kunt het ook niet direct bepalen. Het is ook wel een keer gebeurd dat het heel verkeerd uitpakte. Nare herinneringen van vroeger. Op een bepaalde leeftijd komen die dingen weer naar boven. Er ontstaat een band van een opmerkelijke openheid, transparantie, waarbij je de behoefte merkt dat mensen graag willen vertellen. Op deze manier hebben mensen een klankbord. Het is een fascinerende ervaring om zo in het leven van anderen te komen. Het geeft ons een blij gevoel dat je soms heel positief met mensen kunt praten ook wanneer iets heel vervelend of traumatisch is. Het grappige is dat ze het wel bij ons vertellen maar niet bij de zus of dochter. Veel ouderen zijn aan het eind van hun leven en maken de balans op. Ze vertellen soms een verhaal wat ze nog nooit aan iemand hebben verteld.

Johanny Visschedijk heeft ervaren dat iemand met wie zij gesprekken had, bepaalde zaken nu wél met broers en zussen heeft besproken, daarvoor was dit nog nooit gebeurd. Tussen de broers en zussen heeft dit hele mooie gesprekken opgeleverd. Dit schept een diepere band met elkaar.
Hans Korte kwam met een mevrouw in gesprek. De dochter zat erbij en het was een heel ontspannen gesprek. De dochter zei: 'Mam je hebt me dit nooit verteld, waarom weet ik dit niet?'. Bij de volgende gesprekken zaten de andere dochters van mevrouw. Dit waren ook leuke gesprekken over de Twentse geschiedenis en hoe het vroeger was. Hans Kort vindt het interessant dat het proces ook een wetenschappelijke bodem heeft. In het buitenland heeft men ook dit soort onderzoek gedaan en daar zijn goede resultaten uit voortgekomen.

Wat vindt u ervan dat Zorggroep Sint Maarten vrijwilligers inzet om de levenskwaliteit van cliënten te vergroten?
Dit is alleen maar toe te juichen. Hans Korte geeft aan dat het beter is om vandaag nog te starten dan morgen.

Wat is het vervolg?
Begin volgend jaar wordt het eindverslag gemaakt en conclusies getrokken om te kijken of men er mee doorgaat. Het leeft wel en de mensen waarmee de gesprekken worden gevoerd, vinden dit buitengewoon interessant. Wij hopen dat de instellingen hier zelf nu ook mee verder gaan.

maartje
heel de mens

Maartje (10) maakt indruk met spreekbeurt over haar oma met dementie

DEMENTIE IS EEN THEMA WAAR WE BINNEN MAARTJE NATUURLIJK VEEL MEE TE MAKEN KRIJGEN. MAAR WAT ALS JE MAARTJE HEET EN AL OP 10-JARIGE LEEFTIJD TE MAKEN KRIJGT MET DEMENTIE IN JE NABIJE OMGEVING? DE ENSCHEDESE MAARTJE SCHUTRUPS BESLOOT EERDER DIT JAAR HET VERHAAL VAN HAAR OMA TE DELEN MET HAAR KLAS. "IK BEN BLIJ EN TROTS DAT IK DAT DURFDE TE DOEN", VERTELT ZE NU.

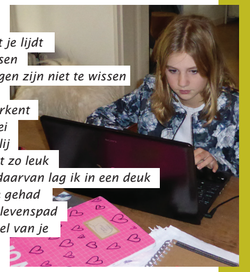
Zittend aan de keukentafel en vergezeld door haar moeder Astrid vertelt Maartje het verhaal van haar oma. Ze weet nog goed dat ze altijd graag bij haar opa en oma kwam om te logeren of gewoon op visite te gaan. "Dat was altijd heel erg gezellig", aldus Maartje die vertelt dat de band met haar oma erg hecht was. "Ze begon alleen steeds vaker ruzie met opa te maken." Haar moeder legt uit het vermoeden bestond dat er sprake was van depressiviteit. Al snel bleek echter dat de depressieve symptomen een gevolg waren van dementie.

Via een tussenstap naar een aangepast appartement moest Maartjes oma binnen afzienbare tijd verhuizen naar een gesloten afdeling. Anderhalf jaar na het vaststellen van dementie wist oma niet langer wie Maartje was. Gezellig als vanouds logeren bij oma was er dan ook niet meer bij. Gelukkig leek haar oma volgens Maartje wel blij met de bezoekjes. En hoewel ze het moeilijk vond haar oma zo te zien, geeft Maartje toe dat je "er ook wel weer om kan lachen", als oma weer eens iets geks zei.

Spreekbeurt
Begin dit jaar besloot Maartje haar persoonlijke ervaringen met dementie te gebruiken voor een spreekbeurt in haar klas. "Ik weet nog goed dat ik heel erg zenuwachtig was toen ik de spulletjes ging klaarzetten en voor de klas moest staan. Ze vonden het best wel heftig. Vooral de foto van mijn oma met een pop maakte indruk", aldus Maartje die de betreffende foto toont van Maartjes oma die denkt dat de pop op haar schoot een echte baby is. Ook de juf kon het verhaal van Maartje duidelijk waarderen. "Ze vond het erg knap dat ik dit durfde te doen. Ik heb een 9 gekregen", aldus Maartje.

Ze geeft toe dat het een raar idee is dat haar oma zelf geen idee heeft wat Maartje heeft gedaan. "Mijn opa vond het gelukkig wel heel erg fijn dat ik dit heb gedaan."

Een paar maanden na de spreekbeurt overleed Maartjes oma. Tijdens de crematiedienst las ze haar eigengemaakte gedicht:



Lieve oma,
Ik wil je nog niet kwijt
Maar ik wil ook niet dat je lijdt
Ik ga je ontzettend missen
Onze mooie herinneringen zijn niet te wissen
Toen werd je dement
Dat je mij niet meer herkent
De rare dingen die je zei
Maakten me toch wel blij
Als ik kwam vond je dat zo leuk
En wat je allemaal zei daarvan lag ik in een deuk
Mooie tijden hebben we gehad
Maar nu beëindig jij je levenspad
Oma ik hou heel erg veel van je

Maartje

Meer weten over dementie?
Kijk op ***www.dementietwente.nl***

COLOFON

Oplage:
1100 exemplaren

Ontwerp:
Morskieft Ontwerpers van Visuele Identiteit

Eindredactie:
Afdeling Communicatie & PR van Zorggroep Sint Maarten

Realisatie:
Afdeling Communicatie & PR van Zorggroep Sint Maarten

Drukwerk:
Drukkerij Jansen

www.facebook.com/maartje.nl
twitter.com/Maartje_nl

info@maartje.nl
www.maartje.nl

Maartje is onderdeel van zorggroep sint maarten

december 2014 **JAARGANG 3** NUMMER 10

Informatief magazine
voor cliënten van Maartje

maartje
heel de mens

Winter 2014

In dit nummer:

EEN LOPEND WONDER
MAARTJE WERKT BIJ MAARTJE
RECEPT
MAARTJE GEEFT COPD-PATIËNTEN MEER LUCHT
DIERBARE HERINNERINGEN
SPREEKBEURT MAARTJE

Maartje is onderdeel van zorggroep sint maarten

Voorwoord

En dan is 2014 alweer bijna voorbij! Dit jaar stond in het teken van de veranderingen in de zorg die vanaf 2015 gaan gelden. De overheid zet in op vermindering van de zorgvragen van mensen door het stimuleren van de eigen kracht uit de nabije omgeving. Er verandert veel, dit geeft onzekerheid en zorgen. Onze Maartje medewerkers zullen zich tot hun uiterste inspannen om alle veranderingen samen met u als cliënt op een goede manier vorm te geven. Binnen de mogelijkheden blijft Maartje u ondersteunen. Dit doen we door nauw samen te werken met gemeentes, zorgverzekeraars en andere instellingen. In deze laatste uitgave van Maartje Magazine 2014 kunt u lezen dat we niet stilzitten maar ondanks alle veranderingen blijven werken aan nieuwe ontwikkelingen.
Ik wens u en uw dierbaren, namens alle Maartje medewerkers een gezond en voorspoedig 2015.

Ed Notenboom
Directeur Maartje

Een lopend wonder

NA EEN ZWARE HERSENOPERATIE STOND HET LEVEN VAN MEVROUW ZWIJNENBERG UIT OLDENZAAL EVEN VOLLEDIG STIL. WAAR ZE VOORHEEN ALLES ZELF DEED, WAS ZE NU VOLLEDIG AFHANKELIJK VAN DE HULP VAN ANDEREN. MAAR LIEFST TIEN MAANDEN DUURDE HAAR HERSTELPROGRAMMA BIJ MAARTJE REVALIDATIE IN GEREIA WAAR ZE BEKEND KWAM TE STAAN ALS 'HET LOOPWONDER'. "MIJN ROLLATOR IS MIJN NIEUWE VRIEND. DIE WIL IK NOOIT MEER KWIJT."

"Ik was nooit ziek", vertelt mevrouw Zwijnenberg die inmiddels is verhuisd naar woonzorgcentrum de Zonnestraal in Oldenzaal. "Ik was altijd met van alles bezig, werken in de tuin, bloemenschikken en het werk in het huis. En ook al waren mijn drie zoons inmiddels allang het huis uit, ook daar was ik nog steeds druk mee", vertelt ze nu. Vlak na het Sinterklaasfeest in 2013 sloeg het noodlot echter toe. "Ik weet nog dat ik aan het bridgen was met een paar vriendinnen en dat de appelsap zo vies smaakte. Wat er daarna gebeurde weet ik zelf niet goed meer", aldus de Oldenzaalse die zich nog wel kan herinneren dat ze voortdurend moest overgeven en dat haar toestand zienderogen verslechterde. "Ik was echt doodziek. Na een ruggenprik herstelde ik even maar vlak voor de kerstdagen ging het weer mis en moest ik met spoed naar het ziekenhuis. Men dacht dat ik doodging", vertelt ze hevig geëmotioneerd. Na diverse onderzoeken bleek dat ze teveel hersenvocht had. "Ik weet nog dat mijn drie zoons aan mijn bed stonden en vertelden dat ik me moest laten opereren. De jongens deden hun duimen omhoog en vertelden dat ik er 80 procent op vooruit zou gaan. Ik heb het voor hun gedaan."

Na een zware hersenoperatie waarbij er een drain is geplaatst, volgde een heftige hersteltijd in het revalidatiecentrum van Maartje in Gereia. Dat ze opeens niet meer in staat was om zelf te lopen en ook voor een bezoek aan het toilet afhankelijk was van anderen, grijpt haar nog steeds heel erg aan. "Ik moest gewoon worden opgetakeld om naar de wc te gaan. Dat vond ik echt verschrikkelijk", aldus mevrouw Zwijnenberg die aangeeft ontzettend veel steun te hebben gekregen van de dokters, zusters en haar familie. Mede door de vele (loop) therapiesessies
knapte ze uiteindelijk steeds verder op. Zittend vanuit haar rolstoel begon ze eerst voorzichtig en later steeds fanatieker met haar benen mee te bewegen. De echte persoonlijke overwinning kwam later pas echt op de loopbrug. "Ik kon opeens weer zelf een paar stappen zetten", aldus de doorzetter die al snel een bijnaam kreeg op de afdeling. "Ze noemden me het loopwonder", aldus een trotse mevrouw Zwijnenberg die zich inmiddels met behulp van een rollator prima voortbeweegt. "Dat is echt mijn nieuwe vriend. Die wil ik nooit meer kwijt."

Herhaaldelijk geeft ze aan hoe blij ze is dat iedereen zo met haar begaan is. "Niet alleen de zusters en dokters maar ook Hetty en Wendy (de activiteitenbegeleiders bij Maartje Revalidatie, redactie) waren geweldig. We deden van alles samen, bloemschikken, yoga, de kookgroep en samen naar de kerk." Stilzitten is dan ook niet aan haar besteed. Ondanks het feit dat ze moet accepteren dat ze lichamelijk niet meer kan wat ze ooit kon, blijft ze positief in het leven staan. "Iedereen zorgt zo goed voor me. Daarboven moeten ze nog even wachten. Ik ben er nog steeds!"

"Een dankbare cliënt maakt mijn dag weer goed"

Maartje Borggreve vindt bij Maartje werk dat wel heel letterlijk bij haar past.

MAARTJE BORGGREVE WILDE ALTIJD AL IN DE ZORG AAN DE SLAG EN OP 1 OKTOBER 2012 KWAM HAAR WENS IN VERVULLING. VANAF DIE DATUM LOOPT MAARTJE HAAR ROUTES BINNEN HET OLDENZAALSE THUISZORG TEAM VAN…MAARTJE. HAAR UITDAGING? "EEN TEVREDEN CLIËNT EN HET OPVANGEN VAN EEN STUKJE EENZAAMHEID."

De 20-jarige Maartje vertelt enthousiast over haar werk in de thuiszorg, dat ze vanwege de flexibele werktijden prima kan combineren met haar studie HBO-V. Ze vindt het mooi om te werken volgens de wens van de cliënt: "Het is belangrijk dat je ieders normen en waarden respecteert. Ik vind dat eigenlijk niet moeilijk en pas me gemakkelijk aan", aldus Maartje die het leuk vindt om met enige regelmaat te werken. "Je kunt dan echt een band opbouwen met de cliënt. Toen ik geslaagd was voor de opleiding Verpleegkunde kreeg ik bijvoorbeeld van een van de cliënten een doosje bonbons. Dat vond ik echt heel erg attent."
Hoewel Oldenzaal in de boeken staat als stad voelt het werken voor Maartje als dorps: "Cliënten vinden het leuk om te horen dat ik uit Lemselo kom. Er is bijna altijd wel iemand die ze kennen en ik hoor dan ook regelmatig: *Dan ku'j ok wa Twents proat'n*", aldus Maartje. En dat kan ze!

Maartje, die al haar hele leven in het buurtschap Lemselo woont (net buiten Oldenzaal) heeft naast haar werk en studie een druk sociaal leven. Zo speelt ze trompet, saxofoon en piano en maakt ze samen met haar moeder – die eveneens voor Zorggroep Sint Maarten werkt en dus Maartjes collega is! - deel uit van dweilorkest Lavasjkierie.

Maartje is lid van carnavalsvereniging de Keurnmeaiers en bakt onder de noemer 'een taartje van Maartje' ook nog eens taarten op bestelling. Als er dan nog tijd over is, vindt ze het leuk om te shoppen en fitnessen met haar vriendinnen én te reizen.

De belofte *Heel de mens* van Maartje is de gelijknamige Lemselose op het lijf geschreven. "Het draait niet alleen om helen maar ook om mensen accepteren zoals ze zijn. Dus geen stempel opdrukken maar echt kijken hoe iemand is", vertelt Maartje die met veel plezier in de thuiszorg werkt: "Niet alleen de verpleegtechnische handelingen, maar zeker ook het onverwachte spreekt me aan. Je weet nooit van tevoren hoe een route gaat lopen. Omdat je zelfstandig werkt, leer je al vrij snel om goed na te denken en oplossingen te bedenken. Een dankbare cliënt maakt daarbij mijn dag weer goed."

Kip-abrikozenmousse

Voorgerecht

Ingrediënten (voor 4 personen):

- *250 gram kipfilet*
- *1 eetlepel vloeibare boter*
- *3 gewelde abrikozen*
- *50 gram rauwe ham*
- *½ zakje verse selderij*
- *70 gram walnoten*
- *2 eetlepels kwark *)*
- *5 eetlepels room *)*
- *½ komkommer*

**) gebruik magere kwark en een roomsoort met weinig vet (bv. halfroom) als u de hoeveelheid vet en/of kcal wilt beperken. Gebruik volle kwark en slagroom als u juist een energierijk gerecht wilt bereiden (voor mensen die aan moeten komen).*

Voorbereiden:
Snijd de kipfilet in stukjes en bestrooi deze met zout en peper. Verhit in een pan de boter en bak de kip al omscheppend in ca. 5 minuten lichtbruin en gaar. Laat de kipstukjes afkoelen. Snijd de abrikozen in stukjes en de rauwe ham in repen. Doe in een keukenmachine de kipstukjes, de abrikozen, de rauwe ham en de selderij (houd enkele takjes achter voor de garnering), 50 gram walnoten , de kwark en de room en pureer dit tot een mousse. Breng op smaak met zout en peper en zet tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Bereiding:
Was de komkommer en snijd deze in dunne plakjes. Neem 4 borden en leg op elk bord een cirkel van komkommerplakjes. Schep met een natgemaakte ijsbolletjestang op elke cirkel 2 bolletjes van de kipmousse. Garneer met de achtergehouden selderijtakjes en walnoten. Lekker met een stukje toast of stokbrood.

De diëtisten van Maartje wensen u fijne feestdagen en een gezond 2015! Ook in 2015 staan wij weer voor u klaar om u van voedings- en dieetadviezen te voorzien.

Cliëntenraad

Maartje heeft een actieve cliëntenraad.
De cliëntenraad adviseert het managementteam van Maartje over beleid en ontwikkelingen.
Wilt u in contact komen met één van de leden bel dan naar het Secretariaat van Maartje, telefoon: **053 - 537 55 45** of mail naar **info@maartje.nl**.

Maartje geeft COPD-patiënten meer lucht

Multidisciplinaire aanpak

MENSEN DIE LIJDEN AAN COPD OF EEN ANDERE LONGZIEKTE KUNNEN BIJ MAARTJE REKENEN OP HULP VANUIT MEERDERE DISCIPLINES OM DE KWALITEIT VAN LEVEN TE VERBETEREN. ONZE DIËTISTEN, FYSIOTHERAPEUTEN EN ERGOTHERAPEUTEN WERKEN NAUW SAMEN OM MENSEN MET DEZE ZIEKTE MEER LUCHT TE GEVEN.

COPD is een chronische longziekte waaraan in Nederland ruim 320.000 mensen lijden. Nog eens 300.000 mensen hebben bovendien een verhoogd risico op COPD. In het meeste gevallen is roken de oorzaak. Mensen met COPD hebben moeite met ademen en hebben minder energie. Veel alledaagse dingen zoals traplopen en boodschappen doen, kunnen hierdoor al bijzonder uitputtend zijn.

Hoewel je niet kunt genezen van COPD, kan een juiste behandeling de klachten wel degelijk verminderen. Maartje kiest hierbij nadrukkelijk voor een multidisciplinaire aanpak. Wanneer een COPD-cliënt met een verwijzing van de huisarts bij Maartje komt, kan hij vanuit de diëtetiek, fysiotherapie als ergotherapie een gezamenlijk revalidatieprogramma aangeboden krijgen.

Als gevolg van (extreme) vermoeidheid en verminderde eetlust wordt bij veel COPD-patiënten zowel vetmassa als spiermassa afgebroken. Onze diëtisten kunnen helpen met persoonlijke voedingsadviezen om zowel het gewicht als de spiermassa op het juiste niveau te krijgen of houden.

Zo is het bij afvallen van belang dat de voeding voldoende eiwitten bevat om een optimaal effect van de trainingen te bewerkstelligen.

De ergotherapeuten van Maartje kijken vooral naar energiemanagement en zoeken met de cliënt naar manieren om de energie beter over de week te verdelen en activiteiten makkelijker uit te voeren. Daarnaast geven zij voorlichting over COPD en adviseren zij de cliënt ten aanzien van de optimalisatie van de woonomgeving.

Voor het aanleren van de juiste ademhalingstechnieken en het verbeteren van de conditie, kan de cliënt terecht bij onze fysiotherapeuten. Cardiotraining zorgt er hier enerzijds voor dat het uithoudingsvermogen wordt verbeterd, terwijl anderzijds ontspanningsoefeningen voor rust zorgen op de momenten dat de cliënt hier behoefte aan heeft.

De multidisciplinaire aanpak van Maartje moet er uiteindelijk toe leiden dat de cliënt meer lucht en energie krijgt en een verbeterde kwaliteit van leven ervaart.