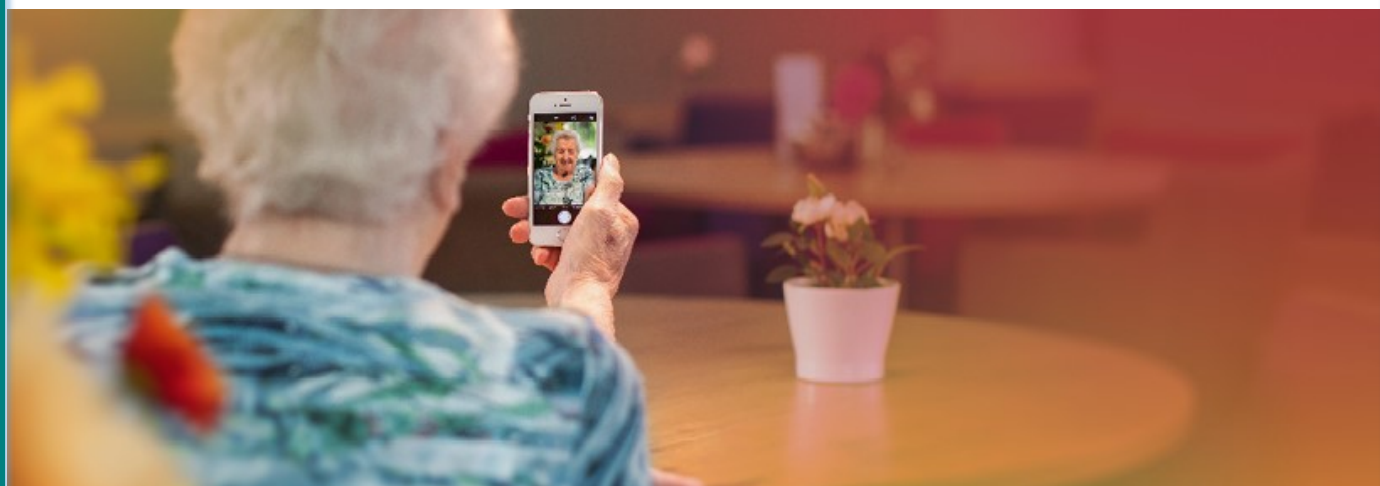


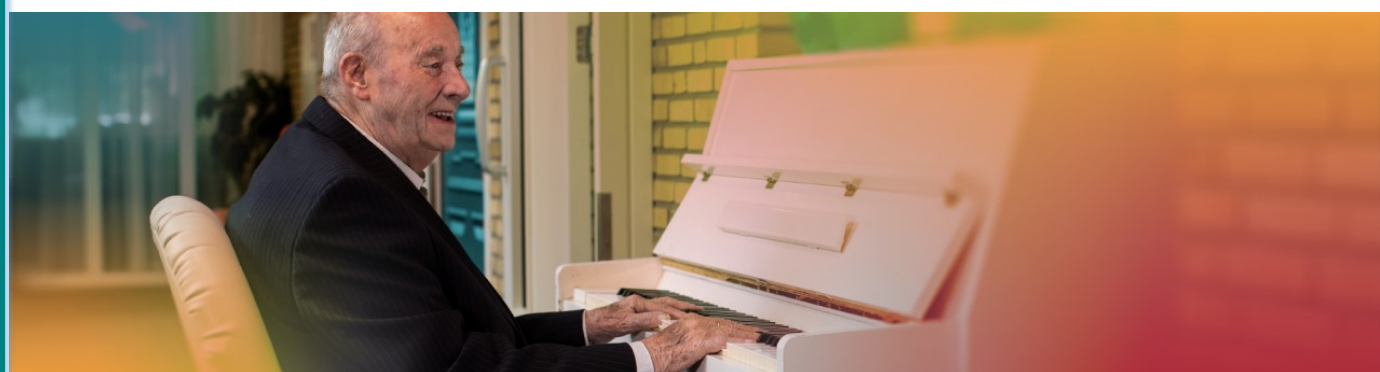


De Wulverhorst



Mei 2023

Nieuwsbrief



IN DEZE NIEUWSBRIEF

Afscheid Ben Overbeek	5
BINGO! + NLdoet	6-7
Een dag meelopen met Joyce	8
Uit het Stadspunt	9
Van de cliëntenraad	10-11
De Wulverhorst vlogt	12-13
Mondzorg in De Wulverhorst	14
Nieuwe kok + Slanke dames club	15
Diploma's + REIN kalendernomenten	16-17
Personeelsvereniging + Koken & bakken	18-19
Het Touwteam	20-21
Werkgeluk in De Wulverhorst	22-23
Stichting Vrienden van De Wulverhorst	24-25
Palliatieve zorg: een warme deken	26-27
Alzheimer café + High Tea	28- 29
Lintje voor Martha + Koks naar Huuskes	30-31
Column Joyce Jacobs	32-33
Milieuthermometer	34-35
Bewegen met de fysio	36
Zorgkaart Nederland	37

VOORWOORD

Joyce Jacobs



Het meinumner van ons nieuwsblad ligt alweer voor u. Een prachtig exemplaar met veel mooie verhalen, anekdotes en mooie foto's. Ik vind het fantastisch om te zien dat zoveel mensen input leveren, zodat Ellen er weer een lekker dik exemplaar van kan maken.

Er is weer veel gebeurd in de afgelopen maanden. Maar recent in ons geheugen staat natuurlijk het lintje **van onze Martha**. Al heel lang een enorme betrokken en trouwe vrijwilliger. Zowel bij de Vrouwen van NU, als de KBO/PCOB, als bij ons. Haar enthousiasme, vrolijkheid en vriendelijkheid sieren haar enorm. Uiteraard feliciteren we ook alle andere gedecoreerden. Het zijn stuk voor stuk enorm betrokken Oudewaternaren.

De zomer staat inmiddels voor de deur. De vakantieplanning is rond en de werving van vakantiekrachten verloopt voorspoedig. Simon Koning, onze HR-adviseur, trekt daar hard aan. Gelukkig zien we elk jaar weer dat trouwe vaste vakantiekrachten terugkomen. Maar ook leerlingen en stagiaires blijven graag als vakantiekracht. Dat is ontzettend fijn. Collega's welkom!!

Wat ik ook zo ontzettend leuk vind om te zien, is dat bewoners van De Wulverhorst steeds meer het heft in eigen hand nemen. Men helpt elkaar met eten of het aanschuiven van de stoelen. Sommigen brengen post rond, een ander helpt met corrigeren van notities op stijl en spellingsfouten. Weer een ander haalt de afvalbakken op en anderen maken meubeltjes en bekleden ze voor een prachtig poppenhuis op de basisschool. Minister Helder moest eens weten dat dit al heel gewoon is in Oudewater! Vier bewoners zijn zelfs recent naar de Universiteit van Amsterdam geweest om met studenten te praten over ouder worden. U leest daar meer over in dit blad. Senioren van nu zitten absoluut niet meer achter de geraniums maar doen naar kunnen mee! Fantastisch.

Wist u al dat u tegenwoordig in De Wulverhorst een rondje door Oudewater kunt fietsen? We hebben van de stichting Mooimans Martens een mooie Virtual Reality bril gekregen. Brit uit de Tuinzaal helpt u graag.

In de IJsselbode neem ik u mee in allerlei ontwikkelingen in de Ouderenzorg. Soms leuke, maar soms ook zorgelijke. De tijdgeest is enorm aan verandering onderhevig, maar laten wij er samen vooral voor zorgen dat we blijven omkijken naar elkaar en samen de handen ineen slaan om nieuwe werkwijzen te bedenken. Want de tijd wordt echt anders. De Wijkzorg werkt inmiddels al met Mobile Care: digitale en technische hulpmiddelen om mensen in de thuissituatie in gelegenheid te stellen langer zelfstandig thuis te blijven of langer zichzelf zelfstandig te kunnen redden. En zo komen er vast meer nieuwe ontwikkelingen. Maar dat is goed toch? We staan immers bij De Wulverhorst nooit stil!

Veel leesplezier. Joyce Jacobs

Ik geef de pen door

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Hallo Nieuwsbrief lezers

Ik kreeg de pen door van Ingrid Oskam.

Ik ben Rita Geurts. In juni word ik 66 jaar.

Ik ben geboren in Utrecht maar opgegroeid in Cabauw. Ik kom uit een gezin van 11 kinderen: 6 zussen en 4 broers. Ik was het negende kind.

Na de lagere school heb ik diverse opleidingen gedaan: Huishoudschool, Inas, Algemene ontwikkeling, Moedermavo en Verzorgende IG.

Ik werk vanaf mijn zestiende in de zorg. In het ziekenhuis, thuiszorg, kinderopvang en nu al 22 jaar in De Wulverhorst.

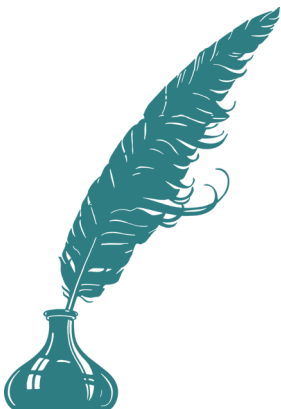
Ik heb veel zien veranderen in de zorg en niet alles ten goede. Ik heb er wel eens moeite mee dat het altijd hollen en vliegen is en dat je zo weinig tijd heb voor de mensen. Ik schaam me er wel eens voor. Maar het zij zo.

Ik ben al 47 jaar getrouwd met Rob Samen hebben we 3 kinderen: Kim, Lieke en Rick. We hebben 8 kleinkinderen.



Mijn hobby's zijn lezen, puzzelen, winkelen. Ik hou van mensen met humor en van gezelligheid. Ik heb een hekel aan liegen. Ik heb vaak mijn hart op mn tong wat niet altijd in dank wordt afgenomen, ik ben erg nuchter en rechtstreeks, maar verder ben ik wel leuk.

Ik vond het een hele eer om de pen te krijgen en geef deze pen en eer door aan Margreet.



Groeten, Rita

Afscheid Bert Overbeek

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Op vrijdag 14 april was het de laatste werkdag van onze chef-kok Bert Overbeek. Na een dienstverband van ongeveer 45 jaar is de tijd aanbroken dat hij mag genieten van zijn welverdiende pensioen. Dat Bert een zeer gewaardeerde collega is geweest, bleek wel doordat de Tuinzaal flink gevuld was met cliënten, (oud) collega's en veel vrijwilligers. Onder het genot van een lekker taartje met daarop de foto van Bert in zijn jongere jaren, werd er een aantal speeches gehouden en kreeg hij veel cadeautjes.

Tot slot was er nog een Powerpoint presentatie met leuke, memorabele foto's van Bert. Hierna was er gelegenheid om Bert persoonlijk gedag te zeggen en afsluitend hebben we met zijn naaste collega's in de avond bij restaurant Broeck gegeten.

Bert, nogmaals dank voor je inzet en jarenlange betrokkenheid.
We gaan je missen!!

Sophia Griffioen Facilitair Coördinator



BINGO!

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Op 10 februari hebben Antoinette en Sandra van AAG een Bingoverzorgd voor mensen uit de buurt die ondersteund worden door Het Touwteam en voor bewoners van De Wulverhorst.

De aanleiding was het 60-jarig bestaan van AAG en om dat te vieren wilden ze wat terug doen voor hun relaties. Het was een geslaagde middag. Iedereen was enthousiast over bingomaster Antoinette, de vele leuke prijsjes en de lekkere hapjes. Voor herhaling vatbaar!



NLdoet

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Op vrijdag 10 maart hebben we met een leuk groepje van zo'n 20 nieuwe en bekende vrijwilligers en een aantal bewoners vogelhuisjes en insectenhotels geschilderd en twee voederhuisjes in elkaar gezet. Deze hebben nu allemaal een mooi plekje rondom De Wulverhorst.

Zaterdagochtend 11 maart kwamen 25 kinderen en 5 leiding van de scouting Jorisgroep. De kinderen schoven aan de tafels bij de bewoners en er werd meteen gezellig gekletst.

Eerst was er koffie en limonade en werd er cake versierd. Daarna kwamen er allerlei spelletjes op de tafels die de kinderen zelf hadden meegenomen. Er werd fanatiek gespeeld en veel gelachen.



Een dag meelopen met Joyce

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Vraag jij je af wat ik nu de hele dag doe, wat mij bezighoudt of wat er voor nodig is om een bedrijf als De Wulverhorst te runnen?' Bestuurder Joyce Jacobs nodigde collega's uit om een dag met haar mee te lopen. Marjolein van Dijk ging met plezier op die uitnodiging in.

Op 9 maart was het zover. De dames startten de dag bij The Alignment House - gespecialiseerd in het verbinden van mens en maatschappij. Ze gingen in overleg met een aantal partijen over hoe zorg in Oudewater in de toekomst moet worden vormgegeven.

"De ouderen zullen langer thuis moeten blijven wonen, dat staat vast", legt Marjolein uit. "Wie en wat komt daar allemaal bij kijken? Mensen geven niet altijd goed aan dat ze hulp nodig hebben of er financieel niet meer uitkomen. Huisartsen en scholen kunnen hierin een belangrijke rol spelen om te signaleren wanneer er problemen zijn binnen een huishouden. En wanneer mensen wel aan willen geven dat ze hulp nodig hebben, waar kunnen ze dat dan doen? Is dit bekend onder de Oudewaterse inwoners? Dit zijn maar een paar voorbeelden waarover gesproken is", vertelt Marjolein.

Positieve gezondheid

Vervolgens dronken Marjolein en Joyce samen koffie in het kantoor van de bestuurder. Terwijl Joyce even haar mail nakeek, viel Marjoleins oog op een poster over Positieve Gezondheid. "Hier hebben we samen over gesproken. Gezondheid is meer dan lichamelijk niets mankeren. Het hangt af van meer factoren: Word je gehoord? Voel je je nuttig? Kun je nog iets betekenen voor de maatschappij? Heel leerzaam!"

Overigens werd Marjolein niet jaloers bij het zien van de agenda van Joyce. "In de weekenden is ze vaak ook aan het werk en zelfs op vakantie komt ze niet echt los van De Wulverhorst."

Tot slot een foto van de twee. "Zodat ik als ik 80 ben, ik een leuke herinnering kan ophalen aan deze ochtend, terwijl ik kan rekenen op goede zorg die de aanwezigen bij de vergadering van vanmorgen hebben georganiseerd voor Oudewater."



Uit Het Stadspunt

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Heerlijk naar buiten

Wat is het toch fijn dat de lente er weer aan komt. We kunnen lekker wandelen en gaan elke woensdag lekker naar de markt.

En we hebben weer lammetjes gespot!



Van de cliëntenraad

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Enige bewoners van De Wulverhorst zijn benaderd namens de Nationale Denktank. Dat is een organisatie die elk jaar een groep van 20 jongeren vraagt na te denken over een maatschappelijk vraagstuk.

Het onderwerp van dit jaar is: "Betekenisvol ouder worden". Dit in het kader van de toenemende vergrijzing. Daar is onze maatschappij nog niet op ingericht. Hoe kunnen ouderen van betekenis blijven voor de samenleving? En de samenleving voor de ouderen. De groep denktankers gaat 2 maanden onderzoeken: Welke problemen spelen rondom dit onderwerp? Welke oplossingen zijn daarbij denkbaar voor ons als ouderen en voor de huidige jongeren. Het doel van onze medewerking is het benaderen van studenten en met hen hierover gesprekken te voeren.

Onze delegatie bestaat uit 4 personen: de dames Van Druten en Hoogendoorn en de heren Oosterwijk en Bax. Onze begeleidster is Joëlle Slootjes. Wij zijn dinsdag 14 maart jl. met een taxibusje opgehaald en naar de Vrije Universiteit in Amsterdam gereden. Wij zijn naar een grote ruimte op de eerste etage gebracht. Ons begeleiderteam heeft enige studenten op ons afgestuurd om met ons van gedachten te wisselen. Wij hebben leuke gesprekken met hen gevoerd en getracht hen over het ouder worden aan het denken te zetten. Of wij daarin zijn geslaagd, weten we eigenlijk niet.

De samenleving

Het blijkt ons dat deze studenten nog helemaal niet over hun ouderdom nadenken. Wel hebben we een paartje gesproken dat medicijnen studeert en mogelijk is geïnteresseerd in het project. Wij hebben verder folders uitgereikt en hopen dat mensen zich aanmelden. Als ouderen hebben wij voor de samenleving toch nog een positieve bijdrage kunnen leveren.

Voor ons is het een leuk uitstapje geweest. Wij hebben even in een heel andere omgeving en sfeer verkeerd. Het is wel erg druk geweest. Amsterdam is heel wat anders dan ons rustige Oudewater. Na een vermoeiende thuisreis en file hebben wij om 18.15 uur ons uitje besloten met een gezamenlijke broodmaaltijd. Als dank voor onze inzet hebben we nog een flesje advocaat gekregen. Wij zijn weer een leuke ervaring rijker. Vanuit de Cliëntenraad juichen wij toe dat onze bewoners ook nog bij dergelijke zaken worden betrokken. Dan hebben wij nog een maatschappelijke inbreng.



Dankbetuiging

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

DANKBETUIGING

Het is mijn behoefte u hartelijk dank te betuigen voor de vele blijken van medeleven in de vorm van een kaart of de komst naar de condoleance en/of de uitvaart na het overlijden van mijn echtgenote

CORRIE BAX-GRASMAN

Mijn dank gaat niet alleen uit naar de bewoners, maar ook naar de verpleegkundigen die haar liefdevol hebben verzorgd, de medewerkers van de Tuinzaal en de overige medewerkers. Het is mij helaas niet mogelijk ieder persoonlijk te bedanken. Daarom doe ik dit langs deze weg.

Een grote troost en steun voor mij is te mogen ervaren dat zij door velen gekend en gewaardeerd is geweest.

Arie Bax

De Wulverhorst vlogt

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Het Touwteam heeft een video ingestuurd om mee te dingen naar de Vrijwilligersprijzen 2023. Deze video heeft de top 80 bereikt van 346 inzendingen. We hebben daarmee een mooi bedrag van € 750,- gewonnen!

Vrijwilligersprijzen

“De Nationale vrijwilligersprijzen zijn in het leven geroepen om vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties te waarderen. Mensen werken als vrijwilliger vanuit hun hart en vragen er niets voor terug. Dat is enerzijds bijzonder, anderzijds is het van elementair belang voor het reilen en zeilen van de Nederlandse samenleving. Veel mensen zijn zich er niet eens bewust van dat ze vrijwilligerswerk doen. Denk maar aan coaches, bardiensten op de sportclub die door menig Nederlander als vanzelfsprekend gedraaid worden. Of aan de overblijvers op de basisscholen en ga zo maar door.”

“Met het waarderen van vrijwilligers en hun organisaties willen we de aandacht vestigen op de noodzaak en het nut van vrijwilligerswerk. Bovendien hopen we mensen die nog geen vrijwilligerswerk doen te inspireren om zich ook vrijwillig in te zetten voor de maatschappij.”

(www.vrijwilligerswerk.nl)

De Wulverhorst vlogt

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Op welke manier kunnen we de naasten van mensen met dementie bereiken?

Via een Alzheimer café, in samenwerking met Alzheimer Nederland natuurlijk. En binnenkort ook met de vlogs Over dementie waarin onze casemanagers Marlies van der Klis en Cindy Kroes kijkers meeneemen in de (soms ingewikkelde) wereld van dementie.

In april hebben we de eerste vlog opgenomen! En Cindy en Marlies blijken heel natuurlijke 'presentatrices' te zijn. Mooi om te zien hoe de dames buiten hun comfortzone durven te stappen om de boodschap goed over te brengen. Daar zijn we als De Wulverhorst trots op!

In augustus verschijnt de eerste vlog online en kunt u elke maand een nieuwe verwachten.



Mondzorg in De Wulverhorst

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Een goede mondgezondheid is belangrijk in ieders dagelijks leven, ook voor bewoners van De Wulverhorst. Onze tandartspraktijk is helaas gestopt. Maar we hebben goede afspraken gemaakt met een andere tandheelkundige dienst: Fresh Unieke Mondzorg (FUM). FUM gaat binnenkort deskundige mondzorg in De Wulverhorst bieden. De professionals hebben veel ervaring met, en zijn gespecialiseerd in het werken met kwetsbare doelgroepen.

Deze mondzorg is er op de eerste plaats voor bewoners met een Wlz-indicatie met behandeling. Het zorgkantoor vergoedt hun kosten direct. Voor anderen worden de kosten wellicht vergoed door een aanvullende (tandarts)verzekering. Maak van deze dienst gebruik; er is geen andere mondzorg in De Wulverhorst!

Wat mag u van Fresh Unieke Mondzorg verwachten?

U kunt u of uw familielid bij FUM aanmelden middels het inschrijfformulier, met toelichting, dat u ontvangt. FUM zal bij alle cliënten die zich inschrijven een eerste controle uitvoeren om de benodigde zorg goed in beeld te krijgen. Vervolgens maken ze voor iedere cliënt een zorgplan op maat, terug te vinden in het ECD. FUM komt met een vast mondzorgteam (tandarts, assistente, klinische tandprotheticus, preventieassistent en mondhygiënist) zodat u en uw familieleden steeds dezelfde gezichten zien en zij een vertrouwensband kunnen opbouwen. Mocht het wenselijk zijn om voor behandelingen uit te wijken naar een van hun praktijkruimtes, dan doen zij dat uiteraard in overleg met u.

Persoonlijke aandacht is net zo belangrijk als goede mondzorg. De mensen van FUM zullen de tijd nemen, met aandacht luisteren en altijd rekening houden met uw wensen en mogelijkheden. Daarnaast zet FUM sterk in op preventie. Er zal nauw worden samengewerkt met zorgmedewerkers en behandelaars en er worden trainingen, voorlichting en advies gegeven.



Fresh **Unieke Mondzorg**

Een nieuwe kok

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Mijn naam is Arjan Hogendoorn en ik ben getrouwd met Meriam Koops. Sinds 1 April ben ik werkzaam als kok in de keuken van De Wulverhorst.

Hiervoor ben ik vier jaar werkzaam geweest als dieetkok in het Ikazia Ziekenhuis in Rotterdam zuid en daarvoor ruim twintig jaar als dieetkok in het Groene Hart Ziekenhuis.

Ook heb ik samen met mijn vrouw ruim 20 jaar de IJsselbode bezorgt in een groot gedeelte van Oudewater.

Ik ben vader van vier kinderen, twee dochters en twee zoons deze zijn bijna allemaal uitgevlogen, de jongste verlaat het huis aan het eind van het jaar. Ook ben ik sinds januari 2022 trotse opa van een kleinzoon. Ik hoop de komende jaren nog veel smakelijke maaltijden voor u te bereiden.

Groet van Arjan Hogendoorn



Slanke dames club: update

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Hier een piep klein berichtje van de slanke damesclub, van kleinschalig wonen. Wij zijn nu ruim 1 jaar bezig met onze gezellige club en we zijn al vele kilo's lichter.

Het gaat met ups en downs. Wij hebben een gezellige appgroep, daarin delen we tip/tops en moedigen we elkaar aan. In december hebben we glow in the dark golf gedaan en ons laatste uitje was een steegjeswandeling door Gouda en daarna een etentje in De Lichtfabriek.



Diploma's

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Dinsdag 21 februari '23 zijn Monique de Vor en Sabina Magielse gediplomeerd Verzorgende IG/ Maatschappelijke zorg niv.3.



Maandag 14 maart is collega Celine Burger gediplomeerd als Verpleegkundige.



Kalendermomenten van REIN

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST



REIN kalendermomenten

REIN is het platform waarmee wij via e-learnings werken aan onze vaardigheden en ontwikkeling.

Op de website staat een jaarkalender met momenten die je kunnen inspireren tot ontwikkeling. Bekijk ze via ikbenrein.info/kalendermomenten/

Veel plezier en inspiratie toegewenst!

Personeelsvereniging

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Op donderdag 16 maart was er weer een activiteit georganiseerd door de personeelsvereniging van De Wulverhorst.

Helaas konden maar veertig leden deelnemen, omdat de cursusleider anders geen tijd had om iedereen te helpen.

Fons Vermeij was uitgenodigd voor een les mandvlechten. Na uitleg over de wilgen, gebruik en mogelijkheden, zijn we aan de slag gegaan. Met professionele hulp en heel veel inzet en enthousiasme zijn er mooie manden en torens gevlochten. Nieuwe talenten zijn zichtbaar geworden! Zelfs is er door een (toekomstig) pensionaat een nieuwe hobby ontplooid. Je moet nog echt wel aan de bak om dat vlechten onder de knie te krijgen, maar het was een leuke en leerzame avond. Na de koffie en een glaasje fris is iedereen met zijn / haar vlechtwerk naar huis gegaan. Een leuke avond en zeker een aanrader. Fons bedankt!!



Koken en bakken

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST



Het Touwteam

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

In de ruim anderhalf jaar dat Het Touwteam bestaat hebben we al veel mensen in en om De Wulverhorst kunnen helpen. Soms met het doen van de boodschappen, vervoer naar het ziekenhuis of een klusje in huis en heel veel mensen met het vinden van een gezellig wandelmaatje. En dat is natuurlijk hartstikke goed nieuws. Als wij zelf op woensdagmiddag naar de markt gaan, zien we regelmatig vrijwilligers met bewoners lopen. Mooi om te zien!

Steunsystemen

Wij zijn onderdeel van een groter geheel, genaamd de steunsystemen, gefinancierd vanuit het zorgkantoor. Zo'n steunsysteem is hard nodig als je naar de cijfers kijkt van de veroudering van onze maatschappij in de komende jaren.

Tel daarbij op het landelijke tekort aan (zorg)personeel en de capaciteit in verzorgingshuizen en dan kom je tot de conclusie dat er veel moet gebeuren om mensen op een prettige manier zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Je komt ten slotte niet zo makkelijk meer te wonen in een huis als De Wulverhorst. Dit houdt in dat mensen op hoge leeftijd nog thuis wonen. De huishoudelijke hulp en de thuiszorg doen natuurlijk al ontzettend veel voor deze mensen. Maar het baart ons weleens zorgen dat er steeds meer mensen bij komen die onze hulp nodig hebben.

5 rollen

Het Touwteam heeft 5 verschillende rollen:

- **Expertrol:** doordat wij verbonden zijn aan De Wulverhorst, hebben we natuurlijk enorm veel expertise in huis als het gaat om ouder worden en alles wat daarbij komt kijken. We kunnen makkelijk onze collega's om advies vragen en hebben met verschillende disciplines structureel en frequent overleg.
- **Gids/adviesfunctie:** wij weten precies welke formele en informele instanties, stichtingen en verenigingen er in Oudewater zijn om een beroep op te doen. Denk daarbij aan De Zonnebloem, de KBO-PCOB, het Stadsteam, Vervoer zonder Zorgen en de gemeente. We weten elkaar goed te vinden en zorgen zo dat iemand met een

Vrijwilliger

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

- Reismaatje: mensen melden zich aan bij ons met een vraag, wij gaan met ze in gesprek en kijken gaan in de breedste zin wat iemand nodig heeft. Geregeld zit er een vraag achter de vraag. Zo hebben we de mensen goed in beeld en houden contact. Hierdoor kunnen we tijdig signaleren hoe het met iemand gaat en wat er, ook in de toekomst, nodig is. Mensen mogen zich zelf aanmelden, maar dit kan ook via collega's, het Stadsteam, een buurvrouw of familie.
- Een plek in Oudewater waar hulpvragers en aanbieders elkaar vinden.
- Voortrekker in de samenwerking tussen lokale en regionale aanbieders met oplossingen voor hulpvragen.

Tot slot

Het lukt gelukkig nog steeds goed om mensen te kunnen helpen met de vragen die ze bij ons neerleggen. Dat is vooral te danken aan de vele enthousiaste vrijwilligers en de goede samenwerking met alle partijen om ons heen. Ook is het iedere keer leuk om via de mail of site te zien dat nieuwe vrijwilligers zich aanmelden. Maar we kunnen er nog veel meer gebruiken. Doe je graag iets voor een ander, meld je dan aan bij ons. Dan kijken we samen welk type vrijwilligerswerk het beste bij jou past. Bel ons op 0348-562214 of mail naar vrijwilligers@wulverhorst.nl. En elke dinsdag zijn wij in De Wulverhorst, dus loop gerust een keer langs.

We houden jullie op de hoogte en jullie weten ons te vinden!

Linda en Jacqueline

We zijn trots op onze nieuwe flyer! U vindt hem bij de receptiebalie.



Werkgeluk in De Wulverhorst

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Samenvatting bespreking advies VVAR/OR over thema Werkgeluk

De VVAR en Ondernemingsraad hebben een mooi advies geschreven over het thema werkgeluk. In het overleg op woensdag 18 januari 2023 met Joyce Jacobs (bestuurder), Rienke van Dam (coördinerend verpleegkundige Intramuraal), Lennart van der Klis (verpleegkundig Specialist en voorzitter van de VVAR), Ingrid Oskam, (Eerst verantwoordelijk Verzorgende IG en voorzitter Ondernemingsraad) en Simon Koning (HRM), is het rapport besproken.

Door de VVAR en OR is gekeken naar een aantal rapporten over werkgeluk in de zorg en naar een rapport over de redenen van uitstroom uit de sector. Ook is gekeken naar het medewerkers tevredenheidsonderzoek. Op basis van deze informatie, aangevuld met informatie van werknemers en de coördinatoren hebben de VVAR en OR een aantal adviezen gegeven die in het overleg zijn besproken. Hieronder de adviezen kort samengevat:

1. Na blijven denken over duurzame oplossingen voor de waardering van onze zorgmedewerkers
2. Investeer continu in behoud van medewerkers en onderlinge samenwerking. Hierbij is goede communicatie met leidinggevendens belangrijk.
3. Bij groei en bloeigesprekken actief werkgeluk en ontwikkelmogelijkheden bespreken.
4. Blijf investeren in gezamenlijke activiteiten voor medewerkers.
5. Heb aandacht voor de werk/privé balans van medewerkers.
6. Onderzoek intern de rol van werkgelukdeskundige.

Uitkomst van het gesprek

- De onboarding van nieuwe medewerkers willen we verbeteren. Als nieuwe medewerkers bij de Wulverhorst komen werken, dan is het belangrijk dat zij goed geïnformeerd zijn en dat ze goede toegang hebben tot de systemen.
- Inwerken van nieuwe medewerkers: de medewerkers moeten zich welkom voelen vanaf de 1^e dag dat zij bij de Wulverhorst starten.
Actie op bovenstaande 2 punten: een kleine werkgroep gaat werken aan een voorstel voor een nieuwe vorm van introductie voor nieuwe medewerkers (introductiemiddag) en we gaan regelen dat in alle gevallen medewerkers de tijd hebben om het inwerkschema door te lopen.
- Bij het houden van de Groei en Bloeigesprekken kan net wat meer aandacht op werkgeluk en ontwikkeling.
Actie: Het groei en Bloeigesprek is besproken met de Ondernemingsraad en de coördinatoren. Een aantal zaken zijn in het formulier aangepast. Hierdoor is het gesprek beter voor te bereiden door de medewerker en de thema's werkgeluk en ontwikkelmogelijkheden komen beter naar voren.

Werkgeluk in De Wulverhorst

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

- Een terugkerend onderwerp is het roosteren van medewerkers. De werk/privé balans hangt voor een groot deel af van het rooster. De komende jaren zullen we vaker met roosterwensen/vragen te maken krijgen (denk aan moederdiensten, werknemers die te maken krijgen met mantelzorg enz)
Actie: scholing planning en roosteren voor de planners en coördinerend verpleegkundigen.
- We gaan meer aandacht geven aan gezamenlijke activiteiten. Belangrijk hierbij is dat zoveel mogelijk mensen dan meedoen met een activiteit.
Actie: viering jubilarissen op 4 oktober. Met een werkgroep gaat gekeken worden hoe deze viering vorm gegeven kan worden. En uiteraard start dit jaar de Carnaval viering weer. En we kijken of en waar er nog meer momenten kunnen worden gevonden.

Werkgeluk geef je met elkaar vorm. Een halfvol glas in plaats van een halfleeg glas maakt het leven een stuk leuker!! Laten we hier het glas op heffen.



Vrienden van De Wulverhorst

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST



Op zaterdagochtend 18 maart heeft burgemeester Danny de Vries de belevingsgerichte gangen op Kleinschalig wonen officieel geopend.



Met steun van stichting Vrienden van De Wulverhorst zijn de rondgangen op de afdeling Kleinschalig wonen beplakt met prachtige foto's van onze stad, gemaakt door stadfotograaf Wil van der Heiden. Het resultaat is prachtig! Het is geweldig om te zien hoe de bewoners én medewerkers genieten van de gangen. Het biedt herkenning, plezier en een gevoel van geborgenheid.

En nu verder

We zijn er trots op dat de eerste fase van het project belevingsgerichte gangen is afgerond. De volgende stap is het creëren van beleving- en activiteiten hoeken, zoals in deze voorbeelden.

Langwerpig kunstwerk van natuurlijk materiaal, sensorisch voel bord.



Een busyboard om te klussen:



Fase 3: Digitaal fietsen:

De mogelijkheid om op de hometrainer in de gang (inmiddels dus de stad): virtueel door Oudewater te fietsen.



Fase 4: Badkamer ombouwen

Tot hobbyschuur met verstelbare werkbank en openslaande deuren naar binnentuin:



Fase 5: Binnentuin belevingsgericht maken door hoekjes te creëren om te tuinieren, te bewegen en lekker met visite te kunnen gaan zitten.

Vrienden van De Wulverhorst

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Wilt u uw bijdrage leveren aan dit fantastische project?

Word vriend van De Wulverhorst. We doen het samen, dus we zijn al heel blij met een kleine bijdrage. U kunt maandelijks of jaarlijks doneren aan Stichting Vrienden van De Wulverhorst. Liever per project doneren? Dat kan natuurlijk ook. Op onze website kunt u zien wat het project is waar we op dat moment voor werven.

Word zakelijk vriend van De Wulverhorst. Als bedrijf kunt u een gift doen, eenmalig of jaarlijks. In ruil hiervoor wordt uw logo geplaatst op de sponsorauto van De Wulverhorst of op de sponsormuur in De Wulverhorst. Liever per project doneren? Dat kan natuurlijk ook. Op onze website kunt u zien wat het project is waar we op dat moment voor werven.

Stichting Vrienden van De Wulverhorst

Stichting Vrienden van De Wulverhorst maakt projecten mogelijk die plezier en ontspanning bieden voor ouderen met een zorgbehoefte. Projecten die 'een beetje sjeu aan het leven geven' én die niet vanuit de standaard zorgbudgetten betaald kunnen (en mogen) worden.

Daarmee dragen we bij aan een fijne, liefdevolle en veilige woonomgeving voor ouderen in Oudewater, thuis of in De Wulverhorst. Met deze projecten geven we hen de kans om betrokken te blijven bij onze samenleving en proberen we vereenzaming tegen te gaan.



Van 1 juni is de Stichting Vrienden van de Wulverhorst het goede doel van de statiegeldactie bij de Jumbo in Oudewater.

Palliatieve zorg: een warme deken

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Als aandachtsvelders palliatieve zorg zijn we altijd op zoek naar de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van palliatieve zorg of mooie toevoegingen op ons huidige beleid. Warme en persoonlijke zorg leveren wij als De Wulverhorst als vanzelfsprekend tot het allerlaatst, ook na de dood. Soms komen we dan ineens iets tegen waarvan wij vinden dat dit binnen De Wulverhorst ook echt een toevoeging is op de zorg die we al leveren op het gebied van palliatieve zorg.

Toen een van onze eigen naasten in het hospice (Gouda) kwam te liggen en daar overleed, werd ons bij de uitgeleide uit het hospice de mogelijkheid aangeboden om een warm deken van het huis over de kist te leggen. Een prachtige quilt kwam tevoorschijn en toen de kist uit het hospice werd gedragen, lag dit kleed over de kist. Natuurlijk was dit meer voor ons gevoel, maar het voelde als hele warme zorg tot het laatste stuk.

Kleurrijk

Op kleinschalig wonen kwam daarna Mw. Dam inhuizen en zij nam een enorme hoeveelheid quiltstof mee. Daar kon zij zelf niet zo veel meer mee maar wij mochten het op de afdeling gebruiken. Het idee werd toen geboren om een quiltkleed te maken van deze stofjes; een warm deken van De Wulverhorst. Met behulp van Ria Vink hebben we een ontwerp gemaakt en zijn we aan de slag gegaan. Een hele klus maar ook heel mooi om dit idee langzaam vorm te zien krijgen. Inmiddels hebben we dit project afgerond en hebben we twee prachtige quiltkleden gemaakt in twee verschillende kleuren.

Voor een ieder die dit wilt, kan een kleed worden geleend om over de kist te leggen bij de uitgeleide of om over de kist te leggen wanneer iemand binnen De Wulverhorst is opgebaard. Uiteraard geen verplichting maar een warme en persoonlijke toevoeging aan de zorg die we al leveren, tot het allerlaatst.

Bij vragen, stel ze gerust aan ons.

Celine van Lent en Marlies van der Klis



En dat was een Mango-moment

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Dit prachtige werk van Celine en Marlies was reden voor een Mango-moment uitreiking! Ze werden ontvingen een taart, een mango én natuurlijk de eer.

Een Mango-moment, wat is dat ook alweer?

Een moment (of periode) waarop een zorgverlener met een klein gebaar of onverwacht attentie een moment van grote waarde creëert voor een bewoner.

Het begrip is ontstaan in een ziekenhuis waarbij een ernstig zieke dame vroeg om 'nog een keer een mango te proeven'. Deze mango kreeg zij dus ook en dit kleine gebaar maakte heel veel impact op haar.

Van grote betekenis

Vanuit de VVAR stimuleren wij fijne en goed zorg voor onze bewoners/ cliënten. Wij vinden het belangrijk dat er kwalitatief goed zorg wordt geleverd en daarin zijn de verzorgenden en verpleegkundigen een heel belangrijke schakel.

Dus als ons ter oren komt dat er iemand in onze ogen van grote betekenis is geweest zetten wij die medewerker graag even in het zonnetje. Dit kan dus een klein moment zijn maar ook iets groters. Na Dieke van de Broek (2021) en Sjaan Haaksma (2021) zijn Marlies en Celine nummer 3 en 4 die een Mango-moment hadden.

PS: Celine was door Marlies aangedragen onder de voorwaarde dat zij zelf niks zou krijgen. Helaas voor Marlies gingen de VVAR-leden daar niet in mee en kwam ze alsnog ook op de foto ☐

Denk jij nou, ik wil ook iemand nomineren voor een Mango-moment? Mail dan naar vvar@wulverhorst.nl Het kan en mag van alles zijn. Niks is te klein, het gaat om het gebaar en de waarde voor de bewoner.

Namens de VVAR De Wulverhorst



Alzheimer Café Oudewater

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Mantelzorg bij dementie

Dinsdag 11 april was alweer het derde Alzheimer Café Oudewater! Deze avond stond in het teken van mantelzorg bij dementie.

Mantelzorgmakelaar Lenneke Zwanenburg heeft deze avond uitleg gegeven over de taken die mantelzorgers veelal op hun bord krijgen, maar ook tips hoe je deze taken vol kunt houden. Ook hebben we met elkaar een aantal voorbeeldsituaties besproken waar je als mantelzorger van iemand met dementie mee te maken kunt krijgen.

De voorbeelden maakten bij de bezoekers van het Café ook eigen situaties los die we met elkaar hebben besproken. Kortom, het was een waardevolle avond waarin bezoekers zich gehoord en gesteund voelden. En waar vooral ruimte was voor het uitwisselen van eigen ervaringen.

Op naar de volgende bijeenkomst op dinsdag 13 juni!

High Tea

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Maandag 10 april hebben we de Tuinzaal omgetoverd tot een High Tea paleis. In totaal hebben ongeveer 100 bewoners, familieleden en omwonenden genoten van allerlei lekkers: donuts, muffins, kaasbroodjes en toastjes eiersalade. De sfeer zat er goed in en de buiken zijn volgegeten.



Lintje voor Martha Vianen

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Vele vrijwilligers zetten zich sinds jaar en dag in voor de bewoners van De Wulverhorst. Een daarvan is onze gezellige en behulpzame vrijwilliger Martha Vianen.

Zo'n 25 jaar geleden begon zij met het schenken van de avondkoffie. Daarna werd zij een enthousiaste gangmaakster in het activiteitenteam en dat beviel haar zo goed dat zij dit tot op de dag van vandaag nog steeds doet. Ook ondersteunt Martha sinds september 2021 elke week de vaste medewerker van het Trefpunt. En als dat nodig is doet ze dat ook gerust nog een extra avond.



Dat is sowieso heel kenmerkend voor Martha. Je hoeft haar maar te bellen en ze staat klaar om te helpen. Ze kan met iedereen overweg en is heel sociaal. Verder houdt ze van een feestje. Ook de kooravonden vindt Martha heel leuk, net als de bingo.

Een welverdiende koninklijke onderscheiding ontving zij op 26 april van onze burgemeester. Niet alleen voor haar fantastische inzet voor De Wulverhorst, maar ook voor haar bijdrage aan de Vrouwen van Nu, de KBO-PCOB en het reddingsplan van de Katholieke Kerk. Martha was blij verrast met deze enorme eer.

Gefeliciteerd Martha!!

Koks naar Huuskes

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Op woensdag 5 april zijn we met een aantal koks naar Huuskes in Enschede geweest. Huuskes is onze leverancier van voedingsmiddelen en levert aan zorginstellingen in heel Nederland.

We zijn gestart in het productiecentrum, waarin we mochten zien hoe alle producten bereid en verpakt worden. Iedere productiehal heeft zijn eigen productgroepen, zoals (o.a.) vlees, aardappelen, groente en fruit. Het was reuze interessant om eens te zien hoe dit gehele proces in zijn werking gaat. Ondanks dat er veel geautomatiseerd is, komt er ook enorm veel handwerk bij kijken.

Voordat we naar binnen mochten, moesten we beschermende kleding aan, sieraden afdoen en handen desinfecteren. Daarna loop je door een speciale sluis en werden onze schoenen gedesinfecteerd.

We hebben gezien hoe de groenten werden gewassen en gesneden, hoe de rauwkost wordt gemaakt, hoe het vlees gemarineerd en sous-vide wordt bereid en hoe alles verpakt wordt.

Ook hoe de kruidenkamer alle ingrediënten klaar zet, zodat de kant-en-klaar maaltijden vers gekookt worden. Het gaat dan echt om enorme hoeveelheden die gekookt worden (bijvoorbeeld 300 liter champignonsoep of 150 liter bami!)

Op de foto van links naar rechts; Dennis Goudriaan, Peter Verschuur, Sophia Griffioen en Bert Overbeek



Column Joyce Jacobs

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Elke maand schrijft Joyce een column in de IJsselbode over (haar blik op) zorg en welzijn in Oudewater.

Column

Zorgen voor elkaar, dat doen we samen in Oudewater

Denk mee over uw toekomst én die van anderen

De Wulverhorst is op zoek naar tien tot vijftien actieve inwoners uit de gemeente Oudewater die met ons willen meedenken over de toekomst van de zorg in Oudewater. We willen graag in gesprek met inwoners uit alle leeftijdsgroepen. Ervaren, en ook jong en onbevangen.

De zorg gaat op de kop. U heeft daar misschien al over gelezen in kranten, op sociale media of op tv. We leven steeds langer. Een meisje dat nu wordt geboren heeft een levensverwachting van 100 jaar!

Als de zorg op de huidige manier georganiseerd blijft, dan moet straks één op de drie mensen in de zorg werkzaam zijn. Dat kan niet, want ook op andere plekken in onze samenleving zullen arbeidskrachten nodig zijn.

Denktank

Het moet daarom anders. Meer in eigen huis, meer met eigen familie, vrienden en bekenden, meer met de inzet van eigentijdse techniek.

Wat kunnen wij nu samen gaan oppakken hier in Oudewater?

Hoe ziet oud worden in

Oudewater er in 2040 uit. Wie doet dan wat?

Waar woon je? Met wie woon je daar?

Wat doe je samen en wat doe je alleen?

Hoe werkt de informele zorg samen met de formele zorg?

Wie pakt de handschoen op om daar samen met ons over na te denken. Uw mening en uw ideeën vinden we hartstikke belangrijk. Alleen op die manier maken we de zorg van ons allemaal.

Ik stel me voor daar twee per jaar met elkaar over het gesprek te voeren. Als denktank samen met De Wulverhorst en de partijen die zich daar verbonden mee weten.

Met gezamenlijk doel: voortdurend onze manier van doen in Oudewater verbeteren, zodat het prettig oud worden in Oudewater mogelijk blijft!!

Heeft u interesse om mee te denken?

U kunt zich aanmelden via receptie@wulverhorst.nl

Van harte welkom!



De Wulverhorst

Joyce Jacobs
Bestuurder De Wulverhorst

Column Joyce Jacobs

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Column

Ja hoor, Oudewater!

Het is u vast niet ontgaan: er speelt veel in de zorg. Er gaat steeds meer geld naar zorg, omdat er steeds meer kan. Maar ook omdat we steeds ouder worden en er dus meer chronische ziekten komen. Tegelijkertijd is er een afname van het aantal mensen dat hen professioneel kan ondersteunen. Ministers Kuipers en Helder hebben verschillende programma's bedacht die oplossingen moeten bieden. Een kleine greep: WOZO (wonen zorg en ondersteuning), IZA (integraal zorg akkoord tussen alle zorgpartijbranches en overheden), de TAZ (toekomst arbeidsmarkt zorg) de GALA (gezond en actief leven akkoord), Ouder worden 2040... Volgt u mij nog?

Gezond verstand

Afgelopen vrijdag zat ik in een interviewoverleg waarin de centrale vraag was: hoe, en met welke managementinformatie kunnen we beter sturen op vraag, aanbod en inzet van medewerkers. Ik deed een poging om uit te leggen dat wij dat in De Wulverhorst anders doen. Wij hebben geen dure en ingewikkelde managementinformatiesystemen nodig. We gebruiken ons gezond verstand, luisteren naar elkaar, doen wat nodig is, hebben aandacht voor elkaar: bewoners, mantelzorgers en professionals. Een goed gesprek werkt uitstekend. "Ja hoor", zeiden mijn gespreksgenoten "Oudewater pfff...".

Levendige gemeenschap

Tijdens een bijeenkomst eerder die week spraken we (o.a.) over de gemiddeld 9 maanden die mensen in een verpleeghuis wonen. Ik zei dat wij dat niet herkennen in De Wulverhorst. Natuurlijk verblijft iemand wel eens kort bij ons, maar meestal niet. Omdat wij veel aandacht hebben voor het woon-leefklimaat. Mensen met verschillende ondersteuningsvragen wonen in De Wulverhorst en straks op de nieuwe locaties: licht en zwaar, veel en weinig zorg, oud en jong. Daarmee creëren we een levendige gemeenschap, waarin mensen van betekenis kunnen zijn. Als het kan, organiseren bewoners zelf een activiteit, houden een ander gezelschap, brengen de post rond. En dat samen met actieve mantelzorgers en fantastische vrijwilligers. "Ja hoor, Oudewater pfff..."

Ik zei: Ja, Oudewater! Wij kunnen dat samen, om ook in de toekomst zorg te behouden in de eigen omgeving, in het eigen netwerk. Het moet anders en dat doe je samen, dicht bij de mensen en niet aan teken tafels.



De Wulverhorst

Door klein te kijken, zie je hoe groots je voor de mensen kunt zijn!

Joyce Jacobs
Bestuurder De Wulverhorst

Column

Dit is dementievriendelijk!

Gezondheidsjurist Brenda Frederiks stelt dat in nog veel verpleeghuizen mensen met dementie achter gesloten deuren wonen. Dat is verdrietig, onnodig en onwettig. De Wet zorg en dwang regelt sinds 1 januari 2020 onder welke voorwaarden zorgorganisaties de vrijheid van hun cliënten en bewoners mogen beperken. Gesloten deuren is een van de meest vergaande maatregelen.

Bij De Wulverhorst zijn sinds vorig jaar de deuren van kleinschalig wonen open. Ja, we vonden die verandering spannend. Maar we hebben goed alle risico's in beeld gebracht en samen met familie, persoonsgericht, gekeken of en op welke wijze we bewoners vrijheid kunnen bieden.

Een voorbeeld: Mevrouw Jansen (naam gefingeerd) gaat graag uit wandelen. Dat doet ze samen met familie, een medewerker of vrijwilliger. Maar ook graag alleen. Ze wandelt naar haar oude huis in haar vertrouwde wijk. Ze belt daar aan, of bij een van haar oude burens, maakt een praatje of drinkt een kopje koffie. Een medewerker van De Wulverhorst haalt haar weer op.

Op de koffie

In aanvang vonden de buurtgenoten dit ook best spannend. Want wat moet je doen als je haar ziet wandelen? De buurtgenoten zijn door de familie uitgenodigd in

De Wulverhorst, voor een kop koffie en om vragen te stellen over dementie. Zestien burens kwamen naar De Wulverhorst. De coördinerend verpleegkundige legde uit wat dementie voor iemand betekent, wat iemand nodig heeft en hoe een ander daarmee kan omgaan. De buurtgenoten weten zich daardoor gesterkt in het opvangen van hun oude buurvrouw, en mevrouw Jansen kan nog zoveel mogelijk van haar vorige en zo vertrouwde woonplek genieten.

In de komende twintig jaar zal het aantal ouderen sterk toenemen. En het is geen fijne boodschap, maar een deel van deze ouderen, hun familie en hun vrienden zullen geconfronteerd worden met dementie. Daar moeten we ons als Oudewaterse gemeenschap op voorbereiden, maar ook ieder individueel en samen met hun naasten. Beleidsnota's maken onze stad niet dementievriendelijk, mensen - zoals de buurtgenoten van mevrouw Jansen - kunnen dat wel.

Mocht u vragen hebben over dementie. De casemanagers dementie en de geriatrische verzorgenden en verpleegkundigen staan voor u klaar om u met raad en daad bij te staan. Schroom niet en pak gewoon de telefoon, of kom langs bij De Wulverhorst.



De Wulverhorst

Joyce Jacobs
Bestuurder De Wulverhorst

Milieuthermometer Zorg

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

ALLE ZORGINSTELLINGEN VOOR MINIMAAL BRONS

De Milieuthermometer
stimuleert
in de zorg

Careyn: "Met de Milieuthermometer Zorg hebben we een prachtig instrument om op al onze locaties te blijven werken aan de verduurzaming van onze bedrijfsvoering."

WAAROM DE MILIEUTHERMOMETER ZORG?



Verlaagt milieu-impact door structurele borging van duurzaamheid in het beleid



Sluit aan bij bestaande én toekomstige milieu-wetgeving en overheidsbeleid



Geeft inhoud aan de thema's van de Green Deal Duurzame Zorg



Toont maatschappelijke bijdrage binnen en buiten de organisatie



Niet doen is uiteindelijk duurder

SUCCEFORMULE VAN DE MILIEUTHERMOMETER ZORG



Zorgspecifiek
Ontwikkeld door en voor de zorg



Realistisch
Praktische route naar klimaatneutraal en circulair



Transparant
Inzicht in CO₂-footprint en milieu-impact



Kostenefficiënt
Doelgericht resource management bespaart tijd en kosten



Betrouwbaar
Jaarlijkse controle door erkende auditors



MPZ milieuplatform zorgsector

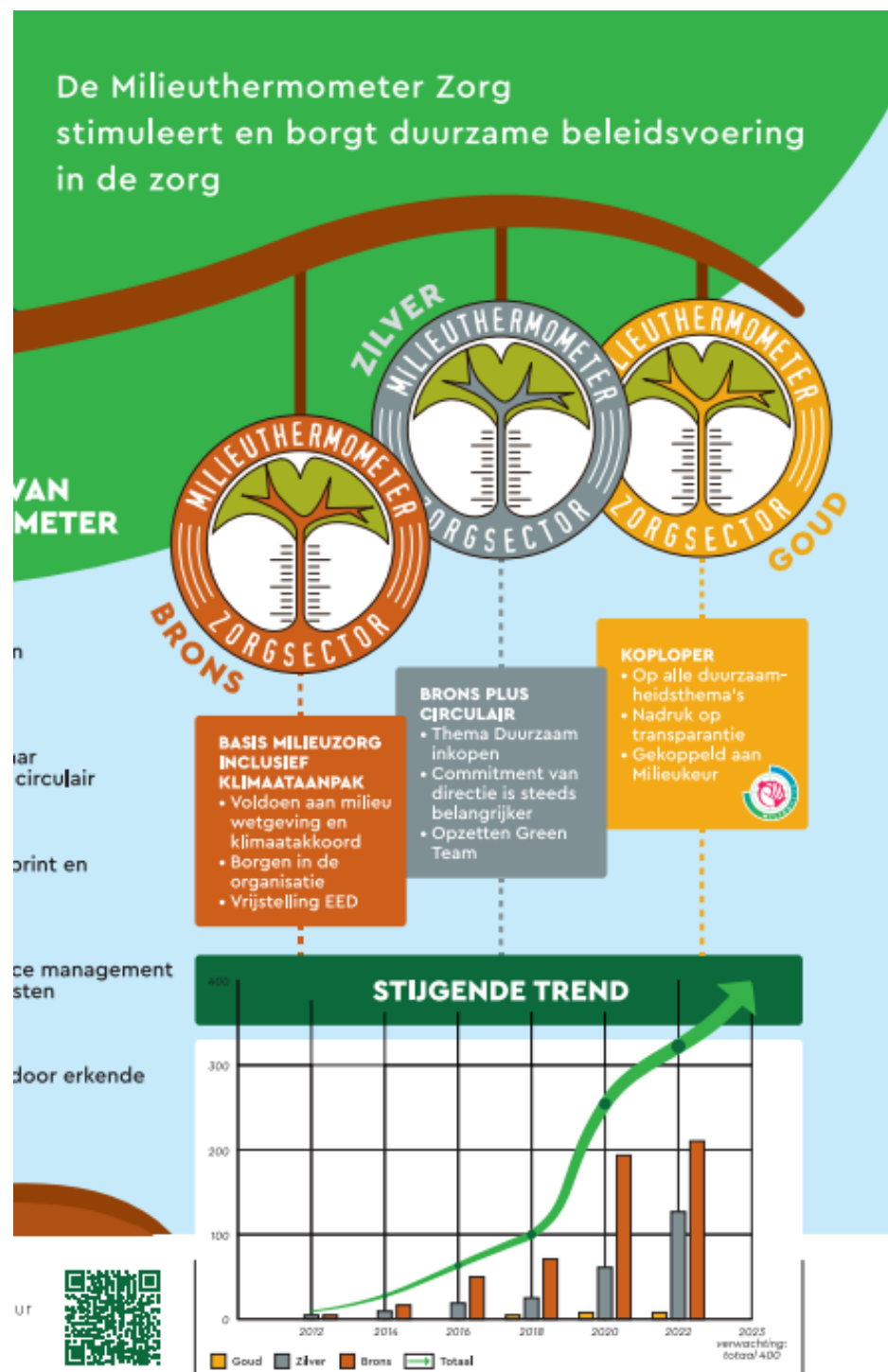
SMK

Vereniging Milieu Platform Zorgsector en stichting Milieukeur ontwikkelden en beheren de Milieuthermometer Zorg



Milieuthermometer Zorg

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST



De zorgsector maakt mensen beter, helpt ziekte te voorkomen en biedt mensen een goede kwaliteit van leven. In Nederland is de zorgsector tegelijkertijd verantwoordelijk voor zo'n 7% van de CO₂-uitstoot. Ook is 4% van het afval in Nederland en 13% van het grondstoffengebruik afkomstig uit de zorg. Met het leveren van zorg draagt de sector bij aan de klimaatcrisis. De zorgsector werkt daarom aan 'duurzame zorg' in de Green Deal Samen werken aan Duurzame Zorg.

Bewegen met de fysio

NIEUWSBRIEF DE WULVERHORST

Bewegen is gezond!

Het is goed voor het hart, de bloedvaten en longen en verkleint de kans op chronische ziektes, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker. Er is minder risico op botbreuken en de loopsnelheid en spierkracht verbetert.

Doe de volgende oefeningen om direct in beweging te komen!

Oefening 1 Beenspieren trainen en evenwicht verbeteren: lunges

Startpositie: ga rechtop staan met je knieën lichtelijk gebogen. Zoek een object waar je op kunt steunen wanneer dit nodig is. Zet je rechterbeen vooruit en zak door je heupen. Houd je bovenlichaam recht en laat je knieën niet verder komen dan je tenen. Druk jezelf met het rechterbeen omhoog. Herhaal de oefening en begin nu eens met je linkerbeen vooruit te zetten.



Herhaal dit 20 keer. Doe dit 3 keer achter elkaar.



Oefening 2 Armspieren versterken: armen strekken

Startpositie: strek je beide armen en zorg dat je schouders een ontspannen houding aannemen. Draai met je beide armen een kleine cirkel rechtsom. Houd dit tien seconden vol. Draai vervolgens tien seconden beide armen in een kleine cirkel, maar dan rechtsom. Laat je armen vervolgens weer langzaam zakken. Neem een paar seconden rust

Deel uw ervaring met de zorg en help zo anderen met kiezen.



Het verpleeghuis is misschien wat oud, maar straalt bij binnenkomst wel warmte en een welkom gevoel uit. De medewerkers zijn vriendelijk en er zijn leuke activiteiten. Voor ieder wat wils.



De arts legde alles prima uit, speelde in op mijn twijfels over de behandeling. En voor mij het belangrijkste, hij was open en eerlijk!

Ga naar ZorgkaartNederland.nl

De grootste ervaringsite in de zorg.



Wat is uw ervaring met onze zorg?

Bent u tevreden over de zorg- en dienstverlening van De Wulverhorst? Wat gaat goed, wat kan beter? Op ZorgkaartNederland kunt u uw ervaringen delen.

Door uw ervaringen te delen, helpt u andere mensen die op zoek zijn naar een zorgverlener. Ook helpt u ons om inzicht te krijgen in wat volgens u goed gaat en wat er beter kan. Met uw feedback kunnen wij onze zorg- en dienstverlening blijven verbeteren.

Daarom nodigen wij u en/of uw contactpersoon of vertegenwoordiger, graag uit om uw ervaringen te delen.