



VITALITEIT

Marieke is de manager Vitaliteit en Gezondheid bij ZorgSpectrum en leidt een team van drie casemanagers verzuim en één arbopreventiemedewerker. De casemanagers begeleiden medewerkers die tijdelijk uitvallen vanaf het moment van uitval tot hun terugkeer, altijd in nauwe samenwerking met de leidinggevende. De arbopreventiemedewerker focust zich op de arbeidsomstandigheden en werkt actief aan verbeteringen. Samen vormen zij het team Vitaliteit en Gezondheid, een team met een duidelijke missie: medewerkers ondersteunen en verzuim terugdringen door een sterke focus op preventie en bewustwording rondom vitaliteit.

Net als veel zorgorganisaties heeft ZorgSpectrum de laatste jaren een stijging in het ziekteverzuim gezien, maar dankzij de ingezette acties daalt het verzuimpercentage nu geleidelijk. “Onze focus ligt sterk op preventie,” vertelt Marieke. “We kijken niet alleen naar de fysieke arbeidsomstandigheden, maar we willen ook het zelfbewustzijn rondom vitaliteit bij onze medewerkers bevorderen. Vaak denken mensen: ‘het gaat nog wel, ik heb alleen een zere knie, of het is alleen maar een kleine frustratie met een collega.’ Maar daardoor lopen ze soms ongemerkt op hun tenen. Wij willen hen helpen om bewuster stil te staan bij hun eigen welzijn en de stappen die ze kunnen zetten om zich fitter en veerkrachtiger te voelen.”

De afgelopen jaren heeft Marieke hard gewerkt om vitaliteit bij ZorgSpectrum centraal te stellen. Ze begon met gesprekken met het management, werkte aan een gedeelde visie en breidde het team uit met de juiste expertise. Vitaliteit binnen ZorgSpectrum draait om vijf kerngebieden: zingeving, fysiek, zelfbewust, sociaal en mentaal. Voor elk thema biedt ZorgSpectrum specifieke interventies, zoals workshops en trainingen.

Een succesvol project binnen het vitaliteitsprogramma was de dialoogsessie rondom de overgang. Deze sessie, waarin medewerkers van ZorgSpectrum samenkwamen om over overgangsklachten te praten, gaven hen inzicht in hormonale veranderingen en handvatten om ermee om te gaan. “Medewerkers waardeerden vooral het samen delen van ervaringen en het besef dat ze niet alleen zijn,” vertelt Marieke. “Het is prettig om te horen dat anderen vergelijkbare klachten hebben en te ontdekken wat er allemaal precies bij hoort.”

Marieke benadrukt het belang van oprechte aandacht voor elkaar. “Het draait om bewustzijn, echt luisteren en respect voor elkaar. Het gaat erom dat we het gesprek kunnen aangaan zonder oordeel, waarbij we elkaar zien en elkaars keuzes respecteren. Vitaliteit gaat voor ons om leven en werk dat in balans is en elkaar versterkt. Het lekker in je vel zitten en ontdekken wat voor jou belangrijk is.” Marieke moedigt medewerkers dan ook aan om ideeën en suggesties met haar te delen: “Heb je goede ideeën of denk je ‘hier moeten we echt iets mee’? Kom vooral naar me toe of stuur een berichtje!”

Team Vitaliteit en Gezondheid



ACTIEF EN VITAAL

Merijn, oefentherapeut, en Constanze, beweegagoog, werken samen met cliënten aan het verbeteren van hun fysieke gezondheid. Bij de oefentherapeut kun je terecht met fysieke klachten en specifieke hulpvragen. Samen werk je aan gerichte oefeningen om de klachten te verminderen of zelfs helemaal te verhelpen. De beweegagoog richt zich op het behouden van je functies en het voorkomen van achteruitgang. Dit kan variëren van bewegen op muziek tot het doen van een spel of één-op-één trainingen. We spraken met hen over het belang van fysieke gezondheid en het positieve effect daarvan op het lichaam.

Waarom is fysieke gezondheid zo belangrijk voor ons lichaam en welzijn?

Constanze: “Beweging is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je geest. Tijdens het bewegen maakt je lichaam gelukshormonen aan, wat je een blijer gevoel geeft. Het gaat verder dan alleen fysiek sterker worden; het helpt mensen om zelfstandiger te blijven. Bijvoorbeeld, door te bewegen wordt het makkelijker om zelf op te staan of je te verplaatsen, wat je zelfredzaamheid vergroot.”

Merijn: “Precies. Bij ZorgSpectrum richten we ons op ‘reablement’. We ondersteunen cliënten bij het herwinnen van functies die ze zijn kwijtgeraakt. Zo worden ze minder afhankelijk van anderen, zoals zorgmedewerkers of mantelzorgers, en behouden ze meer controle en regie over hun eigen leven. Het is waardevol als cliënten zelfstandig boodschappen kunnen doen of zelf dingen kunnen regelen, omdat het ze een gevoel van vrijheid teruggeeft.”

Hoe ondersteunen jullie cliënten om hun fysieke doelen te bereiken?

Merijn: “Wij combineren vaak spierkrachttraining met gerichte oefeningen. Als iemand bijvoorbeeld meer wil lopen, doen we loop- en balansoefeningen die daar specifiek op gericht zijn. Het helpt dat ouderen vaak begrijpen waarom ze oefenen, en dat maakt hen vaak gemotiveerd om te blijven trainen. We overleggen met cliënten wat zij graag willen bereiken, zodat zij zelf invloed hebben op hun doelen.”

Constanze: “Als mensen zich goed voelen bij hun doel, werkt het beter. Soms hebben cliënten wat tijd nodig om

motivatie te vinden, en daar ga ik dan mee aan de slag. Soms is het gewoon wandelen of een gesprek om eerst de band te versterken. Door die aanpak vinden mensen vaak opnieuw hun motivatie om met plezier te bewegen.”

Hoe belangrijk is de rol van samenwerking en ondersteuning bij jullie werk?

Merijn: “De samenwerking tussen disciplines speelt een grote rol in onze aanpak. Wij werken veel samen met ergotherapeuten, logopedisten, artsen, diëtisten en psychologen. Bewegen gaat hand in hand met voeding en mentale gezondheid. Zo kan de diëtist bijvoorbeeld advies geven over het juiste eetpatroon dat aansluit bij iemands bewegingsniveau, en de logopedist helpt soms met ademhalingstechnieken.”

Constanze: “Ja, en in mijn rol als beweegagoog werk ik daarnaast ook samen met de welzijnsmedewerkers. Het helpt als zij bewoners stimuleren. Wanneer iemand plezier heeft, gaan ze vanzelf meer bewegen. Soms voeg ik een spelelement toe, zoals een balspel of muziek,

en dan merk je dat het enthousiasme echt groeit. Het gaat erom dat mensen het gevoel krijgen dat ze nog zelfstandig kunnen blijven bewegen.”

Hebben jullie tips voor mensen om fysiek actief te blijven, vooral in de winter?

Constanze: “Blijven bewegen, ook al wordt het vroeg donker. Ga samen met iemand wandelen of maak vaste afspraken om iets te doen. Een goede oefening voor thuis is om regelmatig even op te staan, bijvoorbeeld drie keer op een dag vijf tot tien keer achter elkaar. Kleine bewegingen maken echt al verschil.”

Merijn: “Ja, en vooral elke 30 minuten even opstaan als je een zittende baan hebt, zoals veel medewerkers op kantoor.”

Constanze: “Kies vaker de trap in plaats van de lift, en als je niet naar buiten kunt of gebonden bent aan een rolstoel, doe dan oefeningen in huis zoals beenstrekken of schouders losmaken.”

Merijn: “Bewegen hoeft niet moeilijk te zijn, het gaat erom dat je in beweging blijft!”



MENTALE GEZONDHEID IN DE WINTER: TIPS VAN GZ-PSYCHOLOOG DEBBY

In de winter voelen mensen zich vaak wat minder energiek en opgewekt. Minder daglicht, kou en kortere dagen kunnen ons humeur flink beïnvloeden. Gelukkig zijn er manieren om jezelf mentaal sterker te houden, zelfs in de donkerste maanden van het jaar.



1 Zoek daglicht op

Daglicht is essentieel voor je biologische klok. Het regelt de werking van melatonine in je lichaam, een stof die zorgt dat jij 's avonds lekker kan slapen. Probeer elke dag een moment naar buiten te gaan, ook als het bewolkt is, en zet de gordijnen binnen goed open. Schermerlicht overdag kan je juist slaperig maken, wat weer invloed heeft op je stemming en energie. Extra daglicht nodig? Een daglichtlamp in de ochtend kan het tekort aan zonlicht aanvullen, wat bewezen effectief is tegen winterdepressie.

2 Blijf bewegen

Bewegen helpt je stemming direct. Tijdens beweging maakt je lichaam endorfines aan, ook wel 'geluks-hormonen' genoemd. Deze helpen om je energiever en positiever te voelen. Bij voorkeur combineer je dit met buitenlucht, bijvoorbeeld door een korte wandeling. Voor wie minder mobiel is, is lichte beweging binnenshuis ook effectief. Een trapfiets of een paar eenvoudige oefeningen met armen en benen kan al helpen. Het belangrijkste is dat je iets doet, want elke beweging is goed voor je humeur.

3 Houd een vast ritme aan

Regelmaat in je dag- en nachtritme is belangrijk. Ga ongeveer op dezelfde tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op. Dit helpt om structuur en rust te behouden. Houd dutjes overdag kort, maximaal 15-20 minuten en niet na 17 uur, zodat het je nachtslaap niet verstoort. Met een regelmatig ritme voorkom je dat je in de winter het gevoel krijgt dat de dagen aan je voorbijgaan.

4 Sociale contacten zijn waardevol

In de winter is het verleidelijk om meer binnen te blijven. Toch is het belangrijk om contact te houden met anderen. Sociale interactie maakt dat je wereld groter aanvoelt en helpt tegen gevoelens van eenzaamheid. Zoek bewust mensen op: een kop koffie, een goed gesprek, of samen een spel spelen maakt een groot verschil. Voor bewoners op onze locaties, bieden groepsactiviteiten en gezamenlijk eten vaak fijne mogelijkheden om sociale contacten te behouden. Even iets delen met een ander geeft je energie.

5 Ontspan en adem goed door

Veel mensen voelen meer stress tijdens de wintermaanden. Een simpele ademhalingsoefening kan al helpen om spanning los te laten. Zet je voeten stevig op de grond, adem in, en blaas langzaam uit en laat hierbij je schouders zakken. Dit soort momenten van ontspanning helpt je om even terug te komen bij jezelf en spanning los te laten.

6 Geef gedachten ruimte

Pieker je vaak? Probeer dan een 'pieker-kwartier'. Kies een vast moment, bijvoorbeeld in de middag, en geef jezelf een kwartier de tijd om bewust te piekeren. Daarna ga je iets anders doen, zodat je niet in je gedachten blijft hangen. Dit helpt je om 's nachts rustiger te slapen, omdat je het piekeren al hebt 'afgerond'. Het kan ook helpen om gedachten op te schrijven of een dagboek bij te houden. Schrijf bijvoorbeeld elke dag iets op waarvoor je dankbaar bent, hoe klein ook. Het zorgt voor een positievere blik.

7 Stel haalbare doelen

Grote doelen kunnen overweldigend zijn. Kies liever kleine, haalbare doelen om positieve momenten te creëren. Kleine successen dragen sterk bij aan je eigenwaarde. Door bijvoorbeeld dagelijks iets kleins te doen – een korte wandeling, een telefoontje – blijf je gemotiveerd en positief. Dit is vooral belangrijk voor ouderen, die soms gefocust raken op dingen die niet meer gaan. Kleine doelen bieden meer voldoening en helpen je om positief naar jezelf te kijken.

Door deze tips toe te passen, kun je je mentale gezondheid goed ondersteunen in de winter. Kleine stappen maken een groot verschil. Dus, ga naar buiten, blijf in beweging, zoek verbinding met anderen, en wees lief voor jezelf.

VITAAL EN CREATIEF

Ineke (80) woont in Het Haltna Huis en is een levendig voorbeeld van vitaliteit. Ondanks haar lichamelijke beperkingen door halfzijdige verlamming en een visuele handicap, blijft zij volop deelnemen aan activiteiten die haar energie en vreugde geven. Creativiteit staat centraal in haar leven en ze benut volop de mogelijkheden om actief te blijven en betrokken te zijn bij anderen in haar omgeving.

"Ik doe mee aan alles wat ik kan! Van dansen en zingen tot gym en samen borrelen, ik geniet van alles," vertelt Ineke met een glimlach. Ze doet elke week mee aan gym, waarin ze oefeningen doet met haar armen en hoofd. "We zitten in een kring en doen oefeningen met elkaar. Het is altijd gezellig en goed voor me." Daarnaast luistert ze graag samen naar klassieke muziek en neemt ze deel aan poëzie-uurtjes. "Ik hou van muziek en verhalen, ze brengen me rust en plezier."

Eén van Ineke's grootste passies is pottenbakken. Ze volgt al 32 jaar een pottenbakcursus in Utrecht, een hobby die ze vroeger samen met haar man beoefende en nu samen met haar dochter. "Ik maak alles met één hand, maar ik ben trots op alles wat ik maak. Schalen, vazen, lampen, alles komt uit mijn handen," vertelt ze. Elk jaar heeft Ineke een expositie in Het Haltna Huis, waar ze haar werk te koop aanbiedt. "Mijn dochter helpt altijd om alles klaar te zetten voor de expositie. De opbrengst gebruik ik weer om mijn cursus en nieuwe materialen te betalen."

Dansen is altijd een belangrijk onderdeel van Ineke's leven geweest. Ze heeft jarenlang deelgenomen aan dansvoorstellingen, waar ze samen met andere deelnemers optrad. "Die voorstellingen waren een hoogtepunt in mijn leven. We dansten en vertelden verhalen, het raakte de mensen." Ook in Het Haltna Huis danst ze graag mee als er een dansactiviteit is. "Als er gedanst wordt, ben ik van de partij! Dansen maakt me gelukkig."

Opgroeien in een groot gezin heeft ervoor gezorgd dat ze geniet van gezelschap om haar heen. In Het Haltna Huis is ze graag onder de mensen, doet ze mee aan gezamenlijke activiteiten en eet ze iedere avond met haar medebewoners. "We eten elke avond samen. Eerst even borrelen en daarna gezellig samen eten. Dat is zo'n fijn moment van de dag," vertelt ze.

Bijna vijftig jaar deelde ze haar leven met haar man, haar steun en toeverlaat. Samen runden ze een gordijnenatelier en waren ze altijd creatief bezig. "Mijn man en ik waren altijd bezig met creatieve projecten." Ook na zijn overlijden, door de gevolgen van Parkinson, bleef Ineke altijd actief en creatief.



“Als er gedanst wordt, ben ik van de partij!”

Ineke heeft twee kinderen en drie kleinkinderen die haar regelmatig bezoeken. Haar dochter, die haar liefde voor dansen deelt, gaat mee naar de pottenbakcursus. "Mijn kinderen en kleinkinderen zijn mijn alles. Het is geweldig om die momenten met hen te delen."

Sinds haar verhuizing naar Het Haltna Huis vier jaar geleden, is Ineke een geliefde bewoner. Ze doet met enthousiasme mee aan de activiteiten en blijft creatief bezig met haar kunstwerken. "Ik ben gelukkig met wat ik heb. Het leven is niet altijd makkelijk, maar ik ben dankbaar voor alles wat ik kan doen en dat ik mijn grote hobby kan blijven beoefenen."

Met haar doorzettingsvermogen en enthousiasme, is Ineke een ware inspiratie voor iedereen om haar heen. Haar kunstwerken zijn ieder jaar te bezichtigen rond november-december in Het Haltna Huis.