Samen

September 2025 / nummer 23

→ Verbinding

ZorgSpectrum
samen meer mogelijk

Mooie dagen maken in onze flexpool

Wil jij flexibel werken op jouw voorwaarden, maar wel met de zekerheid van loondienst? In de flexpool van ZorgSpectrum bepaal je zelf waar, wanneer en hoe vaak je werkt. Ervaar werken dat echt bij joúw leven past!

Of je nu al jaren in de zorg werkt of net komt kijken: in onze flexpool krijg je ruimte om zelf de regie te nemen. Je werkt met verschillende doelgroepen, op meerdere locaties, en in diensten die passen bij jouw leven. Ook heb je bij ons altijd de mogelijkheid om door te groeien. En dat alles met een vast contract, pensioen, 13e maand en fijne collega's om je heen.

Je staat er niet alleen voor
Als flexer maak je deel uit van een hecht team. Je leert van anderen, kunt terugvallen op collega's en staat er nooit alleen voor. We zorgen voor onze bewoners én voor elkaar. Ook dat maakt de dagen mooi.

ZorgSpectrum
samen meer mogelijk

Voor wie is de flexpool?
- Zorgprofessionals met diploma, op zoek naar afwisseling
- Studenten in een zorgopleiding (vanaf niveau 2)
- Mensen zonder (zorg)diploma, maar met hart voor de zorg
- Zzp'ers die terug willen naar loondienst, maar hun vrijheid willen behouden

Meer weten of direct solliciteren?
Scan de QR-code of kijk op:
flexwerkbijzorgspectrum.nl

Voorwoord

'Door écht contact te maken ontstaat er ruimte voor verhalen, wensen en behoeften'

Samen
ZorgSpectrum magazine
September 2025 / nummer 23

(Eind)redactie:
Elise van Beek
Laura van Bragt
Françoise Dings
Suzanne van Leeuwen
Lisette Oudhof
Vormgeving:
Enchilada
Drukwerk:
Koninklijke Van der Most
Fotografie:
Liesbeth Dinnissen fotografie
ZorgSpectrum

ZorgSpectrum
Nieuwegein / Houten / Vianen / Hoef en Haag
Postbus 1175
3430 BD Nieuwegein
T: (030) 5113000
E: communicatie@zorgspectrum.nl

Afdeling Klantadvies
T: (030) 5113000
E: klantadvies@zorgspectrum.nl

www.zorgspectrum.nl

De kracht van verbinding

In een wereld die steeds sneller lijkt te draaien, is verbinding misschien wel onze meest waardevolle bron. Niet de digitale, vluchtige vorm, maar de échte verbinding: die tussen mensen.
Een blik van herkenning, een luisterend oor, een hand op de schouder. Het zijn deze momenten die ons herinneren aan wie we zijn en aan wat ons verbindt.

In dit magazine staat verbinding centraal. We laten zien hoe cliënten, met steun van naasten en vertrouwde zorg, langer thuis kunnen blijven wonen. Hoe een netwerk van liefde, zorg en betrokkenheid een thuis creëert, zelfs als de omstandigheden veranderen. Want thuis is niet alleen een plek, het is een gevoel dat ontstaat in verbondenheid.

Ook op de werkvloer is de verbinding voelbaar: tussen collega's onderling en met cliënten. Vier collega's delen hun verhaal over wat ZorgSpectrum hen brengt als werkgever. We vinden het heel belangrijk om hierin te investeren. We willen immers niet alleen een goede zorgverlener zijn, maar ook een fijne werkplek bieden.

Een belangrijk onderdeel hierin is opleiden. We nemen u daarom graag mee achter de schermen van de zorgopleiding. Stagiaires en leerlingen vertellen over hun ervaringen, en u leest hoe ZorgSpectrum zich inzet om nieuwe zorgprofessionals op te leiden. Want verbinding tussen generaties, tussen ervaren krachten en nieuw talent, is essentieel voor de toekomst van de zorg.

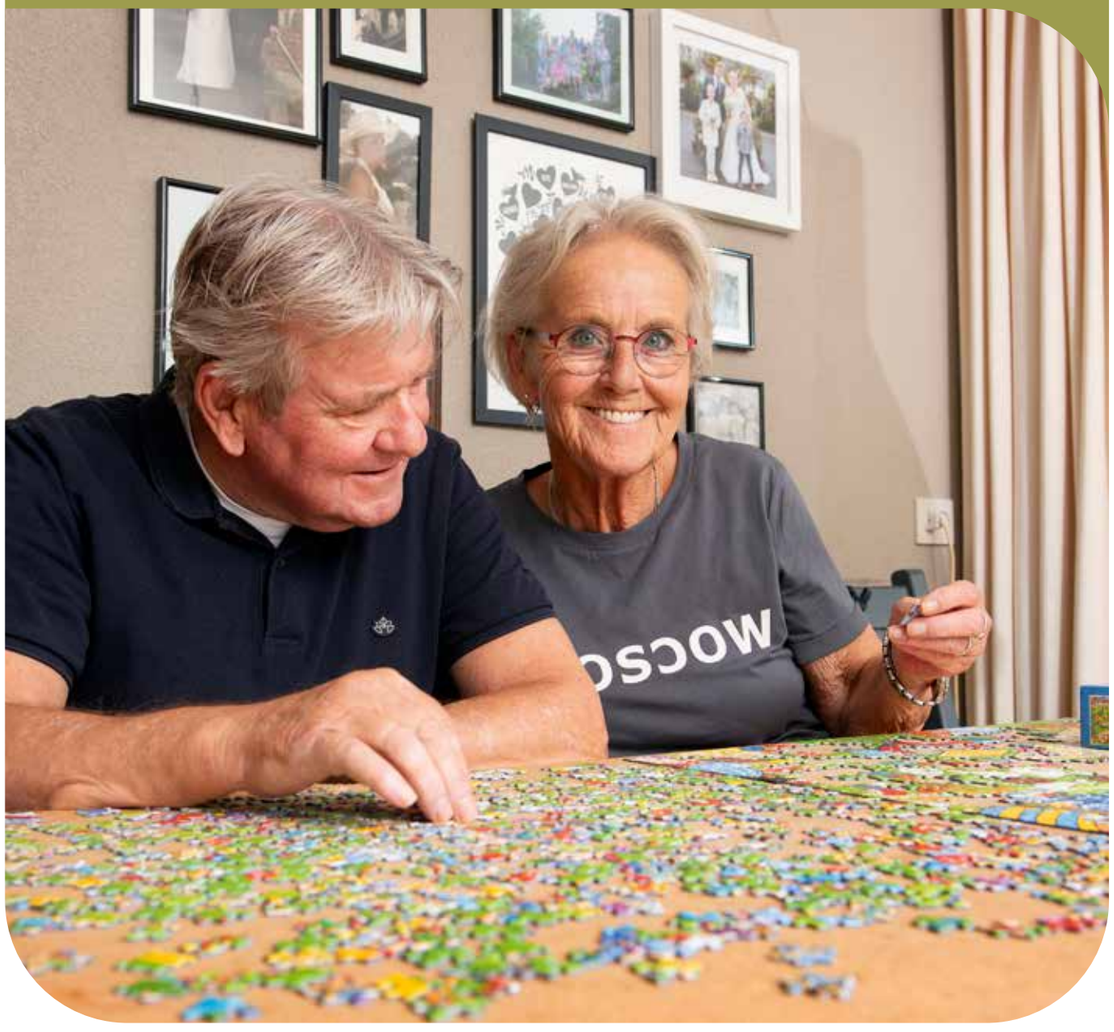
Daarnaast belichten we het belang van persoonsgerichte zorg. Zorg die niet begint bij een protocol, maar bij een mens. Door écht contact te maken, ontstaat er ruimte voor verhalen, wensen en behoeften. Zo bouwen we samen aan een zorgomgeving waarin iedereen zich gezien en gehoord voelt.

Verbinding is de lijm tussen mensen, tussen heden en toekomst, tussen zorg en leven.
Juist in deze tijd is het een krachtig gebaar om oprecht te vragen: "Hoe gaat het écht met je?" en te luisteren met een open hart.

We hopen dat dit magazine u inspireert, raakt en verbindt.

Rowena Spoormaker
Directeur Medewerkers en organisatieontwikkeling

‘Het is voor ons heel belangrijk dat we thuis kunnen wonen’



Samen thuis blijven wonen is voor veel echtparen heel belangrijk. Zo ook voor Dick den Hartog (77) en zijn vrouw Toos (79). Door de ziekte van Dick is dat best een uitdaging. In dit artikel vertellen ze hoe het hen lukt om samen zo zelfstandig mogelijk thuis te wonen.

Dick en Toos leerden elkaar kennen op dansschool De Rijk in Utrecht, waar ze elke zaterdag te vinden waren. Afgelopen maart vierden ze hun 55-jarig huwelijk. “We zijn toen, in 1970, in Vianen komen wonen”, vertelt Toos. “In ons eerste huis is onze dochter Marjan geboren en op de plek waar we nu wonen zijn onze andere dochter Wanda en onze zoon Bob geboren. Daarnaast zijn we trotse opa en oma van 7 kleinkinderen, 4 meiden en 3 jongens. Het is voor ons heel belangrijk dat we hier nog kunnen wonen. Ik ben wel eens bang voor de toekomst, maar we gaan door zo lang het kan.”

Parkinsonisme

Ruim tien jaar geleden kreeg Dick de diagnose ziekte van Parkinson. Op zijn 58e ging hij met vervroegd pensioen met het idee om heerlijk te gaan genieten, maar het leven had andere plannen. Dick: “Ik heb 32 jaar timmerles gegeven op het Centrum voor Vakopleiding in Utrecht. Ik ging altijd op de fiets naar het werk. Na mijn pensioen fietste ik minder, dus ik dacht dat ik daardoor wat stijver was geworden. Mijn broer sprak zijn vermoeden uit dat het wel eens Parkinson kon zijn. Hij herkende de signalen omdat hij een vriend heeft met de ziekte. In eerste instantie werd ik een beetje boos, maar hij had gelijk.”

“Twee jaar geleden bleek het nog heftiger dan eerder gedacht en is mijn diagnose bijgesteld van Parkinson naar PSP, een vorm van Parkinsonisme”, vertelt Dick verder. “Ik heb vooral last van vallen door problemen met mijn evenwicht. Ik draag daarom vaak een helm. Ook is spreken moeilijk en gaan mijn ogen achteruit.”

Sportieve ochtend

Ondanks alle uitdagingen die de ziekte met zich meebrengt, gaat Dick niet bij de pakken neerzitten. “Ik begin elke dag met een uur sporten”, zegt hij. “Dat is voor mij heel belangrijk. Ik heb vroeger altijd gevoetbald en halve marathons gelopen. Door de Parkinsonisme kan dat niet meer, maar ik kan gelukkig nog wel boven in de sportkamer fietsen en lopen.”

Na een sportief begin van de ochtend komt Vertrouwd thuis van ZorgSpectrum om te helpen met douchen en aankleden. Toos: “Ze komen hier elke ochtend en avond. Alleen op zondagochtend doe ik het zelf. Vaker lukt me niet vanwege mijn slechte rug. In het begin was het even wennen om altijd mensen over de vloer te hebben, maar het zijn allemaal schatten die hier komen. De zorg is geweldig.”

Dagbesteding

Hoe de rest van de dag eruitziet, ligt aan welke dag van de week het is. “Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag word ik opgehaald om naar zorgboerderij Heerlijk Houtdijk in Kamerik te gaan”, laat Dick weten. “Ik krijg daar één-op-één begeleiding en kan daar lekker timmeren. Onlangs heb ik een hele kastenwand gemaakt voor de dagbestedingsruimte. Ik kijk er altijd erg naar uit om ernaar toe te gaan.”

“Daarnaast komt er op woensdag een maatje langs met wie hij bijvoorbeeld gaat wandelen. En de schoonmaakster komt die dag”, zegt Toos. Dick: “Op de dagen dat ik thuis ben, zit ik vaak op mijn tablet. Of we maken samen een legpuzzel; Toos begint en ik maak de puzzel af.”

Mantelzorg

Op de dagen dat Dick naar de dagbesteding gaat, heeft Toos even tijd voor haarzelf. “Ik mis hem ontzettend als we niet samen zijn, maar ik probeer dan leuke dingen te doen. Bijvoorbeeld samen lunchen met mijn zusje die in Vreeswijk woont. Maar er zijn ook dagen dat ik heel moe ben en rustiger aan doe.”

“Er komt veel bij kijken als je partner ziek is”, vervolgt ze. “Dick is veranderd door de Parkinsonisme, maar we houden zielsveel van elkaar, dus ik moet er niet aan denken om hem weg te brengen naar een verpleeghuis.” Dick: “Ik ben laatst bij iemand op bezoek geweest in een verpleeghuis. Ik heb daar slecht van geslapen; dat wil ik echt niet!”

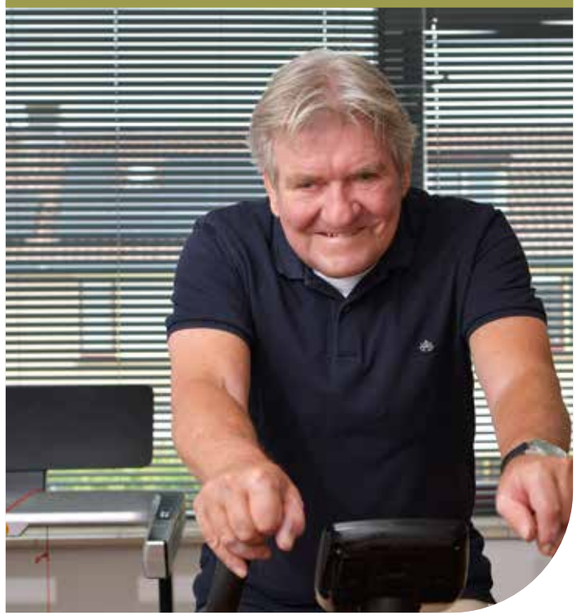
“Ik leef met de dag.
En ik kijk naar de toekomst.”
- Dick en Toos

Familie

Tijdens het interview komt één ding steeds terug: de liefde die Toos en Dick hebben voor hun familie. “We hebben heel lieve kinderen die veel voor ons doen. Zo hebben onze kinderen laatst een duofiets gehuurd om met Dick te gaan fietsen en heeft onze zoon Bob hem een dag geholpen met het in elkaar zetten van de kastenwand bij Heerlijk Houtdijk. Ook gaan we graag met elkaar uiteten”, geeft Toos als voorbeelden.

Daarnaast noemt ze de familievakanties. “We zijn negen jaar lang ieder jaar met onze kinderen naar het Land van Bartje op vakantie geweest. Dit jaar helaas niet, omdat er geen data waren dat we allemaal konden, maar we hebben daar heel mooie herinneringen aan.”

Een andere geliefde familietraditie is opa- en omadag. “Dicks ouders deden dat vroeger ook en wij hebben dat overgenomen. Elke eerste zondag van de maand is het bij ons opa- en omadag. Alle kinderen en kleinkinderen zijn dan welkom bij ons thuis. De ene keer komen ze allemaal, een andere keer maar een paar. We vinden het heel fijn om met elkaar te zijn. We zijn heel trots op onze kinderen en kleinkinderen!”



Vandaag of de toekomst

“Naast de steun die we krijgen van onze familie, houdt mijn geloof me op de been”, vertelt Dick. “Ik heb goede dagen en rotdagen. Het is heel zwaar, maar ik ben wel positiever dan Toos. Ik denk vaak ‘o, dat kan ik wel’, ook als dat niet zo is. Ik leef met de dag.”

“En ik kijk naar de toekomst”, vult Toos aan. “Dick is best eigenwijs en een echte doordrammer; ik ben misschien wat streng. Als we samen zijn loop ik continu achter hem aan. Ik weet dat dat heel vervelend is voor hem, maar ik ben zo bang dat hij valt. Ik wil hem graag veilig houden.”

Tot slot laten Dick en Toos weten dat het niet allemaal negatief is. “Het klinkt nu misschien alsof het alleen maar heel zwaar is, maar we kunnen ook grapjes met elkaar maken over de situatie”, besluit Toos.

“In Houten werken we samen aan het versterken van sociale samenhang in de wijk”

Gastcolumn

De gastcolumn van deze editie wordt geschreven door

Jantsje Boersma

Regiocoördinator bij Handjehelpen

Een handje helpen maakt écht verschil

In de twaalf jaar dat ik bij Handjehelpen werk, zie ik steeds weer hoeveel onze vrijwilligers en stagiairs voor een ander betekenen. Bijvoorbeeld voor Willem (60) die werd getroffen door een herseninfarct. Zijn werk viel weg, hij moest revalideren en veel dingen lukten niet meer. Hij was veel alleen thuis en zat niet lekker in zijn vel. Vrijwilliger Henk (64) bracht daar verandering in. Eens per week komt hij langs voor een praatje. Ze praten niet over Willems beperkingen, maar hebben gewoon lol en kletsen over voetbal of het nieuws. Willem voelt zich hierdoor weer meer verbonden met het dagelijkse leven en zit beter in zijn vel.
Dat is precies wat ik zo waardeer in mijn werk: samen met vrijwilligers, stagiairs en partners zoals ZorgSpectrum écht iets kunnen betekenen. Twee keer per jaar schuif ik aan bij casuïstiekbesprekingen met wijkverpleegkundigen. Zij kennen de verhalen achter de voordeur en samen kijken we of een maatje van Handjehelpen kan bijdragen aan iemands welzijn. In Houten werk ik daarnaast samen met ZorgSpectrum locatie Het Haltna Huis en Van Houten & Co aan het versterken van de sociale samenhang in de wijk. Samen met buurtbewoners denken we na over hoe we verbindingen kunnen leggen, zodat mensen zich meer gesteund voelen en zorg niet altijd hoeft op te schalen.

Ook zijn er verkennende gesprekken over het opzetten van een ketenstage, waarbij stagiairs Verpleegkunde meelopen bij ZorgSpectrum én bij Handjehelpen. Zo leren ze niet alleen het vak, maar ook de waarde van informele inzet.
Juist doordat we zo intensief samenwerken, raakte de voorstelling van theatergroep Ervarea afgelopen april me des te meer. Een voorstelling waarmee de visie op persoonsgerichte zorg van ZorgSpectrum tot leven kwam. Op een eerlijke, soms confronterende manier lieten zij zien hoe zorgprofessionals met hart en ziel werken. Hoe ingewikkeld het kan zijn om zoveel mogelijk in te zetten op zelfredzaamheid en onafhankelijkheid van je cliënt maar ook te werken met een onderbezetting die maakt dat je het gevoel hebt altijd tijd tekort te komen. De voorstelling hield ons een spiegel voor. En dat maakte voor mij ook een cirkel rond. Want als formele en informele zorg elkaar weten te vinden kan dat een waardevolle aanvulling zijn voor elkaar en vooral voor de bewoner/cliënt. En daar doen we het voor.

Meer weten over de samenwerking of over Handjehelpen?
Kijk dan op www.handjehelpen.nl
of neem contact met me op:
06 - 48 36 92 98
of jboersma@handjehelpen.nl.

Back to School

Nieuwe leerlingen, vertrouwde gezichten en een flinke dosis leerplezier: Back to School bij ZorgSpectrum is allesbehalve gewoon. In dit artikel geeft Leren en ontwikkelen - kortweg L&O - een kijkje achter de schermen over de begeleiding van zorgfuncties.

Achter de schermen werkt het team L&O dagelijks aan een sterk opleidingsklimaat: met persoonlijke begeleiding, praktische leerpaden en ruimte voor groei. We willen dat studenten zich hier echt onderdeel voelen van het team.
De afdeling L&O is bij ZorgSpectrum de spil als het gaat om opleiden in de praktijk. “We hebben eigenlijk een dubbele rol,” vertelt praktijkopleider Sanne van Zantwijk - van der Lee. “Enerzijds stimuleren we de ontwikkeling van álle collega’s, via de L&O-adviseurs. Anderzijds begeleiden wij als praktijkopleiders de studenten in de BOL- en BBL-trajecten.”

Die tweedeling laat zien hoe breed de visie op leren is bij ZorgSpectrum. Het begeleiden van leerlingen is een belangrijk onderdeel, maar er is net zoveel aandacht voor de ontwikkeling van huidige medewerkers. Leren stopt namelijk niet na je stage of diploma. Of iemand nu verdieping zoekt in het vak, wil doorgroeien naar een andere functie of zich wil specialiseren: er is ruimte om te groeien. “Onze adviseurs denken mee over vervolgstappen, opleidingen, trainingen of zelfs een heel nieuwe loopbaanrichting.”
Samen met scholen als ROC Midden Nederland en MBO Utrecht zorgt L&O er daarnaast voor dat leerlingen een goede leerplek hebben binnen de organisatie. “Voor BBL’ers zijn wij zelfs eindverantwoordelijk voor het leerproces,” legt Michelle Spruijt – Vane, ook praktijkopleider, uit. “We staan in contact met scholen, managers en werkbegeleiders. Alleen samen kunnen we een veilig leerklimaat creëren.”

Joany van der Ploeg (16)
Leerling-helpende

“Het beeld bij de ouderenzorg is vaak dat het alleen maar gaat om wassen en aankleden. Maar het is zoveel meer. Dat zie je pas als je er echt loopt.”

BOL (beroepsopleidende leerweg) – theoriegericht
Bij een BOL-opleiding krijgen studenten veel theorie op school en opdrachten worden soms thuis gemaakt. Daarnaast volgen studenten een stage om praktijkervaring op te doen.

BBL (beroepsbegeleidende leerweg) - praktijkgericht
Studenten gaan vooral werken en één dag naar school. Zij hebben een leerarbeidsovereenkomst bij een werkgever en leren met name in de praktijk door zelf te doen en te ervaren.

Leuk om te weten…
In september 2025 begeleiden we 80 BBL-studenten en 62 BOL-studenten

Laurens Hiemstra (20)
Leerling-verpleegkundige

“Het is leuk als je echt contact maakt met mensen. Er zijn heel veel mooie kanten aan de zorg. Dingen die je bij een andere baan nooit meemaakt.”

Leren op maat

Opleiden hoeft niet altijd via een volledige beroepsopleiding, merken ze. “We zien steeds meer behoefte aan certificaatgericht opleiden”, zegt Sanne. “Niet iedereen wil of kan terug de schoolbanken in, maar via korte cursussen of modules kun je tóch vakbekwaam worden.”
Michelle vult aan: “Dat is ideaal voor zij-instromers. Denk aan iemand van 40 die een carrièreswitch maakt naar de zorg. Dan is het heel fijn dat je met certificaten ook gewoon aan de slag kunt.”

Van leerpad tot praktijk

Voor BBL-leerlingen ontwikkelt het team leerpaden waarbij ze streven naar het breed opleiden op allerhande specialisaties. “We kijken: waar begin je, waar wil je naartoe, en wat heb je daarvoor nodig?”, vertelt Sanne. “Bij BOL-studenten is het vooral stage. Maar ook dan proberen we ze een breed beeld te geven van de ouderenzorg.”
De praktijkopleiders houden het overzicht. “We zijn procesbegeleiders”, zegt Michelle. “We voeren voortgangsgesprekken, stemmen af met scholen, plannen mee en houden overzicht.”

Geen dag hetzelfde

L&O werkt op veel verschillende niveaus. “Soms ben je beleidsmatig bezig, dan weer op locatie in gesprek met een student of werkbegeleider”, zegt Michelle. “We voeren sollicitatiegesprekken met leerlingen, hebben overleg met scholen en geven trainingen in ADL en de werkbegeleiderstraining. Het werk is super afwisselend.”
“Met recruitment organiseren we open dagen of promoten we BBL-trajecten. En we denken mee over hoe we ZorgSpectrum aantrekkelijk maken voor jonge mensen”, zegt Michelle. “Vanaf september ga ik me nog actiever bezighouden met de binding van BOL-studenten. Hoe zorgen we er bijvoorbeeld voor dat ze na hun stage willen blijven?”

Kansen voor de toekomst

De drive van het team is duidelijk voelbaar. “We willen dat studenten hier een goede tijd hebben, en dat ze echt iets leren”, zegt Michelle. “We investeren daarin, juist ook bij stagiaires. Ook al zijn ze er maar tijdelijk, het is belangrijk dat ze zich gezien voelen.”
Die inzet loont, merken ze. “We zien vaak dat studenten na hun stage terugkomen”, vertelt Sanne. “Voor vakantiewerk, of ze gaan in de flexpool werken. Regelmatig wisselen studenten al tijdens hun studie van BOL naar BBL. Dan komen ze echt bij ons in dienst.”

Nieuwe energie

“Ik krijg veel energie van jonge mensen”, zegt Michelle. “Ze zijn nieuwsgierig, enthousiast en ja, soms een beetje chaotisch. Maar juist dan is het zo waardevol dat wij ze kunnen helpen groeien.”
Sanne lacht: “Het is mooi om te zien hoe ze hun weg vinden. Hoe ze leren omgaan met feedback, hun leerdoelen vormgeven en hun eigen rol pakken als student. Wij begeleiden niet alleen de studenten, maar ook hun werkbegeleiders daarin. Want ook feedback geven moet je leren.”

Zorg voor de toekomst

Opleiden in de ouderenzorg is niet altijd vanzelfsprekend. “Onze studenten komen op jonge leeftijd in aanraking met thema’s als afscheid, ziekte en verlies”, zegt Michelle. “Dat is indrukwekkend – en iets waar ze veel van leren, als mens én als zorgprofessional.”
L&O is daarom niet alleen opleider, maar ook ambassadeur van het vak. “We proberen te laten zien hoe waardevol het werk is”, zegt Sanne. “En hoe belangrijk het is dat we nieuwe mensen opleiden voor de zorg van morgen. Daar zetten we ons elke dag voor in.”

Femke Froom (22)
Leerling-verpleegkundige

“Drie jaar geleden begon ik hier als leerling-helpende. Nu ga ik beginnen met de opleiding verpleegkundige. Ik ben lekker aan leren en aan het doorgroeien.”

Verbinding die blijft

Onze collega's delen hun verhaal: over groei, sprankelmomenten en medezeggenschap. Dáárom voelen zij zich hier op hun plek en kiezen ze al jarenlang elke dag opnieuw voor dit werk.

Lillian Klynstra
GZ-Psycholoog
"Ik werk hier al 17 jaar, en het voelt nog steeds als een vertrouwde plek. Wat ik mooi vind, is hoe ik ben gegroeid. Van masterpsycholoog naar GZ-psycholoog, met specialisaties als EMDR en ouderenzorg. Die kansen én de samenwerking met collega's maken dat ik blijf. Wat mij drijft zijn sprankelmomenten: wanneer je écht iets kunt betekenen voor een ander."

William van Elst
verpleegkundige
"Na 22 jaar werk ik hier nog steeds met veel plezier. Ik begeleid regelmatig RAVU-stagiairs (stagiairs in de ambulancezorg) in hoe je goed omgaat met mensen met dementie. Het is mooi om mijn kennis te kunnen delen en anderen iets mee te geven. Dat geeft me elke keer weer energie. En als lid van de Ondernemingsraad ervaar ik medezeggenschap: mijn inbreng doet ertoe. Dat maakt mijn werk extra betekenisvol."

Sandra Kruyk – Dickhoff
woonbegeleider C
"Op een werkdag krijg ik vooral energie van de dankbaarheid van de bewoners. Mijn werkplek is al 19 jaar lang een veilige en vertrouwde plek waar ik mezelf kan zijn. Mijn ideeën, vooral als het gaat om het welzijn van de bewoners, worden serieus genomen. Denk bijvoorbeeld aan een voorstel voor een bewonersvakantie: er wordt echt geluisterd en altijd gekeken naar de mogelijkheden."

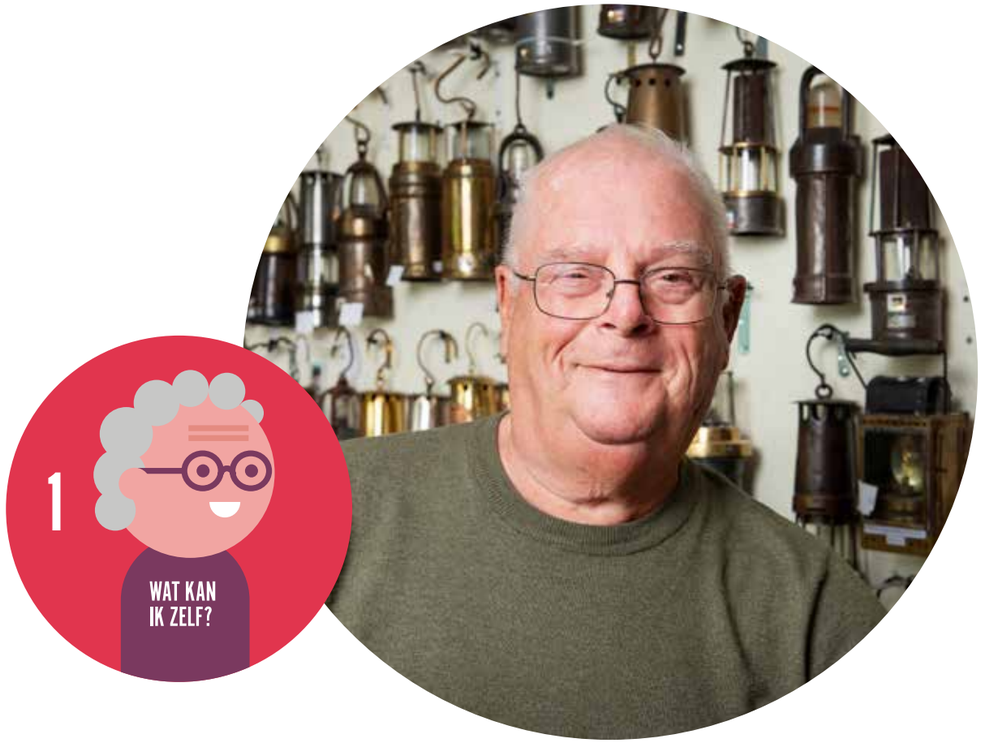
Sandra Jansen
kok
"Ik rolde er ooit als vrijwilliger in, maar het past me beter dan ik had gedacht. Nu werk ik hier, 12,5 jaar later, nog steeds! Het contact met bewoners, een flexibel team… en die kleine presentjes of aandacht zoals tijdens de week van de zorg of einde van het jaar dat maakt het werk extra leuk. Je merkt gewoon dat je hier niet als vanzelfsprekend wordt gezien."

Het zit hem in de kleine dingen

Wanneer voel je je gewaardeerd op je werk? Is het als iemand het hardop zegt? Als je een compliment krijgt na een drukke dienst? Of zit het hem in dingen die je pas later doorhebt, als je er even bij stilstaat?
In de zorg zit waardering vaak in de kleine dingen. Geen grootse beloningen of schouderklopjes, maar oprechte aandacht. Een manager die vraagt hoe het écht met je gaat. Een collega die iets lekkers voor je meeneemt op een lange dag. Een warm ontvangst op je eerste werkdag, of een kaartje als je ziek bent. Niet omdat het in een protocol staat, maar omdat er iemand aan je dacht.
Bij ZorgSpectrum hebben we het vaak over 'samen' en 'betrokken', uit onze kernwaarden. Daarin schuilt ook een stukje waardering. Niet groots en meeslepend, maar tastbaar in de kleine dingen. In het vertrouwen dat je kunt groeien, dat er ruimte is om iets nieuws te proberen. In de open deur van HR. In salaris dat op tijd is en klopt. In de cultuur waarin collega's er voor elkaar zijn, juist op de dagen waarop het werk veel vraagt.
Waardering is geen jaarlijks moment. Het is iets wat je voelt, als je de vrijheid krijgt om jezelf te zijn en het vertrouwen om te groeien. En als je het goed regelt? Dan is het onderdeel van je cultuur. Dan zit het in een grap, een blik, een open deur, een "ja hoor, doe maar" als je iets nieuws wilt proberen. Het zit hem in de kleine dingen.

PERSOONSGERICHTE ZORG

Het ondersteunen en versterken van de zelfredzaamheid en kracht van ouderen staat centraal in onze visie op persoonsgerichte zorg. Want zelfredzaam zijn draagt bij aan een zo gezond, vitaal en betekenisvol mogelijk leven. Als iemand dat zelf (tijdelijk) niet meer kan, zetten we slimme hulpmiddelen en technologie in. Samen met familie, vrijwilligers en welzijnsmedewerkers zorgen we ervoor dat ouderen zo lang mogelijk hun eigen leven kunnen leiden. Maar hoe ziet dat er in de praktijk dan uit? We laten het zien vanuit de ervaring van Jan. Hij is 74 jaar en woont zelfstandig in een appartement in Vianen.



WAT KAN IK ZELF?

"Ik heb 38 jaar in het Diakonessenhuis in Utrecht gewerkt als elektricien bij de technische dienst. Ik had er ook oproepdienst. Ik woon al jarenlang alleen en dat ging tot vorig jaar goed. Toen merkte ik zelf, maar ook mijn vriendenkring, dat ik wel eens wat verward was. Via de huisarts kwam casemanager Erik toen langs en werd er beginnende dementie vastgesteld. Natuurlijk schrik je daarvan en het eerste wat ik dacht is 'als ik hier nog maar kan blijven wonen'.
Ik wil zo lang mogelijk alles nog zelf doen, dat vind ik belangrijk. Ik woon al zo lang alleen, dat ik er niet aan moet denken om weg te gaan. Ik heb zo'n 100 mijnwerker-lantaarns. Dat is mijn hobby en ik heb er veel plezier aan. Bij elke lantaarn probeer ik het verhaal achter de lantaarn te ontdekken en op te schrijven. Daar ben ik net mee begonnen, ik hoop dat ik het allemaal nog af krijg. De meeste lantaarns koop ik via marktplaats of ik zoek ernaar bij een kringloopwinkel. Omdat ik een hernia heb gehad, kan ik niet lang lopen. Daarom is mijn e-bike mijn grootste vriend. Elke dag ga ik wel een stuk fietsen, bijvoorbeeld naar Culemborg of naar Woudrichem. De fiets geeft me vrijheid, ik wil niet afhankelijk zijn. Met de fiets ga ik elke dag rond 15.00 uur naar het pontje bij de Lek. Bij het bankje komen we dagelijks bij elkaar met de 'Lekhangers'. Die naam is vanzelf ontstaan omdat er steeds meer mensen op het bankje kwamen kletsen. Inmiddels zijn we er dagelijks en bestaat de groep uit zo'n 12 á 13 mensen. Dat is hartstikke leuk en zo houden we elkaar een beetje in de gaten. Daar heb ik dus ook Els leren kennen. Onze vriendschap en die met de andere Lekhangers betekent veel voor mij. Dankzij haar extra hulp kan ik zo langer zelfstandig blijven wonen. Wat ik vooral belangrijk vind, is dat ik zelf kan blijven bepalen wat ik doe. Ik wil zo min mogelijk afhankelijk zijn, dus wat ik nog zelf kan, doe ik ook.
Ze zijn van de woningbouw bezig de flat te renoveren. Binnenkort verhuis ik tijdelijk naar een andere woning zodat ze hier in huis kunnen verbouwen. Ik krijg een nieuwe keuken, de verwarmingen worden vervangen en het wordt opgeknapt. Voor mij had het niet gehoeven, ik vind het eigenlijk wel prima zo. Ik hou gewoon mijn tuintje onkruidvrij, dan ben ik al tevreden."

WAT KAN MET ZORGTECHNOLOGIE?

Jan maakt op dit moment gebruik van de personenalarmering en de automatische weegschaal. Hij heeft een halszender die hij kan activeren. Jan: “Ik vergeet de halszender soms te dragen, dat is niet handig. Meer heb ik niet nodig, maar als het betekent dat ik in de toekomst zelfstandig kan blijven wonen dankzij zorgtechnologie, is dat wel fijn. Ik kan mezelf bijvoorbeeld nog steeds zelf wassen en aankleden. Dat doe ik natuurlijk ook het liefste zelf en ik wil niet afhankelijk zijn van zorgmedewerkers die komen op het tijdstip dat zij het kunnen. Maar goed, als het moet, dan moet het.”
Jan maakt ook gebruik van de weegschaal. Zodra hij op de weegschaal staat, wordt het gewicht automatisch geregistreerd in het cliëntdossier. Dat is handig want vanwege zijn diabetes kunnen ze eventuele gewichtsschommelingen eerder signaleren en actie ondernemen.

Tips voor thuiszorgtechnologie:
Jan hoeft op dit moment nog weinig gebruik te maken van zorgtechnologie. Bij andere cliënten wordt er soms meer zorgtechnologie ingezet. Zo kan er gebruik worden gemaakt van een medicatiedispenser. Hiermee wordt op de juiste momenten het juiste medicatiezakje afgegeven, wat het mogelijk maakt om het medicatiegebruik langer in eigen beheer te houden. Wordt het zakje niet uitgenomen? Dan ontvangt de zorg een signaal. En wat denkt u van valsensoren, een systeem dat alarm kan slaan als iemand is gevallen. Of de inzet van beeldzorg of een dementieklok om te helpen bij het behouden van de dagstructuur, of de druppelbril waardoor mensen zelf hun ogen kunnen druppelen en niet meer afhankelijk zijn van de dagindeling van de zorg. Dat geldt ook voor het steunkousenpistool en soortgelijke hulpmiddelen die ingezet kunnen worden om zelfstandig en zonder tussenkomst van de zorg steunkousen aan te kunnen doen. Er zijn nog veel meer mogelijkheden, specifiek afgestemd op de hulpvraag, die bijdragen aan de zelfredzaamheid.

Wilt u weten hoe zorgtechnologie bij u ingezet kan worden? De wijkverpleegkundige beantwoordt graag uw vragen. U kunt hen benaderen via afdeling Klantadvies via telefoonnummer 030-5113000. Er zijn ook diverse praktische hulpmiddelen particulier te koop of te leen via winkels zoals Medipoint.

WAT KUNNEN MIJN FAMILIE OF NAASTEN DOEN?

Jan: “Daar kan ik helaas heel kort in zijn. Ik heb een dochter maar met haar heb ik sinds de scheiding van mijn vrouw geen contact meer. Ze was toen denk ik ongeveer 6 jaar en sindsdien heb ik haar niet meer gezien. Ik weet dat ik kleinkinderen heb, maar hen heb ik daardoor ook nooit ontmoet. Dat is verdrietig, maar inmiddels heb ik daar vrede mee. Verder had ik een broer, maar hij is overleden. Ik heb dus geen naaste familie meer wie ik om hulp of steun kan vragen. Daarom ben ik extra blij dat ik kan rekenen op de hulp van de Lekhangers.”

Onze visie op het samenspel met naasten
Als een cliënt iets niet op eigen kracht kan oplossen, zijn familie en directe naasten een belangrijke schakel voor hulp en ondersteuning. Zij kennen hun naaste en zijn of haar specifieke wensen en behoeftes het beste, staan dichtbij hen en kunnen praktische ondersteuning bieden. Ouderen én hun naasten behouden en versterken op deze manier hun waardevolle verbinding. Mantelzorgers vormen dan ook een belangrijk onderdeel van het fundament om de oudere heen. Niet alleen als hun naaste nog zelfstandig woont, maar ook wanneer hun naaste (tijdelijk) verhuist naar een woning van ZorgSpectrum. Het team van zorgprofessionals gaat dan ook graag het gesprek aan met de cliënt, maar ook met familie en naasten wat voor hen belangrijk is te blijven doen. Het is belangrijk dat zij zich hiertoe ook welkom en uitgenodigd voelen. Bijvoorbeeld door de was te blijven doen, te helpen met het doen van een klusje of een boodschap, of samen de markt te bezoeken. En is familie gewend om te koken voor hun naaste? Fijn als dit nog steeds kan, bijvoorbeeld door samen op de woongroep te koken. Er is zoveel mogelijk!

WAT KUNNEN MIJN SOCIALE NETWERK, BUURT EN VRIJWILLIGERS BETEKENEN?

Els is een grote steun voor Jan. Zij is 74 jaar en heeft Jan bij de Lekhangers ontmoet. Ze zijn bevriend geraakt. Els: “Er was meteen een klik. We hebben dezelfde humor en we lachen veel. Bij de Lek heb ik ook een andere vriend ontmoet met wie ik dik bevriend ben geraakt. We hebben gedeelde interesses, eten vaak met elkaar en gaan zelfs af en toe op korte vakantie naar Noord Frankrijk. Hij begrijpt de vriendschap die ik heb met Jan. Sinds er vorig jaar dementie bij Jan is geconstateerd, ga ik dagelijks even bij hem langs. Dan breng ik soms wat eten dat hij kan opwarmen. Verder ben ik er voor een praatje, help ik hem met de dagstructuur als hij er even niet zelf uit komt en ik ben ook zijn aanspreekpunt voor de zorg. Ik hou gewoon een oogje in het zeil, daar komt het op neer. Eigenlijk is het best een bijzondere vriendschap die aan de Lek is ontstaan. De groep Lekhangers is steeds groter geworden. Ik neem meestal koffie en thee mee en er ontstaan mooie gesprekken. Sinds Jan dementie heeft is het voor anderen soms lastig. Dan herhaalt hij verhalen van vroeger en niet iedereen kan daar tegen. Mij maakt dat niet uit. Als groep hou je elkaar toch een beetje in de gaten. Als iemand al even niet heeft gereageerd via WhatsApp, dan gaan we polshoogte nemen.
Het is fijn om iets voor een ander te kunnen betekenen. Zelf is Jan lang vrijwilliger geweest bij het Rode Kruis. Nu is het fijn om voor hem iets terug te doen. Ik weet hoe belangrijk het is voor Jan om zelfstandig te wonen. Het is fijn als ik daar een steentje aan kan bijdragen, maar in mijn eentje lukt het niet. Sinds het team van Vertrouwd thuis bij Jan komt, is het voor mij een geruststellender idee dat zorgtaken worden ontnomen. Vooral de veiligheid dat de medicatie is geregeld stelt me gerust. Nu een aantal zorgtaken is overgenomen is er weer meer tijd voor vriendschap. Want ertoe doen, dat willen we toch allemaal?”

De inzet van buren en vrijwilligers

We kennen allemaal wel een buur die wel eens uw hulp kan gebruiken. Voor een klusje in huis, een boodschap, even met de hond wandelen, een autoritje voor controle naar het ziekenhuis. Elkaar helpen maakt een enorm verschil. Vraag eens of zij uw hulp kunnen gebruiken. Zo laat u de regie bij de ander, maar weten zij dat zij een beroep op u kunnen doen als dat nodig is.

Bij ZorgSpectrum zijn we blij met de vele vrijwilligers die zich ook belangeloos inzetten. We zoeken een match die past bij de interesses van cliënten én van de vrijwilliger. Dat kan voor een groepsactiviteit zijn of juist een individuele activiteit. Heeft u interesse? Kijk dan eens op onze website.

WAT KAN DE ZORGPROFESSIONAL VOOR MIJ DOEN?

Het team Vertrouwd thuis van ZorgSpectrum komt dagelijks bij Jan thuis. Jeannette van Nus, wijkverpleegkundige Vertrouwd thuis: “We zijn gestart met alleen huishoudelijke hulp. Jan is gesteld op zijn vrijheid en vond het best lastig dat er iemand in huis was. Langzamerhand raakte hij vertrouwd aan onze bezoeken en zag hij in dat extra ondersteuning hem de mogelijkheid biedt juist langer zelfstandig te blijven wonen. Die vrijheid vindt hij belangrijk in zijn leven. Elke ochtend, meestal aan het einde van de ochtend want Jan houdt van uitslapen, komt iemand van het team om te kijken of er hulp nodig is. Zo motiveren we Jan bij zijn dagelijkse hygiëne-routine. Omdat Jan een klein sociaal netwerk heeft, gaan we ook vier keer per week langs voor individuele begeleiding. Bij Jan is dat vooral bieden van een luisterend oor. Op die manier komt alle zorg niet alleen op Els neer. Voor Jan is het belangrijk zijn dagelijkse ervaringen te delen, zoals over zijn mijnwerkerslampen. Die deelt hij dan met ons. Ook zijn wij er elke avond om de medicatie te verstrekken.”

Jeannette merkt dat samenwerking tussen de professionele zorg en naasten essentieel is. Ook voor Jan. Jeannette: “Els kent Jan goed en ziet hem ook regelmatig. Eventuele zorgen of veranderingen kan zij met ons delen. Soms is het juist fijn als iemand nét iets meer afstand heeft dan heel nabije familie. Want soms wil familie de onderlinge verhoudingen graag goed houden en kan dat een vertekend beeld geven van hoe het werkelijk thuis gaat. Belangrijk is dat het bij elke cliënt om maatwerk gaat. Uiteindelijk is de wens van Jan zelf bepalend in waar we bij ondersteunen of niet.”

Over Vertrouwd thuis

Vertrouwd thuis is bij ZorgSpectrum verpleegzorg in uw (t)huis en is mogelijk in Nieuwegein, Houten en Vianen. U heeft een indicatie nodig voor de Wlz (wet langdurige zorg).

ZorgSpectrum als warme werk- én woonomgeving. Collega's vertellen hoe het is als een van hun eigen dierbaren bij ons woont en ervaren van dichtbij hoe persoonsgerichte zorg het verschil maakt. Hun verhalen laten zien hoe werk en privé op een bijzondere manier samenkomen en hoe het voelt om de zorg voor je naaste toe te vertrouwen aan je collega's.

DUO PORTRETTEN

Franciska met vader Otto

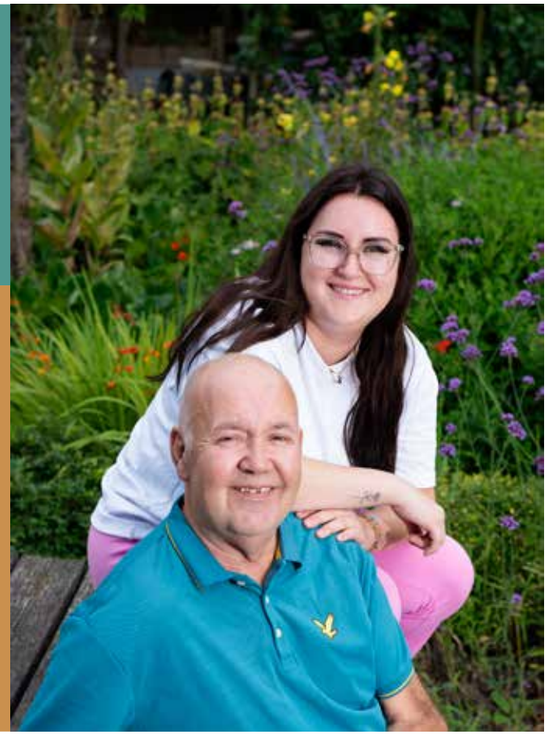
Franciska is manager zorg en welzijn bij Hof van Batenstein. Otto (80) woont er sinds 2021 en is hier destijds met zijn vrouw komen wonen. Franciska houdt haar rol als dochter en zorgverlener bewust gescheiden: "Het is het mooiste compliment om de zorg van familie aan je eigen team toe te vertrouwen. Voordat mijn ouders hier kwamen wonen, is dit zorgvuldig besproken." Otto vertelt: "Het is bijzonder om zo dichtbij mijn dochter te zijn. Ik voel me hier thuis, doe mee met gym, sjoelen, klaverjassen en zwemmen. Tussendoor help ik de huismeester met de post bezorgen. Zo blijf ik actief en in beweging."

Marion en Romee met vader en opa Paul

Paul (88) woont sinds maart 2025 in Brinkhoef, waar hij geniet van zijn eigen regie. Marion, werkzaam bij Advies en support, vertelt: "Je merkt dat de medewerkers allemaal hun best doen om te luisteren naar wat mijn vader wil. Het is fijn om te weten dat hij op een plek zit waar echt naar hem geluisterd wordt en waar niets verplicht is." Paul voelt zich thuis in Brinkhoef: "Ik doe lekker mijn eigen ding. Het was even wennen, maar nu voelt het vertrouwd en goed. Het voelt echt als thuis." Romee is werkzaam als beweegagoog op diverse locaties: "We zijn erg blij dat opa nu veilig is en hij het naar zijn zin heeft." "Ikke wel!", zegt Paul.

Romy met vader Ron

Romy werkt als Helpende plus bij JMD in Het Haltna Huis. Ron (62) woont in De Geinsche Hof in een woongroep voor mensen met NAH (niet aangeboren hersenletsel). Romy: "Je merkt dat iedereen het beste met elkaar voor heeft. Bij de opname van mijn vader heb ik ervaren dat medewerkers met je meedenken. Ze denken actief mee met wat iemand nog zelf kan doen en wat iemand echt leuk vindt. Ook vinden ze het heel belangrijk dat de familie eromheen zich er goed bij voelt. Mijn moeder werkt ook bij ZorgSpectrum en van beide kanten, als familie en collega's, voelt ZorgSpectrum als een warme deken voor ons."



Een nieuwe eerste geneeskundige

Specialist ouderengeneeskunde (SO) Joes Meens is met pensioen en heeft de rol van eerste geneeskundige overgedragen aan collega Anda Adolphs. We spraken hen deze zomer voor de wisseling, over wat een eerste geneeskundige doet en over de toekomst van de ouderenzorg.

Wat doet een eerste geneeskundige?
Joes: "Als eerste geneeskundige ben je eindverantwoordelijk voor het medisch beleid binnen de organisatie. Je bent het aanspreekpunt voor gevraagd en ongevraagd advies van en aan de Raad van Bestuur en je bent de eerste binnen de artsenclub om mee te overleggen als er problemen zijn. Ook word je betrokken bij klachten die betrekking hebben op de medische zorg."

Anda: "Als arts ben je verantwoordelijk voor de medische zorg voor cliënten, als eerste geneeskundige denk je ook mee met ZorgSpectrum als organisatie. Bijvoorbeeld als er een verandering wordt doorgevoerd, dan denken we mee over het effect hiervan op het medisch beleid. Je doet dit naast je gebruikelijke werkzaamheden als SO."

Waar ben je de afgelopen jaren mee bezig geweest als eerste geneeskundige?
Joes: "Veel verschillende dingen. Allereerst de positie van de praktijkverpleegkundige. De praktijkverpleegkundige beoordeelt nu als eerste de urgentie van medische hulpvragen. Eerst werd dit direct door de arts gedaan, maar nu vangt de praktijkverpleegkundige de vragen op en bepaalt of er een consult van een arts nodig is of dat ze het zelf kunnen oplossen. Voor ons als dokters is het heel fijn dat de praktijkverpleegkundigen daarmee veel vragen wegfilteren.

Ook de komst van de verpleegkundig specialisten als medisch behandelaar was een belangrijke verandering die we hebben doorgevoerd. Het was (en is) soms zoeken naar hoe we taken en verantwoordelijkheden onderling verdelen, maar hun komst is zonder meer een aanwinst voor het medisch team.

Verder hebben we de inzet van de Mobiel Geriatrische Teams (MGT's) versterkt en is de samenwerking met de huisartsen intensiever. Daardoor kunnen we mensen met dementie en hun naasten nu sneller ondersteunen.

Naam
Joes Meens (67)

Functies
Specialist ouderengeneeskunde,
kaderarts GRZ en opleiden,
eerste geneeskundige (tot 05-08-'25)
SCEN-arts

Jaren werkzaam als SO
30 jaar, waarvan bijna 10 bij ZorgSpectrum

Naam
Anda Adolphs (36)

Functies
Specialist ouderengeneeskunde,
kaderarts eerste lijn,
eerste geneeskundige (va. 18-08-'25)

Jaren werkzaam als SO
Ca. 4 jaar, alle jaren bij ZorgSpectrum

Ook ben ik trots op de twee expertisecentra die we met elkaar hebben gerealiseerd, namelijk voor jonge mensen met dementie (JMD) en voor dementie met zeer ernstig probleemgedrag (Dzep).
Als ik er zo bij stilsta, ben ik trots op wat we hebben bereikt met elkaar."

Onlangs ben je met pensioen gegaan en nu draag je het stokje over aan Anda.
Joes: "Klopt. Ik ben nu officieel met pensioen gegaan. Ik blijf nog wel langer bereikbaar voor urgente zaken, onder meer vanwege de vakantie van Anda. Deze overgang is in veel opzichten heel mooi. Zo verplaatst de meeste aandacht nu van de geriatrische revalidatiezorg naar de eerstelijnszorg. Ik ben kaderarts geriatrische revalidatie zorg en Anda is kaderarts eerste lijn. Ook vind ik het leuk dat deze rol naar een jonge collega gaat."

Anda hoe wil jij deze rol gaan invullen?
Anda: "De belangrijkste reden voor mij om de rol van eerste geneeskundige op me te nemen, is dat ik heb gemerkt dat ik het heel leuk vind om naast de zorg voor cliënten, ook overkoepelend mee te denken. Ik wil graag vasthouden aan wat Joes heeft bereikt met de positie van de vakgroep en die van de eerste geneeskundige. Ik vind het ook belangrijk om te benadrukken dat ik spreekbuis ben van de groep en niet alleen vanuit mezelf spreek.
De komende tijd zal de schaarste in de zorg mijn belangrijkste aandacht vragen. We moeten steeds meer doen met minder mensen en dat betekent dat we de zorg anders moeten organiseren. Die verandering is al gaande en zie je onder meer in de verschuiving naar de eerste lijn. Maar ook veranderingen in het verpleeghuis zijn nodig. Verder vraagt de voorgenomen verhuizing van locatie Vreeswijk naar locatie Nijemonde veel aandacht."

Hebben jullie advies voor elkaar?
Joes: "Veel delegeren naar collega's van de vakgroep en je heel scherp afvragen: hoort dit vraagstuk bij de medische dienst? Er gaat heel veel op je afkomen als eerste geneeskundige."

Anda: "Dat komt wel goed. Ik vind samenwerking heel belangrijk. Joes, ik gun jou een rustige periode waarin je kunt ontdekken waar je je energie en tijd aan gaat besteden en dat je het werk kunt loslaten."

De rol van de arts in het Mobiel Geriatrisch Team

Als er klachten zijn zoals vergeetachtigheid, somberheid of eenzaamheid, dan heeft dat invloed op uw welbevinden en dat van uw naasten. Dat is emotioneel aangrijpend en levert veel vragen op.
Op deze vragen geeft het Mobiel Geriatrisch Team graag antwoord.

Zij zijn er voor u en uw naasten tijdens de eerste begeleidingsfase. Uw huisarts of medisch specialist zoals een neuroloog of klinisch geriater kan u verwijzen naar het Mobiel Geriatrisch Team. Dit team bestaat uit een arts (de specialist ouderengeneeskunde), een casemanager en een psycholoog.

Samen gaan we na wat uw vragen zijn, hoe uw huidige levenssituatie is en hoe instanties zoals lokale welzijnsorganisaties of het WMO-loket van uw gemeente u kunnen helpen. U krijgt dan snel de hulp die u nodig heeft.

Vaak komt de casemanager als eerste bij u op bezoek. Afhankelijk van uw situatie komt ook de specialist ouderengeneeskunde of psycholoog bij u langs. De specialist ouderengeneeskunde gaat dieper in op uw lichamelijk functioneren en bespreekt met u de voortgang van uw behandeling en medicijngebruik.

Het Mobiel Geriatrisch Team werkt samen met u aan uw begeleiding en waar nodig behandeling. Uitgangspunt is om te kijken welke activiteiten voor ú belangrijk zijn en die u zoveel als mogelijk zelfstandig wilt blijven uitvoeren. Daarom bespreken we niet alleen uw concrete hulpvraag, maar bekijken deze in samenhang met alle aspecten die in uw leven belangrijk zijn. Zoals werk, sport, koken, huishoudelijke taken, financiën, autorijden en uw sociale netwerk.

Meer weten?
Lees de folder op de website via het scannen van de QR-code.

In het kort

OFFICIËLE OPENING BRINKHOEF

In oktober 2024 openden we de deuren van onze nieuwste locatie Brinkhoef in Hoef en Haag. Inmiddels is het een warme plek geworden waar bewoners, collega's en vrijwilligers zich thuis voelen en met plezier samenleven en -werken. Na een aantal maanden van rustig wennen en opstarten is Brinkhoef op 3 juni feestelijk geopend. Dat vierden we samen met genodigden van LEKSTEDEwonen. De officiële openingshandeling, het doorknippen van een lint, werd gedaan door manager zorg en welzijn Miranda Heijgen samen met de 80-jarige bewoonster Lien van Breukelen en wethouder Kees Bel (gemeente Vijfheerenlanden).

HET HOUTENS ERF 25 JAAR

Dit jaar bestaat woonzorglocatie Het Houtens Erf 25 jaar! We zullen uitgebreid stil staan bij dit bijzondere jubileum en dit samen met de bewoners, naasten, medewerkers, vrijwilligers en een aantal genodigden vieren op zaterdag 11 oktober 2025. We kijken uit naar een feestelijke dag vol herinneringen en gezelligheid. Dank aan iedereen die heeft bijgedragen aan het succes van Het Houtens Erf. Op naar de volgende 25 jaar!

STAND VAN ZAKEN NIJEMONDE

In april 2025 hebben omwonenden, bewoners en medewerkers de gelegenheid gehad de ontwerpen in te zien van het (voorgenomen) nieuwe pand aan de Nijemonde ter vervanging van locatie Vreeswijk. Op verzoek van de gemeente Nieuwegein is nog aanvullende informatie verstrekt, waardoor het officiële vergunningstraject per augustus formeel is gestart. De behandeling hiervan door de gemeente Nieuwegein zal nog enige maanden duren. Zodra wij bericht hebben dat de vergunning is verleend, zal de bouw nog ongeveer 10 maanden duren. Wij houden u op de hoogte.

JAARVERSLAG VAN DE CLIËNTENRAAD

Bent u benieuwd naar het jaarverslag van de cliëntenraad? Scan dan de QR-code of kijk op de website.
Wilt u meer weten over de cliëntenraad, neem dan contact op via **clientenraad@zorgspectrum.nl**.

Samen verder

“Je kunt op 2 manieren een revalidatie ingaan: passief of actief”

Joop (78) was net hersteld van een hartinfarct toen hij eind mei een herseninfarct kreeg. Acht weken lang revalideerde hij daarvoor op ZorgSpectrum locatie De Geinsche Hof. Zijn positieve instelling en de steun vanuit zijn omgeving hebben hem geholpen in zijn herstel.

“Op Hemelvaartsdag werd ik wakker en kon ik mijn linkerbeen niet meer bewegen. Hij hing er gewoon bij”, begint Joop zijn verhaal. “De ambulance is gekomen en al snel was duidelijk dat het om een herseninfarct ging. Gelukkig kon ik terecht in het St. Antonius ziekenhuis in Nieuwegein.”

Twee maanden eerder had Joop daar ook gelegen na een hartinfarct. Hij was daar amper van bijgekomen, toen hij het herseninfarct kreeg. Toch kijkt hij nuchter naar de situatie. “Ik ben er niet van geschrokken. Het is me overkomen. En behalve problemen met mijn been, heb ik er eigenlijk geen klachten aan overgehouden. Ik mag van geluk spreken.”

Na 5 dagen in het ziekenhuis begon zijn revalidatietraject bij De Geinsche Hof. “Je kunt op twee manieren een revalidatie ingaan: passief of actief. In de eerste week heb ik het een beetje aangekeken, maar al snel realiseerde ik me: als ik naar huis wil, moet ik er zelf wat aan doen. Samen met mijn vrouw en de fysiotherapeut hebben we toen doelen gesteld. Onder meer dat ik lopend naar huis wil. Ik heb daar hard aan gewerkt en inmiddels loop ik met een rollator.”

Naast deze positieve houding, heeft Joop veel steun aan zijn familie en de kerk. “Mijn vrouw, dochter, zoon en schoondochter staan achter me. Ze motiveren me en komen op bezoek wanneer ze kunnen. Ook heb ik veel kaarten gekregen van mensen die me een hart onder de riem steken, voornamelijk vanuit de kerk.”

Om zijn doelen te bereiken, volgt hij onder meer fysiotherapie. “Zonder dat je het in de gaten hebt, ga je steeds een beetje vooruit. Ze hebben hier een heel goed team van fysiotherapeuten! En ook buiten de behandelingen om, zit ik niet stil. Ik kan hier wel als zoutzak op mijn kamer gaan zitten, maar dat doe ik niet. Ik herhaal oefeningen die ik heb geleerd tijdens de therapie.” Met succes. Op het moment van het interview mag Joop bijna naar huis. “Als ik weer thuis ben, blijf ik twee keer per week fysiotherapie volgen.”

Joops ultieme doel? “Fietsen! Dat heb ik al twee jaar niet kunnen doen doordat ik kanaalstenose in mijn rug heb (een vernauwing van het wervelkanaal). Dit staat los van het herseninfarct, maar door de fysiotherapie die ik volg vanwege het infarct en de vooruitgang die ik daarmee boek, heb ik hoop dat ik ooit weer kan fietsen.”