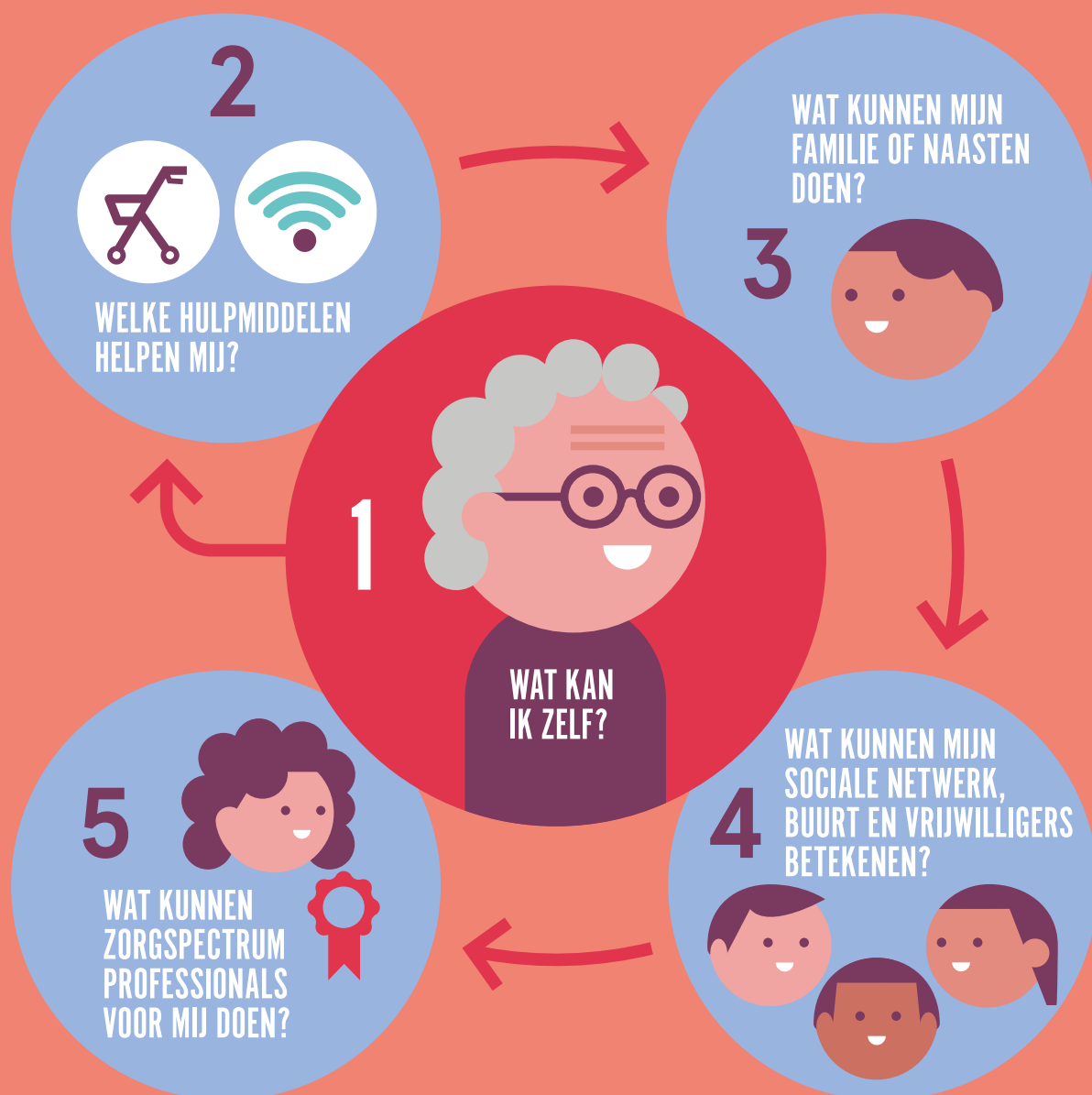


PERSOONSGERICHTE ZORG

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 Diaconessenhuis 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 personen-alarmering 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
FAMILIE OF NAASTEN
DOEN?

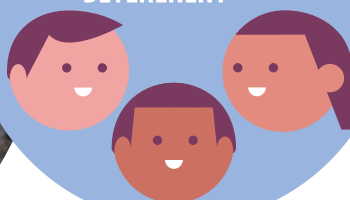
3





4

WAT KUNNEN MIJN
SOCIALE NETWERK,
BUURT EN VRIJWILLIGERS
BETEKENEN?



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 burenen 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).

