THUISBLIJVER

NUMMER 9 | JUNI 2022

Uit-gelezen? Geef 'm door!

Plezierig thuis blijven wonen in Midden-Drenthe

Met o.a:

Inloopvoorziening De Westhoek

Seniorenrestaurant Hijken

Vrijwilligers 'Het Oude Kerkhof'

Vervoersvoorzieningen

Een levensloopbestendige woning

WELZIJN WONEN ZORG=
VOORUITDENKEN

ELKAAR WEER ONTMOETEN

Na twee jaar afstand houden, kunnen we elkaar sinds een aantal maanden weer ontmoeten. In Midden-Drenthe zijn ondanks – maar misschien ook wel dankzij – de beperkingen allerlei mooie initiatieven ontstaan. Initiatieven waarbij elkaar ontmoeten centraal staat. En dat is belangrijk voor het gevoel van welzijn in de samenleving. Een goed netwerk in de naaste omgeving zorgt er voor dat mensen zich niet eenzaam gaan voelen en dat draagt er weer aan bij dat mensen langer plezierig thuis kunnen blijven wonen.

Levensloopbestendige woningen

Met de verhalen in de Thuisblijver willen we u inspireren om na te denken over hoe u in de toekomst wilt wonen. Niet alleen in praktische zin, maar ook hoe u kunt zorgen voor het goede netwerk om u heen en hoe u op een fijne manier actief blijft. De praktische kant komt in deze Thuisblijver aan bod in het artikel over levensloopbestendige woningen. We merken dat inwoners vaak niet weten wat de mogelijkheden zijn en wat het eigenlijk inhoudt. De beide woningbouwcorporaties in onze gemeente leggen er graag wat meer over uit.

Vóór en dóór inwoners

En natuurlijk kunt u ook weer mooie voorbeelden lezen over hoe onze inwoners er voor elkaar zijn. Hoe ze elkaars netwerk vormen. Onder meer in het verhaal over de eerste matches die gemaakt zijn via het online platform 'Middendrenthevoorelkaar'. Of in het verslag van het gezellige seniorenrestaurant in Hijken. Ik vind dat we trots mogen zijn op de activiteiten die in onze gemeente vóór en dóór inwoners worden opgezet. Op die manier maken we het met elkaar mogelijk om in Midden-Drenthe op een fijne manier thuis te kunnen blijven wonen.

Veel leesplezier gewenst!

Dennis Bouwman
Wethouder

INHOUD

Goed te verteren 3

Inloopvoorziening De Westhoek 4

Seniorenrestaurant Hijken 6

Vrijwilligers 'Het Oude Kerkhof' 8

Praten over het levenseinde 11

Wijkbeheerder Rob 12

Middendrenthevoorelkaar 14

Vervoersvoorzieningen 16

Een levensloopbestendige woning 19

Studenten uit Indonesië bij Zorggroep Drenthe 22

foto omslag:
Vrijwilligster Tina Hoving aan het werk met grafonderhoud op begraafplaats Het Oude Kerkhof in Beilen. Zie artikel blz. 8-9.

Tips van de leefstijlcoach

GOED TE VERTEREN

We hebben bouwstoffen nodig om zo gezond en energiek mogelijk te blijven. Deze stoffen halen we uit onze voeding. Maar wist u dat een goede spijsvertering ook te maken heeft met een gezonde leefstijl? En niet alleen met al het eten dat we in onze mond stoppen?

De spijsvertering

In het kort gezegd is de spijsvertering de hele weg rondom het verteren van ons eten. Iedere hap die we nemen legt een behoorlijke weg af: mond, slokdarm, maag, dunne darm, dikke darm, endeldarm en anus. Dat is nogal wat! En daarnaast spelen natuurlijk ook onze organen een belangrijke rol in dit hele gebeuren.

Hap-slik-weg

Nee, ons gebit zit niet in onze maag. Voor een goede spijsvertering is goed kauwen enorm belangrijk. Want in onze mond begint het allemaal: speeksel doet veel 'voorwerk' en vermengt zich met voedsel, waardoor de bouwstoffen worden opgenomen. Is kauwen lastig door gebitsproblemen? Dan kunt u terecht bij een tandartspraktijk voor advies. Gebitsonderhoud kan veel lichamelijke problemen voorkomen.

Vezels

Hoe krijg je vezels binnen en waarom zijn ze zo belangrijk? In onze darmen huizen miljoenen bacteriën die zorgen voor een gezonde balans, oftewel: de darmflora. Hierdoor worden al onze lichaamscellen voorzien van de nodige bouwstoffen. En hier is voeding voor nodig. Gezonde voeding zoals bijvoorbeeld groenten, peulvruchten, fruit en volkorenproducten. Bij het ouder worden is het soms lastig om voldoende vezels binnen te krijgen. Voeg dan wat toe, zoals een paar bessen of plakjes banaan, aan de dagelijkse portie yoghurt. Of roer wat extra groente door de soep. Ook het drinken van voldoende water tussen de maaltijden door helpt voor een goede darmwerking.

Bewegen

Lichaamsbeweging stimuleert de beweging en de doorbloeding van de darmen. Je hoort niet voor niets dat mensen in vakanties vaak problemen met hun stoelgang krijgen. Door zelf wat luier te leven op vrije dagen worden ook je darmen 'lui'. Darmen houden van beweging: dan bewegen ze mee en worden ze geactiveerd. Het gaat hier niet om langdurig of intensief sporten, hierdoor kunnen de darmen zelfs overprikkeld raken. Eén van de beste vormen van bewegen voor je darmen is wandelen. Het stimuleert de darmen op een rustige manier. Ook zwemmen, fietsen en alle dagelijkse bewegingsvormen zijn prima en belangrijk.

Stress en ontspanning

'Ik krijg geen hap door mijn keel.' Veel mensen herkennen dit in tijden van stress en spanning. Dit werkt ook echt zo. Bij veel stress of spanning gaat het bloed vanuit je spijsvertering meer naar je hersenen en spieren en minder naar je darmen. Dit heeft invloed op de darmfunctie, waardoor je vervelende klachten kunt krijgen. Je kunt letterlijk buikpijn krijgen van stress. Voedsel verteert minder goed, waardoor er bijvoorbeeld verstopping of diarree kan ontstaan. Voor goed werkende darmen is het dus belangrijk om stress zoveel mogelijk te verminderen. Ook hier kan lichaamsbeweging veel betekenen, zoals wandelen in de natuur. Ook ontspanningsoefeningen kunnen helpen. Blijf in ieder geval niet rondlopen met stress- en spanningsklachten, maar vraag advies aan uw huisarts.

Vragen?

Neem contact op met leefstijlcoach Roelie Kuipers via 088 16 51 200 of mail naar **r.kuipers@welzijnswerkmd.nl.**

Inloopvoorziening De Westhoek Beilen
Meteen een groot succes

Optimaal Leven is gestart met een Inloop in Midden-Drenthe. De locatie hiervoor is Dagcentrum de Westhoek in Beilen, onderdeel van Cosis. Elke dinsdag en vrijdag aan het eind van de middag en het begin van de avond zijn de deuren van de Westhoek open voor iedereen. Het belangrijkste is dat mensen elkaar kunnen ontmoeten en nieuwe contacten opdoen.

Iedereen welkom

Optimaal Leven is een samenwerking tussen GGZ, Cosis, Welzijnswerk Midden-Drenthe, huisartsen en de gemeente. Met als doel de kwaliteit van leven van mensen met langdurige psychische kwetsbaarheid te vergroten.
Martine Seijsener is begeleider bij de Inloop: “We hebben in februari van dit jaar de deuren van de Inloop geopend en zijn blij verrast dat het nu al een succes te noemen is. Op vrijdag komen hier bijna twintig mensen binnenlopen. We koken dan een maaltijd en daar wordt veel gebruik van gemaakt. De Inloop is met name voor mensen met een kwetsbaarheid. Mensen met een psychische of verstandelijke beperking die het moeilijk vinden om de deur uit te gaan en dreigen te vereenzamen. Maar je hoeft geen beperking te hebben om ‘In te Lopen’. In principe is iedereen welkom omdat je voor sociale contacten een grotere, gemêleerde groep mensen nodig hebt. Kwetsbare mensen hebben vaak behoefte aan een sociaal netwerk als vangnet. Dat kan een lotgenoot zijn, maar net zo goed iemand uit de buurt.”

Gezonde afleiding

Het is gezellig druk op de vrijdagavond dat de schrijver van dit artikel aanschuift aan de tafel, waar ook Hanneke en Rogier zitten. Hanneke: “Ik kom hier graag, want thuis ben ik vaak eenzaam. Ik vind het wel belangrijk om mensen te ontmoeten, want dan heb je het idee dat je niet alleen op de wereld bent. Ik ben blij dat ik in de Inloop terecht kwam. Ik krijg begeleiding thuis en die tipte me dat dit er was. Voor mij een welkom uitje en ik leer andere mensen kennen.”
Ook Rogier is blij met een plek waar hij terecht kan: “Ik ben in behandeling bij de GGZ in Beilen. Ik had behoefte aan contact met andere mensen met schizofrenie. Als je met hen in contact bent is er begrip over en weer. Maar ik vind het ook fijn om andere mensen te ontmoeten. We wandelen, eten en doen wel eens een spelletje. Het is een gezonde afleiding voor mij.”
Aan dezelfde tafel zit Trijntje. Ze werkt bij Welzijnswerk Midden-Drenthe. Trijntje: “Ik ben aangeschoven omdat ik gehoord had van het initiatief. Ik wil kijken of een dergelijk initiatief ook in Smilde te organiseren is. Wat ik zie is dat het een succes is. Er is een goede opkomst en een laagdrempelige plek om mensen uit hun isolement te halen.”

Onder de mensen

Even verderop zit John. Hij kwam na een ernstig auto-ongeluk thuis te zitten en zag bijna geen mensen meer. John: “Omdat ik ook niet meer naar mijn werk kon, sprak ik bijna niemand meer. Het ging niet goed met me. Ik heb gemerkt hoe belangrijk het voor je is dat je onder de mensen blijft. Ik kom bij de Inloop om mensen te ontmoeten, maar ik vind het ook fijn om de handen uit de mouwen te steken. Zo help ik onder andere met koken.”
Aan het eind van een andere tafel zit Andries met zijn vader. Andries heeft een verstandelijke beperking en krijgt begeleiding thuis. Andries: “Mijn begeleider zei dat ik hier terecht kon en ik vind het hier erg leuk. Thuis zit ik ook maar in mijn eentje. Ik ben wel veel bij mijn vader thuis. Die is ook alleen. Daarom zei ik dat hij wel mee kon naar de Inloop.” Ze zeggen gedag tegen een overbuurman van de Westhoek die een maaltijd heeft besteld en komt afhalen. Terwijl de maaltijd klaargemaakt wordt, maakt de overbuurman een praatje met andere aanwezigen. Het is een mooi voorbeeld van hoe het moet werken.

Luisterend oor

Martine: “Als begeleiders monitoren we de groep bezoekers een beetje. Hier en daar breken we het ijs en brengen mensen met elkaar in contact. Ook stimuleren we de bezoekers om een introducee mee te nemen. Hoe meer zielen, hoe groter het sociale netwerk. We zijn ook aanwezig om een luisterend oor te bieden en bezoekers misschien op een, voor hen onbekend, pad te wijzen. Ambulante medewerkers maken bij hun begeleidingsmomenten hun cliënten attent op het bestaan van de Inloop. In veel gevallen wordt de hulpvraag minder groot als er voor de bezoeker een plek is waar ze mensen kunnen ontmoeten en hun verhaal kwijt kunnen. Op die manier kan de Inloop een zeer belangrijke functie hebben in het leven van kwetsbare mensen. We zijn blij dat er in de korte tijd dat we bestaan al zoveel belangstelling is. Het geeft aan dat er behoefte aan een dergelijk initiatief is.”

“Op vrijdag komen hier bijna twintig mensen binnenlopen. We koken dan een maaltijd en daar wordt veel gebruik van gemaakt.”

foto links: Bezoekers van de Inloop in de Westhoek in Beilen.

foto boven v.l.n.r.: bezoeker, Rogier, Hanneke en Trijntje

Seniorenrestaurant Hijken

Gezellig en heerlijk uit eten in het Dorpshuis

In dorpshuis De Dorpshoeve in Hijken is het op dinsdag aan het eind van de ochtend al een gezellige drukte. Hannie, Hillie en Marrie zijn druk bezig met het dekken van de tafel. En in de keuken heeft beheerder en kok Jessica alles onder controle. Iedere eerste dinsdag van de maand wordt het dorpshuis omgetoverd tot het seniorenrestaurant. “Het is iedere dinsdag weer een feestje. Het eten is heerlijk, de sfeer is goed. Je hebt gezellige gesprekken en je hoeft zelf niet te koken”, aldus de dames.

“Het ziet er altijd prachtig uit. En iedere keer is het weer een verrassing wat er op het menu staat.”

In 2011 is het seniorenrestaurant in Hijken gestart. Hannie: “We hoorden van andere dorpen over het seniorenrestaurant en vonden dit ook een leuk idee. Zo zijn we er mee begonnen.” De afgelopen jaren is er volop met elkaar gegeten en gekletst. Een cateraar bracht het eten. De dames dekten de tafel, zorgden voor de aankleding en serveerden het eten. Helaas kon door corona het restaurant een tijdje niet doorgaan. Vorig jaar oktober hebben de dames de draad weer opgepakt. Want, zoals de dames zeggen: “Wat je in het dorp hebt, moet je in het dorp houden.”

foto’s links en rechtsonder: Beheerder en kok Jessica bereidt het eten.

foto rechtsboven: Hannie, Hillie en Marrie dekken de tafel.

Iedere keer een verrassing

Hillie: “De cateraar die we hadden, kon het helaas niet meer doen. We waren volop aan het kijken naar andere mogelijkheden. Tot ons grote geluk is Jessica sinds november de nieuwe beheerder van De Dorpshoeve. En heeft zij een carrière als kok achter de rug.” Sindsdien verzorgt Jessica de driegangenmaaltijd van het seniorenrestaurant. Marrie: “Dat is voortreffelijk, je gaat echt uit eten. Wij mogen het ook niet meer opdienen, dat doet Jessica. Het ziet er altijd prachtig uit. En iedere keer is het weer een verrassing wat er op het menu staat. En dat voor € 8,50.”

Een lekkere maaltijd en gezelligheid

Op dit moment bestaat de groep bezoekers van het seniorenrestaurant uit zo’n 13 mensen. Echtparen en alleenstaanden. “Kun je een keertje niet, dan is dat ook geen probleem. Het is geen verplichting.” En er is zeker nog ruimte voor een aantal nieuwe leden uit Hijken en Oranje. Mensen die interesse hebben kunnen zich aanmelden bij Hannie en Marrie. “Kom een keer kijken om te zien of het iets voor je is. Vind je het niets? Dan heb je in ieder geval een lekkere maaltijd gehad. En hoef je een dag niet te koken en af te wassen.”

Het seniorenrestaurant in Hijken is iedere eerste dinsdag van de maand open.

Vrijwilligers **‘Het Oude Kerkhof’** onderhouden begraafplaats Torenlaan

Midden-Drenthe telt heel veel vrijwilligers op veel verschillende terreinen. Zij dragen hun steentje bij aan de zorg voor onze samenleving, voor anderen, maar ze bouwen ook hun eigen netwerk uit en blijven zelf actief. De vrijwilligers van ‘Het Oude Kerkhof’ dragen wel heel erg letterlijk een steentje bij. Zij onderhouden elke donderdagmiddag de graven op de niet-actieve begraafplaats aan de Torenlaan in Beilen. “Wij proberen iets van de geschiedenis van Beilen te bewaren”, vertelt Lute van de Bult, initiatiefnemer van de werkgroep.

foto boven:
Werkgroeplid Johan Stienstra maakt de belettering van een grafsteen mooi en duidelijk.

Pagina 9 (van boven naar beneden):
1e foto: Bé Jager is bezig met metselwerk.
2e foto: Lute van de Bult legt nieuw metselwerk aan.
3e foto: Alex van der Haar is bezig met de belettering van de grafsteen.
4e foto: Tina Hoving bij een grafmonument.

Planten overwoekerden de graven, grafstenen stonden vaker scheef dan recht en waren zwaar beschadigd door het weer. Het deed Lute van de Bult tien jaar geleden pijn aan zijn ogen toen hij nog werkte als huismeester van de Bernardstede in Beilen en een blik wierp op de begraafplaats aan de overkant. “Ik zag het kerkhof vanaf de overkant verloederen”, herinnert Lute zich. “Ik zei tegen mezelf: als ik met pensioen ben, dan ga ik met dat kerkhof aan de slag.”

Gewoon beginnen

En zo geschiedde. Het idee van Lute nam tijdens een filmavond van de Historische Vereniging Gemeente Beilen, waarvan hij destijds bestuurslid was, prompt een enorme vlucht. “Ik vroeg: wie wil meehelpen? Vijf of zes mensen reageerden direct enthousiast: wanneer beginnen we?” En zo was de werkgroep ‘Het Oude Kerkhof’ geboren.
Begraafplaatsen zijn gemeente-eigendom, maar de graven zelf niet. Dat bracht de nodige complexiteit met zich mee. Daarop besloot de werkgroep gewoon maar te beginnen aan het onderhoud van het eerste én oudste gedeelte van de begraafplaats. Lute: “Ons eerste project bestond uit het repareren en restaureren van een groot kistgraf dat helemaal in de kreukels lag.”
Dankzij donaties en fondsen werd structureel onderhoud, dat de nodige kosten met zich mee brengt, aan de oude begraafplaats mogelijk. Natuursteenbedrijf De Lange uit Beilen besloot op een gegeven moment om de geschikte twee componentenlijm uit eigen zak te leveren. In de jaren daarna werden ook de overige graven en de wandelwegen van het oudste gedeelte opgeknapt. “Heel veel mensen, waaronder familieleden van mensen die er begraven liggen, zijn daar blij mee en tonen waardering voor ons onderhoudswerk.”

Het onderhoudswerk zelf bestaat uit het restaureren, repareren en lijmen van de grafstenen, voor zover dat nog mogelijk is. De werkgroep maakt de grafstenen en belettering schoon, haalt begroeiing en andere rommel weg en zet scheve stenen rechtop, zodat het graf weer toonbaar is. “Soms komen we op het oude kerkhof dingen tegen waarvan we ons afvragen hoe we dat aan moeten pakken. Zoals grote, zware dekstenen. Daar hebben we dan zelf een takelconstructie voor bedacht. Soms moet je zelf dingen ontwikkelen om bepaalde zaken klaar te krijgen”, vertelt Lute.

Naar eigen vermogen

Twee jaar geleden is de werkgroep gestart met het tweede gedeelte van de begraafplaats. “Daarvan is nu driekwart ongeveer klaar.” De werkgroep wisselde in de loop der tijd af en toe van samenstelling en telt op dit moment vijftien vrijwilligers. Behalve Lute zijn dat: Alex en Heleen van der Haar, Derk Ludwig, Arend Lambeek, Bé Jager, Eddy Wassen, Jan van der Hoek, Geert Slot, Harm Hunse, Tina Hoving, Johan Stienstra, Fred Meier, Minno Nicolai en Lute’s echtgenote Hillie. >>

De vrijwilligers van de werkgroep zijn allemaal de zestig jaar gepasseerd. “Wij springen niet meer over de sloot. Fysiek is het soms best zwaar. Iedereen doet dit werk naar eigen vermogen.” Het is de gezelligheid en het contact met elkaar en voorbijgangers wat dit onderhoudswerk zo leuk maakt. “Dit werk heeft een sociale functie. Een aantal vrijwilligers is bijvoorbeeld afgekeurd op het werk. Ze maken zich door dit werk op een andere manier nuttig en hebben een doel, zonder verplichtingen. Als iemand een praatje wil maken, doe dat dan vooral. Het leven is al kort genoeg! Soms als iemand jarig is, zingen we spontaan ‘Lang zal hij/ze leven’ op de begraafplaats. Je moet dan eens de gezichten zien van voorbijgangers!” lacht Lute.

Geschiedenisbewaarders

Wat maakt deze begraafplaats zo speciaal voor de werkgroep? “Het is een stukje geschiedenis van Beilen. Wij proberen dat te bewaren. Er is al zoveel verdwenen. Wij zitten niet te wachten op weer een splinternieuw, groot winkelpand of een groot appartementencomplex. Ik snap dat je niet alles wat oud is kunt bewaren, maar soms denk ik wel eens: jongens, jongens, waar zijn we nou helemaal mee bezig?”
Maar Lute zelf heeft ook een emotionele band met de begraafplaats. “Ik kan mij herinneren dat ik hier met mijn vader één keer per week het graf van mijn grootouders bezocht. We haalden water uit de Beilerstroom, die hier vroeger nog stroomde, voor de bloemetjes. De oorlogsgraven van de neergestorte vliegeniers maakten veel indruk op me. Mijn oom, een broer van mijn vader, was vroeger lijkwagenkoetsier. Mijn vader en zijn broer hebben destijds geholpen om de lijken van de vliegeniers vlak buiten Beilen op te halen.”

Toekomst

De werkgroep haalt veel voldoening uit het onderhoudswerk. Maar het onderhoud van de begraafplaats kan volgens Lute nog veel beter. Aan veel bomen wordt nauwelijks onderhoud gepleegd, waardoor het een kwestie van tijd is dat de takken graven gaan beschadigen. “Het zou fijn zijn als een gespecialiseerd bedrijf daar een keer iets aan kan doen”, aldus Lute.
De werkgroep doet in principe elke donderdagmiddag vanaf 13:00 uur onderhoudswerkzaamheden op de begraafplaats aan de Torenlaan in Beilen. Kom gerust langs voor een praatje en een bakje koffie.

Foto v.n.l.r.: Harm Hunse, Arend Lambeek, Tina Hoving (knielend), Johan Stienstra, Dik Ludwig, Bé Jager, Eddy Wassen, Heleen van der Haar, Hillie van de Bult, Minno Nicolai, Geert Slot en Lute van de Bult. Op de foto ontbreken: Fred Meijer en Jan van de Hoek.

Wilt u vrijwilliger worden of een financiële bijdrage leveren? Kijk dan op www.historiebeilen.nl

Praten over het levenseinde, lastig maar wel belangrijk

‘De dood, praat erover, niet eroverheen’. Met die slogan startte SIRE een landelijke campagne om mensen ertoe aan te zetten de dood bespreekbaar te maken. Ruim 1 op de 3 mensen praat nooit over de dood. Terwijl het gesprek erover je leven kan verrijken en mensen dichter bij elkaar brengt.

Dat is ook de ervaring die ze in de huisartsenpraktijk Bovensmilde hebben. Praktijkverpleegkundige Saskia Anbergen houdt zich onder meer bezig met ouderenzorg. In die hoedanigheid gaat ze het gesprek over de dood aan met de oudere patiënten in de praktijk.

Gesprek in stapjes

“We doen dat uiteraard in stapjes”, aldus Saskia. “En er moet natuurlijk sprake zijn van een vertrouwensband, anders kun je zo’n gesprek niet voeren. Het gesprek begint meestal over behandelwensen. Bijvoorbeeld of iemand wel of niet opgenomen wil worden in het ziekenhuis of welke behandelingen iemand wel of niet wil. Hierbij hoort ook de vraag of mensen gereanimeerd willen worden als ze in een situatie zouden komen, waarbij dat aan de orde is. Uiteindelijk bespreken we ook de laatste levensfase. Dat kan bestaan uit palliatieve sedatie of euthanasie. Dat is best heel lastig, maar het geeft mensen wel zekerheid en rust als dit soort onderwerpen zijn besproken en vastgelegd.”
Saskia en haar collega’s grepen de coronatijd aan om alle patiënten boven de 75 jaar een brief te schrijven. Hierin vroegen ze hen om na te denken over wat ze willen als ze ernstig ziek worden. Bij de brief zat als bijlage een wilsbeschikking, die patiënten konden invullen en terugsturen naar de praktijk. Veel patiënten vulden deze wilsbeschikking in of het vormde een basis voor een gesprek op een ander moment.
“In eerste instantie hebben we ons vooral gericht op welke behandeling mensen wel of niet willen. Inmiddels hebben we het ook over kwaliteit van leven en wat daarbij belangrijk is voor mensen.”

In de vertrouwde omgeving

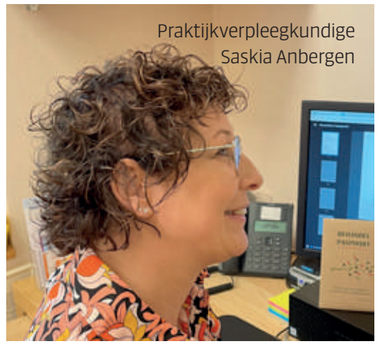
In de praktijk in Bovensmilde hebben ze gemerkt dat alle coronaperikelen voor mensen een aanleiding vormden om het gesprek over het levenseinde aan te gaan.
“Maar”, zegt Saskia, “we zijn zelf ook actiever om dit onderwerp te bespreken. Vroeger deden we dat vaak pas als ‘het einde naderde’, maar nu doen we dat eerder. De gesprekken voer ik bij de mensen thuis, het is prettig om dat in hun vertrouwde omgeving te doen.”
Saskia noemt het voorbeeld van een 90-jarige patiënt. “Ondanks dat ze nog heel fit is, heb ik toch bij haar thuis een gesprek gevoerd. De insteek is dan niet: hoe wil je dat het einde gaat, maar juist wat vind je belangrijk voor jouw kwaliteit van leven. Deze mevrouw gaf aan dat ze het belangrijk vindt dat ze nog elke dag naar buiten kan en contact heeft met de buren. En onlangs sprak ik een patiënt die de diagnose Alzheimer had gekregen. Hij en zijn vrouw wilden heel graag dat hij thuis zou sterven. We bespreken dan hoe we dat kunnen organiseren, maar ook wat ze nog acceptabel vinden als zijn toestand achteruit gaat.”

Met de familie

Het zijn natuurlijk geen gemakkelijke gesprekken. Maar Saskia ervaart dat het lang niet altijd alleen zwaar is. “Ik werk al 25 jaar in deze praktijk dus ik ken de meeste mensen wel. Maar door deze gesprekken, hoor ik soms ook bijzondere levensverhalen die ik nog niet kende. Die verhalen helpen om te begrijpen waarom mensen bepaalde keuzes maken.”
Voor Saskia is het belangrijk dat mensen hun keuzes ook met hun kinderen of andere familie bespreken. “In veel gevallen voer ik zo’n gesprek ook samen met de familie van de patiënt. En we laten een informatieboekje achter en het zogenaamde behandelpaspoort. Hierin kunnen mensen aangeven wat ze wel en niet willen. Het gebeurt heel vaak dat naar aanleiding van ons gesprek, de familie ook met elkaar de wensen ten aanzien van de uitvaart bespreekt.”

Zelfregie

Alle afspraken worden vastgelegd in het huisartseninformatiesysteem. Als de patiënt daar toestemming voor geeft, gaat die informatie ook mee naar de huisartsenpost. “We leggen niet vast wat wij als behandelaar willen, maar wat de wensen van de patiënt zijn. Op die manier is er sprake van zelfregie in elke fase van het leven, ook richting de dood.”



Praktijkverpleegkundige Saskia Anbergen

Wijkbeheerder Rob fietst door Beilen

Heeft u hem al zien fietsen door Beilen? Sinds begin dit jaar is Rob Kollen namens Woonservice, wijkbeheerder in Beilen. Wat doet een wijkbeheerder? En waarvoor kunt u bij Rob terecht? Hij stelt zich graag aan u voor.

Rob: "In Beilen ben ik het eerste aanspreekpunt voor bewoners. Ik houd mij namens Woonservice bezig met de leefbaarheid in de buurten en wijken. Kort gezegd: ik draag bij aan prettig wonen in een fijne buurt. Ik ben veel aanwezig in de buurten en straten waar Woonservice woningen heeft. Op de fiets ga ik rond. En als ik bewoners tegenkom maak ik een praatje. Ik wil graag weten hoe zij het wonen ervaren. En wat we eventueel kunnen doen om ervoor te zorgen dat mensen prettiger kunnen wonen. In de gesprekken met bewoners vraag ik wat er speelt in de buurt. Bewoners kunnen bij mij terecht als ze vragen hebben, als ze ergens mee zitten of zich zorgen maken. En natuurlijk ook voor leuke ideeën die het wonen in de buurt verbeteren. Wellicht kan Woonservice daar een financiële bijdrage aan leveren vanuit het Woonservice Buurtfonds. Daar ondersteun ik graag in."

"Op de fiets kom je makkelijk in contact met mensen, helemaal nu het weer lekker weer is. En je ziet meer. Als mij iets opvalt, ga ik daar achteraan. Daarvoor werk ik nauw samen met de wijkconsulent, de vakmannen en de huismeesters van Woonservice. Bij nieuwe huurders ga ik even langs om kennis te maken. En ze welkom te heten. Ik beantwoord vragen, verwijs ze door naar de juiste personen of instanties en informeer hen over de activiteiten in de buurt."

"Vaak merk je als buurman of buurvrouw als eerste wanneer het niet goed gaat met een van de buren. De gordijnen blijven langer dicht, de tuin wordt niet meer zo goed bijgehouden, er komt bezoek op ongewone tijden. Of er komt niemand meer. Het zijn signalen dat er iets aan de hand is. Ik hoor dat graag, we kunnen er maar beter op tijd bij zijn. Het is fijn als buren zo betrokken zijn."

Heeft u een vraag of wilt u in gesprek met Rob?
U kunt hem bellen op **0593 56 46 68.**
Een mail sturen kan ook. Zijn mailadres is **r.kollen@woonservice.nl**

Een schot in de roos

In de Thuisblijver van december 2021 introduceerden we het online platform Middendrenthevoorelkaar; een platform voor iedereen die graag iets wil doen. Met iemand anders of voor iemand anders. Iets gezelligs, iets nuttigs of iets leerzaams. Voor mevrouw Heling uit Beilen en vrijwilligster Yvonne pakte dat vanaf de eerste kennismaking goed uit.

Mevrouw Heling: “Door mijn leeftijd en verminderde mobiliteit na een val kwam ik al maanden de deur niet meer uit. Mijn familielid die mantelzorger was, raakte overbelast en kon niet meer met mij op pad. En ik ga zo graag voor een boodschapje naar het dorp. Achter de rollator is dat eigenlijk niet meer te doen. Dan ben ik een uur onderweg geweest en heb ik onderweg veel moeten zitten op de rollator. Trijntje van Welzijnswerk Midden-Drenthe kwam begin dit jaar bij mij over de vloer voor het regelen van de verlenging van mijn hulpmiddelen. En we raakten aan de praat over mijn andere wensen en behoeften.”

foto boven:
Vrijwilligster Yvonne en mevrouw Heling bij de dierenweide Beilen

Meerdere hulpvragen

Trijntje Hoonstra, onafhankelijk cliëntondersteuner van Welzijnswerk Midden-Drenthe: “Ik kwam bij mevrouw op huisbezoek voor het verlengen van haar hulpmiddelen. Tijdens het gesprek merkte ik dat mevrouw meer hulpvragen had. Vooral het gemis aan zelf boodschappen kunnen doen, geld pinnen en koffiedrinken op een terras was groot. Als cliëntondersteuners kijken we levensbreed naar oplossingen, passend bij de situatie of vraag. Om de druk bij de mantelzorger weg te halen heb ik het nodige voor mevrouw kunnen organiseren. Zo heb ik Humanitas ingeschakeld voor het op orde maken van de administratie. Het eten krijgt ze via een cateraar. Voor het contact en de uitstapjes plaatste ik een oproep op het platform Middendrenthevoorelkaar. Daar zag ik direct het aanbod van Yvonne om het ouderen naar de zin te maken. Bij het kennismakingsgesprek tussen de twee was ik aanwezig. Mevrouw voelde zich daar wel zo prettig bij. Daarbij voel ik mij als cliëntondersteuner verantwoordelijk om de juiste match te maken. ‘Goed volk’ en een goede klik stonden bij mevrouw voorop.”

Blij met elkaar

“Het klikte meteen,” vertelt vrijwilligster Yvonne. “We praten en lachen veel. Met de rolstoel, die Trijntje voor ons regelde, ga ik met Harmke (mevrouw Heling) naar de winkel. Zo haalden we al eens een dekbedovertrek en andere huishoudelijke dingen. Harmke kan weer zelf geld pinnen omdat we dan samen naar de geldautomaat gaan. En ik haal wel eens een patatje aan het einde van de middag. Dat is allemaal heel belangrijk voor haar. Het zijn die kleine, voor ons gewone, dingen die het ‘m doen! Iedere woensdagmiddag ben ik een paar uurtjes bij haar. Mijn privéafspraken plan ik zoveel mogelijk om onze wekelijkse afspraak heen. Ik haal zelf ook veel voldoening uit onze contacten, er is veel interactie met elkaar. En Harmke wordt zo blij van onze uitstapjes, dat doet mij goed!”

Mevrouw Heling, licht ontroerd: “De eerste keer dat we samen naar het dorp gingen. Die buitenlucht in mijn gezicht! Ik ben zo blij met Yvonne! Ze is altijd mooi gekleed, dat vind ik belangrijk. En als we niet naar buiten kunnen, spelen we Rummikub of Mens erger je niet. Ik kijk elke week uit naar de bezoekjes van Yvonne. We bellen ook wel eens tussendoor of ze komt langs om iets te brengen dat ik snel nodig heb. Ook mijn mantelzorger is heel blij dat Yvonne als vrijwilligster bij mij komt.”

Tot besluit maken we buiten foto’s bij de dierenweide. Een cadeautje voor mevrouw om weer even buiten te zijn met Yvonne en te genieten van het (jonge) dieren- en buitenleven. **Kortom: mevrouw Heling en Yvonne – een schot in de roos.**

foto:
Trijntje Hoonstra, onafhankelijk cliëntondersteuner van Welzijnswerk Midden-Drenthe

Wilt u ook iets voor een ander betekenen? Of heeft u tijdelijk of regelmatig een extra handje nodig?

Middendrenthevoorelkaar maakt deel uit van het landelijk netwerk van NLvoorelkaar.
Samen proberen we zoveel mogelijk mensen in Nederland blij te maken.
Mocht u hierbij ondersteuning nodig hebben, neem dan contact op met de onafhankelijke cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe.

Nieuwsgierig geworden naar dit online platform in Midden-Drenthe?
Bezoek www.middendrenthevoorelkaar.nl
of scan de QR-code.

MIDDEN-DRENTHE VOOR ELKAAR

Makkelijker reizen van A naar B met Buurtvervoer Midden-Drenthe

Wilt u er graag op uit? Bijvoorbeeld om op visite te gaan of iets leuks te gaan doen? Of heeft u een afspraak bij de fysiotherapeut of de kapper maar kunt u daar zelf niet naartoe? Dan kunt u vanaf nu terecht bij Buurtvervoer Midden-Drenthe.

Buurtvervoer Midden-Drenthe is een stichting, opgezet door een aantal inwoners van Midden-Drenthe. Wim Onnes (voorzitter) vertelt: “Het idee is ontstaan in de werkgroep vanuit het Spectrum. Daar reed een elektrische bus die 25 km per uur kon rijden. Voor ritten verder weg waren andere vervoersmiddelen zoals de Plusbussen of ANWB AutoMaatje beter geschikt. Maar dat betekende dat inwoners zelf moesten uitzoeken welk vervoersmiddel ze konden gebruiken en waar ze naartoe moesten bellen.

Toen vroegen we ons af of we de vervoersmiddelen niet samen konden brengen om het inwoners makkelijker te maken. Met één telefoonnummer waar inwoners naartoe kunnen bellen en dat er dan gekeken wordt welk vervoersmiddel het beste bij iemand zou passen. We hebben ook contact gelegd met het Derkshoes in Westerbork en ook zij hadden interesse om mee te doen. Derkshoes heeft een eigen Derkshoesbus die vooral mensen van het Derkshoes zelf vervoert. Zo is de Stichting Buurtvervoer Midden-Drenthe ontstaan.”

Helaas mag de elektrische Spectrumbus wegens wijzigingen in de regelgeving niet meer rijden. De stichting denkt na over een alternatief vervoersmiddel dat ook gemeentebreed ingezet kan worden en niet alleen in de omgeving van Beilen.

Naar de fysiotherapeut

Mevrouw Mariën maakt regelmatig gebruik van de Plusbus, onder meer voor haar afspraken bij de fysiotherapeut. “Omdat het voor mij te ver is om op en neer te lopen maak ik gebruik van de Plusbus. Dat werkt perfect. Ze zijn altijd op tijd.” Pauline Daum is mantelzorger van mevrouw Mariën. Zij brengt haar vaak ergens naartoe, maar dat lukt niet altijd. Pauline: “Het gebeurt weleens dat ik geen auto ter beschikking heb. Dan lukt het niet altijd om de Plusbus nog te regelen voor die week omdat er met vrijwilligers wordt gewerkt. Daarvoor is een langere planperiode nodig. Dat is soms wel wat lastig. Het zou dus ontzettend mooi zijn dat – wanneer de Plusbus vol is – er gekeken kan worden wat dan de opties zijn.”

Combinaties

Bertie Tjarks is sinds april aangesteld als Coördinator Buurtvervoer. Zij vertelt: “Dat is ook de bedoeling. Dat we steeds meer combinaties gaan maken. Stel dat iemand in Beilen met een rit begint maar die hoeft de rest van de ochtend niet te rijden en in Westerbork is er nood. Dan gaan we de chauffeur vragen of hij naar Westerbork wil. Maar het klopt dat we werken met vrijwilligers. En zit een bus echt vol dan moeten we nee verkopen. Dat snappen mensen ook. Maar we doen wel echt ons best om te kijken in welke bus nog ruimte zit om toch mensen van A naar B te vervoeren.”
Mevrouw Mariën: “Ik vind het ideaal dat ik met de Plusbus kan rijden. Het eerste wat me opvalt zijn de chauffeurs. Die zijn allemaal ontzettend vriendelijk. Als je hulp nodig hebt komt er altijd even een hand of een duwtje. En je kunt een praatje met de chauffeurs maken. Ik heb echt het gevoel dat ze daar tijd voor hebben.”

Chauffeur Harm Klaas Meijer vervoert en helpt mevrouw Mariën.

Maatwerk

Bertie vertelt: “We proberen zoveel mogelijk maatwerk te leveren. We werken met een planning. Daar staat informatie op over de reis, maar ook extra informatie. Bijvoorbeeld dat iemand slechthorend is. Zodat de chauffeur weet dat als hij aanbelt en er niet open wordt gedaan, hij nog een keer moet aanbellen. Voor ANWB Automaatje geldt dat ook. Laatst belde er een mevrouw die naar een specialist in het ziekenhuis moest. Zij gaf aan dat ze dat stuk van de auto naar de specialist eigenlijk niet alleen durfde te lopen. Toen heb ik de chauffeur gebeld en zij zei direct: ‘geen probleem, dan loop ik toch gewoon met haar mee.’ Dat is het mooie van de vrijwilligers en daar wil ik ze graag een pluim voor geven. Het is niet alleen vervoeren wat ze doen, het is meer. Het gesprek, de hulp, het contact.”

Veel voldoening

Dat bevestigt ook de chauffeur. Hij rijdt voor zowel de Plusbus als voor ANWB AutoMaatje: “Het geeft veel voldoening om mensen van A naar B te brengen. Maar het sociale aspect is ook erg leuk. Het is mooi om onderdeel te zijn van een activiteit die mensen op een dag gaan doen. Ik heb bijvoorbeeld mensen naar hun dagbesteding gereden. Je zorgt ervoor dat ze daar naartoe kunnen, zodat ze daar een leuke dag hebben. En ’s avonds breng je ze weer naar huis. En dan vraag je hoe ze het hebben gehad en krijg je vaak hele verhalen over wat ze die dag hebben beleefd.”
“Dat sociale aspect is er misschien nog wel meer bij ANWB AutoMaatje. Dan rij je met je eigen auto en leg je vaak grotere afstanden af, bijvoorbeeld naar Groningen. Dan heb je iemand toch drie kwartier in de auto heen en terug. Dan praten we vaak over van alles en nog wat. Het is echt meer dan alleen vervoer van A naar B. Als iemand dat prettig vindt blijf ik ook bij de persoon die ik vervoer. Als iemand minder mobiel is en geen rollator bij zich heeft, pak ik de rolstoel van het ziekenhuis en breng ik iemand naar zijn of haar afspraak. Dan vraag ik altijd hoe lang het gaat duren en dan zorg ik dat ik er dan weer sta.” >>

De deur uit

Bertie: “Het is gewoon mooi dat het dankzij de vervoersmiddelen van Stichting Buurtvervoer mogelijk is dat mensen de deur uit kunnen. Ik doe dit werk nog maar een aantal weken, maar ik heb al zoveel mooie voorbeelden gehoord. Het vervoer kan ingezet worden voor praktische zaken, maar ook gewoon voor leuke dingen. Laatst ging een mevrouw van Westerbork naar Beilen. Daar heeft zij haar vriendin opgepikt en samen zijn ze in de Plusbus naar het Drents Museum gegaan. Een leuk uitstapje dat ze anders niet samen hadden kunnen doen. Dat je blije mensen ziet geeft voldoening. Wij vinden het als stichting echt belangrijk dat het voor mensen makkelijker wordt om vervoer te kunnen regelen. Dat inwoners naar één nummer kunnen bellen en vertellen waar ze naartoe willen. Zodat degene aan de andere kant van de lijn kan kijken welke mogelijkheden er zijn. Dat is de opzet van de Stichting Buurtvervoer; zorgen dat het aanvragen van vervoer zo laagdrempelig mogelijk is.”

Pauline: “Dit zorgt er voor dat mensen langer zelfstandig kunnen blijven. Langer zelf dingen kunnen ondernemen. Dat lijkt me een fijn gevoel.”

Mevrouw Mariën bevestigt dat: “Dat is ook heel fijn. Het gaat niet op de minuut en je loopt niet het risico de bus te missen. Want hij komt gewoon bij jou. En ze bellen ook nog aan. Vorige week kwam er iemand terwijl ik achter in huis was. Ik heb de bel niet gehoord en had de tijd verkeerd in mijn hoofd. Niets aan te doen, maar wel vervelend. Toen ben ik even aan tafel gaan zitten om te bedenken wat nu. Want ik moest eigenlijk wel naar mijn afspraak toe. Zie ik opeens een meneer voor het raam staan. Bleek de chauffeur te zijn teruggekomen. Ik denk dat het wel al een kwartier later was.” Bertie: “Dat is mooi hè, ook even die controle. Dat een chauffeur dan toch voor de zekerheid nog weer gaat kijken of alles wel goed is. Bent u toen nog in de bus gestapt?”
Mevrouw Mariën: “Jazeker, want ik dacht nog, ik moet naar die afspraak. En dat is dus gewoon gelukt! Ik was daar zo verbaasd over. Ik dacht, eigenlijk bestaat dit niet dat het zo werkt.”
Voor de chauffeur geeft dit ook voldoening, want mevrouw is blij. En het is een kleine moeite.

Wilt u er ook op uit?

Dat kan! **Bel voor vervoersmogelijkheden naar 0593 72 94 92.**
Houd ook de lokale kranten in de gaten voor meer informatie. Op dit moment is de stichting bezig met de ontwikkeling van een website. Zodra die klaar is wordt dit op verschillende plekken bekend gemaakt.

Vrijwilligers gezocht

Wilt u vrijwilliger worden? Graag!
Voor de regio Beilen zijn we dringend op zoek naar vrijwillige chauffeurs maar ook voor de andere gebieden zijn vrijwilligers van harte welkom.
Neem voor meer informatie contact op met Bertie Tjarks**: b.tjarks@welzijnswerkmd.nl.**

Een levensloop-bestendige woning... *Wat is dat?*

Bent u aan het rondkijken naar een andere woning? Of denkt u aan een volgende stap? Een kleinere tuin, alles gelijkvloers, een kleinere woning. In de gemeente Midden-Drenthe bieden de woningcorporaties Woonservice en Actium hiervoor verschillende mogelijkheden, zoals appartementen, seniorenwoningen en levensloopbestendige woningen. Een appartement en seniorenwoningen kennen de meeste mensen wel. De levensloopbestendige woning is een nieuwer begrip. Wat is dit voor woning? Wat kunt u van deze woning verwachten? Hierover gingen we in gesprek met Michel Jager, programmamanager nieuwbouw bij Woonservice.

Michel, wat zijn levensloopbestendige woningen?

“Levensloopbestendige woningen zijn woningen met een slaapkamer en douche op de begane grond. De woningen zijn qua oppervlakte ongeveer 100 m². Dit betekent dat ze groter zijn dan een seniorenwoning. De bovenverdieping van de woningen biedt ruimte om nog twee slaapkamers te maken. Daarnaast hebben de woningen een schuurtje en een kleine tuin. En bij de hoekwoningen is een oprit aanwezig.”

Waarom bouwt Woonservice levensloopbestendige woningen?

“Er is veel vraag naar woningen met een slaapkamer en douche op de begane grond. Dit is een effect van de babyboom, die vlak na de Tweede Wereldoorlog plaatsvond. Deze mensen zijn nu 65+. Als woningcorporatie willen wij op deze vraag inspelen en zorgen voor passende woningen.

Tegelijkertijd moeten we vooruit kijken. Want de groep mensen die naar een appartement of seniorenwoning wil, blijft niet zo groot. Over pakweg 20 jaar ziet de samenstelling van de bevolking er heel anders uit. Daarom is het belangrijk dat we woningen bouwen die passen bij de behoefte van nu en van de toekomst. De levensloopbestendige woning doet dat.”

“De levensloopbestendige woning heeft alles wat mensen nu willen: een slaapkamer en douche beneden, een tuin die niet te groot is. En een bovenverdieping met ruimte voor een hobbykamer, de opslag van spullen of een logeerkamer voor de kinderen en/of kleinkinderen. De woningen worden nu aangeboden aan 55+ers. En over een aantal jaren zijn ze hartstikke geschikt voor een vader of moeder met een of twee kinderen, een klein gezin of een alleenstaande. Zo bouwen we echt aan het wonen van de toekomst.”

Hoe kom je voor een levensloopbestendige woning in aanmerking?

“Woonservice, Actium en ook de andere Drentse corporaties bieden hun woningen aan via **www.thuiskompas.nl.** Dat is een website waarop iedereen zich gratis kan inschrijven als woningzoekende. Het is verstandig om u op tijd in te schrijven, want uw inschrijfduur bepaalt of u in aanmerking komt voor een woning. Goed om te weten: als u bent ingeschreven reageert u zelf op woningen. Het is niet meer zo dat de woningcorporatie u belt en zegt ‘wij hebben een woning voor u.’ U kijkt zelf of er een woning tussenstaat die u bevalt en reageert daarop. Bent u met uw inschrijftijd nummer 1? Dan krijgt u de woning aangeboden. Dat geldt zowel voor de nieuwe woningen als voor de bestaande woningen.” >>

Een aantal levensloop-bestendige woningen uitgelicht

Lindelaan Westerbork
Voor de zomer begint Woonservice met de bouw van zes levensloopbestendige woningen aan de Lindelaan in Westerbork.

Vos van Steenwijkstraat / Hofstraat Beilen
Twaalf levensloopbestendige woningen.

Drift Hijken
In Hijken, waar vroeger de kerk stond, heeft Woonservice in 2017 vier levensloopbestendige woningen gebouwd.

Adriaan Pauwstraat in Hoogersmilde
Hier staan twintig twee-onder-een-kapwoningen waarvan één van de twee een levensloopbestendige woning is en de andere een ‘normale’ gezinswoning.

Groene Brink Beilen
In dit nieuwbouwplan aan de Ericalaan heeft Woonservice zes levensloopbestendige woningen gerealiseerd.

Verlengde Havenstraat in Beilen
Zeventien levensloopbestendige woningen

De indeling van een levensloop-bestendige woning

Deze plattegrond geeft een beeld van de indeling en de afmetingen van een levensloopbestendige woning. Per nieuwbouwproject kunnen deze afmetingen en indeling iets afwijken.

DIT KOMT ER AAN:

Hijken, De Woert
Hier realiseert Woonservice acht levensloopbestendige woningen.

Torenlaan in Beilen
Hier gaat Woonservice een appartementencomplex met elf appartementen en vijf levensloopbestendige woningen bouwen.

Studenten uit Indonesië bij Zorggroep Drenthe

Het tekort aan zorgprofessionals neemt toe. Zorgaanbieders vissen allemaal in dezelfde vijver, dus moeten we anders gaan denken, durven en gaan organiseren.
Ook bij Zorggroep Drenthe is het niet zo eenvoudig als een aantal jaren terug om openstaande vacatures te vervullen. Daarom startte Zorggroep Drenthe het studieproject ZorgSaam, in samenwerking met Yomema, een organisatie die zich richt op de buitenlandse arbeidsmarkt.

Afgestudeerde verpleegkundigen uit Indonesië

Het studieproject richt zich op afgestudeerde verpleegkundigen uit Indonesië met een HBO of hoger werk- en denkniveau. Zij hebben in hun thuisland een opleiding tot verpleegkundige afgerond en willen graag een diploma dat wereldwijd geldig is. In Nederland zijn zij op dit moment bevoegd en bekwaam om te werken als verzorgende IG.

Omdat zij in hun thuisland al een studie volgden krijgen zij, voor hun opleiding hier, veel vrijstellingen. Daardoor kunnen zij naast hun stage en de uren waarop ze lessen moeten volgen ook in de zorg werken.

Nederlandse taal- en cultuurcursus en opleiding

De studenten kregen, voordat zij in Nederland kwamen, een Nederlandse taal- en cultuurcursus; het PreBachelor programma. Als onderdeel van de opleiding tot Bachelor of Nursing (HBO-verpleegkundige) lopen ze de verplichte stage bij Zorggroep Drenthe. Daarnaast zitten zij natuurlijk in de schoolbanken om het theoriegedeelte van de Bachelor of Nursing te volgen.

De studenten kwamen medio november 2021 aan in Nederland en na een periode van introductie lopen zij inmiddels al geruime tijd stage bij Zorggroep Drenthe. Zowel binnen de woonzorglocaties als in de wijkverpleging. Wij gingen met Sinndy Searang (studente uit Indonesië) en meneer Dijk (cliënt van de wijkverpleging) in gesprek over hun ervaringen.

Meneer Dijk en Sinndy Searang

Sinndy loopt sinds eind vorig jaar stage binnen de wijkverpleging. Zij heeft het daar erg naar haar zin. Vooral de vele verschillende contacten die ze hier heeft zijn voor haar erg waardevol. “Ik leer veel van de collega’s en ook van de cliënten.” Van haar collega’s doet ze veel kennis op onder andere over verpleegkundige handelingen. Van de cliënten leert ze veel over de Nederlandse cultuur en de taal. Over de taal gesproken, dat vindt ze toch ook nog wel lastig. Terwijl dat nu juist zo belangrijk is, geeft ze aan. “Als we goede communicatie kunnen hebben met de cliënten kunnen we een goede relatie met hen opbouwen. Ik vind het soms nog lastig als ik niet goed begrijp wat mijn cliënt precies bedoelt.”

Verschillen tussen Nederland en Indonesië

Eén van de grootste verschillen tussen de zorg in Nederland en de zorg in Indonesië is de zelfredzaamheid van cliënten. “In Indonesië gaan we bijvoorbeeld naar een cliënt om te helpen bij het douchen. Dan wassen we de cliënt dus van top tot teen, drogen de cliënt af en helpen bij het aankleden. In Nederland wordt veel meer gekeken naar wat de cliënt eventueel nog zelf kan. Zo kan het zijn dat we bij de ene cliënt alleen de rug hoeven wassen, terwijl een andere cliënt volledig van ons afhankelijk is bij het douchen.”

“Daarnaast is het zo dat als we in Indonesië naar een cliënt gaan, we daar naartoe gaan om alles te doen; douchen, aankleden, eten en medicijnen. In Indonesië is thuiszorg vooral voor patiënten die ziek zijn. Mensen die bijvoorbeeld uit het ziekenhuis komen en veel zorg nodig hebben. Het wordt niet vanuit de overheid geregeld maar door privé-organisaties. In Nederland is er ook thuiszorg voor mensen die bijvoorbeeld alleen een beetje hulp nodig hebben bij het douchen of hulp bij het opstaan en naar bed gaan. Hier zijn de verschillen in wat we bij de verschillende cliënten moeten doen, veel groter. Dat vind ik een mooie uitdaging.”

Meneer Dijk is cliënt van de wijkverpleging en Sinndy komt, naast een aantal andere Indonesische studenten, regelmatig bij hem voor de zorgverlening. Eind vorig jaar hoorde hij over de komst van de studenten uit Indonesië en hij was direct enthousiast. “Ik heb wel een zwak voor Indonesië, zou er ooit voor een maand naartoe gaan. Dat is helaas uiteindelijk niet doorgegaan, maar dat is een ander verhaal. In de aanloop daar naartoe heb ik destijds van een kennis een aantal Indonesische woordjes geleerd. Nette woorden hoor, geen scheldwoorden. Veel daarvan was ik vergeten maar zo langzamerhand komen die allemaal weer terug, erg leuk. Ik heb ook al iets nieuws geleerd: *sama sama*. Dat betekent: *graag gedaan*. Ik kende wel: *terima kasih*. Dat betekent: *dankjewel*. Dit is dus een mooie aanvulling.”

Meneer Dijk gaf Sinndy nog een compliment over haar Nederlands. Hoewel ze er zelf af en toe nog wel een beetje onzeker over is, vond hij toch dat ze het al erg goed doet! Sinndy vond het zo leuk dat meneer Dijk wilde meewerken aan dit interview dat ze een kleine orchidee voor hem meebracht!

Wijkverpleging van Zorggroep Drenthe

Bent u op zoek naar wijkverpleging voor uzelf of een van uw naasten? Onze wijkverpleegkundigen gaan daarover graag met u in gesprek. Zij maken dan de indicatie voor u in orde. Er is op dit moment geen wachtlijst voor nieuwe cliënten.

Voor meer informatie over verzorging en verpleging kunt u bellen met het Zorgservicebureau: T 0592- 30 57 65.

Deze periodiek is een uitgave van:

WELZIJN WONEN ZORG=
VOORUITDENKEN

Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties.

Tekst en redactie
Linda van Bolhuis
Jeroen Dijkema
Miriam Fokkema
Gerard Hommels
Egon Karssens
Sandra Mulder
Ineke Siekmans
Mieke Sol
Judith ter Veer

Fotografie
Anneke Bloema
Jeroen Dijkema

Opmaak en vormgeving
AlbertsKleve BNO

Heeft u vragen of wilt u graag meer informatie?
Neem dan contact op met:
Welzijnswerk Midden-Drenthe 088 16 51 200
Gemeente Midden-Drenthe 0593 53 92 22