



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Limburg positief gezond, ook bij ons!

Positieve Gezondheid gaat over hoe wij veerkrachtig en betekenisvol kunnen leven. Het begrip gezondheid bestrijkt immers een veel breder gebied dan alleen maar ons lichamelijk functioneren. Positieve Gezondheid gaat dus niet uit van ziekte en hetgeen niet goed gaat, maar vertrekt vanuit hetgeen er wél goed gaat. Positieve Gezondheid kijkt naar het lichamelijk, psychisch en spiritueel functioneren, als ook naar de kwaliteit van leven, maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren (www.limburgpositiefgezond.nl) Wij onderschrijven deze visie volledig en implementeren dit ook in ons dagelijks werk. Onze hulpvragers hebben vaak veel beperkingen. Daarom wordt een vrijwilliger gevraagd om ondersteuning te bieden. Samen kijken ze naar de mogelijkheden die er wél nog zijn, naar datgene dat ze samen kunnen doen en waardoor de kwaliteit van leven omhoog gaat.

Datzelfde geldt natuurlijk ook voor de mantelzorgers. De druk is hoog, de taak vaak veelomvattend maar ook hierbij zijn positieve momenten. Ook de mantelzorger leert keuzes maken die zijn leven, mét de mantelzorg, zo aangenaam mogelijk maken. Het inzicht dat die verantwoordelijkheid uiteindelijk bij jezelf ligt, kan helpen die vaak moeilijke keuze voor jezelf zo af en toe te maken.

We proberen allemaal de verantwoordelijkheid voor ons leven te nemen. Voor de manier waarop we in dat leven staan en hoe goed we, zowel mentaal als fysiek, voor onszelf zorgen. Dit Ruggesteuntje gaat over een gezonde leefstijl, en vertelt over keuzes en mogelijkheden die we zelf hierin kunnen maken. We wensen u veel inspiratie toe bij het lezen van dit nummer.

Inhoudsopgave

Limburg positief gezond, ook bij ons!	1
Inloopbijeenkomsten	2
Thema's inlopen	3
Gezonde levensstijl	4
Tips voor gezonde levensstijl	5
Vijf tips voor geslaagde feestdagen	6
Terugblik 'Dag van de Mantelzorg' / Gedicht	7
Positieve gezondheid	8
Activiteiten	9
Wist u dat...	10
Recepten	11
Interview	12

Contact

T 045-2114000
Maandag tot en met donderdag
van 8.30-16.30 uur,
vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.

Contactgegevens
Postbus 2690
6401 DD Heerlen
info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl
www.ruggesteun.nl



Inloop voor Mantelzorgers

Bent U Mantelzorger, zorg dan ook voor u zelf.

Mantelzorger ben je als je zorgt voor een naaste. Dit kan je partner, ouder of kind zijn, maar ook je buurman, buurvrouw of een goede vriend. Je hebt een persoonlijke band met elkaar. Deze naaste heeft je hulp nodig vanwege een ziekte, beperking, ouderdomsproblemen, psychiatrische problemen of een verslaving.

Mantelzorger ben je voor iemand die thuis woont, maar ook voor iemand die in een instelling verblijft.

Vaak herkennen mantelzorgers zich niet in de term mantelzorg, "dat doe je toch gewoon".

Maar zo gewoon is het niet. Mantelzorg daar kies je niet voor, het overkomt je. Goed voor jezelf zorgen is dan belangrijk om niet overbelast te raken.

Wist je bijvoorbeeld dat ook kinderen mantelzorger kunnen zijn?

Wij vinden het belangrijk dat er goede aandacht is voor mantelzorgers en willen hen een stem geven.

Als mantelzorger bent u bent een specialist in de zorg die u verleent, maar zorgen doe je samen. Wij willen graag iets betekenen voor u. Bezoek eens een inloop, deze is er speciaal voor u.

Wat mag u verwachten van deze inlopen?

Allereerst een ontspannen contact met andere mantelzorgers, antwoord op vragen voor ondersteuning voor uzelf of een ander of hulp bij doorverwijzing naar instanties. Daarnaast zijn er thema besprekingen, waarvoor gastsprekers worden uitgenodigd. Ook is er ruimte voor het stellen van persoonlijke vragen. Indien nodig kunt u met de consulente van het Steunpunt een huisbezoek of bureaubezoek afspreken.

Aan deze inlopen zijn geen kosten verbonden, koffie en thee is gratis. Er zijn verder geen verplichtingen.

Onze ervaring is dat herkenning en erkenning ervaren wordt. Had ik dit maar eerder gedaan, is wat wij veel horen zeggen.

U bent van harte welkom!

Datums, locaties, tijden en thema's vindt u in het schema hiernaast. Op pagina 3 vindt u de uitleg van de thema's. Het nummer onder de datum komt overeen met het nummer van het thema.

Gewijzigde datums worden weergegeven met een *.

Locatie en dag van de Inloopbijeenkomsten

	Januari	Februari	Maart	April
Brunssum				
Laatste maandag 14.00-16.00 uur Bedrijfsbureau Cicero, Sint Brigidastraat 3	29 (1)	26 (4)	26 (3)	30
Heerlen				
Laatste dinsdag 10.00-12.00 uur Toon Hermans Huis, Wilhelminaplein 24	30 (2)	27 (3)	27 (4)	24
Hoensbroek				
Tweede donderdag 10.00-12.00 uur De Koffiepot, Kasteel Hoensbroeklaan 190,	11 (1)	8 (3)	8 (4)	12
Kerkrade				
Tweede donderdag 14.00-16.00 uur Verpleeghuis Hambos, Multiruumte 2 (Beg.grond) Kapellaan 2	11 (2)	8 (3)	8 (4)	12
Landgraaf				
Eerste maandag 10.00-12.00 uur Zorgcentrum Dr.Calshof Achter Den Winkel 65-67	8* (1)	5 (3)	5 (4)	9*
Nuth				
Derde woensdag 10.00-12.00 uur Zorgcentrum Op den Toren Valkenburgerweg 67	17 (2)	21 (4)	21 (3)	18
Onderbanken				
Eerste donderdag 10.00-12.00 uur Welzijnswerk Onderbanken A ge Water 20 a, Schinveld	4 (2)	1 (3)	1 (4)	5
Simpelveld				
Tweede woensdag 10.00-12.00 uur Op de Boor Wilhelminastraat 19, Bocholtz	10 (1)	14 (3)	14 (4)	11
Schinnen				
Derde woensdag in de oneven maanden van 10.00-12.00 uur Hoeskamer Schinnen Bruist, Burg.Pijlstraat 1 E	17 (1)	X	21 (3)	X
Schinnen (Amstenrade)				
Derde maandag in de even maanden van 14.00-16.00 uur De Koeteleboet, Gyselaar 55	X	19 (4)	X	16

Thema's komende maanden

1 Logopedie en dementie:

Sprekend of het begrijpen van taal is vaak lastig voor mensen met dementie. Logopedie is therapie gericht op het optimaliseren van communicatie. De logopedist kan bij diverse communicatieproblemen onderzoek doen, advies geven en eventuele (nieuwe) vaardigheden trainen. Niet goed met elkaar / met de omgeving kunnen communiceren, kan leiden tot frustraties, zelfs ruzies, met alle gevolgen van dien. De logopedist is er om de oorzaak van de problemen in kaart te brengen en door middel van adviezen en/of training de problemen te verminderen. Logopedisten zijn gespecialiseerd in het behandelen van dit soort problemen, ook bij dementie. Milou Packbier, Logopedist MeanderGroep Zuid-Limburg komt tijdens de inloop hier uitleg over geven.

2 Palliatieve zorg, doodgewone zorg!

Als genezing niet (meer) mogelijk is, is het doel om de laatste levensperiode van de zieke en diens naasten toch zo aangenaam mogelijk te laten verlopen. Palliatieve zorg richt zich niet alleen op het beperken en verlichten van de lichamelijke klachten, maar ook op de emotionele aspecten van het ongeneeslijk ziek zijn. Marij Schielke is werkzaam als palliatief consulent en verpleegkundig pijnspecialist. Zij vertelt wat haar team in samenspraak met huisartsen en oncologen voor iedereen kan betekenen.

3 Gezonde leefstijl:

Er zijn veel argumenten om een gezonde leefstijl na te streven. Door gezonde voeding en voldoende beweging voorkom je vele fysieke ongemakken zoals overgewicht, bepaalde typen kanker, osteoporose (botontkalking), aderverkalking, hart- en vaatziekten en hoge bloeddruk. Ook verminder je de kans op diabetes type 2 en zelfs de kans op depressies. Maar hoe bereik je die gezonde levensstijl? Met andere woorden, hoe pak je het aan? Een afvaardiging van de paramedische dienst van Meander (fysiotherapie en voeding en dieet) zal een presentatie geven rondom dit onderwerp.

In Nuth wordt deze bijeenkomst verzorgd door 'Nuth beweegt Nuth' en 'Nuth bezig in Nuth'.

4 Mindfulness:

We jakkeren vaak maar door. Rennen van A naar B en lijken niet stil te staan bij het moment zelf. Leven in het hier en nu.... Mindfulness gaat o.a. over: "hoe creëer ik een rustmoment voor mezelf. Samen met de mantelzorgverzorger wordt er gesproken over de manieren om goed voor jezelf te blijven zorgen en dan vanuit het mentale perspectief. De grondbeginselen van Mindfulness worden besproken en men kan kennis maken met meditatie. Miriam Wassen en Arno Hanssen, beiden coaches en mindfulness-trainer, zullen afwisselend een presentatie verzorgen rondom dit onderwerp.

Onderstaande thema's zijn voor de inloopbijeenkomsten in april en mei. Nadere informatie volgt nog.

Ergotherapie en hulpmiddelen en innovatie in de zorg zijn de thema's voor de inloopbijeenkomsten in april en mei.

Nadere informatie volgt nog.



Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorgverzorger meer bent of dat u verhuisd bent.

Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven.

Vergeet vooral niet door te geven als uw e-mailadres wijzigt.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000

Per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl

En uiteraard per post.

Vermeld vooral uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

Klachtenregeling

Ondanks al onze inspanningen, kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de vrijwilliger en de wijkcoördinator/consulent bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kun u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteuntje zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep). U kunt dan ook een beroep doen op een vertrouwenspersoon van de MeanderGroep.

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen:

- via e-mail klachtencommissieklanten@mgzl.nl

- via de website www.meandergroep.com

- via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur)

Heeft u nog vragen? Wij zijn van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.



GEZONDE LEVENSTIJL

Er zijn veel argumenten om een gezonde levensstijl na te streven. Door gezonde voeding en voldoende beweging voorkom je vele fysieke ongemakken zoals overgewicht, bepaalde typen kanker, osteoporose (botontkalking), aderverkalking, hart- en vaatziekten en hoge bloeddruk. Ook verminder je de kans op diabetes type 2 en zelfs de kans op depressies. Maar hoe bereik je die gezonde levensstijl? Met andere woorden, hoe pak je het aan?

Hoe bereik je een gezonde levensstijl? Om er zelf een gezonde levensstijl op na te houden en een gezond gewicht te behouden, zul je een aantal patronen moeten doorbreken. Het is dus een kwestie van 'doen'. Een gezonde levensstijl bestaat vooral uit gezond doen. Er bestaat geen pil, poeder, dieet, drankje of wat dan ook, waardoor je in korte tijd en zonder moeite, duurzame resultaten op het gebied van afvallen, gezondheid en fitheid realiseert.

Er bestaat geen gemakkelijke weg. Het bereiken van duurzame resultaten op het gebied van je gezondheid, je gewicht en je fitheid kost tijd, discipline en doorzettingsvermogen. Natuurlijk bestaan er wel een hoop producten die je een zogenaamde quick fix beloven. Je kent ze wel, die producten die claimen dat je 'Moeiteloos 10 kilo afvalt' en 'Nu nog gezonder'. Laten wij ons richten op het ontwikkelen van een gezonde levensstijl en niet op die quick fixes. Wat is een gezonde levensstijl?

Een gezonde levensstijl bestaat uit 3 pijlers:

- Voldoende beweging
- Gezonde voeding
- Mentaal welbevinden

Je kan dagelijks aan een gezonde levensstijl werken. Je hoeft er geen uren mee bezig te zijn, het is meer een kwestie van een aantal veranderingen in je voeding- en beweegpatroon. Als je dat doet, dan zul je spoedig een aantal fysieke veranderingen bemerken. Je wordt bijvoorbeeld slanker, fitter en je raakt je gewicht kwijt. Ook verbetert je algehele conditie, je lichaam kan meer aan.

Wat je in eerste instantie minder bemerkt, is de mentale verandering, die je doormaakt. In je hersenen spelen zich namelijk allerlei processen af. Je hersenen maken nieuwe neurologische patronen aan. Dat komt doordat je anders bent gaan denken en handelen. Wat is het niet?

Inmiddels is aangetoond dat het westerse voedings- en beweegpatroon ongezond is. Het westerse consumptie- en beweegpatroon staat een gezonde levensstijl in de weg. Wetenschappelijke studies tonen aan dat het huidige westerse consumptiepatroon verantwoordelijk is voor het feit dat meer dan de helft van de bevolking, in de meeste westerse landen, kampt met overgewicht. Deze situatie heeft verstrekking gevolgen voor het persoonlijk welbevinden en de kosten voor gezondheidszorg.

Hoe komt dat?

De westerse levensstijl bestaat uit te weinig beweging en een teveel aan voedingsmiddelen (calorieën). Het voedselaanbod is simpelweg te groot en we bewegen veel te weinig om al die calorieën, die we dagelijks binnen krijgen, te verbranden. Hierdoor worden we steeds zwaarder. Het westerse menu bestaat voor een groot gedeelte uit koolhydraten, frisdranken en transvetzuren. Omdat vele functies waarbij beweging noodzakelijk is, zijn geïndustrialiseerd, geautomatiseerd of gemechaniseerd, krijgen we te weinig beweging. De westerse levensstijl staat eigenlijk een gezonde levensstijl in de weg. Wat levert een gezonde levensstijl je op?

Een gezonde levensstijl levert je veel voordelen op. Zo zul je je beter voelen, je zult er beter uitzien, je wordt gezonder, je conditie verbetert en een gezonde levensstijl kan preventief werken tegen allerlei chronische aandoeningen, zoals je al kon lezen.

Wist je dat een gezonde levensstijl zelfs depressies kan tegengaan? Ook raak je je overgewicht stapje voor stapje kwijt, wanneer je dagelijks werkt aan een gezonde levensstijl. Door gezond eten en voldoende beweging, krijgt je lichaam de juiste bouwstoffen binnen en verbrand je de nodige calorieën.



8 X TIPS VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL (EN TOCH ELKE DAG CHOCOLADE ETEN)

Waarom zou je niet zorgen voor je lichaam waar je jaren mee moet doen? Goed voor je lichaam zorgt jou energie en je wordt er vrolijk van. Dit is voor mij de trigger geweest om een gezonde levensstijl aan te nemen en een gezond gewicht te krijgen. Een gezonde leefstijl kan zorgen dat je afvalt en dat je dit vol kunt houden. Uit ervaring kan ik je vertellen dat dit echt werkt! Ik houd niet meer van ongezond eten. In tegenstelling tot vroeger wil ik nu heel veel groenten eten. Jij kan het ook, dat geloof ik..

Ik deel graag mijn tips welke voor mij belangrijk zijn geweest:

- 1. Kies voeden in plaats van vullen.** Het gaat erom of je de keuze wilt maken om je lichaam te vullen of te voeden. Vullen doe je om je honger te stillen. Voeden gaat over de juiste mineralen en voedingsstoffen aan je lichaam te geven om te kunnen leven.
- 2. Luister naar je lichaam.** Vaak verwarren we emoties of andere behoeften met eten. Ik vond het moeilijk om te voelen als ik dorst had of vermoeid was. Daardoor at ik 's avonds voor het slapen veel. Of at ik koolhydraten als ik dorst had. Hierdoor krijg je geen bevredigend gevoel en heb je meer behoefte aan eten. Daarnaast vond ik het moeilijk om te voelen, bijvoorbeeld dat ik me alleen of zielig voelde. Er kunnen ook andere behoeften verward worden met eten, zoals: troost, flauwte, gezelligheid of verveling. Probeer je zelf aan te leren om te luisteren naar je lichaam. Welk signaal geeft je lichaam en waar heb je behoefte aan?
- 3. Eet meer groenten en eitwitten.** Wij Nederlanders zijn niet gewend om veel groenten en eitwitten te eten. We eten relatief veel koolhydraten. In groenten zitten weinig calorieën en veel mineralen die je energie geven. Je voedt hiermee je cellen, hormonen, spieren, mindset en je positieve gevoel. Als je veel groenten eet moet je lichaam heel hard werken om het te verbranden en verbrand je dus snel lichaamsvet. Eitwitten zorgen er onder andere voor dat je lang een verzadigd gevoel hebt. Ze stabiliseren je bloedsuikerspiegel. En versnelt het herstel van je spieren en stimuleert de vetverbranding. Het is een onmisbare voedingsstof voor je lichaam.

4. Verlaag je calorieën per dag. Eet minder calorieën dan je lichaam verbrand, maar nooit minder dan 80%, omdat je dan geen vet verbrand. En hoe meer je sport, hoe meer je kunt eten. Mens Health heeft een gemakkelijke test die uitrekent wat je caloriebehoefte per dag is en houdt rekening met de aantal keren dat je sport.

5. Balanceer met chocolade. De welbekende afterdinnerdip is niet goed voor je. Voor velen voelt een afterdinnerdip alsof het energie uit hun lijf wordt getrokken, de ander dat het lijkt op een hongergevoel. Ik had vaak een hongergevoel na het eten.. Waarom is de afterdinnerdip eigenlijk helemaal niet zo goed voor je? Deze dip geeft jouw lichaam een teken dat hij moe is. Dat kan komen doordat je teveel gegeten hebt of je hebt iets verkeerd gegeten. Je lichaam moet het eten verwerken en kan dat niet aan waardoor je moe wordt. Dit is tegenstrijdig aan waar eten voor bedoeld is, namelijk het voeden van je lichaam om er energie uit te halen. Ook als je weinig en gezond gegeten hebt, kan je een dip hebben. Daarom eet ik chocolade, want daardoor heb ik geen dip meer. Thee met honing of chocolade balanceren de suikerspiegel in je lichaam. Hierdoor heb je geen hongergevoel of dip meer. Probeer het zelf eens. Neem elke dag een stukje chocolade van 72% na het eten. Heb je daarna nog zin in ongezond? Ik geloof dat chocolade goed is voor de mens. We worden er vrolijk van. De smaak van chocolade zorgt voor het aanmaak van endorfine, een hormoon die je een gelukkig gevoel geeft. Daarnaast is ook goed voor je cholesterol en hart. I like!

6. Wees je bewust van je hormonen. Tijdens de menstruatie en door stress en suikers kan je een onrustig gevoel ervaren. Dit komt, omdat er hormonen doelloos ronddwalen. Vooral stress en suikers zorgen voor dat onrustige gevoel, want het activeert adrenaline. Adrenaline is nodig om te vechten of vluchten in stressvolle situaties. Het lichaam kan daardoor sneller reageren. Dit hormoon wordt door stress en glucose geactiveerd. Voorbeelden van glucose zijn suikers; zoals teveel koolhydraten of zoete drankjes. Doelloos ronddwalende hormonen maken jou minder scherp, waardoor je ongezonde keuzes maak. Maar zorgt er ook voor dat je verbranding lager is, calorieën vast houdt en niet goed kan slapen. Wees daarom bewust in wat je doet en eet.

7. Sport en ontspan Oftewel wordt sterk, mentaal en fysiek. Door krachttraining verhoog je je vetverbranding, door cardio verbrand je en yoga maakt jouw diepe spieren sterk. Zoals je net hebt kunnen lezen, is het vermijden van stress ontzettend belangrijk en daarbij kan sporten heel goed helpen. Kies een vorm van beweging wat bij je past. Ik fiets graag naar mijn werk, omdat me dit 3 uur per week in de sportschool scheelt. Voor de ander is wandelen, zwemmen of kickboksen fijn.

8. Achteraf geen spijt hebben Soms komt er dan toch het moment dat je zin hebt in een snack of heel veel eten. Maar daarna voel je je ontzettend slecht? Als je een keuze moet maken, vraag jezelf af hoe je je achteraf zult voelen. Stel je voor je zit in een restaurant, je eten was niet lekker en je gunt jezelf een warme chocomelk met slagroom. Vraag jezelf af hoe je je zult voelen nadat je dit gedronken hebt? Is dit het gevoel wat je wilt hebben? Ja, doe het vooral! Nee? Dan weet je wat te doen...

geschreven door Joyce Groot Bron: www.inspirerendleven.nl



Vijf tips voor geslaagde feestdagen

Feestdagen gaan vaak gepaard met familietradities. Dat betekent dat de vaste structuur wegvalt. Winkels en voorzieningen zijn dicht, vaste etenstijden veranderen en ineens zit de hele familie aan tafel.

Voor iemand met dementie kan dit veel angst en onrust opleveren. Het is zoeken naar een evenwicht: toch de familietradities in stand houden, maar ook rekening houden met uw naaste met dementie. Vijf tips waarmee de feestdagen ook daadwerkelijk een feest worden. Voor iedereen.

1) Vraag hulp aan anderen

Misschien was u gewend om ieder jaar een uitgebreid diner te bereiden voor de hele familie. Maar als u zorgt voor een naaste met dementie, dan hebt u het waarschijnlijk al druk. Schaam u niet om hulp te vragen aan anderen en de taken te verdelen. Misschien kan iedereen een gang klaarmaken of kan iemand voor u de boodschappen doen. Zo staat u er niet alleen voor!

2) Creëer rustmomenten

Voor iemand met dementie is een dag vullend programma erg intensief. Nodig uw gasten niet de hele dag uit, maar stel tijden vast. Zorg er daarnaast voor dat u niet teveel mensen in huis hebt. Uw naaste met dementie kan dan ook genieten van het bezoek, zonder dat het hem of haar teveel wordt.

3) Zorg voor een handige tafelschikking

Heeft uw naaste met dementie de behoefte om veel te lopen? Houd daar dan rekening mee bij de tafelschikking. Zet hem of haar op een plaats neer waar het makkelijk is om even van tafel te gaan.

4) Pas eventueel het menu aan

Als u ieder jaar met kerst hetzelfde menu serveert, houd daar dan zoveel mogelijk aan vast. Deze gerechten zijn herkenbaar voor de persoon met dementie. Heeft hij of zij kauw- en/of slikproblemen, dan is het verstandig om hier rekening mee te houden met de menukeuze. Kies dan bijvoorbeeld voor zachtere, makkelijk te kauwen gerechten.

5) Organiseer andere activiteiten

Voor iemand met dementie is het soms moeilijk om gesprekken te volgen. Daardoor kan hij of zij het gevoel krijgen buiten de groep te vallen en onrustig worden. Organiseer daarom eens een andere activiteit: maak met z'n allen een wandeling of zing liedjes. Het gesprek is bij deze activiteiten niet het belangrijkste. Bovendien geven activiteiten rust.

Bronvermelding: www.alzheimer nederland.nl

Recept

Knolselderijsoep met gerookte forel

Ingrediënten

1 knolselderij
2 teentjes knoflook
1 liter (groente) bouillon
1 theelepel rozemarijn
200 ml kookroom (of creme fraiche)
Snufje nootmuskaat
Klontje boter

Garnering:

Verse dille
Geklopte room (zonder suiker)
Gerookte forel

Materialen

Staafmixer

Bereiding

Schil de knolselderij en snijd in blokjes van ca 2 á 3 cm. Snijd ook de knoflook klein. Verhit de boter in de pan en bak de knoflook met de knolselderij 5 minuutjes. Voeg de bouillon toe en laat 20 minuten koken. Haal de staafmixer door de pan en pureer alles fijn. Breng de soep op smaak met een snufje nootmuskaat, rozemarijn en voeg de kookroom toe. Laat nog een paar minuten door pruttelen. Serveer de knolselderijsoep in een kopje of glaasje, voeg hierop de geklopte room en garneer af met verse dille en kleine reepjes gerookte forel.



Dementie

Ja ik zit bij jou, maar jij bent ergens anders. Je springt van de hak op de tak met je gedachten. Als er herkenningpunten zijn uit lang vervlogen tijden lichten je ogen op en schittert je gezicht van een blijde herinnering.

Dan zie ik je verdriet, je gezicht vertelt boekdelen. Je beseft dat je dingen kwijt bent, je zou zo graag weer aanwezig willen zijn in het Hier en Nu. Maar het lukt niet en het stemt je verdrietig.

Een kopje koffie samen, een babbeltje, het kost je zoveel energie en zoveel concentratie. Langzaam zak je weer weg, de onrust in je als er weer een vraag in je omhoog komt die al diverse keren in je opkomt en waarvan je het antwoord niet naar binnen kunt laten komen.

Zo sluipen de dagen aaneen. Dingen die we samen deden kunnen niet meer, omdat een concert of een theater te lang voor je duurt en je daar het geduld niet meer voor hebt.

Dit is wie je bent, niet wie je ooit was. Wat ons nog rest is de mooie herinneringen en de liefde voor elkaar. Maar soms word ik ook moe van dit alles en mis ik JOU, zoals je was.

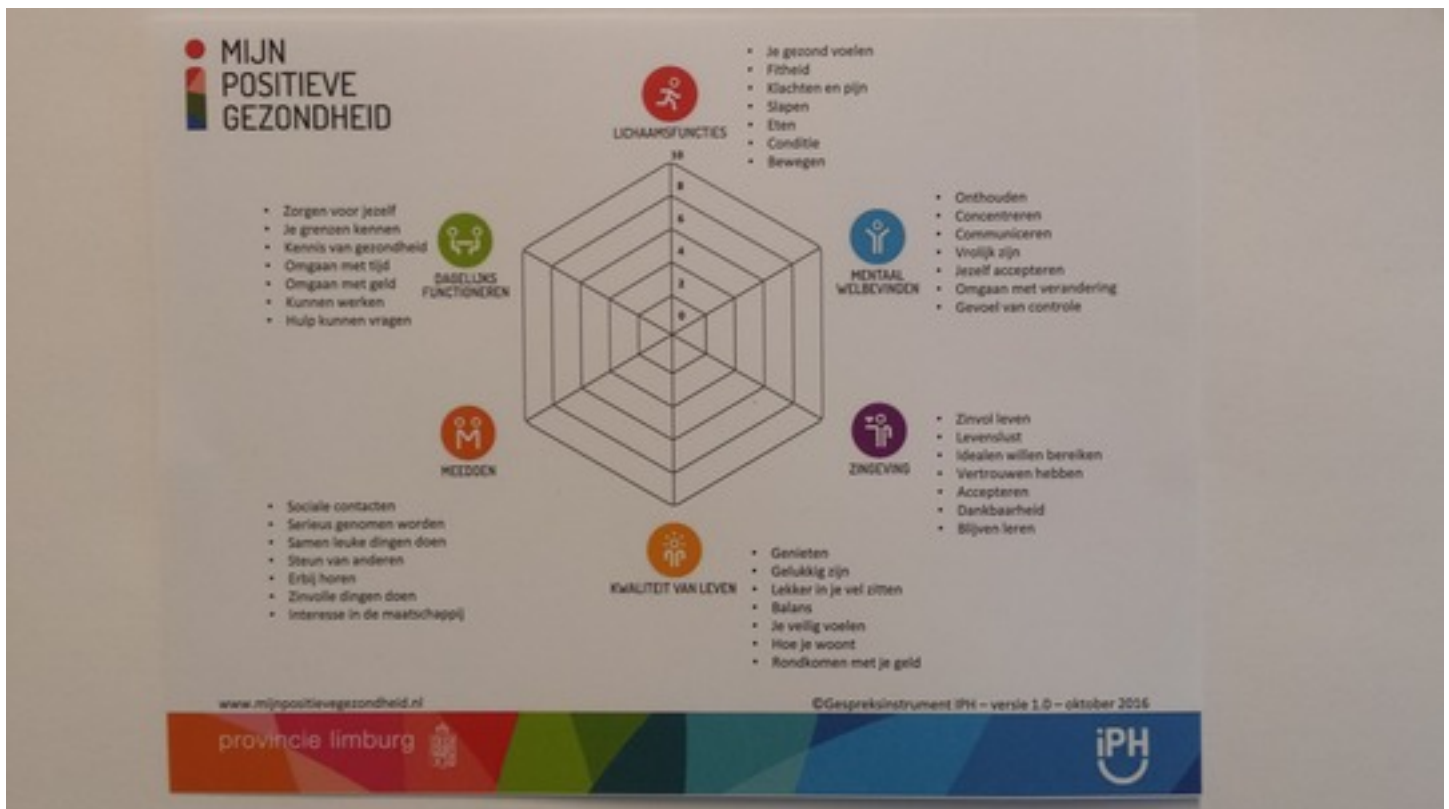
Michel Botmer, 12-10-2017
Vrijwilliger groep Simpelveld/Bocholtz

De 'mantelzorger centraal', terugblik op de dag van de mantelzorg 2017

Op 10 november werd er landelijk stil gestaan bij de dag van de mantelzorg. Ook in Parkstad werden de mantelzorgers uitgebreid in het zonnetje gezet en iedere gemeente deed dat op zijn eigen maar bovenal feestelijke manier.

Alle bijeenkomsten werden druk bezocht en de wethouders spraken ieder op hun beurt, hun dankbaarheid uit voor de inzet die mantelzorgers dagelijks aan hun zorgvragers besteden. Onder het genot van koffie en vlaai of een heus buffet, werd er een klein feestje gevierd. Er waren twee theatervoorstellingen in Kerkrade met onder andere Jack Vinders, Paul van Loo kwam Limburgse liedjes zingen in Landgraaf en Heerlen, in Onderbanken werd het mantelzorgspel gespeeld en in Brunssum werden de mantelzorgers getraakteerd op een ontspannende massage of een introductie in 'lach yoga'. In Simpelveld werd een gezellige avond met een hapje en een drankje gehouden die samen met de partners uit de gemeente werd georganiseerd en in Schinnen werd de avond opgeluisterd door een muzikaal duo dat zelfs een heuse polonaise tot gevolge had en ook in Nuth werd het een avondvullende programma vol met muziek en een op maat gemaakt buut.

Kortom, het werden fantastische uurtjes waar de mantelzorgers echt in het zonnetje werden gezet. Gemeenten bedankt voor de samenwerking maar bovenal: mantelzorgers, nogmaals dank voor jullie inzet !



POSITIEVE GEZONDHEID

‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’ Dat is het nieuwe concept van gezondheid dat Machteld Huber en anderen publiceerden in 2011 in het tijdschrift British Medical Journal en dat zelfs de omslag haalde.

Positieve Gezondheid is een verdere uitwerking van dit nieuwe concept. Huber deed onderzoek om dit concept verder te ontwikkelen en zij vond dat mensen met ervaring met ziekte vinden dat gezondheid te maken heeft met alle levensgebieden. Die brede visie op gezondheid met zes dimensies noemde Huber ‘Positieve Gezondheid’. De mate van Positieve Gezondheid wordt zichtbaar gemaakt in het spinnenwebdiagram.

Het Institute for Positive Health (IPH) is opgericht om de uitwerking van Positieve Gezondheid naar de praktijk en het dagelijks leven te bevorderen en ondersteunen.

Van ‘gezondheid als afwezigheid van ziekte’ naar ‘Positieve Gezondheid met zes dimensies’ Resultaten uit het onderzoek van Huber

In het nieuwe concept van gezondheid staat de mens centraal, niet de ziekte. Mensen voelen zich in hun kracht aangesproken en niet in hun zwakte. Misschien heeft iemand wel een diagnose van een ziekte, maar er is een heel groot gebied waar hij of zij wel gezond is. Die gezondheid kan nog versterkt worden.

Positieve Gezondheid bestaat uit zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, de spiritueel-existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijk participeren en dagelijks functioneren. Deze zes hoofddimensies hebben een onderverdeling in ‘aspecten’.

Bron: www.mijnpositievegezondheid.nl

Gezondheid is iets van ons allemaal.

Kijk naar gezondheid en niet naar ziekte
Kijk naar hoe iemand zo gezond mogelijk kan blijven
Kijk naar wat iemand wel in plaats van niet kan
Kijk hoe je gezond leven kan bevorderen
Kijk wat iemand toe kan voegen en hoe men van betekenis kan zijn
Vraag wat iemand hiervoor nodig heeft

Dat alles is Positieve Gezondheid. Niet de afwezigheid van ziekte, maar het vermogen om zelf met alle fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan. De eigen regie en mogelijkheden van mensen staan daarbij centraal.

Spreekt bovenstaande u aan, wilt u meer weten hierover of er zelf mee aan slag... kom dan naar de workshop op maandag 19 februari 2018 van 10.00 - 12.00 uur (zie pagina 9)

Activiteiten januari t/m april

Informatie over zorg- en revalidatiehulpmiddelen

Datum: Maandag 12 maart, dinsdag 13 maart, donderdag 15 maart en vrijdag 16 maart 2018

Tijd: 14.00-16.00 uur

Plaats: Cronjéstraat 11, 6413 NT Heerlen

Maximaal 15 personen per rondleiding mogelijk.

Medipoint Heerlen (voorheen Fa. Ligtvoet) heeft een groot assortiment zorg- en revalidatiehulpmiddelen. Ook voor onderhoud en cliëntgerichte aanpassingen in auto's, woningen en kantoren dragen zij hun steentje bij. Om een indruk te krijgen van de variëteit aan hulpmiddelen en aanpassingen bij Medipoint is er nu de mogelijkheid om een rondleiding in hun bedrijf mee te maken.

S.v.p. aanmelden vóór 5 maart 2018

Deelnemers: vrijwilligers en mantelzorgers

Workshop 'Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond'

Datum: maandag 19 februari 2018

Tijd: 10.00 - 12.00 uur (inloop vanaf 09.30 uur)

Plaats: Hoofdkantoor MeanderGroep, Minckelersstraat 2 te Landgraaf

'Positieve Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.' Dit werpt een heel ander licht op het begrip gezondheid: niet de afwezigheid van ziekte bepaalt of je gezond bent / je gezond voelt maar de veerkracht die je hebt om daarmee om te gaan.

Het Huis voor de Zorg heeft samen met enkele leden uit haar netwerk de workshop 'Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond' ontwikkeld, om samen met actieve burgers in Limburg aan de slag te gaan rondom dit nieuwe gedachtegoed.

De workshop 'Positieve Gezondheid en IK Positief Gezond' inspireert en motiveert mensen om zelf met hun (positieve) gezondheid aan de slag te gaan en zich het gedachtegoed van Positieve Gezondheid eigen te maken. Bovendien draagt de workshop ertoe bij dat mensen het andere gesprek kunnen aangaan met bijvoorbeeld hun zorgverlener of buurman/buurvrouw.

S.v.p. aanmelden vóór 12 februari 2018

Deelnemers: vrijwilligers en mantelzorgers



Themabijeenkomst GGZ

Datum: dinsdag 10 april 2018

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Plaats: Meandergroep, Minckelersstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Ruimte: Auditorium

Organisaties binnen de GGZ zijn uitgenodigd om uitleg te geven over hun activiteiten en werkzaamheden.

S.v.p. aanmelden voor 3 april 2018

Deelnemers : Vrijwilligers en mantelzorgers



Aanmeldingsstrookje voor activiteiten vrijwilligers/mantelzorgers

Naam: _____ Adres: _____

Telefoon: _____ Email: _____

Workshop 'Positieve gezondheid en IK Positief Gezond'

Maandag 19 februari

Medipoint Heerlen (gewenste dag aankruisen)

Maandag 12 maart
 Donderdag 15 maart

Dinsdag 13 maart
 Vrijdag 16 maart

Themabijeenkomst GGZ

Dinsdag 10 april



Wist u dat...

...het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad en Ruggesteun afgelopen oktober ISO gecertificeerd zijn. Daar zijn we met z'n allen erg trots op maar wat betekent die certificering nu?

Aan de hand van verschillende normen wordt ISO gebruikt om te beoordelen of de organisatie in staat is om te voldoen aan de eisen van klanten, aan de geldende wet- en regelgeving en de eisen die de organisatie aan zichzelf stelt. ISO wordt ook wel als volgt versimpelt weergegeven:

- zeg wat je doet
- doe wat je zegt
- bewijs het

Certificatie houdt in dat een externe, onafhankelijke partij vaststelt of het managementsysteem van de organisatie aan alle normen voldoet.

We zijn heel blij dat de gesprekken zeer positief zijn verlopen en dat de auditoren vooral het enthousiasme van de medewerkers erg op prijs hebben gesteld. Natuurlijk zijn er verbeterpunten die we komend jaar gaan doorvoeren. Een daarvan is een structurele klanttevredenheidsmeting. We willen graag van u weten of u al dan niet tevreden bent of welke zaken we beter kunnen doen. Daarvoor zijn vragenlijsten gemaakt die u binnenkort gevraagd wordt in te vullen.

Uiteraard is dat geheel vrijblijvend maar u zou ons zeer helpen wanneer u even de tijd wilt nemen om dat te doen.

...we voor het volgende Ruggesteuntje het thema 'hulpmiddelen in de zorg' gekozen hebben? Hulpmiddelen in de zorg zijn niet weg te denken. Zo zijn er veel praktische hulpmiddelen zoalsbijv. een rollator, maar ook op elektronisch gebied is veel ontwikkeld. In het volgende Ruggesteuntje staan we hier uitgebreid bij stil. Maakt u zelf gebruik van een handig hulpmiddel en wilt u anderen hier over informeren, laat het ons dan weten. Graag ontvangen we uw bijdrage voor 02 februari 2018 via info@ruggesteun.nl of per post.

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

... Wij 9 nieuwe vrijwilligers van harte welkom mogen heten, namelijk:

Giel Bongaerts, groep Nuth
 Anh Duong, groep Brunssum
 Marjon Leclair, groep Brunssum
 Sandra Logister, groep Brunssum
 Margriet Pauli, groep Brunssum
 Henk Roberts, groep Brunssum
 Ton Sumet, groep Brunssum
 Geert Verriet, groep Heerlen
 Adrie Vos, groep Brunssum

Welkom!

... Wij helaas afscheid moeten nemen van 7 vrijwilligers, namelijk:

Roos Buursen, groep VPTZ
 Marianne Dautzenberg, groep Heerlen
 Maria Huber, Kerkrade-C
 Joëlle Keulen, groep Simpelveld
 Ger Smeets, groep Heerlen
 Marleen Smeets, groep Landgraaf
 Debbie Timmer, groep Heerlen

Hartelijk dank voor jullie inzet!



Het ingevulde aanmeldingsstrookje voor de activiteiten in een gesloten envelop zonder postzegel, opsturen naar:

RUGGESTEUN / STEUNPUNT VOOR MANTELZORGERS
ANTWOORDNUMMER 4034
6400 VC HEERLEN

E-mail: info@mantelzorgparkstad.nl
 Tel. 045-2114000

Leefstijl

In het dagelijks leven heeft iedereen verplichtingen, met andere woorden dingen die u moet doen omdat ze nu eenmaal gedaan moeten worden. U beleeft er vaak weinig of geen plezier aan, bijvoorbeeld boodschappen doen, poetsen, wassen, etc. Daarnaast zijn er dingen die u wel met plezier doet, bijvoorbeeld uitgaan, muziek beluisteren, lezen, wandelen, etc. Als u nu het gevoel hebt dat de verplichtingen de overhand hebben en dat er weinig ruimte is voor leuke dingen, dan kunt u het gevoel krijgen dat u te kort komt, dan is er sprake van een onevenwichtige leefstijl. Er knaagt een voortdurend gevoel van onvrede aan u. Zo'n gevoel wekt verlangens op, men wil op het moment dat die onvrede intens ervaren wordt, onmiddellijke bevrediging. Men heeft het gevoel voortdurend te kort te komen en dus heeft men recht op iets lekkers. Er mag zeker iets tegenover staan, maar als dat 'iets' snoepen is, wordt het extra moeilijk. Gedachten aan snoep en eten gaan dan overheersen met als gevolg eetdrang. Men verwacht dat de ellende dan in een klap zal verdwijnen, in de praktijk is dat positieve effect maar van korte duur.

Een manier om meer evenwicht in uw leven te creëren, is het aanleren van nieuwe activiteiten die voldoening schenken. Roken, te veel drinken, eetbuien, etc., zijn negatieve verslavingen. Kenmerkend voor dergelijke verslavingen is dat ze direct voldoening schenken, maar op lange termijn schadelijk kunnen zijn. Positieve ervaringen daarentegen geven op korte termijn veel minder voldoening, sterker nog, kunnen op de korte termijn vervelend zijn. De belangrijkste reden hiervoor is dat ze nog geleerd moeten worden en energie kosten. Pas als men ze redelijk beheerst, kunnen ze voldoening geven.. Voorbeelden van positieve activiteiten zijn onder meer: een hobby, ontspanningsoefeningen, joggen, wandelen, sporten, yoga, meditatie, etc. Als het ongemak van het aanleren van een activiteit voorbij is, kan de voldoening die het geeft gaan werken als een nieuwe behoefte. Dus als een activiteit die men graag doet en waarvoor geregeld tijd wordt vrij gemaakt. U hebt dan niet langer meer alleen lekker eten en snoepen als zaligmakende activiteit. Probeer ervoor te zorgen dat u altijd leuke dingen in het verschiep heeft.

Regels voor succes:

- minder moeten van jezelf (toestemming geven om te zijn wie je bent)
- meer aandacht geven aan jezelf
- positief zijn, goede dingen in jezelf naar voren halen en niet alleen de negatieve dingen
- belonen
- creatief zijn
- meer tijd voor jezelf nemen
- meer bewegen
- assertiever zijn/worden
- fouten durven maken
- jezelf zijn
- grenzen stellen
- wat wil je zelf
- vertrouwen hebben in jezelf
- liefde voor jezelf
- jezelf complimenten geven
- geef jezelf de ruimte en tijd te mogen groeien
- blijf in jezelf geloven
- evenwichtige leefstijl

Bronvermelding: Meander Zorggroep



Mooie Kerstdagen en alle goeds voor het nieuwe jaar!

Er is alweer een jaar voorbij. Hoe ouder je wordt, hoe sneller de tijd lijkt te gaan. De dagen zijn vaak gevuld met werk en zorg. Zorgen voor je gezin, je ouders, je partner. En zorgen als vrijwilliger voor een medemens die jouw hulp nodig heeft. Zorgen valt soms zwaar maar het levert ook iets op. Het geeft een goed gevoel iets voor een ander te kunnen doen.

'Zijn is gezien worden' is de titel van de inaugurale rede van Anne Goossens, hoogleraar informele zorg. Zij geeft hierin aan dat de kwaliteit van leven vaak afhankelijk is van het feit of je gezien wordt. We willen iedereen voor het nieuwe jaar wensen dat ze gezien worden..... Gezien worden tijdens goede, maar ook minder goede dagen en dat je je dan gedragen voelt door de liefde van de ander.

Namens het team van Ruggesteun en het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad Limburg willen we alle lezers van het Ruggesteuntje warme Kerstdagen toewensen en alle goeds voor 2018.



Verandering van leefstijl

Marjan Boumans is consulente bij Ruggesteun en Steunpunt voor mantelzorgers. Ze heeft zelf aan den lijve ondervonden wat het betekent om een levensstijl volledig om te gooien en daar enorm veel energie uit te krijgen. Ze kampt al jaren met overgewicht, maar heeft er nooit echt een dieet of andere programma's voor gevolgd.

In 2013 komt ze in aanraking met de destijds aangeboden leefstijl coaching van Meander Zorggroep. Volledig gebaseerd op algemene gezondheid, waarin voeding, gewicht, leefstijl, bewegen en psychisch welbevinden de volle aandacht krijgen. De kunst is om blijvend gewicht te houden, waarin de levensstijl cruciaal is. Vanwege de groepsgewijze aanpak heeft ze een duidelijke stok achter de deur. Het programma is dermate opgesteld dat ze vooral veel leert over gezonde voeding. Ze leest voortaan alle etiketten en kan een voeding beter samen stellen. Vaste regelmaat is hier ook heel belangrijk. Dit alles wordt gecombineerd met drie keer per week bewegen. Voordien heeft ze nooit gesport, ze heeft er zelfs altijd een hekel aan gehad. Nu start ze onder begeleiding met fitness en ondervindt welke spieren wel of niet ontwikkeld zijn en wat ze wel of niet leuk vindt. Uiteindelijk worden de uitdagingen gevonden om haar grenzen te verleggen en ontdekt ze dat ze al heel snel steeds een beetje gaat afvallen. Dit werkt motiverend om ook met de juiste voeding bezig te zijn. Ze gaat meer tijd aan zichzelf besteden, wat de resultaten alleen maar ten goede komt.

Hierin komt ook naar voren dat ze grenzen moet aangeven binnen haar werk en gezin.

Sporten blijft voor haar heel belangrijk. Binnen sporten heeft ze nooit leuk gevonden, maar onder begeleiding hardlopen in de buitenlucht bleek ze wel degelijk veel plezier aan te beleven. De combinatie met fitness bleek te veel te worden, dus dat heeft ze afgebouwd, waardoor ze zich meer kan toewijden op hardlopen.

Inmiddels is ze verbonden met de Parellopers in Brunssum: "Sporten levert me structuur op om daarvoor in het leven te stoppen met andere zaken waar ik op dat moment mee bezig ben. Het werkt relativerend, ik kan mijn hoofd leeg maken en maak leuke contacten met andere mensen". Steeds werkt ze weer naar een ander doel, wat weer een boost geeft voor haar zelfvertrouwen. Ze krijgt ook veel respect van anderen, daar doet ze het niet voor, maar is wel een fijne bijkomstigheid.

"Daarbij blij ik ook motiverend te werken naar andere mensen, echt heel fijn om ook anderen zover te krijgen. In het begin had ook ik dit niet in mijn eentje kunnen doen, het groepsverband werkte stimulerend, maar nu loop ik ook alleen".

Door een blessure in 2014 kan ze een heel jaar niet lopen en loopt het gewicht weer op. Ze heeft er veel last van, maar gelukkig kan ze het toch weer oppakken. Ze moet haar grenzen blijven bepalen, vooral de balans opzoeken. "Vooral leren kijken naar je mogelijkheden en onmogelijkheden en dit afwegen tegen elkaar. Door deze totale verandering van leefstijl is trouwens ook mijn bloeddruk veel beter!"

