



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Positieve gezondheid: 'mensen zijn niet hun aandoening'.

"Onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber vroeg aan ruim 2000 mensen wat zij verstaan onder gezondheid. Wat blijkt? Het gaat mensen niet alleen om hun lichamelijke gezondheid. Ze vinden vooral een betekenisvol leven belangrijk. Kun jij je bijvoorbeeld voldoende redden? Voel je je gelukkig of misschien juist eenzaam? En is er misschien medische zorg nodig of steun uit je omgeving? Het gaat erom dat jij je gezond en energiek voelt, op de manier die bij jou past. Dat is positieve gezondheid."

Deze tekst staat op de website van Positieve Gezondheid en voor veel mensen is dit herkenbaar. In het revalidatiecentrum in Hoensbroek 'Adelante', is jaren geleden een onderzoek gehouden naar de kwaliteit van leven bij patiënten met een hoge dwarslaesie. Deze mensen werden gevraagd om de huidige kwaliteit van hun leven te beoordelen met een rapportcijfer en die vraag werd ook gesteld aan een controlegroep die bestond uit gezonde mensen. Wat bleek: het gemiddelde cijfer van de mensen met een hoge dwarslaesie lag

hoger dan die van de controlegroep. Onmogelijk zou je denken maar de onderzoeker had daar wel een verklaring voor. Doordat deze mensen functioneel beperkt waren, konden zij blijkbaar intenser genieten van alle positieve dingen die in hun leven gebeurde. Daardoor waardeerden zij hun leven ook met een ruime voldoende. Voor de gezonde medemens misschien onbegrijpelijk maar dit onderzoek onderschrijft de stelling dat mensen meer zijn dan hun aandoening. In de informele zorg wordt het gedachtegoed van positieve gezondheid ook omarmd en gebruikt in de scholing en training van vrijwilligers.

Voor hen is het ook een eyeopener om te zien dat mensen, ondanks hun vaak functioneel beperkte mogelijkheden toch een goed leven kunnen hebben. Vaak draagt de mantelzorger of de vrijwilliger daar in zekere zin aan bij en dan vooral op het vlak van 'mee kunnen doen', 'kwaliteit van leven' en 'mentaal welbevinden'. In dit Ruggesteuntje gaan we wat verder in op deze materie en sluiten ons aan bij het motto van onze provincie 'Limburg positief gezond'.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inloopbijeenkomsten	2
Thema's	
inloopbijeenkomsten	3
Mijn steentje bijdragen	4
Positieve gezondheid	5
Positieve gezondheid	
inzetten bij ouderen	6
Gedicht	7
Positieve gezondheid,	
gewoon doen!	8
Van rups naar vlinder	9
Wist u dat...	10
Recept	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 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 bijeenkomsten?

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 of locatie worden weergegeven met een *.

Locatie en dag van de Inloopbijeenkomsten

	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
Amstenrade				
Derde maandag 14.00-16.00 uur De Koeteleboet, De Gyselaar 55	16	21	18	16
Brunssum				
Laatste maandag 14.00-16.00 uur Bedrijfsbureau Cicero, Sint Brigidastraat 3	30	28	25	16*
Heerlen				
Laatste dinsdag 10.00-12.00 uur Toon Hermans Huis, Wilhelminaplein 24	24	29	26	17*
Hoensbroek				
Tweede donderdag 10.00-12.00 uur De Koffiepot, Kasteel Hoensbroeklaan 190,	12	10	14	12
Kerkrade				
Tweede donderdag 14.00-16.00 uur Verpleeghuis Hambos, Multiruiimte 2 (Beg.grond) Kapellaan 2	12	10	14*	12
Landgraaf				
Eerste maandag 10.00-12.00 uur Burgerhoes, Pinkpopzaal Sweelinckplein 1	2	7	4	2
Nuth				
Derde woensdag 10.00-12.00 uur Zorgcentrum Op den Toren Valkenburgerweg 67	18	16	20	18
Schinveld				
Eerste donderdag 10.00-12.00 uur Welzijnswerk Onderbanken A ge Water 20 a, Schinveld	5	3	7	5
Simpelveld				
Tweede woensdag 10.00-12.00 uur Op de Boor Wilhelminastraat 19, Bocholtz	11	9	13	11



Thema's inloopbijeenkomsten de komende maanden

September:

Als zorgt, kun je overspoeld worden met gedachten. In deze bijeenkomst laten we je zien hoe je je gedachten kunt kalmeren met behulp van een gedachtenschema. Hoe kun je negatieve gevoelens ombuigen naar positieve gevoelens. Onze communicatie wordt vaak beïnvloed door gedachten. Wat zijn nu reële en wat zijn irreële gedachten? Zicht krijgen op valkuilen en hoe kom ik terug in mijn eigen kracht, aan de hand van een schema kun je hieraan werken. Tevens leer je inzicht te krijgen in de rol die je aanneemt.

Oktober:

Deze maand besteden we aandacht aan het levenstestament. Tijdens de inloop zal door Thijs Scheepers van Stichting Mentorschap Limburg het levenstestament (met uitloop naar mentorschap) worden toegelicht. Vragen als: "Heeft betrokkene bij de notaris een levenstestament of andere schriftelijke uiting van de wil laten opmaken?", "wat is precies de inhoud van een levenstestament en hoe kan ik dat laten opmaken?" komen aan bod.

November:

Op 10 november wordt de landelijke dag van de mantelzorg gevierd. Deze maand zullen we daar in de inloopbijeenkomsten bij stil staan. Ook wordt er in samenwerking met verschillende gemeenten, een feestelijke bijeenkomst georganiseerd. De gemeenten Heerlen, Brunssum, Landgraaf, Simpelveld en Voerendaal doen dat gezamenlijk en wel op 7 november in Gaia Zoo. De gemeente Beekdaelen organiseert op woensdagavond 6 november een feestelijke bijeenkomst en de gemeente Kerkrade doet dat op donderdag 14 november zowel de middag als de avond. Precieze informatie volgt via de gemeentelijke kanalen en op de website van het Steunpunt en Ruggesteun.

December:

Aan het einde van alweer een jaar willen we samen stil staan bij het voorbije jaar. We sluiten tijdens de inloop het jaar af en gaan met elkaar in gesprek met behulp van vragenkaarten.

Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorger 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 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 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 Ruggesteun 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 via telefoonnummer 045-2114000 van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.

Wacht niet op het perfecte moment maar pak het moment en maak het perfect.

(www.ingspire.nl)



Mijn steentje bijdragen

Jo Jaminon, 57 jaar, zorgt al jaren voor anderen. In het verleden voor zijn toenmalige partner met de ziekte van Huntington. Die zorg was intensief, 24 uur per dag. Langzaamaan heeft Jo deze zorg overgedragen aan anderen en vanaf dat moment werd zijn moeder zieker. Fiennie Consten, de moeder van Jo, is 85 jaar en moet drie keer per week naar de dialyse bij Elyse Kerkrade. Slechte ogen maken het moeilijk voor haar om op de andere dagen zelfstandig te kunnen wonen. Bertie Wey, maatschappelijk werker bij Elyse Klinieken voor Nierzorg in Kerkrade kent Jo en Fiennie al enkele jaren: 'Jo is een échte mantelzorger, het is bijzonder hoe hij zijn moeder dagelijks begeleidt, hij neemt de verantwoordelijkheid voor haar op zich en zorgt dat ze niets tekort komt'.

Steentje bijdragen

Na een motorongeluk heeft Jo hersenletsel en kan niet meer werken. De zorg voor zijn moeder is als vanzelfsprekend: 'Zo kan ik mijn steentje bijdragen. Mijn moeder heeft voor mij gezorgd toen ik klein was, het is voor mij logisch dat ik nu voor haar zorg. Daar sta ik eigenlijk niet zo bewust bij stil. Ik voel me geen mantelzorger, maar ben dat eigenlijk wel. Ik zorg ervoor dat mijn moeder is waar ze moet zijn, ik voel me echt meer zoon dan mantelzorger.' Bertie herkent dit: 'veel mensen ervaren dat zo: ze vinden het fijn om te helpen en willen er voor een naaste zijn'.

Jo: 'Door de situatie ben ik er achter gekomen dat het me makkelijker af gaat dan ik dacht. Ik ben er in gegroeid, dat is ook een tip voor anderen. Begin eraan en kijk hoe het gaat. Lukt iets niet? Dan geef je die zorg af. Zo heb ik een grens bij de persoonlijke verzorging en het huishouden. En toch ook daar ga je langzaamaan verder in, zeker als je ziet dat de ander het nodig heeft. Dan ben je er voor elkaar.'

Dialysepatiënt

Fiennie heeft een nierziekte waardoor haar nieren het bloed niet meer goed zuiveren. Daarom moet ze drie keer per week naar Elyse Kerkrade voor haar dialysebehandeling. Gelukkig kan dat dicht bij huis en hoeft Fiennie niet lang te reizen. Een tijd lang ging ze met de taxi naar Elyse, maar Jo vond het té zwaar voor zijn moeder. Het gaf soms stress om te wachten op de taxi. Voor Fienie was het een opluchting toen Jo aanbood haar voortaan thuis op te halen en naar de dialyse te brengen. Drie dagen per week haalt Jo zijn moeder om 8:15 op, samen rijden ze naar de kliniek. Jo helpt haar in de dialysestoel en zorgt dat ze lekker ligt voordat hij weer vertrekt. Vier uur later haalt hij zijn moeder weer op.

Vrijheid, dicht bij elkaar

Fiennie zou Jo wat meer vrijheid willen geven. 'Ik zie slecht dus Jo helpt me met veel dagelijkse dingen. Hij is er ook op dagen dat ik niet dialyseer, dan nemen we de post door, doen we de boodschappen of gaan samen kleding kopen.' Voor ouderen is het soms heel normaal dat de kinderen voor ze zorgen. Jo ervaart dat soms ook. Er is niet altijd begrip als Jo niet per direct kan komen. Samen hebben ze afgesproken dat Jo het minimaal één dag van tevoren hoort als zijn moeder hem nodig heeft. 'Niet als er spoed bij is natuurlijk, als het niet goed gaat met mijn moeder ben ik heel snel bij haar. Onze band is nu veel beter dan vroeger. De ziekte van mijn moeder heeft ons dichter bij elkaar gebracht.'

Voor jezelf zorgen

De zorg voor een naaste die chronisch ziek is is intensief. Hoe zorg je dan voor jezelf? Voor Jo is sporten heel belangrijk, drie keer per week traint hij in de sportschool. 'De endorfine die dan vrijkomt heb ik écht nodig, het doet met goed'. Eén dag per week gaat Jo naar de sauna: 'Dan is mijn hoofd echt leeg. Ik zou iedere mantelzorger aanraden om iets te vinden waarbij je kunt opladen. Onder gezonde mensen zijn doet ook goed. En humor. Ook bij tegenslagen. Dat heb ik van mijn moeder. Grenzen stellen is ook belangrijk voor mantelzorgers. Zo houd je het overzichtelijk en duidelijk. En goede communicatie samen.'

Zorgen delen

Bertie spreekt Jo en Fiennie regelmatig, Jo kan zijn zorgen over zijn moeder gemakkelijk met haar delen en als het nodig is



doet hij dat ook. Een van de broers van Jo heeft ook altijd een luisterend oor en biedt daarmee steun. Via steunpunt mantelzorg heeft Fiennie het Mantelzorg Compliment aangevraagd voor Jo. Gemeente Kerkrade geeft aan het einde van het jaar een extraatje aan de mantelzorgers. Het steunpunt organiseert ook bijeenkomsten voor mantelzorgers. Eind 2018 is Jo bij Elyse naar een koffieochtend gegaan. Bertie heeft daar samen met Marion van Duren consulent van het Steunpunt Mantelzorg, informatie gegeven aan de mantelzorgers van Elyse, maar vooral ook geluisterd naar de verhalen. Bertie: 'zorgen voor een naaste is intensief, daar is niet altijd voldoende aandacht voor. Bij Elyse vergeten we de mantelzorger niet.'



Gezondheid, positieve gezondheid!

“Gezondheid is een middel om betekenisvol te kunnen leven”. Huisarts en onderzoeker Machteld Huber geeft een nieuwe invulling aan het begrip gezondheid. Dynamischer dan de oude definitie van de WHO in 1948. Na een eigen ervaring met ziek zijn was zij van mening, als arts / onderzoeker, dat er een discussie op gang moest komen over wat gezondheid is en over een mogelijk nieuwe definitie van gezondheid.

Met dit vraagstuk kreeg zij vanuit ZonMW (stimuleerd gezondheidsonderzoek en zorginnovatie) de opdracht om in 2009 een tweedaagse conferentie te organiseren over dit thema. Hier werden eerst de bezwaren tegen de tot dan geldende WHO definitie in kaart gebracht. Met de oprichting van de Wereld Gezondheid Organisatie (WHO) in 1948, werd een zeer brede en idealistische definitie van gezondheid geformuleerd, die gezondheid omschrijft als ‘een toestand van compleet welbevinden op fysiek, mentaal en sociaal niveau en niet alleen de afwezigheid van ‘ziekte’.

De definitie was bedoeld als doel om naar te streven. Ten dienste van het geluk en het welzijn van de gehele wereldbevolking. Dit was voor de mensheid een belangrijke stap voorwaarts. Echter doordat gezondheid werd beschreven als een toestand van volledig welbevinden, werd onbedoeld medicalisering bevorderd, om dat ideaal maar te bereiken. Met de toename van chronische ziekten, in combinatie met de voortgaande ontwikkeling van medische technologie en diagnostiek, wordt deze definitie contraproductief, want dan is vrijwel nooit iemand helemaal gezond.

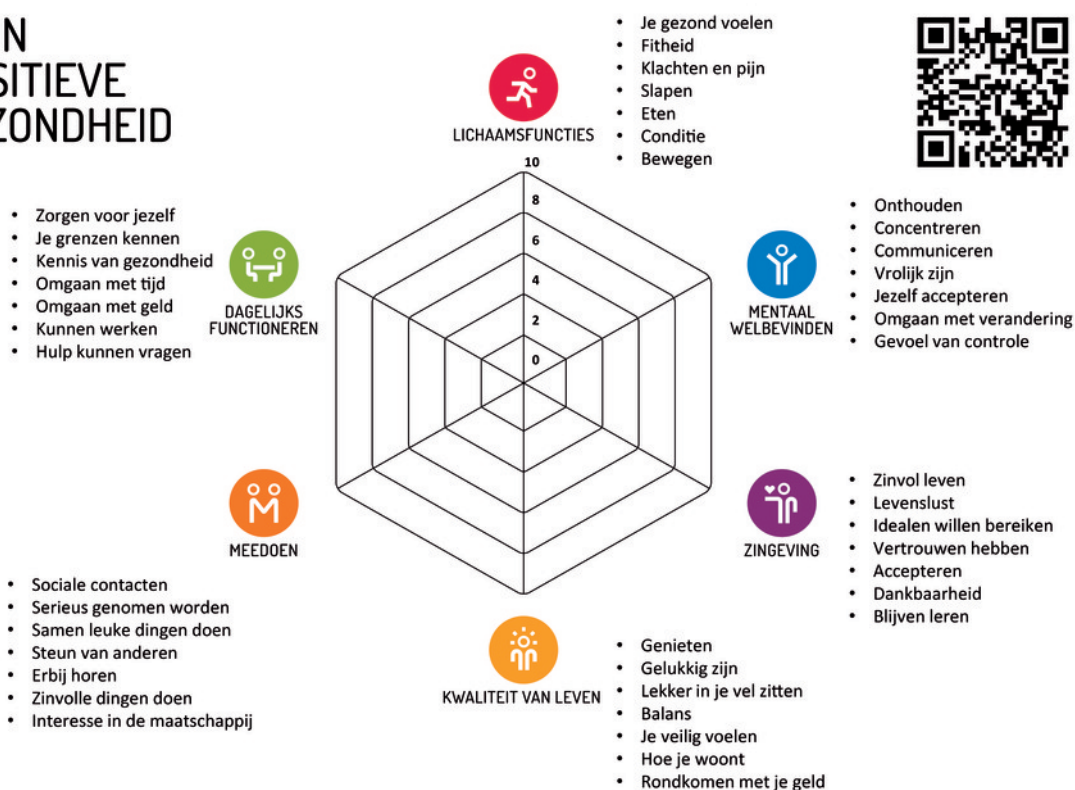
Met de statische formulering van gezondheid als ‘toestand’ is vrijwel iedereen een patiënt die doorlopend behandeling behoeft en wordt niet de veerkracht van mensen aangesproken en niet het menselijk vermogen om zich aan te passen en om te gaan met nieuwe situaties met behulp van zelfmanagement. Juist deze laatste factoren werden als heel belangrijk beschouwd en

de uitkomst van de conferentie was van een nieuw dynamisch concept van gezondheid: ‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, mentale en fysieke uitdagingen van het leven’. Dit concept beschrijft, net als de WHO definitie, het fysieke, mentale en sociale domein van de mens en heeft dus een brede en integrale scope. Het verschil is dat het concept de potentie benadrukt om gezond te zijn of te worden, zelfs wanneer er sprake is van een ziekte en ook het vermogen van persoonlijke groei en ontwikkeling in de richting van het vervullen van persoonlijke doelen in het leven. Dit concept is een begin, een algemene karakterisering van gezondheid, en heeft niet de pretentie volledig te zijn of alle factoren te benoemen die bijdragen aan deze persoonlijke ontwikkeling.

“Als je aansluit bij wat voor mensen belangrijk is, heb je de grootste kans dat mensen in beweging komen”.

(Van: Actiecentrum Limburg positief gezond)

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Hoe je Positieve Gezondheid kunt inzetten bij ouderen

Er leven veel vragen over de inzet van Positieve Gezondheid in de zorg voor ouderen. iPH (Institute for Positive Health) nodigde daarom experts uit aan een speciale koploper tafel om advies te geven. Dat leverde een handreiking en een tool box op. Manon Vanderkaa (seniorenorganisatie KBO-PCOB) en Machteld Huber (iPH) vertellen over de waarde ervan.

Ook in de zorg voor ouderen krijgt Positieve Gezondheid steeds meer aandacht. Een goede zaak, vindt Manon Vanderkaa, directeur van seniorenorganisatie KBO-PCOB. 'We zijn in de samenleving toch snel geneigd om bij ouderen te focussen op wat niet meer kan, op hun beperkingen en gezondheidsproblemen. Maar zij kunnen desondanks nog heel veel wel. Juist ouderen hebben vaak een enorme veerkracht. Daar oog voor hebben en die kracht aanspreken, is veel belangrijker dan 'fiksen' wat niet goed functioneert. Ouderen zijn meer geholpen bij de vraag wat zij nodig hebben om het leven zo goed mogelijk voort te zetten.'

Even bij het leven stilstaan

Positieve Gezondheid helpt die brede blik vasthouden. Welke waarde heeft het gespreksinstrument Mijn Positieve Gezondheid bijvoorbeeld als ouderen nog vitaal zijn? Bij KBO-PCOB zijn de ouderenadviseurs getraind in werken met Positieve Gezondheid. Zij komen over de vloer bij ouderen die met vragen zitten. Vaak omdat er een nieuwe situatie is waarin zij hun weg moeten vinden en daarbij in een woud van regels en voorzieningen belanden. Vanderkaa: 'Onze adviseurs nemen de tijd en verkennen aan de hand van het spinnenweb met de oudere hoe het leven nu is. Vaak komen er onverwachte dingen naar boven. Dat kan van alles zijn: een conflict in de familiekring, geldzorgen, spijt van iets, een grote wens die om

vervulling vraagt. Het spinnenweb invullen biedt een moment om bij het leven stil te staan en keuzes te maken.'

Ook bij mensen met dementie

Soms vragen zorgverleners zich af of het spinnenweb ook helpt bij mensen met beginnende dementie. Huber: 'Juist bij hen helpt het om woorden te geven aan wat anders verborgen blijft. Zo hoorden we het verhaal van een dochter die het spinnenweb invulde met haar moeder die dementie heeft. Toen de dochter haar moeder vroeg waar ze blij van zou worden, verzuchtte de moeder: 'Ik zou zó graag nog één keer naar Maastricht willen.' Dat had de familie anders niet geweten. Wat ik ook waardevol vond: de moeder scoorde op veel thema's veel hoger dan de familie verwacht had. Ook scoorde ze hoog op functies die haar door haar aandoening waren afgenomen. Daar oordeelde de moeder dus veel positiever over dan verwacht. Voor de familie is dat prettig om te weten: moeder beoordeelt het leven dus veel positiever dan haar omgeving verwacht dat ze doet.'

Sleutelvraag tijdens de laatste levensfase

Soms wordt gedacht dat het niet passend is om het spinnenweb voor te leggen aan mensen in de laatste levensfase. Vanderkaa: 'Juist dan is het belangrijk om te praten over wat zinvol is en wat kan helpen om goed terug te kijken op het leven.' Huber: 'In Canada is daarvoor een prachtig idee ontwikkeld: dignity variety. De kern is dat je iemand tegen het einde van het leven vraagt: wat zou jij anderen aan lessen willen meegeven die het leven jou heeft geleerd? Het is een prachtige vraag waarmee je iemand kan helpen om over het eigen leven na te denken. Je spreekt iemands wijsheid aan. Gebleken is dat angst en pijn bij mensen daardoor verminderen.'



Geen apart gespreksinstrument nodig

Is het eigenlijk niet beter om voor ouderen een speciale versie van het gespreksinstrument te maken? Huber: 'Die vraag krijgen we geregeld. De conclusie binnen de koploperafel is dat de vragenlijst ook voor ouderen prima werkt. De kwestie is meer hóe je het instrument het beste kunt gebruiken bij ouderen. Daarom hebben we in de koploperafel een gebruikshandleiding gemaakt. En ook een aanvullende tool box met tal van suggesties. Bijvoorbeeld over de dignity variety.'

Handvat voor persoonsgerichte zorg

Huber en Vanderkaa hopen dat het instrument veel wordt ingezet in de gesprekken met ouderen. Er zijn op dit moment tal van ontwikkelingen in de ouderenzorg waarbij Positieve Gezondheid een belangrijke bijdrage kan leveren. Het geeft bijvoorbeeld heel concrete handvatten om persoonsgerichte zorg mogelijk te maken. Vanderkaa: 'Misschien ben jij als zorg- of hulpverlener straks wel degene die het gesprek mogelijk maakt waardoor ouderen weten wat voor hen écht belangrijk is in die fase. Hoe mooi is dat?'

(Uit: Nieuwsbrief Institute for Positive Health, juli 2019)

“Er zijn maar enkele dingen, krachtiger dan een positieve duw. Een lach, een wereld vol optimisme, hoop en een ‘je kan het’ wanneer het even moeilijk wordt.”

(Richard M. de Vos)

Ik ben nog fit van lijf en verstand.

Met mij is er totaal niets aan de hand.
Ik ben nog fit van lijf en van verstand.
Wel wat artrose in mijn heup en in mijn knie.
Als ik me buk, is het net of ik sterretjes zie.
Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te hoog,
maar ik ben nog fantastisch goed... zo op het oog.

Met de steunzolen die ik heb gekregen,
loop ik weer langs 's Heerens wegen,
kom ik weer in winkels en ook op het plein.
Wat heerlijk zo gezond te mogen zijn.
Wel gebruik ik een tabletje om in slaap te komen
en over vroeger wat te kunnen dromen.
Mijn geheugen is ook niet meer wat het was
en ben ik weer vergeten wat ik gisteren nog las.
Ook heb ik steeds meer last van mijn ogen
en mijn rug raakt langzamerhand wat meer gebogen.
Mijn adem is wat korter, mijn keel is vaak erg droog,
maar ik ben nog fantastisch goed... zo op het oog.

Het leven is zo mooi, het gaat zo snel voorbij.
Als ik kijk naar foto's, over vroeger van mij,
dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren.
Wilde ik mooie schoentjes, moest ik daar heel lang voor sparen.
Ik ging fietsen en wandelen, overal heen.
Ik kende geen moeheid, zo 't scheen.
Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs en zwart
en loop ik heel langzaam, vanwege het hart.
Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog,
u bent nog fantastisch goed... zo op het oog.

De ouderdom is goed, ja begrijp me wel,
maar als ik niet slapen kan en ik schaapjes tel,
dan twijfel ik of het wel waar is
en of schaapjes tellen niet wat raar is.
Mijn tanden liggen in een glas met water,
mijn bril ligt op de tafel even later.
Mijn steunkousen naast het bed op de stoel.
U weet dus wat ik met die twijfel bedoel.
Trek niets in twijfel, zei mijn pedagoog.
U bent nog fantastisch goed... zo op het oog.

's Morgens, als ik ben opgestaan
en eerst de afwas heb gedaan,
lees ik het nieuws in de krant.
Het werk in huis doe ik naderhand.
Ik doe de ramen, ik stof wat af,
ik kom tijd te kort, staat u niet paf?
Wel gaat alles wat traag,
heb na het eten wat last van de maag.
Maar ik wil niet zeuren, want het mag,
het is heel normaal bij de oude dag.
Aanvaard het rustig, zei de psycholoog.
U bent nog fantastisch goed... zo op het oog!

Annie M.G. Schmidt



Positieve gezondheid, gewoon doen!

Als kind leerde mijn moeder mij een indonesisch spreekwoord over lef tonen: 'wie het oerwoud niet in durft, zal nooit een tijger vangen'. Dat gaat ook op voor het werken vanuit het concept van Positieve Gezondheid. Dit gedachtengoed van Machteld Huber werkt voor veel zorgorganisaties als inspiratiebron, omdat het kijkt naar de mens als geheel, uitgaat van eigen regie en bovenal: gezondheid niet beschouwt als doel, maar als middel voor een zinvol bestaan.

De uitdaging is echter om dit inspirerende concept in de praktijk handen en voeten te geven. Het werken vanuit Positieve Gezondheid vraagt immers om bewustwording en verandering op verschillende niveaus.

Contact maken

Op het meest basale niveau – dat van de zorgdriehoek – gaat het over contact maken en oprechte aandacht hebben voor een cliënt. Dat vraagt bij zorgmedewerkers allereerst om een kritische blik naar binnen: wat geeft waarde aan mijn eigen leven en hoe zit ik zelf in mijn (werk)vel? Die zelfreflectie kan spannend zijn, maar helpt wel om je goed te verplaatsen in de belevingswereld en wensen van een cliënt. Daarnaast zien veel medewerkers tijd als een belangrijke belemmerende factor voor contact en diepgang. En hoewel we de werkdruk en administratieve last in de zorg zeker niet weg moeten wuiven, is het ook belangrijk om niet alleen maar te denken in beren op de weg. Een goed gesprek kan ook plaatsvinden tijdens reguliere zorgmomenten en het zijn vaak kleine dingen die voor cliënten al een groot verschil maken. Bovendien kan goed luisteren naar de wensen van een cliënt een veel gericht(er) en dus goedkoper(zorg)aanbod tot gevolg hebben.

Een lerende omgeving

Op het niveau van het (zorg)team is het belangrijk om een lerende omgeving in te richten, waarin intervisie en feedback centraal staan en waarin fouten én successen worden gedeeld. Dat vraagt om onderling vertrouwen en om betrokkenheid van alle leden van het team: je hebt elkaar

immers hard nodig om tot verandering te komen. Ook vrijwilligers en naasten zijn een belangrijk onderdeel van dat team: zij weten vaak als geen ander wat er voor iemand toe doet (juist als de cliënt dat zelf niet meer kan aangeven) en kunnen meedenken én meedoen bij het realiseren van de wensen en behoeftes van een cliënt.

De juiste voedingsbodem

Op het niveau van de organisatie gaat het om het creëren van de juiste voedingsbodem om het gedachtengoed van Positieve Gezondheid te laten bloeien. Allereerst is het belangrijk om uit te dragen waarom je als organisatie waarde hecht aan Positieve Gezondheid en wat het werken vanuit het concept op kan leveren voor zowel cliënten als medewerkers. Ook moeten zorgmedewerkers de vrijheid en het vertrouwen ervaren om hun werk op een andere manier in te richten. Daarnaast is het nodig om na te denken over de randvoorwaarden voor duurzame borging van Positieve Gezondheid. Hoe stel je als organisatie bijvoorbeeld de beleving van de cliënt centraal bij het evalueren van de zorg en hoe gebruik je die informatie om continu te verbeteren? En wat betekent het werken vanuit dit concept voor het vrijwilligers- en mantelzorgbeleid?

Positieve Gezondheid als succesverhaal

Het centraal stellen van het concept Positieve Gezondheid gaat dus niet zonder slag of stoot. Maar naast al deze uitdagingen levert Positieve Gezondheid ook heel veel mooie resultaten op. De dementerende dame die 's ochtends weer zelf haar kleding uitkiest; de collega's die er samen over nadenken hoe een cliënt zelfstandig naar het toilet kan blijven gaan; de teamleider die medewerkers vrij roostert om rustig de tijd te kunnen nemen voor een cliënt. Juist al deze kleine en grotere successen samen maken het de moeite waard om toch dat soms spannende oerwoud in te gaan. Want een tijger als Positieve Gezondheid vangen, dat doe je niet zomaar!

Bron: www.vilans.nl



Een mooie metafoor voor de thema's 'eigen kracht' en 'eigen regie'.

Onze vrijwilligers worden geschoold in positieve gezondheid, eigen kracht en eigen regie. Op welke manier stel je je op als je ergens ondersteuning biedt, zodat de klant zoveel mogelijk zijn eigen keuzes maakt, de eigen regie neemt en zelf de dingen doet die hij of zij nog kan en / of wil. Een van onze collega's kreeg bijgaand verhaal onder ogen dat een prachtige metafoor is voor wat we bedoelen met deze visie. Het verhaal willen we u niet onthouden.

De weg van rups naar vlinder

Dit is een verhaal over twee mensen die heel behulpzaam wilden zijn, maar daar ieder een eigen invulling aan gaven. Een jonge vrouw en haar oma. En over twee vlinders, die dachten dat zij hulp nodig hadden.

De jonge vrouw was een enthousiast, vriendelijk en krachtig persoon, die vol in het leven stond en graag mensen wilde helpen. De oma was een wijze, oudere vrouw, die al veel van het leven had gezien.

Samen wandelden zij een keer door een mooi stadspark en zagen daar aan een tak twee poppen hangen. Je weet wel, het stadium dat een rups zichzelf in een cocon opsluit om daar na een tijdje weer uit te komen als een vlinder. Ze spraken af dat ze iedere dag even zouden gaan kijken of de vlinders al uit hun cocon gekomen waren; de jonge vrouw zou de ene cocon in de gaten houden, de oma de andere.

Helpen

Op een dag zagen ze dat er in allebei de cocons leven zat en dat een vlinder zich aan de onderkant door een klein gaatje aan het wurmen was. Het kostte duidelijk veel moeite. De vlinders pufden en vroegen de oma en haar kleindochter om hulp. De jonge vrouw dacht even na en zei: "Ik weet wel iets om je te helpen". Zij rende naar huis. De vlinder bleef stil wachten op hulp.....

De wijze, oudere vrouw zei echter tegen de andere vlinder: "Ik zal bij je blijven. Ik zal je schaduw bieden wanneer de zon te heet wordt en ik zal je beschutting bieden wanneer de wind te hard waait. Ik zal je opvangen wanneer je valt en ik zal je vleugels droog blazen wanneer je uit je cocon bent geklommen. Ik zal je beschermen zolang je dat niet zelf kan, maar ik kan je hiermee niet helpen. Je bent niet voor niets een rups geweest.

Rupsen kunnen zelf in een vlinder veranderen". Deze vlinder hilde zachtjes.... De oma zong een liedje voor hem om hem op te vrolijken en langzaam, maar verbeten, ging deze vlinder verder met zijn zware werk.

Bevrijding?

De jonge vrouw kwam terug met een schaar en begon heel voorzichtig "haar" cocon open te knippen. Met heel veel zachtheid, tederheid en oplettendheid bevrijdde zij de vlinder van zijn krappe omhulsel. Dankbaar liet de vlinder het gebeuren. Hij verheugde zich op de vrijheid die hij straks zou hebben. De jonge vrouw ving de vlinder op in haar hand en legde het verfrommelde diertje zachtjes op een mooi, groen blad. "Zo", sprak zij, "nu mag je zelf je eigen leven gaan leiden". De ander vlinder ging zo op in zijn worsteling om uit de cocon te komen, dat hij niets van deze operatie had gemerkt....

Vleugels

Maar de "bevrijde" vlinder kon niet vliegen. Hij was klein, zijn lijf was plomp en zijn vleugels waren krachteloos en gekreukeld. Hij strompelde van het blad af en probeerde in de zon een beetje op te drogen, zodat uiteindelijk zijn vleugels zich vanzelf zouden openen en hij zou kunnen vliegen. Hij voelde zich verdrietig en snapte niet wat er aan de hand was. Net zoals de jonge vrouw, die toch met de beste bedoelingen de vlinder had willen helpen. Hoe kwam het toch dat zijn lijf zo zwaar was en zijn vleugels zo verkreukeld en slap? Een vlinder heeft toch een slank lijfje met mooie, uitgestreken vleugels?

Dank

De wijze, oudere vrouw gaf het antwoord op deze vragen. "Weet je", sprak zij, "de worsteling van de vlinder om uit de cocon te komen heeft een functie. Door zichzelf door die nauwe opening te wurmen wordt het vocht vanuit zijn lichaam naar zijn vleugels gestuwd. Daardoor wordt zijn lijf slank en zijn vleugels volgepompt met lichaamsvocht. Heel delicaat verdeeld, maar genoeg om zijn lichaam te dragen en te vliegen". Zij was nog niet uitgepraat of de tweede vlinder worstelde zich uit de cocon. Vlug ving zij hem op, zoals ze beloofd had, voordat hij met een smak op de grond zou vallen. Hij zat op haar hand en rustte uit, met zijn vleugels nog strak om zijn lijfje geslagen. De wijze, oudere vrouw blies hem droog, de vlinder bedankte haar en bewoog langzaam zijn vleugels. De jonge vrouw vroeg de vlinder waarom hij haar oma bedankte; zij had toch helemaal niets gedaan?

De vlinder gaf als antwoord: "Zij deed heel veel voor mij: zij gaf mij de tijd om te groeien op mijn manier. Zij gaf mij het vertrouwen dat ik kon waarvoor ik geschapen was. Zij beloofde dat zij bij me zou blijven. Zij steunde mij zonder vooroordeel, onvoorwaardelijk. Zij kon mij laten zijn wie en wat ik ben. Zij bood mij comfort wanneer dat nodig was en steunde mij in mijn strijd. Zij zat bij mij in de regen, de wind en de zon".

Met een gelukzalige glimlach op zijn gezicht draaide hij zich om en vloog in de richting van de zon.

SOMS HEBBEN WIJ EEN WORSTELING NODIG OM TE WORDEN WAARVOOR WIJ UITEINDELIJK ZIJN BESTEMD.

(bron: www.deontluikendevlinder.nl)



Wist u dat?

- ... Ongezonder eten ook gezond kan zijn omdat genieten stress verlaagt?
- ... Overgewicht de belangrijkste oorzaak is van overlijden op jonge leeftijd?
- ... Je lichaam zelf aspirine aanmaakt? Door groente en fruit te eten, kan je lichaam zijn eigen aspirine maken. Benzoëzuur, een natuurlijke stof in groente en fruit, zorgt er namelijk voor dat je lichaam salicylzuur gaat aanmaken. Dat is het belangrijkste bestanddeel van aspirine, dat dit middel zijn ontstekingsremmende en pijnstillende werking geeft.
- ... De powernap gezond is voor je hart?
Een middagdutje van 20 minuten verbetert niet alleen je alertheid en productiviteit maar ook je humeur. Een powernap blijkt daar naast heel gezond te zijn voor je hart.
- ... Er elk uur 1 miljard cellen in het lichaam worden vervangen?
- ... Een Snicker 250 calorieën levert aan het lichaam?
- ... Dat je van 250 calorieën een uur kunt wandelen?
- ... Dat er 5.000 liter water nodig is om een kilo kaas te maken, 20.000 liter voor een kilo koffie en 100.000 liter voor één kilo rundvlees voor een hamburger?
- ... Een westerse familie per maand ongeveer 30 kg aan verpakkingsmateriaal weggooit?

(bron: www.extragezond.nl, www.ahealthylife.nl,)

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

....Wij 2 nieuwe vrijwilligers van harte welkom mogen heten, namelijk:

Tessa v.d. Wardt, groep Landgraaf
Willy van Wijgerden, groep Parkstad

...Wij helaas afscheid moeten nemen van 3 vrijwilligers, namelijk:

Wim van Elteren, groep Heerlen
Yolanda van den Ham-van der Kolk, groep Parkstad
Irma Ramaekers, groep Kerkrade-Centrum
Corrie Roek, groep Voerendaal

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!

Thema volgende Ruggesteuntje

Het volgende Ruggesteuntje willen we het hebben over **zingeping**.

Zingeping wordt omschreven als 'het zoeken naar de zin, de bedoeling of het doel van het leven of van grote gebeurtenissen in het leven, of het trachten dit doel zelf te scheppen. Een hele mond vol. Zingeping is ook een van de pijlers van positieve gezondheid. We willen aandacht besteden aan verschillende aspecten rondom zingeping maar bovenal willen we ervaringsverhalen delen.

Wil je een bijdrage leveren dan stuur je kopij in voor **1 november** naar info@mantelzorgparkstad.nl.



Bananenbrood zonder suiker en zonder bloem

Bereidingstijd: ca. 50 minuten

Ingrediënten en benodigheden:

- 100 gram dadels zonder pit
- 100 g luxe notenmix
- 4 bananen (Fairtrade)
- 3 vrije uitloopeieren (Beter Leven keurmerk 2*)
- 200 g amandelmeel (Bio+)
- 1 zakje bakpoeder (16 g)
- cakevorm (30 cm), ingevet

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 160 °C. Hak in een keukenmachine (of een staafmixer met bakje) de dadels en gemengde noten in kleine stukjes. Hou apart.

Breek 3 bananen in stukken en doe in een beslagkom. Voeg de eieren toe en mix tot een samenhangend mengsel. Voeg het amandelmeel en bakpoeder toe en mix erdoor.

Schep het noten-dadelmengsel door het beslag en doe het beslag in de cakevorm. Halveer de 4e banaan in de lengte en druk deze in de bovenkant van het beslag. Zet ± 45 min. in de oven, laat afkoelen en haal het brood uit de vorm.

Variatie:

Kijk tijdens het bakken of de bovenkant van het brood niet te bruin wordt. Check met een satéprikker na ± 45 min. of het brood gaar is. Nog een beetje smeug is wel zo lekker.

Eet smakelijk!!!

Mantelzorgcompliment

Het mantelzorgcompliment is een erkenning voor de mantelzorger die door verschillende gemeenten wordt gegeven aan mantelzorgers, als dank voor de zorg die zij leveren.

Om hiervoor in aanmerking te komen moet de mantelzorger aan verschillende voorwaarden voldoen.

Die voorwaarden en de aanvraagprocedure kunnen per gemeente verschillen.

Voor meer informatie zie de website van de gemeente waar degene die de zorg ontvangt woont.



Een waardevol leven is een verzameling van dankbare momenten.

(www.ingspire.nl)



Positieve gezondheid, een persoonlijke ontdekkingsreis.

Cisca van der Meijs is geschoold trainer positieve gezondheid aan het Institute for Positive Health (IPH). Ze is in dienst bij de LevantoGroep en werkt daar ook nog als kwartiermaker positieve gezondheid in vier wijken in Maastricht. Cisca werkt veel samen met het steunpunt mantelzorg Parkstad en Ruggesteun en een onderdeel daarvan is het samen vorm geven van workshops voor mantelzorgers en vrijwilligers.

Op de vraag waarom Cisca zo getroffen is door het gedachtegoed van positieve gezondheid zegt ze: "Toen ik het verhaal van Machteld Huber hoorde, een arts die zelf door ziekte werd getroffen en toen, in die andere rol, zich ging afvragen 'hoe gaan we eigenlijk met elkaar om'? Dat je opeens van een totaal mens naar een zieke wordt getransformeerd. Dat raakte me zo! Ik spiegelde dat meteen op mijzelf. Ik heb een zus met MS. Ze kan fysiek niet veel meer maar woont in een Fokus-woning en kan daar, door de ondersteuning op afroep die beschikbaar is, haar eigen regie voeren. Haar eigen keuzes maken en dus het hele heft zelf in handen nemen. We gaan samen shoppen bijvoorbeeld en ze is oma. Van die dingen geniet ze zo dat ze haar levenskwaliteit een 9 geeft ondanks haar fysieke beperkingen. Zelf heb ik ook een roerig leven achter de rug met verlieservaringen en een weg die niet altijd over rozen ging. De herkenning in het verhaal van Machteld Huber is voor mij ontzettend groot. Dat motiveert mij enorm om ermee aan de slag te gaan." Marjan Boumans, mantelzorgconsulent bij het Steunpunt, verzorgt samen met Cisca twee bijeenkomsten rondom positieve gezondheid voor mantelzorgers. "Soms zie je dat mensen het heel moeilijk vinden om bij zich zelf te komen als mantelzorger" zegt Marjan. "Je moet je concentreren op de stukjes waar je invloed op hebt en daarin zelf de verantwoordelijkheid nemen". Op de vraag hoe de dames dat in de cursus aanpakken zegt Cisca: "We beginnen heel eenvoudig met de vraag 'hoe gaat het met je?' waarna iemand zijn verhaal begint. Als je iemand de ruimte geeft, kom je vanzelf op de essentie. Dan vragen we 'wat wil je?' waarbij het over de veranderwens gaat. Als die geformuleerd is volgen de vragen 'wat kun je?' en 'wat besluit je?' want besluiten is duidelijk iets anders dan kunnen. 'Wat maakt dat je het niet gaat doen?' wordt gevolgd door 'wat heb je nodig om het wel te doen?'. Met deze leidraad werken we en gaan we eigenlijk dieper met elkaar in gesprek. Daarbij houden we altijd voor ogen dat gezondheidsbeleving een momentopname is en niets is goed of fout. Alles is oké. Dat is een heel belangrijk uitgangspunt." Het spinnenweb dat we invullen is een hulpmiddel om dit gesprek te voeren, het is geen doel "Zelf heb ik het spinnenweb ook voor vandaag weer ingevuld" zegt Cisca en laat het zien. "Het hangt echt allemaal met elkaar samen. Ik scoor een 10 op meedoen maar het dagelijks functioneren is maar een 5. Ik ga gezellig naar een terras met vrienden. Dat bezorgt me een 10 op het domein meedoen. Maar dat terras kost natuurlijk behoorlijk wat geld en ook behoorlijk wat tijd. Die twee bewaken is niet mijn sterkste kant dus de 10 op meedoen levert ook een 5 op bij het domein dagelijks functioneren. De balans vinden tussen de verschillende domeinen is soms een uitdaging. Het gaat om bewustwording. Het is een ontdekkingstocht en een heel persoonlijk verhaal. Ondersteuning en begeleiding is dan ook maatwerk." De bevoegenheid van Cisca spat er vanaf. Mij is duidelijk geworden dat het vooral draait om het zélf aan de slag gaan en de bewustwording dat je zélf invloed kunt hebben. Voor mij zitten twee bijzondere vrouwen die door hun levensloop geworden zijn tot wie ze nu zijn. En zelf kom ik tot de conclusie dat zingeving een domein is dat we in de zorg veel meer aandacht moeten geven. Positieve gezondheid ondersteunt daarbij.

