



**Themanummer
Levensmotto/Beleving
ouder worden**

Berichten	2
Op de koffie bij... mevrouw Van der Sluis	3
Casemanagement PG coördineren zorg voor dementerende ouderen	4
Van de Cliëntenraad	6
Van de Bewonerscommissie	6
Vijf vragen aan... An Visser	7
Leidraad voor het leven	8

**Ouder worden; een rijk proces of een
nare aftakeling?**

Wat is uw levensmotto? Hoe beleeft u het ouder worden? Ziet u het vrolijk of somber in. Voor tieners is ouderdom een wens. Ze willen zich het liefst ouder voordoen en kunnen maar niet wachten tot ze 18 jaar zijn en auto mogen rijden. Zijn we die fase voorbij, dan proberen we er jonger uit te zien. Ouder worden, wordt geassocieerd met ziekte, minder mobiel, niet meer aantrekkelijk zijn, inleveren op zelfstandigheid. We kunnen maar niet accepteren dat we ouder worden, het lichaam en soms ook onze psychische vermogens in hun functie achteruit gaan.

Toch zijn er zeker ook positieve aspecten: wijsheid, meer tijd hebben om leuke dingen te doen, de tijd voor jezelf kunnen nemen, genieten van (klein)kinderen, minder stress om het inkomen. Kan het vandaag niet, komt het morgen wel. In dit nummer een aantal interessante artikelen die met dit motto te maken hebben. Verder wil ik uw speciale aandacht vragen voor het artikel over onze duofiets. Een geweldig apparaat waarin zelfs met oude benen heel gemakkelijk gefietst kan worden!

Esther Kokje, Locatiemanager WZH Hoge Veld



Gewoon heel bijzonder

WoonZorgcentra Haaglanden

Hoge Veld wint Wielerronde op duofiets

Tijdens de WZH Wielerronde op 28 juli jl. namen cliënten van WoonZorgcentra Haaglanden (WZH) het samen met jonge profwielrenners tegen elkaar op. Zij deden dit op duofietsen en een rolstoelfiets.

De zeven junior wielrenners van 'Westland wil vooruit' hadden er net zestig kilometer op zitten in de Wateringse wielerronde, maar barstten nog van de energie. Cliënten van zeven WZH woonzorgcentra traptten zo hard mogelijk mee op de duofiets om als eerste te finishen.

De heer Van Zijl van WZH Hoge Veld heeft de wedstrijd gewonnen. Hij werd gehuldigd op het erepodium met een gouden medaille en champagne. De heer Van Zijl gaf aan heel blij te zijn met zijn overwinning, "Ik heb er de hele week hard voor getraind", aldus de heer Van Zijl. WZH heeft met financiële steun van Fonds 1818 voor diverse WZH-locaties zeven duofietsen en één rolstoelfiets aangeschaft. Bewoners en cliënten kunnen hiervan gebruikmaken. Reserveren kan via het servicepunt.



Bewoners beleven leuke week op de Veluwe

Dat we nooit te oud zijn om te genieten, bleek wel tijdens de bewonersvakantie. Een bosrijke omgeving, leuke uitstapjes, lekker eten en veel gezelligheid, oftewel genoeg ingrediënten voor een geslaagde vakantie.

In mei was het Parkhotel 'Hugo de Vries' in Lunteren een week lang het verblijf van cliënten van WZH Hoge Veld en WZH Waterhof. "We hebben gelachen en plezier gehad", vertelt Antonio Tafuni. Neem bijvoorbeeld het dagje uit naar het Dolfinarium in Harderwijk, waar iedereen een erg leuke middag heeft beleefd tussen de zeeleeuwen en dolfijnen. Ook het avondprogramma was leuk. Zo namen Marian en Maria het tegen elkaar op in het spel 'Ik hou van Holland'. Maar wie had er nou eigenlijk gewonnen?" vraagt Antonio zich af. Kortom, een geslaagde vakantie die zeker voor herhaling vatbaar is.



Op de koffie bij... mevrouw Van der Sluis

Mevrouw Van der Sluis was één van de eerste bewoners die zich vijf jaar geleden samen met haar man in een van de garantwoningen vestigde. Haar man is inmiddels overleden, maar ze vertelt nog graag over haar ware liefde.

Deze gezellige, energieke dame vindt het een geluk dat ze ware liefde heeft gekend en begint enthousiast te vertellen hoe het allemaal begon. "Het was vlak voor kerst op 23 december, toen ik als dertienjarige ging schaatsen. Bert vroeg toen of hij mijn schaatsen aan mocht binden. Daarna hebben we samen gekruist geschaatst", vertelt de 85-jarige, terwijl ze voordoet hoe ze als 13-jarige de armen kruiste."

"Ik wil wel met hem trouwen, ook al leeft hij misschien niet lang."

"In het zwembad wilde Bert ook contact met mij maken, maar dat was lastig want de jongens en meisjes waren gescheiden. Er was echter een plek waar we met elkaar konden praten, hiervoor moest hij naar het diepe gedeelte van het houten bad. Hij heeft voor mij snel zijn zwemdiploma gehaald."



1962: Met de huifkar mee

Mevrouw van der Sluis is blij met het uitzicht vanaf haar woning.



Oorlog

"In de oorlog weigerde mijn man een loyaliteitsverklaring te tekenen. Daarom mocht hij niet verder studeren en werd hij als dwangarbeider naar Duitsland gedeporteerd. In de tijd dat hij in het concentratiekamp zat heb ik hem veel brieven gestuurd, die hielden hem op de been. Hij schreef ook terug: 'Terwijl de regen in stromen neervalt lig ik op mijn krib en schrijf jou deze brief.....' Toen hij in 1945 terugkwam uit Duitsland heb ik hem de eerste zoen gegeven. Hij zag er slecht uit na de oorlog. Maar ik dacht: Ik wil wel met hem trouwen, ook al leeft hij misschien niet lang."

"Het moeilijke aan ouder worden is dat er steeds meer mensen om je heen overlijden."

Vakantie

"We hebben twee dochters, twee zoons en zelfs vier kleinkinderen gekregen. We hebben een goede tijd gehad met onze kinderen. Zo zijn we op vakantie geweest in een daglonershuisje zonder toilet. Mijn kinderen vonden het prachtig dat ze in de tuin mochten plassen. We mochten ook met de oude boer mee met de huifkar, heel leuk was dat."

Ouder worden

"Uiteindelijk is mijn man 82 jaar geworden. Ik was bedroefd toen hij overleden was, maar wel blij dat hij in zijn slaap is overleden, zonder pijn. Het moeilijke aan ouder worden is dat er steeds meer mensen om je heen overlijden", concludeert mevrouw Van der Sluis.

Casemanagers PG regelen zorg voor dementerenden

De Casemanagers PG, oftewel psychogeriatricie, coördineren zorg voor thuiswonende ouderen met geheugenproblemen. Zeven casemanagers van WZH ondersteunen dementerenden en hun partners in Den Haag, Voorburg en Leidschendam met als doel dat ouderen zolang mogelijk thuis kunnen blijven wonen.

Alleen of samen met een partner

De casemanager PG komt bij ouderen met dementie die nog zelfstandig thuis wonen, maar daar hulp en begeleiding bij nodig hebben. Dikwijls zijn het ouderen die samen met een partner leven, waarvan de één licht dementeert en de ander de verzorging op zich heeft genomen. Maar het kan ook zijn dat iemand alleen woont en al in een gevorderde fase van dementie verkeert. De casemanager PG wordt ingeschakeld als de huisarts of thuiszorg of een familielid signaleert dat de dagelijkse verzorging niet meer goed gaat.

Adviseren en hulp organiseren

Casemanagers gaan op bezoek bij de cliënt en kijken hoe de thuissituatie is en welke hulp er nodig is. Zelf verlenen ze geen zorg, maar regelen dat er zorg komt. Bijvoorbeeld thuiszorg, zodat iemand elke ochtend gewassen en aangekleed wordt. Het kan ook zijn dat ze adviseren om naar de dagactiviteiten

of dagbehandeling te gaan, zodat de mantelzorg ontlast wordt en er dagstructuur aan de cliënt kan worden geboden. In het uiterste geval kunnen ze ervoor zorgen dat iemand wordt opgenomen in een verpleeghuis.

“Dankzij casemanagement is het mogelijk dat ouderen met dementie vaak veel langer thuis kunnen blijven wonen.”

Als onafhankelijk adviseur bewaakt de casemanager de behoeften en wensen van cliënt en mantelzorg. Zo vertelt casemanager Koos van der Wal: “Het leuke aan deze functie is dat ik zowel cliënten als mantelzorgers functionele en emotionele ondersteuning bied bij het zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Indien dat niet mogelijk is zorg je ervoor dat cliënten op een goede plaats terechtkomen.”



Van links naar rechts: Jeannette van der Sluis, Annemarie van der Mark, Eduard Uiterwijk, Astrid Visser, Koos van der Wal, Anita Verburt. Niet op de foto: Riekie van Hoorn.



Casemanager Astrid Visser op bezoek bij haar cliënte mevrouw Winia

Vertrouwen opbouwen

Om te kunnen weten welke hulp iemand nodig heeft, worden er gesprekken gevoerd. Van groot belang is dat er een vertrouwensband wordt opgebouwd. Een casemanager komt als vreemde zo maar bij iemand in een thuissituatie. In eerste instantie kan er vaak afwijzend worden gereageerd. De partner voelt zich schuldig omdat er dingen niet goed gaan thuis en de cliënt zelf vindt dat hij of zij het allemaal best nog wel zelf kan. Een eerste missie is de eventuele weerstand tegen hulp weg te nemen. In de meeste gevallen gaat dat eigenlijk wel snel en kunnen er verdere stappen worden ondernomen.

“Het eerste wat ik altijd doe als ik geen uitweg zie, is Astrid bellen.”

De hulp die ingeschakeld wordt hangt af van de situatie die wordt aangetroffen. De casemanagers treffen soms situaties aan dat bijvoorbeeld de mantelzorg zelf ziek is geworden, het huishouden niet meer gedaan wordt of iemand vervuild is. Hoe eerder de casemanager in beeld komt, des te beter een eventueel probleem opgelost kan worden. Het doel is dat de cliënt zo lang mogelijk op een veilige en verantwoorde manier gewoon thuis kan blijven wonen, met de zorg en begeleiding die daarvoor noodzakelijk is.

Spin in het web

De casemanagers werken daarbij samen met verschillende zorgaanbieders, zoals huisartsen thuiszorgorganisaties, zorginstellingen, behandelaars en begeleiders binnen WZH en in de eerste lijn. Ze hebben contact met de dagbehandelingen en met de klantbemiddelaar van de locaties die de indicaties van het CIZ aanvraagt. Deze indicaties zijn nodig om zorg te kunnen krijgen. Ze doen alles om de zelfredzaamheid van de cliënt te vergroten en nemen de onvermijdelijke administratieve rompslomp voor hun rekening. Ook voorlichting over het verloop van het ziekteproces en hoe daar mee om te gaan is een taak van de casemanager.

Mevrouw Winia, cliënt van casemanager Astrid Visser vertelt: “Het is fijn dat Astrid mee gaat naar de dokter. Ze houdt mijn zoon ook goed op de hoogte van wat er is besproken. Ik vind eigenlijk alles fijn van Astrid. Het eerste wat ik altijd doe als ik geen uitweg zie, is Astrid bellen. Astrid heeft ook veel contact met mijn zoon.”

Dankzij casemanagement is het mogelijk dat ouderen met dementie vaak veel langer thuis kunnen blijven en opname door een zorginstelling uitgesteld kan worden.

Van de Cliëntenraad

De beleving van het ouder worden is voor ieder verschillend

Ieder ontwikkelt zich op eigen wijze en wordt op zijn of haar manier wijzer. De beleving van het ouder worden en alle bijbehorende levensmotto's zullen dan ook voor iedereen verschillend zijn. Want wat zit er gepakt in uw rugtasje?



V.l.n.r.: Corrie Smits Schouten, Harry van Haastert, Arie Tinga en Wim Geertsema

Een oneliner die passend is bij het ouder worden is: "Gij zult, naar de wijsheid die u gegeven is, dragen al wat zich zal voor doen". Immers, het leven bestaat uit fases die zich opeenvolgend ontwikkelen. Doch niet iedere persoon ontwikkelt zich op dezelfde wijze, zodat het eindresultaat verschillend zal zijn. In de Haagse binnenstad staat in enkele tegels gegrift: "De makkelijkste weg is vaak niet de juiste". Vanwege de natuurlijke overlevingsdrang is het geen noodzakelijk kwaad de makkelijkste weg te kiezen, maar velen doen dit vanwege eigenbelang en hebzucht.

Maar ook bij deze categorie openbaart zich veelal tegen het einde het mysterie van het leven: mildheid. Ik sluit graag af met deze spreuk: Geniet de vreugde u toebedeeld, verdraag het leed dat ge moet dragen, wacht kalm af wat de tijd u brengt, zoals de kweker wacht op 't moment dat al zijn rozen bloeien.

Harry van Haastert, voorzitter cliëntenraad

Ieder mens is uniek

Ook al is er pijn of verdriet, geniet van de tijd die je nog gegeven is. Zo ben ik blij dat ik met mijn bijdrage aan de *Onder ons* iets voor anderen kan betekenen. Ik vind het fijn dat mensen de moeite nemen om te zeggen dat ze mijn stukjes graag lezen.

Ook al had ik destijds mijn twijfels, de bewonerscommissie vond mij toch de aangewezen persoon om namens haar een bijdrage te schrijven voor iedere editie van *Onder ons*. Het is fijn dat we er bij betrokken worden. Ook al word ik een stukje ouder, op deze manier kan ik me toch dienstbaar maken.

Ik ben geen schrijver, maar lezers laten mij toch weten dat hetgeen ik schrijf hen aanspreekt en dat ze voelen dat het eerlijk is en uit mijn hart komt. Ik ben er rijker door geworden.

"Ook al is er veel pijn of verdriet, probeer toch een beetje positief te zijn."

We praten dikwijls na over verschillende onderwerpen. Dan zien we in hoe uniek ieder mens is. Ouderen die de oorlog en de wederopbouw van ons land hebben meegemaakt, beseffen dat alles maar tijdelijk en gegeven is en dat ze met het laatste stukje van hun leven bezig zijn. En ook al is er veel pijn of verdriet, probeer toch een beetje positief te zijn. Geniet van de tijd die je nog gegeven is. En als je eenzaam of verdrietig bent, kom dan naar de SOOS in het Grand Café of naar de spelletjesavond.

Hartelijke groet van Karel van der Lek, voorzitter bewonerscommissie Garantwoningen

5 vragen aan... An Visser

An Visser werkt als woonzorgmedewerkster in Buurthofje van WZH Hoge Veld. Elke maandag bakt ze een taart met een bewoner. An heeft het bij Hoge Veld zo goed naar haar zin, dat ze eigenlijk nooit met pensioen wil.

Hoe ben je bij WZH terecht gekomen?

"Ik werk vanaf mijn vijftigste in de zorg. Vroeger toen ik nog een klein meisje was, wilde ik al verpleegster worden. Ik zorg graag voor mensen, ik was vroeger al veel met mijn broertjes en zusjes bezig. Mijn ouders hadden een brood- en banketbakkerij, dus daar heb ik eerst jarenlang gewerkt. Mijn moeder is dementerend en woont hier in Hoge Veld. Toen ik hier binnenkwam had ik het gevoel dat ik een vijfsterren hotel binnenliep. Ik wilde dit ook graag voor mijn moeder.

"Pluk de dag!"

Ben je er door je ervaring als banketbakker toe gekomen om hier ook taarten te bakken?

"Ja, en ik ben geen spelletjesmens. Dit is een activiteit die ik leuk vind om met bewoners te doen. Met mooi weer ga ik met bewoners de tuin in en samen plantjes water geven. En met slecht weer bak ik altijd een taart, de heer Buchli helpt altijd mee. Hij vindt het heerlijk om te doen en likt graag de schaal uit. Bewoners en collega's komen vaak op de geur af. Vervolgens gaan we met z'n allen aan tafel genieten van de taart en een kopje koffie."

Hoe beleef jij het ouder worden?

"Ik heb vier dochters en zes jonge collega's, dat houdt me jong. Waar ik wel tegenop zie is het stoppen met werken. Ik ben nu 63, dus dat betekent dat ik over twee jaar al met pensioen zou kunnen. Als mijn gezondheid het toelaat, hoop ik dit steeds verder uit te kunnen stellen.

An bakt samen met de heer Buchli een cake.



Mijn man is jonger en ik wil niet thuis alleen achter de geraniums zitten. Bij de avonddiensten merk ik ook dat ik ouder word. Eigenlijk red ik het niet meer om 's avonds te werken, als ik het in geval van nood een keer doe, ben ik twee dagen van slag."

"Bewoners en collega's komen vaak op de geur af."

Wat is jouw levensmotto?

"Pluk de dag! Lekker genieten, ook in het werk."

Waar geniet je in je vrije tijd van?

"Ik heb heel veel hobby's: tuinieren, schilderen, sieraden maken en ik zit graag achter de naaimachine. Ook ben ik op mijn vrije dag om 7 uur 's ochtends op het strand te vinden met mijn hond."

Leidraad voor het leven

Levensmotto's zijn doorgaans een leidraad voor het leven van degenen die ze hanteren. Meer precies: als leidraad voor een goed leven, want ze worden vooral gebruikt als oppepper, als een bemoedigende klap op de schouder. En wie is het nou niet eens met *Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd*?

Levensmotto's zijn zo oud als de weg naar Rome. Het woord *motto* komt van *movere*, wat zoveel betekent als *bewegen*. Levensmotto kan dus het best vertaald worden als een levensbeweegreden. Levensmotto's hebben alles te maken met hoe iemand in het leven staat. Ze zeggen ook iets over de tijd waarin de mensen leven. Het algemene levensmotto van de mensheid in de donkere middeleeuwen bijvoorbeeld was *Memento mori*, oftewel *gedenk te sterven*. Middeleeuwers hielden zich veel bezig met de dood. Ze moesten goed leven en veel biechten zodat ze volledig waren voorbereid op de dood en in de hemel terecht zouden komen.

Hiertegenover staat het veel opgewektere *Carpe diem* tijdens de renaissance: *pluk de dag*, waarmee werd bedoeld dat een mens moest proberen het beste van zijn leven te maken.

**Pluk
de dag**

In onze moderne tijd zijn levensmotto's meer verworden tot individuele lijfdanwel lievelings-spreuken. Maar ze zeggen nog altijd veel over hoe de betreffende personen in het leven staan en komen doorgaans niet zomaar uit de lucht vallen. Vaak hebben ze te maken met wat iemand heeft meegemaakt. Een persoonlijke crisis bijvoorbeeld, of een nieuwe wending in het leven, die de lijfspreuk treffend lijkt te verwoorden. *De pessimist zit bij de pakken neer, de optimist maakt ze open*, is maar een van de talloze voorbeelden die we hierbij kunnen geven

Alleen een pessimist zou zeggen: 'Ik heb geen leven, dus ook geen motto'.

Inspiratiebron

Levensmotto's zijn niet alleen een leidraad voor het leven van de persoon die 'm als lijf- of lievelings-spreuk hanteert. Ze kunnen vaak ook dienen als inspiratiebron voor anderen. Vooral wanneer ze worden gehanteerd en uitgesproken door beroemdheden. 'Iemand kan je alleen je zelfrespect afnemen als je het hem geeft', zo hield de charismatische Indiaase leider Mahatma Ghandi zijn volgelingen voor. 'Vriendelijke woorden kunnen kort zijn en makkelijk uitgesproken worden, maar hun echo duurt eindeloos voort', vond Moeder Teresa, die veel goed werk verrichtte in de sloppenwijken van Calcutta. En de lijfspreuk van de Zuid-Afrikaanse Nobelprijs-winnaar Nelson Mandela luidt: 'Als iemand iets goed doet, geef ik een compliment en als iemand een fout maakt, bied ik hulp aan.' Allemaal regelrechte oppeppers, toch? Dat hebben we nodig ook, want dat maakt het leven een stuk aangenamer. Alleen een pessimist zou zeggen: 'Ik heb geen leven, dus ook geen motto'.

Colofon

Onder ons
Derde jaargang, nummer 5
Oktober 2011

Redactieadres

WZH Hoge Veld
Laan van Wateringse Veld 222
2548 CG Den Haag
Telefoon: (070) 890 1995
E-mail: hogeveld@wzh.nl
Website: www.wzh.nl/hogeveld

Redactie

Esther Kokje
Koos van der Wal
Karel van der Lek
Harry van Haastert
Ronald de Kreij
Mirjam Potjer (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee:

De heer Buchli
Mevrouw Van der Sluis
Mevrouw Winia
An Visser
Astrid Visser
Antonio Tafuni
Suzanne Mechelse

Fotografie

Mirjam Potjer
Jeannette Baas

Ontwerp, vormgeving en drukwerk

Adepth Advertising bv

Uw reactie op deze 'Onder ons' of uw ideeën voor een volgende aflevering zijn welkom op het redactieadres. Of stuur een e-mail naar bovenstaand adres.

WZH Hoge Veld maakt deel uit van WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). WZH is een vernieuwende, toonaangevende organisatie op het gebied van wonen, zorg en welzijn voor ouderen en mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) in de regio Haaglanden. Vanuit dertien woonzorgcentra in Den Haag en Leidschendam-Voorburg bieden wij verpleeg- en verzorgingshuiszorg, thuiszorg en allerlei welzijnsactiviteiten. Elk WZH-woonzorgcentrum heeft een eigen identiteit en cultuur. Zo bieden wij voor iedereen een woonomgeving die bij u past: een plek waar u zich thuis voelt.

© WZH Hoge Veld 2011

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van WZH Hoge Veld.