



Themanummer Vakantie

Tot rust komen in de tuinen	2
Hittegolf? Weet waar u op moet letten	3
Vakanties van vroeger	4
Vakanties van nu	5
Tips voor een dagje uit	5
Een vermoeiende vakantie of toch liever een dagje uit?	6
Zomer in het kooktheater	7
Vrijwilligers zijn welkom	7
Cliëntenraad	8
Frisse start in augustus	8

Vakantie in WZH De Strijp

Deze uitgave van 'Onder ons' staat in het teken van de vakantie. Voor de een betekent vakantie een verre reis naar een ander land en voor de ander lekker weg in eigen land of gewoon thuis met al of niet dagjes uit. Iedereen geeft zo zijn eigen invulling aan de vakantie.

Voor sommigen, zoals bewoners van de leefstijlgroepen, is het niet mogelijk om op vakantie te gaan. Toch willen we dat iedere bewoner van WZH De Strijp een vakantiegevoel heeft in deze periode. Vakantie is een gevoel van vrijheid, genieten van het buiten zijn. Dat willen we toch allemaal?

Onze medewerkers doen daarom hun best om extra dingen te doen, even lekker buiten wandelen, een dagje uit naar Kijkduin of Scheveningen of gewoon rustig in de tuin zitten. Hierbij kunnen ze best wat ondersteuning gebruiken. Dat hoeft niet altijd in de vorm van gestructureerd vrijwilligers-

Lees verder op de volgende pagina >>

Leven in eigen stijl

WoonZorgcentra Haaglanden

werk te zijn. Iedereen, bezoek en familie, kan eraan bijdragen dat bewoners een vakantiegevoel krijgen. Bijvoorbeeld door even met een groep bewoners gezellig te ontbijten of buiten te zijn.

Gelukkig wordt op sommige leefstijlgroepen dit soort ondersteuning al geboden en dat waarderen wij zeer. De bewoners hebben hier veel baat bij, maar ook voor onze medewerkers is het effect groot. Want zij moeten juist tijdens de vakantieperiode vaak nog een beetje harder werken dan anders. Laten we met z'n allen proberen het vakantiegevoel te creëren in

De Striip. Wilt u hieraan meewerken, dan kunt u dit aangeven bij een van de teamleiders.

Wij wensen eenieder een heel goede vakantie toe, waar u ook verblijft, in een ander werelddeel, in Nederland of gewoon gezellig met z'n allen in de tuinen van De Striip.

Tjerk Beekman,
locatiemanager WZH De Striip

Tot rust komen in de tuinen van De Striip

In de zomer willen mensen vaker naar buiten. En dan boffen wij maar met onze mooie tuinen. De tuinen grenzen allemaal aan de huiskamers en hebben veel hoekjes en terrasjes met zon of juist lekker in de schaduw.

In onze tuinen worden de zintuigen volop geprikkeld door de geuren en kleuren van onze bloemen, planten en kruiden. Er is altijd kleur in de tuin. De beplanting is zo ontworpen dat er altijd een plant in bloei staat. En de meeste planten staan op hoogte, zodat bewoners niet hoeven te bukken om even aan een bloemetje te ruiken.

Maar wist u dat we ook biologische groenten en fruit verbouwen? Onze tuinman gebruikt hierbij geen kunst-

mest of bestrijdingsmiddelen. Vorig jaar zijn we hiermee gestart en het is een groot succes. Om u een indruk te geven: we hebben 900 uien en 40 kroppen sla geplant. Alles wordt natuurlijk gebruikt bij het koken op de leefstijlgroepen, want sla van de koude grond is toch veel lekkerder dan de krop sla van de supermarkt? Bij Bungalow C is zelfs een kleine boomgaard met appel- en perzikkbomen. We verwachten vanaf volgend jaar een rijke oogst.

Er is dus van alles te beleven in onze tuinen. Daarom willen we hier ook meer activiteiten gaan organiseren, zoals een barbecue of een ontbijt in de tuin. Zo kunnen we nóg meer gebruik maken van deze mooie faciliteit bij De Striip.



Hittegolf? Weet waar u op moet letten!



Warm weer vinden de meeste mensen plezierig. Een hittegolf daarentegen wordt door de meeste mensen als onaangenaam ervaren. Vooral voor oudere mensen is een hittegolf een zware belasting; zij kunnen zich vaak minder goed aanpassen aan het warme weer. Daarom is het belangrijk dat u weet waar u op moet letten als de temperatuur buiten gaat stijgen.

Waarmee moet u rekening houden?

- Het dorstgevoel werkt vaak minder goed, men drinkt vaak te weinig waardoor de kans op uitdroging toeneemt.
- Ouderen hebben een verminderd gevoel voor temperatuurveranderingen.
- Ouderen hebben een verminderde doorbloeding van de huid, waardoor ze via de huid minder warmte kunnen afgeven.
- Ouderen transpireren minder.
- Ouderen kunnen meer last hebben van de warmte door gezondheidsproblemen.
- Ouderen gebruiken vaak medicijnen die bij extreem warm weer tot uitdroging kunnen leiden, zoals plastabletten.

Wat kunt u doen bij warm weer?

- Doe luchtige kleding aan, bij voorkeur van natuurlijke materialen (katoen, linnen, viscose). Deze nemen transpiratie op en zijn vaak gemakkelijk te wassen.
- Slaap onder een laken of een dunne spreij.
- Doe al vroeg in de ochtend de zonnenschermen naar beneden.
- Drink voldoende (1,5 - 2 liter per dag). Geschikte dranken zijn water, vruchtensap, koffie en thee (met citroen), drinkbouillon. Ook een waterijsje kan verfrissend zijn.
- Let extra op de houdbaarheidsdatum van levensmiddelen. Dit geldt ook voor voedsel en dranken die familie meeneemt.
- Draag in de zon een hoedje en ga niet op het heetst van de dag in de volle zon zitten of wandelen. Doe dat vroeg op de dag of 's avonds.
- Laat onnodige verlichting uit, want dat geeft veel warmte.

Warme zomers komen in Nederland betrekkelijk weinig voor. Daarom: geniet van mooi weer als het er is, maar houd bovenstaande tips in uw achterhoofd!

Vakanties van vroeger



Mevrouw Pilgram: "Als we op vakantie waren, bekeken we alles!"

Mevrouw Pilgram - dagbehandeling De Strijp

"Ik ben op heel veel plekken geweest. Meestal ging ik met het vliegtuig op vakantie, ver weg, naar Indonesië of Amerika. Mijn man en ik werkten allebei. Ieder jaar gingen we op vakantie. De kinderen bleven dan bij mijn ouders. Mijn ouders vonden dat prachtig en de kinderen ook. We bleven meestal drie weken weg. Als we ergens waren, bekeken we alles! We slenterden door de straatjes van een dorp, we maakten wandelingen in de natuur. Heerlijk. Weet je wat ik ook zo leuk vond? De reisgidsen doorkijken. Ik werkte bij V&D en daarnaast zat een reisbureau. Heel vaak ging ik reisgidsen halen en dan lekker bladeren en reizen uitzoeken."

Mevrouw Los - VerpleegdWonen

"Ook ik ben vaak op vakantie geweest. Met mijn moeder heb ik heel veel plekken in Europa bezocht: Spanje, Italië, Madeira, Frankrijk, Oostbloklanden, noem maar op. Maar ik ging ook zowat ieder jaar naar Indonesië. Dan boekten we hier in Nederland de reis en het hotel en ter plekke maakten we uitstapjes overal heen. Tijdens de vakantie waren we soms actief en soms lekker lui. Je moest toch ook een beetje uitrusten."

Ik nam altijd wat mee uit het land waar ik geweest was. In mijn kamer staan twee vitrinekasten vol met klederdrachtpoppetjes. Ook heb ik mooi houtsnijwerk uit Indonesië. Zo kan ik nu nog genieten van de vakanties van vroeger."



Mevrouw Los: "Ik nam altijd een souvenir mee. Dit zijn poppen uit Sumatra. Een pasgetrouwd stel, ze hebben trouwkleiding aan."

Mevrouw Paternot - VerpleegdWonen

"Ik ben heel vaak in India geweest. Daar heb ik familie wonen. Prachtig vind ik het daar, maar wel heel druk. Als je in de auto zit kan je iemand in de auto naast je een hand geven, zo dicht op elkaar rijden ze daar. In Indonesië ben ik ook geweest, ik was onder de indruk van Borobudur. Zo prachtig."

Mevrouw Paternot: "Ik vond de Borobudur in Indonesië prachtig."

Vakanties van nu

Bewoners Bungalow A gaan een dagje uit

Op 17 maart 2009 zijn we een heerlijk dagje uit geweest met onze bewoners. De bestemming was Kijkduin. Het zonnetje scheen, er stond alleen een frisse wind. Maar we lieten onze pret daardoor niet verpesten!

We hebben eerst een rondje gewinkeld. Er was veel belangstelling voor de kleurrijke kleding en de mooie schoenen, maar ook voor de ongeklede paspoppen. Daarna weer terug over de boulevard met de wind in onze haren. Want er stond nog een leuke activiteit op ons programma: poffertjes eten.

We begonnen met een heerlijke, warme chocolademelk met slagroom. Daarna gingen de poffertjes er bij iedereen van harte in! We sloten de dag af met een drankje en daarna zijn we allemaal weer in de bus gestapt. We hebben genoten van dit dagje uit.



Tips voor een dagje uit

Heeft u ook zin om lekker even ergens heen te gaan? Kim Kreffer, activiteitenbegeleidster van VerpleegdWonen heeft nog een aantal tips voor een dagje uit. Leuke bestemmingen waarvoor je niet eens zo ver weg hoeft te gaan.

We beginnen bij een plekje op loopafstand:

Waterhof

Achter Waterhof is een leuke plek waar je bij mooi weer gezellig kan zitten of picknicken. Er is een steigertje en vaak zijn er mooie waterlelies in het water en volop eendjes! Als u vanuit De Strijp links langs Waterhof loopt, komt u er vanzelf.

Scheveningen

Het is altijd leuk om even de pier op te lopen. Aan het eind bij Van der Valk kan je een kopje koffie drinken of even iets eten. Voor de pier moet u wel een kleine entree betalen, meestal mag u met een rolstoel gratis naar binnen. Gewoon langs de boulevard

rijden is ook leuk. Bij Simonis aan de visafslag een lekker visje eten. Zeemuseum op de dr. Lelykade 39. Niet groot, maar wel leuk. Entree is 2 euro. Ook dit is natuurlijk te combineren met het eten van een lekker visje.

Schaapskooi in Delft

De Schaapskooi is een kinderboerderij waar je, ook met een rolstoel, bij de dieren kan komen. Er is een restaurantje bij waar u een kopje koffie kunt drinken of kunt lunchen. Om er te komen neemt u de afslag bij Ikea. In plaats van linksaf naar Ikea, gaat u rechtsaf en dan staat het aangegeven.

Remiscentiemuseum in Rotterdam

Even terug in de tijd. U ziet er badkamers, keukens, winkels en speelgoed van vroeger. De sfeer is heel herkenbaar voor dementerende mensen. Een aanrader. U moet wel van tevoren even bellen voor een afspraak: 010-461 53 47.

Een vermoeiende vakantie of toch liever een dagje uit?

We hebben allemaal behoefte aan het beleven van bijzondere ervaringen. De vakantie is vaak een moment waarop we alles even achter ons laten en de tijd nemen voor datgene wat we zo graag willen doen. Een boek lezen of het volgen van een kookcursus. Door een handicap of aandoening kan het zijn dat u sommige dingen niet meer kunt. Maar dat wil niet zeggen dat er geen mogelijkheden meer zijn.

Leren omgaan met de beperkingen

Het meemaken van een ernstige gebeurtenis, zoals een hersenbeschadiging, kan uw leven behoorlijk op zijn kop zetten. Als zo'n ernstige gebeurtenis ook nog eens betekent dat u niet meer alles kunt doen wat u vroeger wel kon, dan moet u hiermee leren omgaan. Dat is niet altijd eenvoudig. In de eerste periode moet u dagelijkse handelingen opnieuw leren. Dat is voor veel mensen heel hard werken, maar door veel te trainen en te luisteren naar de tips is er vaak vooruitgang te zien.



Na de periode van revalideren komt het besef dat sommige dingen echt niet meer gaan en dat u sommige handelingen nooit meer zelf kunt doen. U verliest een stuk zelfstandigheid en vrijheid.

Vreemde omgeving kost meer energie

Nu denkt u, wat heeft dit met vakantie te maken? Alles. Voor mensen met hersenletsel of een beperking ontstaan door een aandoening in het hoofd of lichaam, kunnen eenvoudige handelingen heel ingewikkeld worden. Door de beschadiging moeten deze mensen zich vaak veel meer concentreren en inspannen om bijvoorbeeld iets simpels te doen als koffiedrinken. Als zo iemand dan ook nog eens in een vreemde omgeving is, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, dan levert dit een extra belasting op. Soms kosten de dagelijkse handelingen dan zo veel energie, dat er geen ruimte meer is om te genieten van de vakantie.

Een eerste vakantie na een ongeval kan daarom een pijnlijke ervaring zijn voor mensen met een hersen-

beschadiging. Zij hebben zo verlangd naar de vakantie en komen er dan achter dat het niet meer is wat het vroeger was. Deze ervaring geldt natuurlijk ook voor de partner of de kinderen; ook voor hen kan dit een heel pijnlijk en verdrietig moment zijn.

Zoeken naar nieuwe mogelijkheden

Vakantie vieren zoals vroeger kan vaak niet meer. Maar dat wil niet zeggen dat het helemaal niet meer mogelijk is om weg te gaan. Samen met een verzorgende of begeleider kunt u proberen erachter te komen wat nog wel mogelijk is. Is de reis naar de vakantiebestemming een belemmering? Waarom zou u dan niet kunnen genieten van een weekend in de duinen bij Ockenburg? Misschien kunt u wel goed reizen als u voldoende ondersteuning krijgt. Ga op zoek naar een familielid of vrijwilliger die u voldoende ondersteuning kan geven tijdens de reis. Misschien kunt u meer genieten als u dagjes uit gaat, verspreid over de zomer, in plaats van een week achter elkaar.

Spreek uw wensen uit

Het is fijn om ondersteuning te krijgen bij de problemen die u ervaart. Ook het delen van uw ervaringen met lotgenoten kan belangrijk zijn. Er zijn heel veel patiëntenverenigingen die gespreksgroepen organiseren, waaraan u kunt deelnemen. Daarnaast kunnen de deskundigen die u begeleiden u helpen om in gesprek te komen met anderen. Zij kunnen ook informatie geven over het ziektebeeld, waardoor u beter begrijpt waarom het allemaal wat moeilijker gaat.

Spreek in ieder geval uw wensen uit. Dan komen we vanzelf in gesprek over wat nog mogelijk is. En misschien is er meer te realiseren dan u op dit moment denkt.

Richard Zandberg,
teamleider Individueel Wonen en Deeltijdzorg

Zomer in het kooktheater

Het is zomer. WZH De Strijp is helemaal voorbereid op mooie zomerse dagen. Verkoelende ijsjes liggen weer in de vriezer bij de receptie. Het terras voor het kooktheater lonkt naar de zon en naar koffie- of theedrinkende cliënten. Het kooktheater is iedere dag open voor cliënten en bezoekers. Het koffiezetapparaat staat gebruiksklaar. Kom lekker genieten van een heerlijk kopje koffie naar eigen keuze.



Vrijwilligers zijn welkom

We zijn op zoek naar vrijwilligers die 's middags extra gezelligheid kunnen brengen in het kooktheater. We zouden het fijn vinden als onze cliënten in een ontspannen sfeer een lekker kopje koffie geserveerd kunnen krijgen. Of misschien vindt u het wel leuk om samen met een cliënt een spelletje te doen of een krantje te lezen. Bovendien is er elke dinsdagmiddag een leuke activiteit in het kooktheater waar we vrijwilligers bij kunnen gebruiken. Heeft u zin om te helpen? Bel Sanne Kokke, telefoon 8901400. Of meld u aan via de receptie.

Voor cliënten is vakantie vaak minder leuk

Vakantie is een zorgelijke periode. Vroeger was vakantie een periode waarin je niet hoefde te werken of niet naar school hoefde. Je kreeg tijd om te bekomen van alle inspanningen en om energie op te doen om daarna weer fit aan de slag te kunnen.

Nu betekent vakantie veelal op reis gaan, met alle gevolgen van dien. De meeste mensen hebben het er maar druk mee. De hele reis moet goed voorbereid worden. De koffers moeten ingepakt, het paspoort moet niet vergeten, de tickets moeten in orde zijn, het huis moet veilig en schoon achtergelaten worden, het huisdier moet ergens ondergebracht worden, enz.

Maar met vakantie moeten we. De sociale druk om op vakantie te gaan is immers groot. Zonder vakantie hoor je er in feite niet bij. En daarom is half Nederland in de zomer elders. Dit heeft direct gevolgen voor onze cliënten. De medewerkers willen namelijk ook in de zomer met vakantie. Niet iedereen kan tegelijk weg, want wie zorgt er dan voor de cliënten? Leidinggevendenden doen hun uiterste best om het zo te plannen dat iedere medewerker op vakantie kan, maar dat de cliënten niets te kort komen. Lastig, want in de vakantie zijn ook de vrijwilligers weg. Ook zij moeten met vakantie. De bezigheden in de huizen komen daardoor op een laag pitje te staan.

Al met al is de vakantietijd voor cliënten die zelf niet op vakantie gaan, helaas niet zo'n plezierige periode.

Cliëntenraad WZH De Strijp

Frisse start in augustus

Onze kok Hans gaat in juli een welverdiende vakantie vieren. Hopelijk doet hij op zijn vakantieadres inspiratie op voor nieuwe menu's en gerechten. In juli wordt er dus even niet gekookt in het kooktheater, maar in augustus gaat Hans weer met frisse energie van start.

Colofon

Onder ons
Eerste jaargang, nummer 3
Juni 2009

Redactieadres

WZH De Strijp
Polanenhof 525
2548 MP Den Haag
Telefoon 070 – 890 1400

Redactie

Hélène van Kampen
Ellen Stok

Eindredactie

Hélène van Kampen
Ellen Stok
Charles de Vré

Aan dit nummer werkten mee:

Tjerk Beekman, Sanne Kokke,
Mariëtte Schouten, Richard Zandberg
Medewerkers bungalow A, Kim Kreffer,
Mw. Pilgram, Mw. Paternot, Mw. Los,
Cliëntenraad

Fotografie

Vincent Basler
Hélène van Kampen
Richard Zandberg
Marc Susan

Ontwerp, vormgeving en drukwerk

Adepth Advertising bv
'Onder ons' verschijnt 6 keer per jaar.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is veel zorg besteed. Voor informatie die ondanks dat onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteurs en redactie geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen houden wij ons gaarne aanbevolen.

WZH De Strijp maakt onderdeel uit van WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). WZH is één van de grotere organisaties op het gebied van ouderenzorg in de regio Haaglanden. Meer dan 2.500 cliënten ontvangen dagelijks zorg op maat in een veilige en geborgen woonomgeving van meer dan 2.000 medewerkers en 1.000 vrijwilligers.

© WZH De Strijp 2009

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