



## Themanummer Extramuralisering

- Gezellig samen eten op Haagse Kroon-avonden 2
- Tips bij warmte 2
- Bewoners op stap; rondje Poeldijk 3
- Dagbehandeling in De Striip 4
- Niet meer naar buiten wanneer je zelf wilt 5
- Hoe blijf je fit? 6
- Stadswijk op stap 6
- Uw geboortjaar 8

## Binnen of buiten de muren

Jargon: daar kun je de woorden extramuraal zorg en intramuraal zorg onderscharen. Extramuraal zorg is zorg die buiten de muren van het verzorgings- of verpleeghuis gegeven wordt, dus de thuiszorg. Intramuraal is de zorg binnen de muren. WZH De Striip kent alleen de intramuraal zorg. Andere locaties van WZH bieden in de omliggende wijken thuiszorg. Soms een uitkomst want dan kan iemand zo lang mogelijk thuis wonen. Maar in sommige situaties neemt de behoefte aan zorg toe of wordt het sociale netwerk rondom de mens zwakker en is de mogelijkheid om overgeplaatst te worden naar een verpleeghuis een welkome.

Tussen de twee werelden, intra- en extramuraal zorg zitten grote verschillen. Misschien niet zo zeer in de vorm van de zorg maar wel wat betreft de woonwereld van de persoon. Ineens wordt het anders, de woonwereld gaat er anders uitzien. De keuze is veelal gedwongen want niemand gaat uit eigen initiatief in een verpleeghuis wonen.

Extra- en intramuraal, van buiten naar binnen en binnen naar buiten. Hoe je het ook noemt, het is belangrijk dat de bewoners contact hebben met de buitenwereld. Hoe klein dat contact ook maar is; al is het maar een stukje

Lees verder op de volgende pagina >>

**Leven in eigen stijl**

**WoonZorgcentra Haaglanden**

lopen in de tuin of gehaald worden door de (klein-)kinderen.

Maar bovenal moeten wij als hulpverleners, in welke functie dan ook, dagelijks beseffen dat deze werelden verschillend zijn en dat wij een bijdrage kunnen leveren om ze bij elkaar te brengen in welke vorm

dan ook. Dat is één van de opdrachten als hulpverlener binnen de verpleeghuizen.

En laat de term intra- en extramuraal maar jargon blijven.

Tjerk Beekman,  
locatiemanager WZH De Strijp

## Haagse Kroon

Gezellig met uw familie eten kan iedere maand op dinsdagavond tijdens de Haagse Kroon. In het najaar staan nog de volgende avonden op het programma:

- 28 september Zwoele zomerse avonden met allerlei gerechten (incl. BBQ)
- 26 oktober Feestelijke salades (koud en warm buffet)
- 30 november Italiaanse avond



## Houd uw hoofd koel

Hoewel het einde van de zomer al weer in zicht is, kan het kwik ook eind augustus en zelfs in september nog behoorlijk stijgen. Een mooie nazomer, velen kijken ernaar uit. Toch is niet voor iedereen de warmte even prettig. Wat kunt u doen om warme dagen toch zo comfortabel mogelijk door te komen?

*“Een nat washandje of voetenbadje kan wonderen doen”*

1. Drink voldoende. Drink minstens 3 glazen meer als anders, bij elke maaltijd een extra glas. Als u veel transpireert drink dan wat meer. Ook als u geen dorstgevoel heeft is het toch belangrijk het vochtgehalte op peil te houden. Water, vruchtensap en drinkbouillon zijn geschikt. Een waterijsje kan ook voor wat verfrissing zorgen.
2. Blijf goed eten (fruit en groenten bevatten veel vocht) en let op uw zoutinname.
3. Als u in de binnentuin gaat zitten, denkt u dan aan uw huid! Smeer onbedekte huid goed in met een zonnebrandmiddel met hoge beschermingsfactor. Draag liefst een hoedje of ander hoofddekseel.
4. Vermijd de zon tussen 11.00 en 17.00 uur.
5. Luchtige kleding, liefst van katoen, draagt prettig bij warm weer.
6. Slaap onder een laken of dunne spreij.
7. Verzorg wondjes extra goed om ontsteking te voorkomen.
8. Als u het warm heeft, maak dan uw gezicht, hals, polsen en benen nat en herhaal dit regelmatig. Een nat washandje of voetenbadje werkt ook verkoelend.
9. Doe al vroeg in de ochtend zonneschermen naar beneden of de gordijnen van uw kamer dicht. Als u de ramen dichtlaat blijft de warmte zoveel mogelijk buiten.
10. Rust wat meer bij warm weer. En wees alert op uzelf. Voelt u zich niet helemaal goed? Laat het weten aan een van de medewerkers.

Verder wensen wij u natuurlijk een mooie nazomer toe...



## Tips bij warm weer

## Rondje Poeldijk

**Na weken van voorbereiding was het eind mei eindelijk zover: de afdelingen Bloemenwijk en Bungalow C gingen met 19 bewoners, familie en personeel - 36 personen in totaal - een dagje varen in het Westland.**

Of we het verdiend hadden: de hele week waren de weergoden niet in beste stemming, maar nu was het een stralende dag (ze zeggen dat je krijgt wat je verdient). Om 10.30 uur stond de touringcar op ons te wachten om ons naar Monster te brengen, waar we op de boot zouden stappen. Het instappen in de bus nam wel wat tijd in beslag maar dat mocht de pret niet drukken. Bij de boot werden we opgewacht door het echtpaar Anja en Johan van Spronsen. Johan was die dag onze schipper. Anja ging niet mee maar zou er later bij de lunch bij zijn. Ook de boot lag al klaar, de Nieuwe Gantel genaamd.

### Ganzen met hun jongen

Gelukkig was er een lift aan boord, zodat het instappen met de bewoners vrij vlot ging. Rond het middaguur gingen we eindelijk van wal, voeren we de Monstervervaart af en gingen we de Gantel op. Omdat het weer zo mooi was, kon de overdekking van de boot een stuk open. Zo konden zij die dat wilden lekker in de zon zitten. We genoten van de omgeving, de natuur, de mooie huizen en ook van de ganzen die met hun jongen aan de kant zaten.

Een uurtje later merkte de boot aan bij snackbar Poeldijk waar Anja al op ons stond te wachten met de lunch, lekker een frietje met een kroketje! Dit ging er bij iedereen wel in, de bewoners genoten ervan en zelfs de mensen die normaal niet zoveel eten, aten wel twee kroketten.

Toen alles op was kreeg iedereen nog wat te drinken en om 13.30 uur vervolgden we onze boottocht. Onderweg moesten er nog wat bruggetjes open worden gezet omdat we er anders niet door konden. Twee familieleden namen die taak op zich: even van de boot af, bruggetje open doen en weer dicht. Onder sommige bruggetjes konden we net door, maar degenen die achter op de boot zaten moesten dan wel even bukken.

### Liedjes zingen

De bewoners genoten met volle teugen van de rondvaart en de liedjes die we zongen onderweg. En dat is waar we het voor doen, want als onze bewoners genieten, geniet je vanzelf mee.

*“Als onze bewoners genieten, geniet je vanzelf mee.”*

Om 15.15 uur waren we terug in Monster waar de bus alweer op ons stond te wachten. Moe maar voldaan reisden we met de touringcar terug naar De Strijp. Onderweg natuurlijk weer volop liedjes zingen met zijn allen.

Kortom, het was een heerlijke dag met zijn allen, en ik ben toch maar blij dat ik dit beroep mag doen.

Willeke van de Schaft,  
senior woonzorgbegeleider



## “Altijd een zinvolle activiteit”

### Dagbehandeling in De Striip

**Vijf dagen in de week kunnen ouderen de dagbehandeling in De Striip bezoeken. Tessa van der Zanden is coördinator Dagbehandeling en legt uit waarom dagbehandeling zo waardevol kan zijn in iemands leven.**

Als we de ruimte van de dagbehandeling binnenkomen, is iedereen druk aan het sjoelen. Ondertussen babbelen de mensen wat en reageren ze vooral op degene die aan de sjoelbak staat. Tessa: “De meeste ouderen komen

behouden van vaardigheden, bijvoorbeeld motoriek en visueel vermogen. Zo ondersteunt de dagbehandeling de cliënt om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen functioneren. We betrekken de mensen ook bij het doen van taken. Ze willen zelf ook graag helpen, zich nuttig voelen. Ze doen mee met afruimen, afwassen of bij het verzorgen van de konijnen. Wij vinden het leuk om met deze groep aan de slag te zijn. Het is fijn om mensen te zien genieten en ze met een voldaan gevoel naar huis te zien gaan.”

### “De dagbehandeling biedt structuur”

negen dagdelen per week. Hiervoor hebben ze een indicatie. Het zijn ouderen die lijden aan de ziekte dementie, die zich in de eerste fase vooral uit in vergeetachtigheid. Door naar de dagbehandeling te komen, is er structuur in de week. Ook is het goed voor de sociale contacten. En de thuissituatie wordt ontlast.”

“We doen geheugentraining, bewegen, gezelschapsspellen... altijd is er een zinvolle activiteit. Dat helpt bij het

#### Prettiger

“De dagbehandeling was eerst gevestigd in het Hofje van Castellum en zit sinds bijna drie jaar in De Striip. Deze plek is veel meer geschikt. De ruimte is prettiger en wat nog belangrijker is, verschillende disciplines werken hier samen. Dat komt de cliënt ten goede. Niet alleen letterlijk, de fysio-ruimte zit hier bijvoorbeeld om de hoek, maar ook figuurlijk. Doordat wij kunnen overleggen met de psycholoog, fysiotherapeuten en anderen kunnen we de cliënt zo goed mogelijk helpen.”

Wilt u ook naar de Dagbehandeling? Dat kan. U kunt hiervoor contact opnemen met De Striip, telefoon 070-8901400.



## Niet meer naar buiten wanneer je zelf wilt...

**De kleinste dingen die voor ons zo vanzelfsprekend zijn, zijn dat niet meer voor mensen met dementie. Dit is het verhaal van mevrouw O.**

Mevrouw O. wordt vandaag opgenomen. Mevrouw weet heel goed wat er gebeurt, ondanks dat ze misschien met een smoesje hierheen is gekomen. Want hoewel ze dementerend is weet ze dat ze haar vertrouwde omgeving kwijt is. Het wordt niet meteen aan haar verteld, maar ze hoort de kinderen wel praten over wat voor een karwei het is om heel het huis leeg te halen.

Mevrouw O. komt op de afdeling en ziet drie huiskamers, twee lange gangen, en allemaal mensen die dementerend/zoekende zijn. Ze wordt begeleid naar een kamer waar enkele van haar spullen staan. Hierna is het tijd voor de familie om weg te gaan en mevrouw O. bij ons te laten. Familie gaat vaak huilend weg. ‘Wat was ze altijd lief hé’. ‘Altijd zo’n goeie moeder geweest.’

Ondanks dat mevrouw O. dementerend is weet ze heel goed wat dit betekent.

Mevrouw kijkt een beetje angstig en aan haar lot overgelaten. Ze wil eigenlijk met de familie mee en loopt



### “Wat was ze altijd lief hé”

achter hen aan. De verzorging houdt mevrouw met zachte hand bij de deuren tegen, omdat het een gesloten afdeling is. Ineens heeft ze niks meer te zeggen over waar ze naartoe wil!

Mevrouw onthoudt wel dat haar familie haar hier achtergelaten heeft.

Debbie Nieuwpoort

De kleinste dingen die voor ons zo vanzelfsprekend zijn, zijn dat niet meer voor mensen met dementie. Het niet naar buiten kunnen wanneer je zelf wilt. Geen eigen wil meer kunnen hebben. Je leven wordt ingedeeld door een ander.

Maar we moeten altijd blijven onthouden dat het iemands moeder, zus, oma of overgrootmoeder is en we hier altijd respect voor moeten blijven hebben en begripvol voor zijn. Want wie weet... is dit ook onze toekomst.

## Hoe blijf je fit?

Tip: neem eens de duo-fiets!

In de rubriek 'Hoe blijf je fit?' geven Thijs Mets, Elsbeth van Donselaar en Rick Vredenburg u tips om fit te blijven. We beginnen deze nieuwe rubriek met de duo-fiets, een ideale manier om uw fitheid constant te houden of te vergroten.

### Voor wie?

Familie, vrienden en kennissen en uiteraard vrijwilligers, samen met een bewoner.

### Wat?

De duo-fiets: een soort tandemfiets, maar dan naast elkaar in plaats van achter elkaar.

De begeleider bestuurt de fiets, terwijl de bewoner mee kan fietsen maar niet mee kan sturen (dat stuur zit vast).

### Waar?

Buiten in de omgeving van De Strijp. Bijvoorbeeld op de Polanenhof maar ook iets verder in het Zuiderpark of het Rijswijkse Bos (Overvoorde).

### Hoe?

Via de receptie van de locatie kunt u de duo-fiets ophalen en gebruiken.



De duo-fiets biedt een bewoner, die niet zelfstandig kan/mag fietsen, de geweldige mogelijkheid om (samen met een begeleider) toch mobiel te zijn. Fietsen is niet alleen goed voor de algehele mobiliteit, maar ook voor de conditie, de doorbloeding van de benen en het houdt de knieën soepel. Daarbij is het buiten zijn bevorderend voor de gezondheid. De huid maakt bijvoorbeeld vitamine D aan door blootstelling aan zonlicht en dat zorgt weer voor een betere opname van calcium uit de voeding, dus voor sterkere botten. Maar het buiten zijn is vooral ook gewoon leuk en draagt daardoor bij aan het welzijn van de bewoners. Een leuk uitstapje, alvast veel plezier namens de afdeling oefen-/fysiotherapie van WZH De Strijp.

## Stadswijk op stap

In maart kregen de bungalows van De Strijp nieuwe vloerbedekking. Dat bracht nogal wat rompslomp met zich mee en de medewerkers zagen het niet zitten om te 'kamperen' op onze eigen bungalow. Ze zouden liever echt op vakantie gaan! Op die manier zouden de bewoners geen last hebben van alle troep en konden de werklui rustig hun gang gaan zonder dat er iemand in de weg liep. Zo gezegd, maar... ook zo gedaan? Het verhaal van Bianca Wijnstra van Bungalow A.

De opwelling om met de bewoners op vakantie te gaan kwam twee weken voordat de werklui aan de slag zouden gaan. "Leuk idee, maar hoe gaan we dat nu

nog regelen?", vroegen we ons af. Maar ook onze locatiemanager vond het een goed idee en zegde toe de huur van de vakantiebungalows te bekostigen. We zijn direct aan de slag gegaan met het boeken van twee bungalows, het bellen van



familie voor de toestemming en eigen bijdrage, het regelen van taxibussen en hoog-laag bedden, het maken van een planning voor het personeel, zoeken naar vrijwilligers en andere regelzaken.

We kregen ontzettend veel hulp en steun, iedereen was dolenthousiast. Roompot vakantieparken hielp ons met het meedenken voor een goede locatie van de bungalows. We hadden ter plaatse geen vervoer, dus alles moest lopend te bereiken zijn. Ook moesten we gemakkelijk te bereiken zijn voor anderen. Roompot vakantieparken hielp ons verder bij het regelen van extra toegangspassen voor iedereen die deze nodig mocht hebben, zoals een dokter die snel het park op moet kunnen wanneer nodig. Als klap op de vuurpijl kregen we hoog-laag bedden en andere hulpmiddelen kosteloos aangeboden na het uitleggen van onze situatie! En ook het taxibedrijf was zeer behulpzaam. Het wilde fungeren als verhuizer, aangezien we ons eigen linnengoed wilden meenemen om kosten te besparen. En dat was wel nodig ook, als je bedenkt dat je voor twaalf bewoners handdoeken, washandjes, lakens en dekbedden meeneemt voor vijf dagen. Extra tijd werd uitgetrokken op de heen- en terugweg om dit klusje te klaren.

De belangrijkste dingen waren nu geregeld, we hadden vervoer, konden slapen en alle familieleden waren op de hoogte en zouden voor hun eigen relatie een tas pakken met kleding. Voor de rest zouden wij zorgen. Ook hadden we meerdere vrijwilligers bereid gevonden om ons bij te



staan en onze bewoners te vermaken tijdens deze spontane vakantie week. Enige punt wat nog niet was geregeld waren de boodschappen. We zouden op het park namelijk gewoon zelf koken. Iedere dag boodschappen doen zou er zeker niet van komen...

Maar daar was Huuskes, het boodschappenbedrijf dat aan De Strijp levert. Huuskes was bereid deze keer een andere route te rijden en wel naar ons vakantiepark!

*"Iedereen was dolenthousiast"*

En zo was alles met medewerking van iedereen goed en op tijd geregeld!

En toen was het zover... Alles verliep goed, de bewoners hadden er zin in en we waren snel op onze bestemming. Toen we aan kwamen rijden, stond Huuskes al klaar om alle boodschappen die we voor die week besteld hadden naar binnen te brengen. De kamers werden verdeeld en alles werd in orde gemaakt. Ondertussen zaten de bewoners aan een kopje koffie en een broodje.

We zijn de week goed doorgekomen en hebben ons goed vermaakt. En het weer... daar hebben we mee gebot! Toen we terugkwamen in De Strijp waren we erg benieuwd naar onze 'nieuwe' bungalow. Helaas lagen nog niet overal de nieuwe vloeren, maar alle slaapkamers waren klaar en al weer ingericht. Al met al is het voor iedereen dus een goede week geweest. Zeker voor herhaling vatbaar! Met dank aan iedereen die ons geholpen heeft dit mogelijk te maken, namens de bewoners en personeel van Bungalow A.

Personeel Bungalow A

# 1930 uw geboortejaar?

## Uw geboortejaar

**In iedere Onder ons leest u voortaan op deze pagina een stukje geschiedenis, de hoogtepunten uit een bepaald jaar. En misschien is dat wel uw geboortejaar!!**

- In januari van 1930 werd de eerste frietkraam geopend in Eindhoven.
- Werelddierendag startte op 4 oktober 1930.
- 'Im weissen Rössl' van Ralph van Rudolph Josef František Benatzky was een geweldig nummer dat tot in de jaren zestig nóg populair was.
- De eerste wereldkampioenschappen voetbal werden in 1930 gehouden in Uruguay, in de hoofdstad Montevideo. De finale werd gespeeld door Uruguay - Argentinië en de eindstand was 4-2.



- De eerste paardentramlijn in Nederland werd in 1864 geopend en liep van Den Haag naar Scheveningen, langs de Oude Scheveningseweg (nu de route van lijn 1). In 1875 werd in Amsterdam de eerste paardentramlijn geopend, in 1879 begon de paardentram in Rotterdam. In 1930 werd de paardentram afgeschaft.

- De beroemde Pieter Jelles Troelstra overleed in 1930. Pieter Jelles Troelstra (Leeuwarden, 20 april 1860 - Den Haag, 12 mei 1930) was een Nederlandse advocaat, journalist en politicus. Hij werd bekend als de socialistische leider die in november 1918, in navolging van de omwenteling in Duitsland, in Nederland de socialistische revolutie wilde uitroepen. Daarnaast heeft Troelstra in Friesland grote bekendheid gekregen als Fries schrijver en dichter.
- De eerste Rembrandt-postzegels worden in 1930 in Nederland uitgegeven.
- Tour de France op 27 juli 1930. De Franse wielrenner André Leducq liet tijdens de bergetappes zien dat hij de sterkste was en kon ondanks een paar pechgevalletjes de Ronde van Frankrijk op zijn naam schrijven.

### Hoogtepunten van het weer uit 1930

- Tielt, in West Vlaanderen, wordt getroffen door een tornado. Voor de maand juli is het koud in het land: de maximumtemperatuur bedraagt slechts 12,7°C in Ukkel.
- Het is voor oktober nog overal zeer zacht in het land: de maxima liggen tussen 19°C en 25°C.

## Colofon

Onder ons  
Tweede jaargang, nummer 4  
augustus 2010

### Redactieadres

WZH De Strijp  
Polanenhof 525  
2548 MP Den Haag  
Telefoon: (070) 890 1400  
E-mail: destrijp@wzh.nl  
Website: www.wzh.nl/destrijp

### Redactie

Tjerk Beekman  
Kim Kreffer  
Jolanda Beurze  
Susan Deurloo

### Aan dit nummer werkten mee:

Bianca Wijnstra, Debbie Nieuwpoort, Martin Strookman, Willeke van de Schaft, Tessa van der Zanden, Richard Zandberg, Thijs Mets, Elsbeth van Donselaar, Rick Vredenburg, Marlo Ophof, Sjef van der Drift, Melissa Huesken, Sanne Kokke

### Fotografie

Bianca Wijnstra  
Willeke van de Schaft  
Susan Deurloo

### 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 De Strijp 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 De Strijp 2010

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 De Strijp.