MEANDER MAGAZINE

Mensen met aandacht

Blijf Actief Thuis
"Het is gezelliger om samen het huishouden te doen"

Een onvergetelijke dag dankzij Meander Vrienden
Twee bewoners geven elkaar het JA-woord in de Hambos

"Leren en werken in de praktijk een succes"

Michelle, Swen en Amber volgden het duaal traject Ouderenzorg

Nummer 2 / 2021

(Advertentie)

Kliniek Mosaderma

DERMATOLOGIE
Huidziekten
Allergieën
Haaruitval
Huidkanker
Aambeien, anale fistels, e.a.

VAATCHIRURGIE
Spataders

PLASTISCHE CHIRURGIE
Ooglidcorrectie
Schaamlipcorrectie
Liposuctie
Botox- en fillerbehandelingen

HAND- EN POLSCHIRURGIE
Carpaal Tunnel Syndroom
Ziekte van Dupuytren

PIJNBESTRIJDING
O.a. acute of chronische pijnklachten aan rug, nek, schouders

KEEL-, NEUS- EN OORHEELKUNDE
Ontstekingen en infecties
Snurkklachten
Chronische neusverstoppingsklachten
Allergieën
Gehoorproblemen

LASERTHERAPIE
Ontharing
Huidverbetering
Couperose, rosacea
Schimmelnagels

KORTE WACHTTIJDEN

GRATIS PARKEREN

VERGOEDING
Met een verwijzing van de huisarts worden de kosten, net als in het ziekenhuis, vergoed door de zorgverzekeraar. Hou hierbij wel rekening met het eigen risico.

kliniek mosaderma
Schuureikenweg 60 | Hoensbroek | T 045-2080887 | www.mosaderma.nl

zkn ZELFSTANDIGE KLINIEKEN NEDERLAND

06

Cover

Studenten die HBO Verpleegkunde (HBO-V) studeren kunnen in hun laatste twee jaar kiezen voor het duaal traject waar ze werken en leren combineren. Je kunt dan MeanderGroep kiezen als jouw werkplek. Sinds twee jaar is er ook de specifieke richting Ouderenzorg. De eerste lichting studenten is net klaar.

Meander Magazine heeft een redelijk lange productie- en doorlooptijd. De teksten zijn geschreven voor 7 mei 2021.

MeanderGroep

12

Rubrieken

LEREN & MEANDER 06
Duaal traject Ouderenzorg

MEANDER VRIENDEN 12
Een bijzondere bruiloft

ZORG & MEANDER 14
Blijf Actief Thuis

THUIS & MEANDER 22
Mammacare team

U & MEANDER EXTRA 28
Mooie acties en aanbiedingen

MEANDER NIEUWS 30
De Drive-In

MEANDER MENSEN 32
Reggy portretteert

ONS WERK 35
Aandachtsfunctionaris seksualiteit

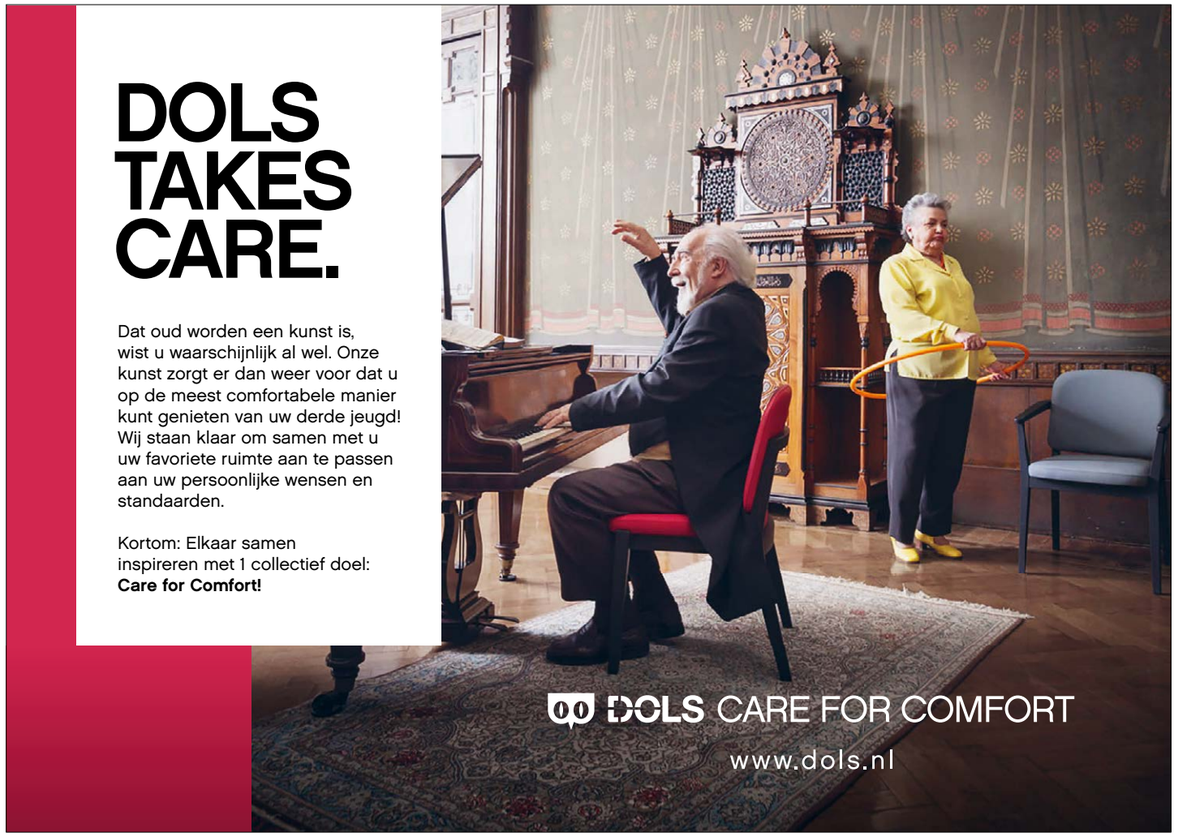
MEANDER PORTRET 36
De heer Keet

14

Columns

CAROLIEN BEAUJEAN 11

ESTAFETTE 27



Fotografie: Anne Jannes

Langzaamaan begint het leven weer op te starten. Op het moment dat ik deze column schrijf, woensdag 28 april, zijn de terrassen voor de eerste keer weer geopend en kun je winkelen zonder afspraak. Maar de ziekenhuizen liggen nog steeds vol in de hoop dat de piek bereikt is. Gelukkig is de rust bij Meander wedergekeerd. Het vaccineren ging voorspoedig en daarom mag er weer meer bezoek komen. Wat is iedereen ontzettend blij en verheugd.

In dit Meander Magazine gaan vreugde en verdriet ook weer hand in hand. Het JA-woord van Ben en Chantal Bustin van de jongerenafdeling in zorg- en revalidatiecentrum Hambos bijvoorbeeld is zo'n blij moment. Wat waren ze gelukkig met hun intieme bruiloft en wat genoten mijn collega's die dit mogelijk hadden gemaakt met hun mee. Helaas is hun grote geluk van korte duur geweest. Chantal is inmiddels overleden. We leven allen mee met de nabestaanden. Lees het verhaal op pagina 13.

In dit nummer ook het verhaal van Clairy von Tongelen uit Brunssum die in een jaar tijd haar man verloor en zelf ook ernstig ziek werd. Door haar bezoekjes aan het Toon Hermans Huis ziet ze de toekomst weer een beetje zitten. Gelukkig biedt deze ontmoetingsplek binnenkort meer mogelijkheden op het gebied van activiteiten en samenkomen.

Helemaal blij word ik van de portretten van Reggy Bruine de Bruin: een getalenteerd kunstenares én collega. Ook zij kreeg helaas met kanker te maken, maar zij benutte deze periode om te gaan schilderen. "Ik moest iets doen om die nare gedachten te verdrijven" vertelt ze op pagina 32. En dat ging boven verwachting erg goed. Inmiddels exposeert ze in verschillende galeries in ons land.

Verder in dit nummer praten wij u bij over de effecten van gezonde voeding en beweging om dementie te voorkomen en gaan we op bezoek bij een klant die ondanks beperkingen nog zoveel mogelijk zelf doet. En lees vooral ook de estafettecolumn waarin zorgzangeres Celine Weerts vertelt over haar bijzondere beroep waarbij ze samen met mensen zingt. "Ongelooflijk hoe je mensen met muziek kunt raken" vertelt ze.

En daarmee sluit ik dit voorwoord af. Muziek, verhalen, portretten.... Het zijn allemaal verbindende elementen die in deze tijd nog belangrijker zijn geworden.

Hartelijke groet,

Paulette van Lierop

Eindredacteur

MeanderGroep heeft alle soorten zorg in huis. Van hulp bij het huishouden tot thuiszorg, een tijdelijke opname in een logeerhuis of zorg in een wijkzorgcentrum of verpleeghuis. Als u zich aanmeldt als abonnee van Meander eXtra kunt u ook nog eens gebruikmaken van een uitgebreid pakket aan cursussen, diensten en aantrekkelijke kortingen. Meander eXtra heeft ruim 46.000 abonnees in Parkstad.

Klantenservice MeanderGroep
T 0900 699 0 699
Werkdagen van 8.00 - 18.00 uur

Correspondentieadres
Postbus 2690, 6401 DD Heerlen

marcom@mgzl.nl
www.meandergroep.com

Teksten
Carolien Beaujean, Karin Burhenne, Stephany van Cranenbroek, Marco Heijnsdijk

Eindredactie
Paulette van Lierop

Ontwerp
Vormzuid, Landgraaf

Druk
Andi Smart Print Solutions, Maastricht-Airport

Fotografie
Anne Jannes

Advertenties
Wilt u adverteren in Meander Magazine?
Neem dan contact op met:
Borgerpark Media, Posterholt
T 0475 71 13 62
E info@borgerparkmedia.nl
I www.borgerparkmedia.nl

Tekst: Stephany van Cranenbroek
Fotografie: Anne Jannes

Swen, Amber en Michelle volgden het duaal traject Ouderenzorg

Leren en werken in de praktijk een succes

Studenten die HBO Verpleegkunde (HBO-V) studeren kunnen in hun laatste twee jaar kiezen voor het duaal traject waar ze werken en leren combineren. Je kunt dan MeanderGroep kiezen als jouw werkplek. Sinds twee jaar is er ook de specifieke richting Ouderenzorg. De eerste lichting studenten is net klaar. Samen met drie van hen blikken we terug op hun opleiding, praten we over hun huidige werk en kijken we vooruit in de toekomst.

Hoe ben je terecht gekomen in het duaal traject Ouderenzorg?

Michelle: Ik heb eerst de opleiding MBO Verpleegkunde gedaan, waar ik verschillende stages heb gelopen maar eigenlijk miste ik nog diepgang en wist ik niet precies wat ik wilde. Toen heb ik gekozen om verder te gaan met de HBO-V. Omdat ik al een vooropleiding had, kon ik deze verkort volgen.

Swen: Na het afronden van het eerste jaar HBO-V mocht ik aan de slag als helpende. Eigenlijk wilde ik heel graag weten of de ouderenzorg iets voor me was, daarom ging ik als helpende aan de slag bij Meander. Het beviel me zo goed dat ik heb besloten om de specialisatie Ouderenzorg te doen binnen het duaal traject. Achteraf miste ik een stukje klinische kennis en ben ik uiteindelijk terecht gekomen in het Highcareteam.

Amber: Tijdens mijn opleiding MBO doktersassistente liep ik stage in het ziekenhuis. Ik kwam er toen achter dat je als verpleegkundige veel meer mogelijkheden hebt, dus ben ik de HBO-V voltijd gaan volgen. Tijdens mijn stage bij Meander Thuiszorg kwam ik erachter dat de combinatie van werken en leren wel iets voor mij was. Ik wilde namelijk heel graag blijven werken binnen het thuiszorgteam. >

Michelle Spronck
Werkzaam in het thuiszorgteam van Simpelveld.

Swen Wetzels
Werkzaam in het Highcare Team van Meander dat bij klanten thuis gespecialiseerde zorg biedt.

Amber Lauvenberg
Werkzaam in het thuiszorgteam van Brunssum.

(Advertentie)

Abonnee-voordeel Meander eXtra

Vegro
Jouw zorgwinkel

Jouw zorgwinkel voor het lenen, huren en kopen van hulpmiddelen

Adviseur aan huis
Twijfel je over welk hulpmiddel in jouw huidige woonsituatie past? Onze adviseur aan huis komt vrijblijvend bij jou langs voor een passend advies aan huis over bijvoorbeeld sta-opstoelen, scootmobielen of rolstoelen.

Wil je direct een afspraak maken met onze adviseur?
Dat kan telefonisch via **0900 – 288 77 66**, online via **vegro.nl/woonconsulent** of in één van onze zorgwinkels.

Webwinkel
Op **vegro.nl/webwinkel** vind je het complete aanbod aan hulpmiddelen die je nodig hebt op het gebied van mobiliteit, sport & revalidatie, slapen en nog veel meer.

Alle producten uit het assortiment van Vegro zijn zeer betrouwbaar en bieden topkwaliteit, gebruiksgemak en duurzaamheid.
Kies de hulpmiddelen die jij nodig hebt; dan zorgen wij ervoor dat je deze thuis snel ontvangt!

Sluiting winkel Kerkrade
Wij hebben een belangrijk bericht voor jou.
De Vegro zorgwinkel in Kerkrade gaat sluiten.
Vanaf 21 juni 2021 helpen wij je graag verder op een ander adres voor het lenen, huren en kopen van hulpmiddelen. Leden van Meander eXtra ontvangen zoals gebruikelijk **10% korting** op het volledige koopassortiment.

Vegro zorgwinkel Brunssum
Prins Hendriklaan 376, 6443 AE
(in gezondheidscentrum MIJN)

Openingstijden
Ma t/m vrij: 09.00 – 17.30 uur
Zaterdag: 10.00 – 13.00 uur
Telefoon: 0900 – 288 77 66

Opening uitleenpunt Kerkrade
Vegro blijft zichtbaar in Kerkrade! Zodra de zorgwinkel sluit zal er een uitleenpunt geopend worden waar jouw geleende spullen teruggebracht kunnen worden. Leden van Meander eXtra kunnen voor het **gratis Mobiliteitspakket** zowel in de zorgwinkel in Brunssum als het nieuwe uitleenpunt in Kerkrade terecht.

Waar kun je ons vinden?
Mercuriusstraat 5
6468 ES, Kerkrade

Openingstijden
Ma t/m vrij: 09.30 - 17.00 uur
Zaterdag: gesloten
Telefoon: 0900 – 288 77 66

In samenwerking met MeanderGroep

Samen zorgen we ervoor

Scan deze QR code voor een video die een mooi beeld geeft van het werken in de ouderenzorg, enthousiast verteld door studenten van de duaal opleiding verpleegkunde ouderenzorg.

Hoe kijk je terug op het duaal traject?

Michelle: In de eerste twee jaar vond ik de opleiding soms wat onduidelijk, maar vanaf het duaal traject viel alles op z'n plek. Je kon precies zien wat je voor die dag moest voorbereiden en er was goede uitleg.

Swen: De opleiding is heel breed, het is niet meer alleen gericht op de handelingen maar juist op de achterliggende zaken. Je bent eigenlijk sociaal maatschappelijk bezig en daar leer je dus ook veel over, zoals coachingstechnieken maar ook hoe je een netwerk opbouwt.

Amber: In die twee jaar heb ik meer geleerd dan al die tijd daarvoor. Ik heb zoveel handvaten gekregen om echt in het werkveld aan de slag te gaan.

Waarom heb je gekozen om dit te volgen binnen MeanderGroep?

Michelle: In de periode tussen mijn MBO- en HBO-opleiding heb ik als bijbaan bij Meander gewerkt. Dit beviel me eigenlijk zo goed dat ik gevraagd heb of ik ook mijn duaal plek hier kon uitvoeren. Dit was wel op een andere locatie maar beide locaties bevallen me erg goed.

Swen: Mijn hele familie is werkzaam binnen Meander en ik hoorde van hen altijd goede verhalen. Tijdens mijn eerdere stages werkte ik bijvoorbeeld in Duitsland en kon ik hun verhalen ook vergelijken met die van mij. Inmiddels ben ook ik heel tevreden, dus ik ben blij met mijn keuze.

Amber: Tijdens het eerste leerjaar (voorafgaand aan het duaal traject) liep ik stage bij het thuiszorgteam van Brunssum. Tussendoor werkte ik als hulp- en oproepkracht, dus eigenlijk ben ik gewoon nooit meer weggegaan. Ik heb ook nooit een andere zorginstelling overwogen omdat de verhalen van klasgenoten mij telkens bevestigden hoe goed het allemaal geregeld is bij Meander.

> **"Ik heb zoveel handvaten gekregen om echt in het werkveld aan de slag te gaan "**

Wat vond je het leukste aan de opleiding?

Michelle: Ik vond het superfijn dat er eerst één dag praktijk was en vervolgens werd dit de dag erna omgezet in theorie. Je leerde dan echt om iets direct toe te passen, daar heb ik echt veel aan gehad.

Swen: In het eerste jaar hebben we de gehele levensloop van een patiënt in beeld gebracht. 'Wat gebeurt er bijvoorbeeld na een ongeval?' Vanaf het moment van ziekenhuisopname totdat hij/zij bijvoorbeeld gaat dementeren, in een zorginstelling gaat wonen en uiteindelijk door achteruitgang toch palliatief wordt en in een hospice terecht komt. Waar krijg je dan allemaal mee te maken? Ook het overlijden wordt behandeld. We zijn zelfs in het crematorium geweest en hebben door middel van simulaties uitvoerig gewerkt rondom nazorg. Hoe ga je daarmee om? Welke instanties zijn er die je kunt bereiken voor palliatieve zorg?, dat soort vragen. Dat heeft mij echt veel gegeven in de opleiding. Alles was gericht op de mens die thuis of in een instelling verblijft maar die geen ziekenhuiszorg wil of nodig heeft. Dat is een heel ander type zorg, daar gaat het bijvoorbeeld ook over het voorkomen van vereenzaming.

Amber: Tijdens de twee dagen op school waren er altijd sprekers waar je echt wat aan had. Deze mensen kwamen uit het werkveld en deelden informatie uit de eerste hand met je. Een specialist Ouderengeneeskunde bijvoorbeeld. Ik vond dat echt indrukwekkend. Op een van die dagen zijn we ook op het hoofdkantoor van Meander geweest (Servicecenter Minckelerhof), waar we met een acteur aan de slag zijn geweest met eigen kracht en eigen regie. Het stond allemaal zo dicht bij de werkelijkheid, alle type settingen zijn aan bod gekomen.

Zijn er dingen waarvan je denkt, dat hadden ze beter kunnen doen?

Michelle: Eerlijk gezegd ben ik gewoon echt heel tevreden. Die laatste twee jaar waren echt een hele waardevolle toevoeging. Ik vind het ook fijn dat ze binnen de opleiding met dezelfde systemen werken als bij Meander, dat kon ik dus meteen toepassen in de praktijk. Ik heb het traject als heel positief ervaren.

Swen: Ik vind dat ze het heel leuk hebben aangepakt.

Amber: Het is natuurlijk lastig om alle informatie in een studie te stoppen, bij Meander zijn er heel veel clusters en specialisaties zoals palliatief consulenten, casemanagers dementie etc. Het is teveel om dat diepgaand te bespreken maar je weet dan in ieder geval dat het bestaat. Die diepgang kun je zelf zoeken. Eigenlijk vond ik het echt gewoon top geregeld. ●

Kunstgebit Parkstad
erkend tandtechniek
tandprothetiek
implantologie

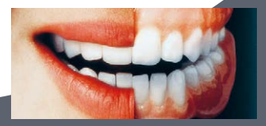
Alles onder 1 dak voor uw kunst- of klikgebit

Eerste gesprek en jaarlijkse controles GRATIS
• Nieuwe kunst- of klikgebit
• Reparaties van kunst- of klikgebit
• Opvullen van kunst- of klikgebit

Abonnee-voordeel Meander eXtra

Vergoeding rechtstreeks door zorgverzekeraar
Zonodig behandeling bij u aan huis

Lid ONT
ISO 9001 gecertificeerd
Parkeren gratis



Kunstgebit Parkstad
Prinssenstraat 39-41
6372 EW Landgraaf
www.kunstgebit-parkstad.nl
045-5333101 / 06-34145160

Kunstgebit Zorg
Bloemenmarkt 11 (Lindenheuvel)
6163 CE Geleen
www.kunstgebit-zorg.nl
046 - 4266331 / 06-34829514

De Keuken Barones

MAALTIJDSERVICE

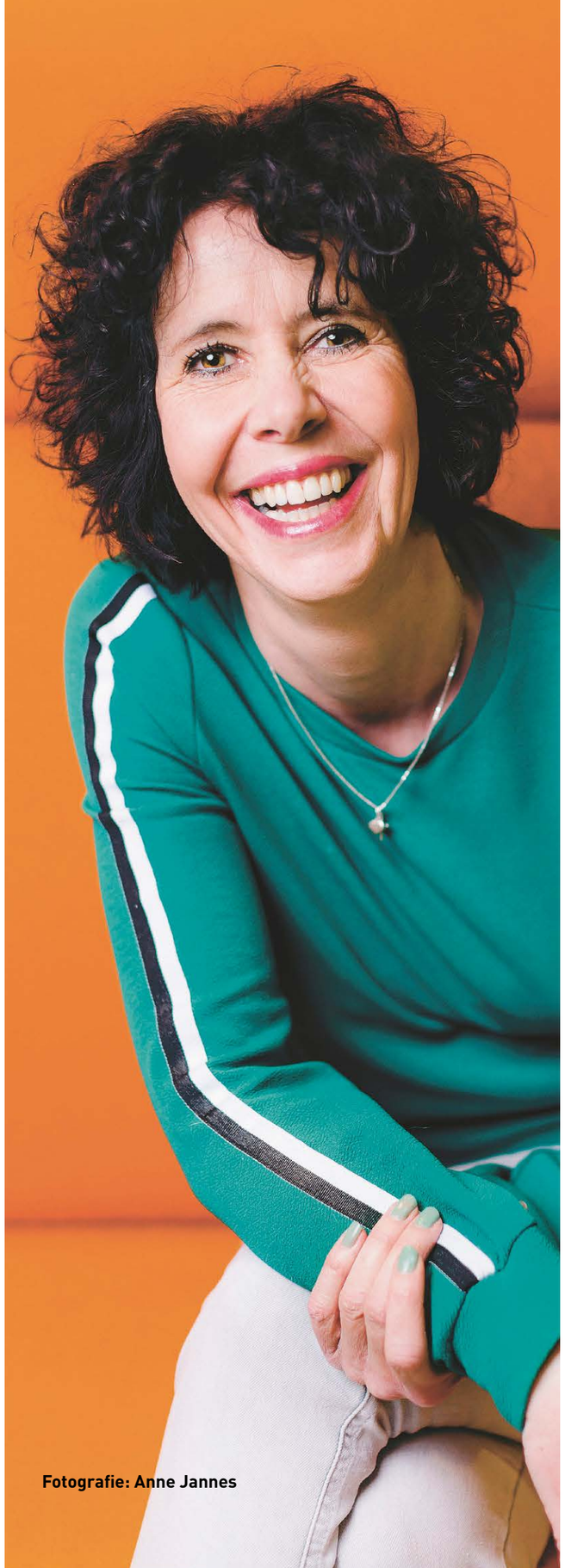
Een goede maaltijd staat voor een gezond en gelukkig leven!

Ik ben Lilian Bessems en met mijn man Ron willen wij u laten delen in onze passie voor voeding en kennis laten maken met onze ambachtelijk bereide maaltijden vanaf € 7,75
• GRATIS bezorgen vanaf €15,50 •
• Bel voor een afspraak 06 - 40 48 10 20 •

Lekker eerlijk eten!
dekeukenbarones@gmail.com • www.dekeukenbarones.nl

Abonnee-voordeel Meander eXtra

IVOGRAPHIC.NL 2021.1



Fotografie: Anne Jannes

Column

Carolien

Carolien Beaujean werkt op de afdeling Marketing & Communicatie van MeanderGroep. Om te kunnen schrijven over de zorg begeeft ze zich het liefst zo vaak mogelijk tussen de mensen. Voor deze column gaat ze steeds bij een klant van Meander op de koffie.

Zijn hersens draaien dubbele diensten. Hij praat en grapt zoveel dat hij er zelf moe van wordt. Ger Willems uit Kerkrade waarschuwt me al meteen bij binnenkomst. “Ik kan gewoon niet stoppen. Het is dat je het weet.” Boven zijn mondkapje prijken twee pretoogjes. We nemen plaats in de keuken aan een tafel die vol ligt met dossiers. Hoewel Ger van een grapje houdt, is het vooral een man met een missie. En als hij daarover praat, wordt zijn toon ernstiger. Als chronisch zieke voelt hij zich gevangen in zijn eigen lichaam. Hij wil de stem zijn voor andere zieken, maar ook voor ouderen die geheel afhankelijk zijn van de zorg. Zeven jaar geleden liet hij zich vrijwillig opnemen in een arrestatie- en isolatiecel van de politiebureaus in Heerlen en Kerkrade. “Een lachertje” zegt hij. “Gevangenen hebben veel meer vrijheid dan dat wij hebben. Ze kunnen werken, krijgen zakgeld en komen ooit weer vrij. Maar wij zitten voor altijd vast. In ons lichaam. In die rolstoel. In het busje dat ons moet brengen…”

En dus voert Ger actie. Elke dag weer. Hij wil dat er meer geld gaat naar de zorg. Hij voert gesprekken met de burgemeester van Kerkrade, schrijft brieven naar instanties en minister De Jonge. Krijgt hij geen reactie, dan schrijft Ger opnieuw. Tussen alle dossiers ligt een foto van een vlotte, jonge man. Wilde haardos, korte broek. Dat was Ger op z’n 37e. Hij kreeg een hersenbloeding en belandde twee weken in coma. Met een halfzijdige verlamming werd het een lange revalidatie waarin hij nog twee infarcten kreeg en uiteindelijk in een rolstoel belande. “Mensen klagen nu over alle coronamaatregelen, maar ik zit al 28 jaar in lockdown.”

Daarnaast wil Ger opkomen voor de kinderen in onze maatschappij. Zelf had hij geen onbezorgde jeugd. Hij werd misbruikt door een klasgenoot en dat heeft hem voor zijn leven getekend. Hij trekt zijn mondkapje omlaag en nipt aan zijn kop koffie. Het gesprek vliegt inderdaad alle kanten op, maar steeds weer is daar die vergelijking met gevangenschap. “Eigenlijk zou iedereen zich eens vrijwillig moeten opsluiten. Gewoon om te ervaren hoe dat is.”

“Ik zit al 28 jaar in lockdown”

Inmiddels heeft Ger een hechte vriendschap opgebouwd met een gevangene. Het begon met een ellenlange correspondentie, maar nu gaat hij er soms ook naartoe. Ook hierbij heeft hij een missie: de maatschappij veiliger maken, mensen op het juiste pad zien te krijgen. “Wacht, ik bel hem even” zegt hij en toetst een nummer in op zijn oude Nokia. Als hij twee keer is doorverbonden heeft hij zijn kameraad Ludo vanuit de TBS-kliniek in Nijmegen aan de lijn. “Hier, spreek jij maar met hem”, zegt Ger en overhandigt me de telefoon. In het gesprek dat volgt blijkt al gauw dat de twee mannen elkaars leven verrijken. Ludo geniet van de telefoontjes van Ger en de adviezen die hij geeft bij zijn behandelplan. “Als ik ooit vrij kom, wil ik mantelzorger zijn voor Ger. Dan kan ik iets terug doen voor de maatschappij”, zegt de gevangene.

Twee keer per week krijgt Ger een Gespecialiseerd Thuisbegeleider van Meander over de vloer. Die bieden een luisterend oor, maar helpen hem ook met actievoeren. Door zijn epilepsie gaat schrijven hem moeilijk af, net zoals dingen opzoeken op internet. Dus die ondersteuning kan hij goed gebruiken om zijn missie te volbrengen. Want dat geeft hem reden om door te leven. “Zolang er onrecht is, blijf ik mij inzetten. Dan is die misselijke hersenbloeding niet voor niks geweest.”

Reageren? Carolienbeaujean@mgzl.nl

Twee bewoners geven elkaar het JA-woord in de Hambos

Een onvergetelijke dag dankzij Meander Vrienden

Fotografie: Anne Jannes

Elkaar ontmoeten in het zorg- en revalidatiecentrum waar je woont en dan daar trouwen. Het is het verhaal van Ben en Chantal Bustin in Hambos. In maart gaven zij elkaar in een intiem gezelschap het ja-woord. Dankzij een bijdrage van Meander Vrienden werd het personeelsrestaurant omgetoverd in een prachtige trouwlocatie.

Er was live muziek toen het echtpaar de zaal binnen kwam. Chantal werd geduwd door haar 17-jarige dochter Fleur die in een korte toespraak vertelde over de bijzondere ontmoeting tussen haar moeder en Ben. Vervolgens was zij het ook die het kersverse echtpaar de ringen overhandigde. Door corona was het aantal gasten beperkt, maar er was uiteraard wel een mooie bruidstaart en confetti in de vorm van papieren vlinders. Terug op de afdeling werd het paar opgewacht door bewoners en personeel om hen te feliciteren. Ook hun kamer was natuurlijk volop versierd. Na te hebben gerust, schoven Ben en Chantal samen met een klein gezelschap gasten in het restaurant van de Hambos aan voor een feestelijk diner.

Activiteitenbegeleider Cindy Gouders aan wie de organisatie van deze dag werd toevertrouwd, vertelt: “wat zo mooi was is dat Ben en Chantal in grote lijnen alles zelf hebben bepaald, van de muziekkeuze en de bloemen tot de fotografe, de bruidstaart en het diner. Bij de uitvoering kreeg ik veel hulp van mijn collega’s activiteitenbegeleiders.
Ondanks alle coronabeperkingen werd het een ‘super sjoene daag’. Een groot woord van dank aan iedereen die dit mede mogelijk hebben gemaakt om dit in drie weken tijd voor elkaar te krijgen! En natuurlijk Meander Vrienden met hun mooie bijdrage.”

Inmiddels is Chantal, kort na de huwelijksdag, overleden. We wensen Ben en de rest van de familie veel sterkte toe.

Ook donateur worden? Kijk op www.meandergroep.com/over-meander/meander-vrienden

Blijf Actief Thuis

Tekst: Karin Burhenne
Fotografie: Anne Jannes

Ouderen stimuleren om thuis in beweging te blijven, dat is de insteek van het programma Blijf Actief Thuis. Verschillende wijkteams van Meander zetten deze nieuwe werkwijze in. Waar mogelijk laten verpleegkundigen, verzorgenden, helpenden en huishoudelijke hulpen hun klanten dingen (weer) zelf doen. Dat varieert van kleine huishoudelijke klusjes tot wassen en aankleden, eventueel met hulpmiddelen.

“Ik kijk eerst naar de mogelijkheden van de klant in plaats van naar de beperkingen”

Of er een verschil is met acht jaar geleden, toen huishoudelijke hulp AnneMarie Lemaire voor het eerst kwam? “Nee, eigenlijk niet”, is de eerste reactie van Elisabeth Bodelier. Om daar later in het gesprek op terug te komen. “We zijn nu samen bezig. Als AnneMarie stofzuigt, stof ik de kastjes. Dat is veel gezelliger, zo samen bezig zijn. En ja, dat ik die dingen weer doe, geeft mij een voldaan gevoel.”

AnneMarie zit erbij en knikt instemmend. Ze komt één keer in de week in huize Bodelier. “Meneer was ziek en mevrouw was overbelast geraakt. Vanaf het eerste moment was er een klik met het echtpaar. Hij speelde viool, zij zong in een koor. Zelf speelde ik in een harmonie, dus er was altijd genoeg gespreksstof. Na het overlijden van meneer ben ik gebleven, omdat mevrouw hulpbehoevend is. Ze kan het huishouden niet alleen draaien. Voorheen kwam ik dan binnen en nam ik het hele huishouden over, ook de lichtere klusjes. Dat doe ik nu dus niet meer. Ik stimuleer haar om dingen zelf te doen, omdat het goed is als ze in beweging blijft. Haar spieren worden zo sterker, het vergroot haar >

Wijkverpleegundige Nadine Klinkers (l) en Elisabeth Bodelier

(Advertentie)

Kom vrijblijvend naar onze informatieavond in Landgraaf!
Donderdag 15 Juli van 19.00-21.00 uur, Landgoed Overste Hof
Inschrijven op 045-8501542 of info@parkstad-adviesgroep.nl

Ontzorgen is onze passie

Uw nalatenschap... Staat u er wel eens bij stil, hoe het leven er voor uw nabestaanden uitziet als u er plotseling niet meer bent? Het is niet een typisch onderwerp waar u tijdens uw leven bij wilt stilstaan. Toch zitten er veel voordelen aan om alles tijdig te organiseren. Niet alleen kunnen de financiële gevolgen groot zijn, ook geeft het rust voor u en uw erfgenamen als alles geregeld is zoals u dat wilt.

Parkstad adviesgroep

Een nalatenschap heeft meerdere aspecten waar rekening mee moet worden gehouden.

Juridische kant
Komt uw nalatenschap bij de juiste personen terecht? Blijft uw partner goed verzorgd achter? Kan uw partner in de woning blijven? Moet uw gescheiden kind zijn/haar aandeel delen met de ex-partner? Krijgen kleinkinderen hun deel? Is uw testament nog up to date en ook uitvoerbaar?

Fiscale gevolgen
Betalen uw erfgenamen niet te veel erfbelasting? Hebben wij bij het eerste overlijden wel aangifte erfbelasting gedaan, zodat er ook gebruik gemaakt kan worden van de voordelen in het testament? Is er geld om bij het eerste overlijden de erfbelasting te kunnen betalen?

Zakelijke aspecten
Zijn uw nabestaanden op de hoogte van uw uitvaartwensen? Voorkom onenigheid onder erfgenamen door uw wensen te laten registeren. Zijn alle documenten terug te vinden na uw overlijden?

Financiële aspecten
Wat moet er door een overlijden aangepast worden; zoals de belastingzaken, toeslagen, verzekeringen, hypotheek, nabestaandenpensioen, uitkeringen van levensverzekeringen?

Uitvoering van de werkzaamheden
Zijn uw erfgenamen in staat om met heftige emoties van verlies rationele beslissingen te nemen, zodat al uw wensen gewaarborgd blijven? Is de band tussen de erfgenamen sterk genoeg om samen te werken om uw wensen te volgen? Of is het beter om een extern persoon met kennis en ervaring in te schakelen?
Wij ontzorgen uw graag van A tot Z, of alleen de aspecten die te complex zijn. Vóór overlijden met het vastleggen van uw nalatenschap en ná overlijden om uw nabestaanden volledig te begeleiden.

Uw financiële dienstverlener voor uw **Hypotheekadvies, Verzekeringen, Belastingzaken, Pensioen, Registreren en Afwikkelen van Nalatenschappen.**

REGISTER EXECUTEUR

Parkstad Adviesgroep ● Dorpstraat 22 ● 6361 EL Nuth
www.parkstad-adviesgroep.nl ● 045-8501542 ● info@parkstad-adviesgroep.nl

Voor meer informatie kijk op www.academischewerkplaatsouderenzorg.nl

zelfstandigheid en zelfredzaamheid." Elisabeth Bodelier is het daar mee eens. "Ik vind het goed", zegt ze.

Training

AnneMarie is een van de huishoudelijke hulpen van Meander Hulp Thuis die het trainingsprogramma Blijf Actief Thuis volgden. Tijdens bijeenkomsten en praktijkopdrachten leerde ze hoe ze klanten kan motiveren om meer zelf te doen. En hoe ze hen daarin kan begeleiden. Ook meerdere verpleegkundigen en verzorgenden volgden de training, zoals wijkverpleegkundige Nadine Klinkers. "Ik kijk eerst naar de mogelijkheden van de klant in plaats van naar beperkingen. Wat kan iemand nog zelf als het bijvoorbeeld gaat om douchen en aan- en uitkleden", vertelt ze. "Mensen zeggen al snel: 'ik kan niks meer'. Maar vaak gaat achter die opmerking een behoefte aan aandacht schuil. Ik laat mensen dan toch zelf beginnen en zeg: 'doe maar alsof ik er niet ben'. Vaak kunnen mensen meer dan ze zelf denken. Of lukt het beter door bepaalde hulpmiddelen te gebruiken. Ik heb het vertrouwen van klanten echt zien groeien. Sommigen hebben op een gegeven moment zelfs geen hulp meer nodig! En het werk wordt er leuker door. Ik houd nu meer tijd over voor een gesprekje."

Enthousiast

Nadine en AnneMarie zijn allebei ronduit enthousiast over de werkwijze. "Ik hoop dat we dit Meander breed gaan doen, want het bevordert de zelfredzaamheid van mensen echt", klinkt het eensgezind. Met dat doel werd het programma ook ontwikkeld, vertelt promovendus Teuni Rooijackers van de Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg (AWO-L). Hierin werken Limburgse ouderenzorgorganisaties samen met de universiteit en het onderwijs aan het verbeteren van de ouderenzorg. "Veel beweegprogramma's voor ouderen bestaan uit wekelijkse oefensessies in groepjes. Blijf Actief Thuis sluit beter aan bij de wens van ouderen om meer te bewegen tijdens dagelijkse activiteiten", vertelt ze. "In Blijf Actief Thuis draait het om het zoeken naar de juiste balans: wat kan de klant zelf en wat doet de thuiszorg? Zorgverleners kiezen nu vaker voor 'zorgen dat' in plaats van 'zorgen voor'." Teuni doet onder andere onderzoek naar de uitvoerbaarheid en effecten van het programma: hoe passen medewerkers de werkwijze toe? En gaan ouderen inderdaad meer bewegen? "Later dit jaar volgt de uitkomst van het onderzoek", besluit Teuni. ●

Elisabeth Bodelier (l) en huishoudelijke hulp AnneMarie Lemaire

Tekst: Stephany van Cranenbroek
Fotografie beweegkalender: Anne Jannes

In beweging blijven en gezond eten helpt

Maar hoe past u dat echt toe?

Wilt u fit zijn en blijven? Dan helpt het om gezond te leven. Dat klinkt gemakkelijker gezegd dan gedaan maar ook kleine veranderingen helpen. Een gezonde leefstijl wordt in verschillende onderzoeken in verband gebracht met het afremmen en voorkomen van ziektes zoals dementie. Maar hoe doet u dat concreet?

In dit artikel hebben we een aantal tips en oefeningen uit onze beweegkalender* uitgelicht, om samen met uw naasten uit te proberen. In de volgende editie van Meander Magazine spreken we uitgebreid met diëtisten van onze Paramedische Dienst over makkelijke tips om gezonder te eten.

Beweegtip 1

Naarmate mensen ouder worden, wordt het vaak lastiger om het huishouden zelf te blijven runnen. Kleine dingen blijven vaak wel mogelijk, zoals de schoonmaakspullen klaarzetten, de kussenhoezen zelf verwisselen of kleine beetjes was opvouwen.

Beweegtip 2

Zoek en vind een stok achter de deur. Dit kan helpen om van dagelijks bewegen een routine te maken. Afspreken om samen met iemand anders te bewegen werkt goed. Wat ook helpt is uzelf een beweegdoel te stellen. Dan kan iemand anders u ook helpen om u aan dit doel te houden, bijvoorbeeld de hulpverlener of mantelzorger. >

Thema / Fit op de stoel

Om thuis te bewegen hoeft u niet uw eigen fitnessruimte te bouwen. Wees creatief en profiteer van de mogelijkheden die alledaagse objecten, zoals een stoel, kunnen bieden.

1

MAKKELIJK / Ellebogen tegen de rugleuning

Duw de ellebogen tegen de rugleuning en voel de rugspieren aanspannen. De nek wordt recht en de buikspieren trekken ook aan.
Let op: Borst vooruitsteken en blijf doorademen.

Hoe vaak? 20 seconden vasthouden en dan 3 ademhalingen ontspannen. Herhaal dit 10 keer.

2

MIDDELZWAAR / Hakken/tenen

Zit rechtop, armen op de leuning en voeten plat op de grond. Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond. Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond. Wissel dit af.

Hoe vaak? 10 keer herhalen.

3

MOEILIJK / Been in beweging

U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Onderbeen voorwaarts strekken en weer buigen. Zet uw voet niet op de grond.

Hoe vaak? 10 keer herhalen.

Thema / Sterke armen

Sterke armen helpen om allerlei activiteiten van het dagelijks leven langer uit te kunnen voeren, zoals potjes openmaken, de was ophangen en tuinieren.

1

MAKKELIJK / Hand- en vingeroefeningen

Maak een vuist en open de hand weer. Herhaal dit 5 keer. Raak met alle vingers één voor één de duim aan. Herhaal dit 5 keer. Draai met de hand/pols 5 keer linksom en 5 keer rechtsom.

Hoe vaak? Herhaal deze oefeningen 3 keer.

2

MIDDELZWAAR / Handen voor het hart

Houd uw armen gebogen en uw handen tegen elkaar voor het hart, laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze 15 tellen tegen elkaar. Blijf doorademen tijdens het duwen.
Let op: Houd uw borst vooruit en uw schouders laag.

Hoe vaak? 3 x 15 seconden.

3

MOEILIJK / Armen heffen (met waterflesjes)

Houd in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en breng de handen naar de schouder. Herhaal dit 8 keer. Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders! Herhaal dit 8 keer. Deze oefening kan ook op een stoel (zonder armleuning).

Hoe vaak? Herhaal deze oefeningen 3 keer.

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN

MAAK VRIJBLIJVEND UW AFSPRAAK: 045 572 99 92

Conings D. Verdoes M.

Bij TPP Heerlen zijn we reeds meer dan 30 jaar gespecialiseerd in het vervaardigen van kwalitatieve kunstgebitten. Continue investeren in de ontwikkeling van materialen en technieken om de patiënttevredenheid zo hoog mogelijk te houden is vanzelfsprekend. De dag van vandaag hebben scanners, printers en andere digitale ontwikkelingen hun meerwaarde in onze praktijk reeds bewezen. We hebben de laatste jaren een digitale workflow ontwikkeld die vele voordelen biedt ten opzichte van de traditionele werkwijze. Voeg hier nog onze jarenlange kennis en ervaring aan toe en we zijn ervan overtuigd dat we voor iedere patiënt een optimaal resultaat kunnen garanderen.
Aarzel dus niet en maak vandaag nog uw vrijblijvende afspraak om samen te bespreken wat we voor u mogen betekenen.

Voordelen digitale werkwijze
- Verkorte behandeltijd, minder afspraken
- Betere pasvorm
- Sterkere kwaliteit
- Prothese verloren? Geen probleem, alle gegevens worden digitaal bewaard. Wij maken een exacte kopie binnen enkele dagen

Waarom TPP Heerlen?
- Ruim 30 jaar ervaring
- Persoonlijk patiënt contact
- Volledige serviceverlening
- Vooruitstrevend
- Nieuwste technologiën

Organisatie van Nederlandse Tandprothetici

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN | Van Karnebeekstraat 11 | 6415 EK Heerlen | 045 572 99 92
tppheerlen@home.nl | www.tandprothetischepraktijkheerlen.nl |

Abonnee-voordeel Meander eXtra

UW E-BIKE / FIETS SPECIAALZAAK

Bike Totaal BRANDHOF BIKES LANDGRAAF

VOLOP KEUZE UIT A-MERK (ELEKTRISCHE) FIETSEN!
eigen werkplaats | haal- en brengservice
verhuur | 1-dag service | BOVAG lid

Bezoek ook eens onze: 2WIELER OUTLET

goede gebruikte (elektrische) fietsen met GARANTIE!

Brandhofstraat 7 - Landgraaf - 045-5327316
www.brandhofbikes.nl

PASCAL POUWELS
ORTHOPEDISCH SCHOENTECHNICUS

Schoenen op maat gemaakt
met een moderne look,
tevens steunzolen en braces van Push,
gratis voet inspectie en
services aan huis, erkend leverancier.

Nobelstraat 25 | 6411EK Heerlen | 045-5742071
www.pouwelsorthopedie.com

De beweegkalender in de praktijk

Gerda Severens aan de slag met de oefeningen van mei.

Door in te zetten op eigen kracht en eigen regie, wil MeanderGroep de steeds groter wordende groep ouderen helpen om zelfredzaam te blijven. Mede daarom heeft Meander samen met de Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg dit jaar de beweegkalender uitgebracht. Een papieren kalender die je gemakkelijk in het zicht kunt hangen, met maandelijks nieuwe oefeningen en wekelijkse tips die aansluiten bij de dagdagelijkse handelingen.

Een van de fanatieke beoefenaars is Gerda Severens uit Heerlen. "De oefeningen van de 'gymprogramma's' op tv waren echt heel moeilijk, ik was vaak bang om te vallen, dus toen stopte ik daarmee," vertelt Gerda. "Toen ik na een operatie het gevoel in mijn handen en voeten verloor, moest ik toch iets gaan doen om dit te verbeteren. Oefeningen bij de fysio hadden niet altijd effect. Tijdens het ziektebed van mijn man kwam Meander bij ons over de vloer, zo kwam ik in aanraking met Meander en de beweegkalender.

Inmiddels gebruikt mevrouw Severens de kalender volop. "De oefeningen zijn voor mij wel haalbaar, dat maakt de drempel om ze te doen laag. Iedere maand staan er nieuwe oefeningen in die ik bijna dagelijks uitvoer. Doordat de kalender in de keuken hangt word ik er ook regelmatig aan herinnerd. De oefeningen lijken veel op de dagelijkse activiteiten zoals het prakken van stamppot of het plukken van appels. Het klinkt vast bizar, maar ik merk echt veel verschil. Door simpelweg in beweging te blijven en dingen te herhalen is er gewoon vooruitgang. Eindelijk heb ik weer gevoel in mijn handen, iets wat ik echt gemist heb omdat ik graag knutsel en bezig ben met mijn planten. Zo fijn om hier resultaat in te behalen, wat ik ook nog eens zelf bespoedigd heb."

De dochter van Gerda is werkzaam als bewegingstherapeut voor ouderen in Noord-Holland. "Toen mijn dochter de kalender van Meander zag was ze echt onder de indruk. Ze had al diverse pogingen gedaan om mij te ondersteunen in bewegen maar telkens haakte ik af. Ze was zo enthousiast over dit principe dat ze de afdeling Marketing en Communicatie heeft opgebeld om te vragen hoe Meander dit geregeld heeft. Ze is nu zelfs aan de slag om in haar regio iets vergelijkbaars te ontwikkelen met hetzelfde doel: mensen in beweging krijgen en houden, zodat ze vanuit eigen kracht dingen kunnen blijven doen."

Wilt u de kalender nog (digitaal) ontvangen? Stuur dan een mailtje naar kalender@mgzl.nl (zolang de voorraad strekt). Bent of kent u iemand die graag meer begeleiding wil in bewegen? Neem dan vrijblijvend contact op met onze Paramedische Dienst via paramedischedienst@mgzl.nl.
Of kijk op www.meandergroep.com/paramedische-dienst

Dankzij Mammacare-team en Toon Hermans Huis weer moed voor de toekomst

Bijkomen van een verschrikkelijk jaar

Tekst en fotografie: Carolien Beaujean

Het jaar 2020 wil ze graag zo snel mogelijk vergeten. Clairy von Tongelen (78) uit Brunssum kreeg borstkanker met de nodige complicaties en vlak voor kerst stierf haar man aan een hartaanval. Eerder dat jaar werden ze beiden ook nog getroffen door corona. Dankzij de steun van het Mammacare-team van Meander én de gesprekken die ze heeft in het Toon Hermans Huis durft ze weer voorzichtig naar de toekomst te kijken.

In mei afgelopen jaar ontdekt Clairy von Tongelen een knobbeltje in haar borst. Na de operatie volgde een nare periode van behandelingen. Het moeilijkste van haar eigen ziekbed vond de van oorsprong Schinveldse toch wel het feit dat ze er niet voor haar man kon zijn. "Ik was 33 jaar mantelzorger. Mijn man kreeg op zijn vijftigste een hersentumor en heeft als gevolg daarvan meerdere herseninfarcten gehad. Hij had mij met alles nodig. Dus toen ik werd opgenomen, moest ook hij tijdelijk uit huis. Dat schuldgevoel knaagt nu nog aan me." Ze roert in haar koffie en kijkt naar buiten, waar de bloesem uitschiet en de vogels fluiten. "Ik vind het nog steeds moeilijk om erover te praten", verontschuldigt ze zich. Clairy von Tongelen kon dankzij het Mammacare-team van Meander snel genoeg naar huis keren, waar haar wond verder werd verzorgd. En hoewel ze zich nog helemaal niet goed voelde, wilde ze toch dat haar man ook naar huis kwam. Tot ze in juli een ernstige bacterie in haar borst bleek te hebben. Opnieuw volgde een ziekenhuisopname en opnieuw moest haar man elders wonen. "Ik heb in die tijd echt kantje boord gelegen."

Tabakszaak

Als ze vertelt over de periode van vroeger, lichten haar ogen op. Zij en haar man hadden een tabakszaak in Schinveld. Altijd mensen over de vloer en altijd lol. "Als mijn man grapjes kon maken was hij op z'n best", blikt ze terug. "Zelfs in die laatste periode maakte hij lolletjes. Met mij, of met de dames van de thuiszorg. Ik was weliswaar de mantelzorger, maar kreeg van hem ook heel veel terug." Vlak voor kerst, de boom stond al in de kamer, voelde hij zich niet goed en ging even liggen. Dat hij uit die slaap niet meer wakker werd was niet te bevatten. Reanimatie door het ambulancepersoneel mocht niet baten. Een rollercoaster van een jaar.

Praatjes

Nu, een jaar na het ontdekken van de borstkanker heeft Clairy von Tongelen de zorg van het Mammacare-team kunnen afsluiten. "De wond heeft er 8,5 maand over gedaan om dicht te gaan" vertelt Mammacare-verpleegkundige Christine Douven. "Natuurlijk zijn we er in eerste instantie voor de fysieke zorg, maar daarnaast ook voor psychische ondersteuning. Er gebeurde zoveel achter elkaar bij mevrouw. Vaak was dat praatje minstens zo belangrijk." Clairy von Tongelen knikt. "Ik heb zoveel steun aan het team gehad. Ze legden me altijd alles uit. Hoe zit zo'n wond nou in elkaar? Het is je eigen lichaam, dus dat wil je ook weten. >

Clairy von Tongelen (l) en Mammacare-verpleegkundige Christine Douven

Ik kon bovendien mijn verhaal kwijt en voelde dat ik er niet alleen voor stond. Ik ben zelf niet gewend om zorg te krijgen. Ik was immers altijd zelf diegene die zorgde. Maar nu mis ik het wel hoor. We hebben in al die maanden toch een band opgebouwd. Wat ik zo bijzonder vind is dat ze nog regelmatig bellen hoe het met me gaat. Ik merk dat ze oprecht om me geven en dat raakt me."

Christine kan dat alleen maar beamen. "Als je maanden bij iemand thuis komt, bouw je een band op. Ik vond het zelf ook moeilijk om de zorg af te sluiten. Soms, als ik dan aan een klant denk, neem ik de telefoon en bel ik even. Dat doen we als collega's allemaal." Omdat Christine bang was dat mevrouw Von Tongelen in een gat zou vallen, bracht ze haar in contact met het Toon Hermans Huis *. "Als je jarenlang een eigen zaak hebt gehad in een dorp, moet je onder de mensen zijn. Thuiszitten is niks voor mevrouw. Door corona zijn alle activiteiten nu tijdelijk stopgezet, maar een eerste stap is gezet met gesprekken met een psycholoog. Clairy von Tongelen vertelt: "Ik ben nu twee keer geweest en dat stukje verliesverwerking doet me echt goed. Het maakt dat ik weer een beetje vooruit kan kijken. Straks wil ik daar ook activiteiten gaan doen, zoals bloemschikken. En een lotgenotengroep spreekt me aan. Mensen die hetzelfde hebben meegemaakt hoef je niets uit te leggen, die begrijpen je meteen. Dat zie ik bij mijn nichtje die ook borstkanker heeft gehad. Daar heb ik veel steun aan." Ze wijst naar een prent aan de muur in kalligrafieletters die haar vader ooit voor haar inlijstte. "Op mijn zestiende was ik allebei mijn ouders al verloren, dus deze prent betekent heel veel voor me. Het gaat over de levensweg van een kind. Maar de woorden die er staan krijgen nu pas echt hun betekenis. *"Vat weer moed, ge zijt niet bang. Ge begint opnieuw uw trippelgang."* ●

***Toon Hermans Huis Parkstad**

Kanker zet de wereld op zijn kop en geeft zich niet gemakkelijk gewonnen. In zo'n heftige periode is het belangrijk om dicht bij elkaar te staan en elkaar te versterken. Toon Hermans Huis Parkstad is een ontmoetingsplek voor iedereen, die direct of indirect met kanker te maken krijgt. Een plek voor oprechte steun en een luisterend oor, waar u terecht kunt met vragen, pijn, verdriet en twijfels. Professioneel geschoolde vrijwilligers bieden rust, aandacht en betrokkenheid voor de mens achter de ziekte. U kunt er uw verhaal delen of uw hoofd leegmaken door aan een activiteit deel te nemen. Directeur Armand Winthagen vertelt: "Tijdens de behandeling van kanker staan mensen vaak in de overlevingsmodus. Na de behandeling volgt het besef wat er allemaal gebeurd is en juist in die fase kunnen wij een belangrijke rol vervullen, ook voor familieleden die vol vragen zitten. Ook in deze periode met beperkingen door corona zoeken we naar de mogelijkheden om steun te bieden aan iedereen die dat nodig heeft."

Voor meer informatie:
www.toonhermanshuisparkstad.nl
Meer informatie over het Meander Mammacare-team:
meandergroep.com/thuiszorg/specialistische-verpleging

(Advertentie)

Huidkankerzorg

Snel, veilig, effectief en esthetisch

Heerlijk, de zon. We kunnen niet zonder de fijne zonnestralen die veel positiviteit brengen zoals energie en een goed gevoel. Helaas hebben ze ook een minder zonnige kant; het aantal mensen dat een vorm van huidkanker ontwikkelt, neemt nog altijd toe. En de groep wordt steeds jonger. We vroegen de oprichter van Kliniek Mosaderma in Hoensbroek, dermatoloog dr. Peter Mulkens, naar de meest effectieve behandelmethoden.

'Gelukkig is een grote groep mensen die te maken krijgt met **huidkanker** goed te behandelen. Maar het belangrijkste advies is wel: blijf er alert op. Laat je controleren als je onzeker bent over een plekje. Dat kunnen glanzende bobbeltjes, eczeemachtige plekken, verdikkingen, korstige plekken of moedervlekachtige plekken zijn die veranderen. Wanneer ze groeien, niet goed willen genezen, jeuken, van kleur veranderen, bloeden of pijnlijk zijn, is het goed om hier naar te laten kijken. Dat kan door de huisarts, maar je kunt ook naar ons worden doorverwezen. Je kunt bij Mosaderma snel terecht. We hebben **korte wachttijden** en kunnen snel behandelen, in de meeste gevallen al binnen een week. We zijn een kleinschalige kliniek en hebben een **multidisciplinair team** van deskundigen klaarstaan om je van de best mogelijke zorg te voorzien. **Vanzelfsprekend wordt deze zorg volledig vergoed door de zorgverzekeraar.** Dermatoloog, huidtherapeut en plastisch chirurg werken in dit geval nauw samen. We zitten vlak bij elkaar en kijken en denken graag mee over de ontstane huidproblemen. We kiezen samen een verantwoorde en esthetisch goede behandelmethode, veilig en vertrouwd.'

NAUWKEURIG

'Is een plekje verdacht, dan wordt door middel van een biopt een klein stukje huidweefsel weggehaald voor onderzoek', gaat dr. Mulkens verder. 'Geeft de uitslag van het laboratorium aan dat we te maken hebben met een vorm van huidkanker, dan kunnen we snel overgaan tot behandeling. Zo hoeft niemand lang in onzekerheid rond te lopen. Oren, neus, lippen; het zijn moeilijke plekken waar weefsel zo minimaal mogelijk moet worden weggehaald voor het mooiste resultaat. Vaak wordt dan gekozen voor de Slow Mohs-procedure die uiterst nauwkeurig, veilig en patiëntvriendelijk is.' Voor deze precaire plekken in het gelaat wordt voor de reconstructie de plastisch chirurg ingeschakeld. 'Elk gezicht is weer anders. Wat zouden we het beste kunnen doen voor het mooiste resultaat? We hebben standaardtechnieken, maar kijken echt individueel', vertelt plastisch chirurg Alice Michels. 'Hoe kunnen we de vorm behouden en het litteken zo onzichtbaar mogelijk laten herstellen? Dat is precisiewerk en voor mij een van de mooiste onderdelen van dit vak. Je wilt tenslotte weer helemaal gezond worden en niet dagelijks geconfronteerd worden met de herinnering. Het geeft veel voldoening om daar een bijdrage aan te kunnen leveren.'

kliniek mosaderma

Schuureikenweg 60 Hoensbroek
T. 045 - 208 08 87 | **www.mosaderma.nl**

Speciaal voor u

Probeer nu 5 maaltijden voor slechts € 19,95!

Inclusief 12 heerlijke ijsdesserts gratis!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 150 vriesverse maaltijden! 5 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Bestel en geniet van:
- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel
- Runderhachee met rode kool en aardappelen
- Runderlapje in jus met bloemkool en aardappelpuree
- Grootmoeders kippannetje: kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Bovendien ontvangt u nu ook nog eens 12 ijsdesserts t.w.v. € 12,29 gratis! Dat smaakt naar meer toch?
Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.

Meander extra

Ga naar **apetito-shop.nl/proefpakket** of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze. **Abonnees van Meander eXtra krijgen 10% korting op vervolgbestellingen** (m.u.v. bijgerechten).
Vermeld bij de bestelling actiecode **108-MEANDER0621**.

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 augustus 2021.
Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

www.apetito-shop.nl

Estafette Column

Celine

Samen met een bewoonster zing ik het Ave Maria als ik de deur van haar kamer zie opengaan. Het is haar echtgenoot. Als hij ons bezig ziet verontschuldigt hij zich en zegt te wachten op de gang. “Nee, kom gerust binnen”, wuif ik hem toe en zet de deur wat verder open. Met voorzichtige treden loopt hij binnen en gaat achter zijn echtgenote zitten. Zijn hand op haar schouder. Ik zie het verdriet in zijn ogen en weet hoe moeilijk hij het vindt geen contact meer te kunnen krijgen met zijn vrouw. Maar het feit dat zij ontspannen meezingt doet hem al goed. We gaan helemaal op in het lied en ineens zie ik hoe haar hand voorzichtig de zijne zoekt en hem een liefdevolle kus erop geeft. Het is het grootste geschenk dat hij zich kan wensen.

“Die spontane handkus is het grootste geschenk dat hij zich kan wensen”

Als zorgzangeres moet je het hebben van dit soort kleine gebaren. Geen groot applaus zoals bij een voorstelling, maar een traan of glimlach op iemands gezicht, of even meehupsen met de muziek. Het zijn de dingen die mijn werk als zo bijzonder maken, net als de verbinding met de familie.
Ik zing nu met name op de afdeling voor jonge mensen met dementie. En dan te bedenken dat ik tot 2 jaar geleden nog nooit een stap in een verpleeghuis had gezet. Het is mooi te ervaren welke stappen je met muziek kunt bereiken. Zo is één bewoonster enorm angstig. Het was voor haar een brug te ver om met mij alleen te zijn. We hebben het heel langzaam opgebouwd en nu mag ik haar kamer opkomen en zie ik haar al zingende steeds meer ontspannen. Als we klaar zijn geeft ze me steevast een dikke knuffel. Die reacties zijn zo puur. Dit werk ligt dan ook heel dicht bij mezelf en zorgt ervoor dat ik met beide benen op de grond sta. Het Dorp van Wim Sonneveld, Toon Hermans of oud-Hollandse kinderliedjes. Het repertoire wordt aangepast naar wat mensen zelf leuk vinden of waar ze goede herinneringen aan koesteren. Hoewel het niet persé mijn doel is mensen mee te laten zingen, gebeurt dat in de praktijk wel vaak. Laatst werd mijn hulp gevraagd bij een mevrouw die heel onrustig was en enorm schreeuwde. Ik hoorde haar al vanaf de gang. Omdat ze die dag jarig was, zong ik bij binnenkomst bijna op fluistertoon: lang zal ze leven, lang zal ze leven.... Ik zag gewoon haar borstkas zakken. Ze keek me met grote ogen aan en zei toen: ‘hai sjatteke’. Dat is toch geweldig! De rest van de avond was ze heel rustig.
Muziek raakt, maakt emoties los en verbindt en dat is wat ik als zorgzangeres wil bereiken. Het fijne is ook dat bewoners geen indicatie nodig hebben om gebruik te mogen maken van mijn ondersteuning, dit in tegenstelling tot een muziektherapeut. Op deze manier werken we in het verlengde van elkaar. Laatst had een collega het over mij met de woorden: “jij bent toch diegene die al die cadeautjes komt brengen?” Dat vond ik een mooi compliment. Muziek is zeker een cadeautje...” ●

Celine Weerts volgde een musicalopleiding in Den Haag. Het laatste jaar van haar opleiding kwam ze erachter dat ze toch meer heeft met kleinkunst en ingetogen liedjes. Ze is inmiddels terug in het Zuiden waar ze een aanvullende opleiding volgt voor zingen in de ouderenzorg. Ze schrijft en speelt o.a. haar eigen theatervoorstelling en werkt sinds januari dit jaar bij Expertisecentrum Lückerheide als zorgzangeres. In deze column vertelt ze over haar werk.

Fotografie: Carolien Beaujean

Zomeractie nieuwe abonnees

Meander eXtra is voor iedereen, ook als u (nog) geen hulp of zorg nodig heeft. Jaarlijks kunt u geld besparen op het gebied van welzijn bij diverse bedrijven zoals (zorg)verzekeraars, sportscholen, dagjes uit en diensten aan huis. U kunt bij ons kiezen uit twee abonnementen:

- Basisabonnement € 11,- per kalenderjaar
- Plusabonnement € 14,- per kalenderjaar

Volg ons op:

Bent u nog geen abonnee?
In de maanden juni t/m augustus 2021 krijgen alle nieuwe abonnees een Meander eXtra strandbal cadeau (één per huishouden)!

Voor meer informatie, aanmelden en voorwaarden:
045 - 574 88 00 | meanderextra@mgzl.nl | www.meanderextra.com

Meander eXtra wenst u een fijne zomer toe!

Nieuwe leveranciers

Bent u benieuwd welke nieuwe bedrijven zich onlangs hebben aangesloten bij Meander eXtra?
Voor uitgebreide informatie kunt u onze website www.meanderextra.com bezoeken.

Abonneevoordeel:
Geen bezorgkosten t.w.v. €2,50. Vraag vrijblijvend een proefpakket aan: bestel 3 gerechten voor €15,- of 5 voor €20,-.

• **Food Connect** biedt elke week een ruim aanbod aan heerlijke gerechten voor in de koelkast of vriesverse gerechten die u zelf kunt samenstellen.

08 88 - 10 10 10 | www.meanderextra.uwmaaltijd.nl/welkom

Abonneevoordeel: 10% korting op de tarieven.

• **JR BelastingAdvies Particulieren** helpt u bij het samenstellen van uw aangifte inkomstenbelasting en geeft betrouwbaar en persoonlijk belastingadvies.

06 - 130 424 48 | j_ritzen@kpnmail.nl

Abonneevoordeel: 10% korting op iedere behandeling.

• **Lisa's Beautysalon** staat bekend om haar professionele gezichts-, manicure-, pedicurebehandelingen en massages die met veel liefde en passie uitgevoerd worden.

06 - 141 098 28 | lisa.beautysalon@outlook.com
www.lisa-beautysalon.nl

Abonneevoordeel:
Diverse kortingen zie www.meanderextra.com

• **Mpower-Laser** helpt u d.m.v. lasertherapie om uw doel te behalen met een methode die effectief is bij het stoppen met roken en gewichtsbeheersing.

06 - 213 618 72 | mpower.laser@gmail.com | mpower-laser.business.site

Abonneevoordeel:
10% korting op rijtesten en 5% korting op een lespakket.

• **Rijschool Roger** is gespecialiseerd en gecertificeerd in het opleiden van rijbewijskandidaten met faalangst, autisme en/of ADHD (rijbewijs B en aanhangerrijbewijs), geeft opfrislessen voor ouderen en bereidt kandidaten voor op een geslaagde rijtest.

06 - 473 824 15 | info@rijschoolroger.nl | www.rijschoolroger.nl

Abonneevoordeel:
10% korting op iedere gezichtsbehandeling.

• **Schoonheidssalon Bianca Winkeler Body & Face** is een ervaren schoonheidsspecialiste en werkt met producten van Oriflame. Ook geeft zij huid-, handverzorging en visagie workshops.

045 - 562 00 90 | 06 - 515 124 87 | bianca.winkeler@gmail.com

Disclaimer: **Meander eXtra is niet verantwoordelijk voor fouten in de inhoud.**

Tekst en fotografie: Stephany van Cranenbroek

Nabestaandenzorg Limburg voegt de daad bij het woord

Er zijn een aantal situaties te bedenken waarin u er plotseling alleen voor staat: u heeft afscheid moeten nemen van uw partner na overlijden, uw partner krijgt een hersenbloeding en houdt er geestelijk letsel aan over, uw kinderen verhuizen en gaan ver weg wonen. In deze situaties kan het fijn zijn om extra ondersteuning en hulp te ontvangen. Iemand die met u meedenkt, de regie neemt, het overzicht behoudt en verantwoordelijkheid neemt. Nabestaandenzorg Limburg voorziet hierin voor u.

Als u uw partner verliest lijkt de tijd stil te staan, maar de wereld draait door en verwacht alertheid en antwoorden. Plots wordt u geconfronteerd met vragen die ver van uw vertrouwde leven afstaan. Alles leek zo goed geregeld, maar nu u alleen achterblijft, blijkt de woning waar u samen zo hard voor heeft gewerkt, meer een ballast dan een veilige thuishaven," vertelt Philip Akkermans. Samen met zijn partner Daniëlle staan zij mensen bij in hun andere toekomst, een toekomst waarin ze niet meer kunnen terugvallen op de brede schouders van hun maatje. Ook zij weten, vanuit hun jarenlange achtergrond in de financiële sector en zorg, hoe alles steeds complexer en afstandelijker geworden is. "Waar ze vroeger nog uw naam kenden, bent u tegenwoordig een BSN-nummer. De vaste aanspreekpunten zijn weggevallen en alles verloopt digitaal. Mensen voelen zich minder betrokken en verantwoordelijk voor u en uw dossier. Wij komen voor u op, door contacten te leggen, afspraken te maken en deze op te volgen. Wij verkopen zelf niets, maar zijn eigenlijk de cement tussen alle stenen. De stenen die staan voor alle personen, instellingen en bedrijven waarmee u een relatie of een overeenkomst heeft. Waar u het overzicht kwijtraakt, of simpelweg niet weet waar u moet beginnen, pakken wij de draad op. Wij zijn gewend om een volledige regierol op ons te nemen, maar begeleiding per vraag of onderwerp kan natuurlijk ook. We leveren altijd maatwerk en kijken per situatie wat er nodig is."
Wanneer u contact opneemt met Nabestaandenzorg Limburg, komen zij geheel vrijblijvend bij u langs voor een kennismakingsgesprek. "Het belangrijkste doel van dit gesprek is om te voelen of het klikt en of u bereid bent ons in vertrouwen te nemen", vertelt Daniëlle. "Wij luisteren naar uw verhaal en alle mogelijke vragen die u ongerust maken. We vertellen ook meer over onze manier van werken, hoe we zaken aanpakken en welke kosten hieraan verbonden zijn. Vanzelfsprekend mogen ook dierbaren en ondersteuners bij het gesprek aanwezig zijn." Als er een klik is, wordt het traject vervolgd met een intakegesprek. In dit gesprek wordt specifiek gekeken wat er nodig is en worden mogelijke problemen, knel- en actiepunten in een plan van aanpak in kaart gebracht.

Abonneevoordeel:
Kennismakings- en intakegesprek zijn gratis (t.w.v. €112,50).

NABESTAANDENZORG LIMBURG

046 - 437 17 39 | info@nabestaandenzorglimburg.nl | nabestaandenzorglimburg.nl

Meander Nieuws

Meander introduceert Drive-In Bios voor medewerkers en vrijwilligers

In mei jl. riep MeanderGroep de Drive-In bioscoop in het leven om medewerkers en vrijwilligers na een zwaar jaar een leuke avond te bezorgen. Van 17 tot en met 30 mei werd de grote parkeerplaats aan de Minckelers-straat in Landgraaf omgetoverd tot een Drive-In bios waar de leukste, spannendste en meest iconische films werden getoond. Geheel coronaproof. Zowel de film als de consumpties werden gratis aangeboden door MeanderGroep.

Vegrowinkel in Kerkrade gaat sluiten

De Vegrowinkel in Kerkrade (Kapellaan, tegenover Zorg- en revalidatiecentrum Hambos) gaat sluiten.
In het huidige pand van Vegro aan de Mercuriusstraat 5 in Kerkrade is vanaf 21 juni een uitleenpunt gevestigd. Dit uitleenpunt is van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur geopend voor het (gratis) lenen van artikelen.

De winkel in Brunssum (MIJN) blijft gewoon open.

**Jullie hebben weer massaal deelgenomen aan de woordzoeker uit Meander Magazine 1 van maart 2021.
De winnaars van de VVV Cadeaukaarten hebben inmiddels persoonlijk bericht gehad. Gefeliciteerd!
Winnaars: Mevr. Pastoor-KijkindeVegte, Brunssum I De heer Kaesler, Eygelshoven I Mevr. Boumans-Keijenberg, Heerlen**

Woordzoeker - Doe mee en win!

**In deze zomerse woordzoeker kunt u horizontaal, verticaal, diagonaal én achterstevoren woorden wegstrepen. Los de woordzoeker op en maak kans op een van de drie VVV Cadeaukaarten ter waarde van €25,-.
Mail uw oplossing naar meanderwinactie@mgzl.nl o.v.v. 'woordzoeker' of stuur deze per post vóór 30 juli naar: MeanderGroep t.a.v. Afdeling MarCom, antwoordnummer: 4034, 6400 VC in Heerlen. Veel succes!**

L	F	L	L	B	U	I	T	E	N	A	T	G	E
I	I	U	N	E	T	W	I	D	N	A	R	T	S
N	E	C	E	N	E	T	P	A	R	A	S	O	L
I	T	H	E	B	N	T	U	H	S	I	K	T	N
K	S	T	R	A	N	D	S	T	O	E	L	E	E
I	E	B	K	C	N	E	P	A	O	T	O	E	N
B	N	A	U	T	A	S	R	R	K	L	E	E	E
A	V	L	S	N	E	M	B	E	E	D	X	L	R
R	E	L	T	W	H	M	P	M	M	A	N	E	N
B	Z	O	N	N	E	B	R	I	L	S	M	A	D
E	E	N	Z	W	E	E	O	E	N	O	N	M	Z
C	E	R	Z	P	T	R	R	O	Z	G	E	I	V
U	R	E	T	A	W	K	C	I	N	K	C	I	P
E	E	N	W	V	E	N	T	I	L	A	T	O	R

BARBECUE
BIKINI
BUITEN
CAMPING
FIETSEN
GRAS
HEET
HOTEL
INSMEREN
KUST
LUCHTBALLON
PARASOL
PICKNICK
RELAXEN
STRAND
STRANDSTOEL
TENT
VAKANTIE
VENTILATOR
WATER
WATERMELOEN
WESP
ZANDKASTEEL
ZOMER
ZONNEBRIL
ZWEMBROEK

Oplossing

Reggy Bruine de Bruin schildert bewoners en klanten in de zorg

Tekst en fotografie: Carolien Beaujean

Ze ontdekte het schilderen in een periode dat ze het zelf moeilijk had. Voor Reggy Bruine de Bruin, verzorgende IG binnen Meander, is het schilderen inmiddels een levensbehoefte. In haar atelier in Heerlen vertrouwt ze prachtige portretten aan het witte doek toe. Sinds kort is ze een nieuwe reeks gestart van 12 klanten en bewoners die zorg van Meander krijgen. “Deze portretten zijn me heel dierbaar.”

Het schilderen ontdekte Reggy pas zes en een half jaar geleden. Ze kreeg borstkanker en er volgde een zware periode van behandelingen. “Ik voelde me erg slecht en kon vaak niet slapen. Toen ik om me heen keek zag ik alle lieve kaarten die ik van vrienden en kennissen had gekregen en besloot uit elke kaart één positief element te kiezen en dit na te schilderen in de vorm van een levensboom. Het ging me best goed af, maar het gaf me bovendien heel veel ontspanning. Ineens gingen uren voorbij zonder dat ik het in de gaten had. Het bleek voor mij de beste therapie.” Het schilderen heeft ze nooit meer losgelaten. “Zo’n periode zet je ook aan het denken. Het leven is beperkt, ik wil vooral dingen doen die me gelukkig maken.”

Dieren, mensen en landschappen vormen de hoofdobjecten voor haar olieverfschilderijen. Naast linnen ging ze ook experimenteren met rolgordijnen als ondergrond. Haar eerste portret op dit materiaal was van Loek, de persoon waar ze als buddy voor zorgde. De reacties waren louter positief. In 2017 maakte ze samen met haar dochter een prachtige muurschildering op het buitenterrein van groepswoningen Eschveld in Epen. Ze viel gelijk voor de mooie locatie en haar bewoners. Kort daarna ging Reggy Bruine de Bruin er werken als verzorgende IG. Van elf bewoners in ‘haar’ groepswoningen maakte ze een portret. De portretten zijn via rijdende exposities getoond in het ziekenhuis van Amsterdam en Haarlem. Via kunstenaarsgroepen op Facebook kreeg Reggy zoveel positieve reacties dat ze het aandurfde om grotere galeries te benaderen. “Het ging ineens zo snel” lacht Reggy. “Inmiddels zijn mijn werken permanent in de collecties opgenomen van twee galerieën in Nederland: Eddie’s Art in Utrecht en Galerie Sous-Terre in Lithoijen.”

“Zo’n periode zet je aan het denken. Ik wil nu vooral dingen doen die me gelukkig maken”

Haar schilderijen vertellen stuk voor stuk een verhaal. Elke rimpel en elke groef is belangrijk. “Ik schilder altijd vanaf een foto. Ik heb onlangs veel >

bekende personen geportretteerd, zoals David Bowie, Maxima en Madonna. Maar de portrettenreeks van mensen die je kent, zijn toch net iets persoonlijker. Van elk verkocht schilderij gaat een gedeelte naar het Kankeronderzoek Limburg." Inmiddels is Reggy dit voorjaar een nieuwe reeks portretten gestart voor Meander. Twaalf klanten en bewoners brengt ze in beeld. De modellen zijn door eigen collega's aangedragen naar aanleiding van een interne oproep. Elk portret vertelt een eigen verhaal over die bepaalde persoon. Wat typeert hem of haar? Wat maakt deze persoon blij. Wie was hij of zij vroeger?" Reggy: "Mensen zijn zoveel meer dan hun ziektebeeld alleen. Het verhaal erbij is minstens zo belangrijk."

Hoewel Reggy zich het schilderen zelf heeft aangeleerd, volgde ze ook nog drie jaar de Kunstacademie. "Mijn probleem is dat ik zoveel tegelijk wil" lacht ze. "Ik wil graag schilderen, maar ik wil ook graag bij Meander, in groepswoningen Eschveld, blijven werken. Daarom werk ik nu in het flexteam. Dat maakt dat ik flexibeler kan zijn in mijn uren. Als ik eens meerdere dagen achter elkaar wil schilderen, dan kan dat."

"Elke rimpel vertelt een verhaal"

Plannen heeft Reggy te over. Samen met haar oudste dochter, die ook de Kunstacademie heeft gedaan, heeft ze onlangs in Heerlen vanaf een hoogwerker een indrukwekkende muurschildering gemaakt op 30 meter hoogte. Vanuit het Glaspaleis in Heerlen is deze goed te zien. Reggy: "Samen met mijn dochter wil ik ook ouderen in beeld gaan brengen samen met een portret van hun kindertijd. Het kind staat dan beneden in beeld en kijkt met kinderogen omhoog naar de oudere die hij of zij is geworden." Welk schilderij haar het meest dierbaar is? "Een portret van mezelf in de periode dat ik ziek was. Ik zit er gevangen bij en je ziet zowel hoop als wanhoop. Gelukkig ligt die tijd achter me, maar het heeft wel het zaadje geplant voor deze mooie passie die ik nooit meer wil missen."

Meer weten? Kijk op www.reggy-art.nl of op haar facebookpagina Reggy Bruine de Bruin. Op de achterzijde van Meander Magazine vindt u vanaf nu steeds een van Reggy's portretten met het verhaal erachter.

Tekst: Carolien Beaujean
Fotografie: Anne Jannes

Fanny Glerum en Laura Witvoet zijn aandachtfunctionaris seksualiteit

Fanny Glerum is GZ-psycholoog binnen Meander en Laura Witvoet maatschappelijk werker. Daarnaast zijn ze beiden 'aandachtfunctionaris seksualiteit'. Sinds zes jaar doen ze er alles aan om dit thema meer onder de aandacht te brengen binnen Meander.

Laura Witvoet (l) en Fanny Glerum

Praten over seksuele en intieme behoeften van bewoners in bijvoorbeeld verpleeghuizen lijkt nog steeds taboe. "Het is nu eenmaal geen onderwerp dat je gemakkelijk aankaart", weet Laura uit ervaring. "Pas als er een probleem op dit gebied ontstaat, wordt erover gesproken. We willen juist kijken vanuit een behoeftebenadering. Het hoeft daarbij niet altijd om seks te gaan. Ervaring en onderzoek leren ons dat juist de intiemgerichte momenten het meeste worden gemist. Soms vinden stellen het gewoon al fijn om dicht naast elkaar te liggen, wie zijn wij om ze dat te onthouden?"
Beide dames hebben de afgelopen zes jaar kleine, maar krachtige stappen gezet om het onderwerp uit de taboesfeer te halen. Ze geven klinische lessen aan collega's en zetten het thema steeds opnieuw op de agenda. Sinds kort is een sensualiteitsmodule geïntroduceerd (in samenwerking met Quick.Up) waarmee bewoners aan de hand van videoprojectie seksuele filmpjes kunnen kijken. Ook de aanschaf van tweepersoonsbedden staat op de planning.
De collega's zijn het erover eens: seksualiteit en intimiteit zijn aspecten van kwaliteit van leven. "Mensen hebben er recht op en als zorgverlener is het jouw taak aan dit recht te voldoen", stelt Fanny. "Het moet een vaste vraag zijn tijdens elke nieuwe intake. Welke rol spelen zowel intimiteit als seksualiteit in uw leven en hoe wilt u die rol hier invullen? Je hoeft daar niet gelijk een antwoord op te vragen, maar geef het signaal door dat het onderwerp op z'n minst bespreekbaar is. We geven om het welzijn van onze bewoners. Seksualiteit en intimiteit horen daar ook bij."
Laura sluit af: "Een opname heeft nu eenmaal effect op de intimiteit, net als het ziektebeeld en mogelijk de medicatie. Van bewoners en hun partners horen we vaak terug: fijn dat we hierover kunnen spreken en dat er informatie over dit onderwerp beschikbaar is."

Heeft u vragen over dit thema?
Mail naar: seksualiteit@mgzl.nl .

Reggy Bruine de Bruin werkt bij MeanderGroep als verzorgende en is tevens kunstenares. Zij is bezig met een portrettenserie waarin ze 12 bewoners en klanten op het witte doek vereeuwigt. In deze uitgave: thuiszorgklant de heer Keet.

De heer Keet was maatschappelijk werker. Dat, in combinatie met zijn gezinsleven met vier studerende kinderen zorgde voor genoeg bedrijvigheid. In zijn vrije tijd hield de oorspronkelijke Noord-Hollander zich graag bezig met de politiek en had hij een grote fascinatie voor de Tweede Wereldoorlog. Hij kon er met veel vuur over vertellen. Familiebanden betekenden alles voor hem. Zijn kleindochter heeft dan ook tal van mooie herinneringen aan haar opa. Zo zal ze nooit het moment vergeten dat zij hem een zelfgemaakte hoed cadeau gaf. En dat terwijl hij altijd riep: 'Ik heb geen hoedenhoofd'. Hij zette de hoed op én wilde hem niet meer afdoen. Steeds stond hij op uit zijn stoel om in de spiegel te kijken. "Ik heb wél een hoedenhoofd", concludeerde hij opgewekt.

De hoed van zijn kleindochter bleek één van zijn laatste cadeaus. Niet lang daarna is deze bijzondere thuiszorgklant overleden.