

MEANDER MAGAZINE


Mensen
met
aandacht

**Herstellen van
een herseninfarct**

De Behandel dienst van Meander

**Naomi Lindelauf (25)
hoopt bruiloft van
tweelingzus te
kunnen bijwonen**

“Het zou zoveel voor
me betekenen”



Nicole Kigoma werkt als zorgassistent bij Heiveld in Landgraaf

“Wat een dankbaar werk!”

Nummer 3 / 2022

Allergieën en hooikoorts

Een allergie, bijvoorbeeld hooikoorts, komt bij vijftieng tot veertig procent van de bevolking voor. Het betreft jong en oud. De impact op de kwaliteit van leven wordt ernstig onderschat en velen leren er mee leven.

Drs. Isabelle Lutgens, KNO-arts bij Kliniek Mosaderma, heeft de allergologie als speciaal aandachtsgebied. Ze heeft in het verleden onderzoeken verricht naar de gevolgen van hooikoorts op het cognitief functioneren. Allergische klachten kunnen een grote impact hebben op het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven. Ze hebben een nadelige invloed op het geheugen, concentratie en zelfs op het leervermogen bij kinderen. Het effect op de rijvaardigheid staat gelijk aan het drinken van vier glazen alcohol. Naast symptoombestrijding (medicatie), is de voornaamste behandeling voor de lange termijn 'immunotherapie'. Behandeling vindt plaats vanaf het zesde tot het vijftiengste levensjaar. Het is ontzettend belangrijk om in een vroege fase klachtenbehandeling te starten en ook de oorzaak aan te pakken door middel van immunotherapie. Het lichaam wordt minder gevoelig gemaakt voor stoffen waar iemand allergisch voor is. Bij hooikoorts zijn dat bijvoorbeeld boom- en/of graspollen. Met immunotherapie treedt een forse afname van de allergische klachten op. Tevens wordt de verdere opbouw van allergieën en zelfs het ontstaan van astma voorkomen.

Immunotherapie wordt mét verwijzing van de huisarts vergoed door de zorgverzekering. Hierbij moet wel rekening worden gehouden met het eigen risico.



KNO-arts drs. Isabelle Lutgens

Spataders

Bij Kliniek Mosaderma werken twee medisch specialisten die onder andere gespecialiseerd zijn in spataderbehandelingen, dr. B. Disselhoff en dr. P. Mulkens. Al tijdens het eerste consult bepalen zij aan de hand van de klachten en het pijnloze duplexonderzoek de ernst van de spataders. Hierdoor krijgen ze een indruk van de doorgankelijkheid van de bloedvaten, de stroomrichting van het bloed en de functie van de kleppen. Ze stellen direct een behandelplan op, waarna iemand snel en effectief kan worden behandeld.

Het eerste consult en de diagnostiek worden vergoed door de zorgverzekeraar. De behandelingen van spataders mét klachten en verwijzing van de huisarts, vallen in de meeste gevallen in het basispakket van de zorgverzekering. Is er sprake van de lichtste vorm van spataders (berkentakjes), dan wordt de behandeling gezien als een cosmetische behandeling die niet door de zorgverzekeraar wordt vergoed. Deze vorm kan succesvol worden behandeld met behulp van spuitjes (sclerocompressietherapie), of laserlicht.



dr. P. Mulkens en dr. B. Disselhoff

27



Cover

Nicole Kigoma groeide op in Burundi, Oost-Afrika, waar ze werkzaam was als radiopresentatrice en later als communicatieadviseur voor de republiek. Daarnaast schreef ze maandelijks voor de overheidskrant. Maar het land was onveilig en als jonge moeder wilde ze het geweld ontvluchten. Ze vertrok naar Nederland. Wat een tijdelijke reis had moeten worden, werd door de verergerde situatie in haar thuisland definitief. Inmiddels woont Nicole samen met haar man en inmiddels twee kinderen (van 6 en 10 jaar) al een aantal jaren in Nederland. Ze werkt als zorgassistent in Heiveld.

16



“Het is mooi dat je de ruimte en het vertrouwen krijgt jezelf te ontwikkelen”

Rubrieken

EDITORIAL	05
MEANDER & LOCATIES	06
Terugkeer naar Hoeve Overhuizen	
ZORG & MEANDER	12
Behandeldienst	
WERKEN & MEANDER	16
Leerafdelingen Meander Thuiszorg	
MEANDER NIEUWS	20
Korte Meander nieuwsberichten	
ZORG & MEANDER	22
Een laatste wens van Naomi	
U & MEANDER EXTRA	28
Mooie acties en aanbiedingen	
ZORG & MEANDER	30
Thuishulp en casemanager dementie	
WOORDZOEKER	34
Meander winactie	
ONS WERK	35
Mantelzorgondersteuners	
MEANDER PORTRET	36
Mevrouw Ritzerfeld	

06



Columns

CAROLIEN BEAUJEAN	11
Mevrouw Van de Heerdt	
ESTAFETTE	27
Nicole Kigoma	

De teksten zijn geschreven en foto's zijn gemaakt vóór 8 augustus 2022.

DOLS TAKES CARE.

Dat oud worden een kunst is, wist u waarschijnlijk al wel. Onze kunst zorgt er dan weer voor dat u op de meest comfortabele manier kunt genieten van uw derde jeugd! Wij staan klaar om samen met u uw favoriete ruimte aan te passen aan uw persoonlijke wensen en standaarden.

Kortom:
Elkaar samen inspireren
met 1 collectief doel:
Care for Comfort!



DOLS

Healthcare
since 1948

dols1948.com

Hey jij daar!

Kom je bij ons spelen?!

samen
spelend
leren

Want peuters die spelen, leren heel veel. Bijvoorbeeld nieuwe woorden, tellen, samen spelen, delen, plezier maken, opdrachtjes uitvoeren en nog veel meer.

Peuteropvang Heerlen heeft 22 locaties in Heerlen en Hoensbroek. Er is vast wel een locatie bij jou in de buurt.

Nieuwsgierig geworden?

Bel ons via 045 4007700 of mail via info@povh.nl
Kijk voor meer informatie op www.peuteropvangheerlen.nl



HKZ gecertificeerd



**PEUTER
OPVANG
HEERLEN**

Spelend leren in een voorschoolse voorziening

PRUIKEN • TOUPETS • MUTSJES • SJAALS

ALS HET OM UW HAARWERK GAAT, ZIJN WIJ DE SPECIALIST!

Bij haarverlies kunt u zich behoorlijk onzeker voelen. Al meer dan 14 jaar biedt Dohmen Hair by Silke diversen oplossingen bij haarverlies en haarproblemen. Onze haarwerken vallen op door de perfecte pasvorm en natuurlijke uitstraling. Wij stylen en knippen het haarwerk volgens de allernieuwste trends of naar uw persoonlijke wensen.

Haarwerk voor dames en heren van kunsthaar, echthaar en Cyberhair. Snelle levering, met meer dan 500 actuele modellen en kleuren op voorraad. Zeer grote collectie bandanas, mutsjes, doekjes en sjaals. Uitgebreide budgetcollectie haarwerken.

De bezoek aan ons haarwerkstudio in Kerkrade/Herzogenrath is gratis en vrijblijvend.

Onze medewerkers doen huis- en kliniekbezoeken.

**DOHMEN
HAIR**
by Silke
ZweitHaar
Studio



Dohmen Hair by Silke
Holzstraat 130 B
6461 HS Kerkrade
+31 45 546 00 07
+31 - 657659084
dohmenhairbysilke@gmail.com
www.dohmenhairbysilke.nl
Openingstijden: alleen op afspraak

ANKO
Dohmen Hair



Fotografie: Anne Jannes

Soms neemt een mensenleven ineens een hele andere wending. Dat overkwam mevrouw Van de Heerdt die midden in het leven stond, maar door een ongelukkige val in een rolstoel belandde. Ze verhuisde vanuit 't Gooi naar Kerkrade om te revalideren en dicht bij haar dochter te komen wonen. Een hele ommekeer in haar leven, maar ondanks alles ziet ze elke dag als een 'cadeautje'. In deze uitgave (pag. 11) vertelt ze haar verhaal. Samen met de therapeuten van de Behandel-dienst en met inzet van haar eigen, sterke kracht heeft ze toch weer leren bewegen.

Wendingen in een mensenleven kunnen uiteraard ook heel mooi zijn. Prachtig vind ik dan ook het verhaal van Jo Vaessen (pag. 6) die sinds kort in Hoeve Overhuizen in Bocholtz woont. Jarenlang was dat zijn boerderij en nu keert hij terug naar de plek waar zijn leven zich grotendeels afspeelde. "Ik ben weer thuis" zegt hij emotioneel als we hem interviewen. En door alle dieren op deze locatie en de samenwerking van plaatselijke verenigingen bruist het er net zoals vroeger. "De hoeve was en is nog steeds van het hele dorp" zegt de Bocholtzenaar met trots.

Hoe verschillend levens kunnen lopen zie je ook terug in het verhaal van de 25-jarige Naomi (pag. 22). Zij en haar tweelingzus groeien samen op, maar waar de één de wereld gaat ontdekken in Australië, krijgt de ander te maken met een ernstige en progressieve spierziekte. Naomi heeft nog één wens: naar haar zus aan de andere kant van de wereld om haar bruiloft mee te kunnen maken. Ik hoop van harte dat die wens uit mag komen.

Zoveel mensen, zoveel levensverhalen. Bij het samenstellen van elk nummer verbaas ik me weer over de veerkracht en eigen regie die mensen in schrijnende situaties tentoonstellen. Niets dan respect daarvoor.

Ik wens u veel zonneschijn en aangename temperaturen.
Letterlijk en figuurlijk.

Paulette van Lierop
Manager Marketing & Communicatie

MeanderGroep heeft alle soorten zorg in huis. Van hulp bij het huishouden en thuiszorg tot Paramedische Dienst, een tijdelijke opname in een logeerkamer 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,
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



“Ik kan het niet geloven, ik ben weer thuis”

Jo Vaessen keert terug naar ‘zijn’ Hoeve Overhuizen



Hij groeide op in Hoeve Overhuizen in Bocholtz als vierde generatie van een boerenfamilie. Jo Vaessen (86) is er zelf jarenlang boer geweest en stichtte er met zijn vrouw een gezin met vier kinderen. Ondanks het harde werken heeft hij niets dan goede herinneringen aan deze bijzondere plek. Tegenwoordig is de Hoeve een locatie waar mensen wonen met dementie. Sinds begin dit jaar woont Joep weer op de plek waar zijn leven ooit begon. "Ik kon het niet geloven, ik heb een hele dag gehuild. Ich bin weer heem!"

Twee dagen voor de kerst afgelopen jaar kreeg hij het bericht. Er was plek voor hem in Hoeve Overhuizen. Het inwonen bij zijn zoon Jos was door valgevaar geen optie meer. Te gevaarlijk. En hoewel een verhuizing naar een zorglocatie voor veel ouderen best wat impact heeft, was het voor Jo een cadeau. "Het beste geschenk ooit" blikt hij terug en zijn tranen zitten hoog. "De cirkel is rond."

Keihard werken

We drinken koffie in het gezellige restaurant van de Hoeve. Vroeger was hier de graanschuur en later stonden er de koeien, laat ik me vertellen. Jo ziet het nog voor zich als de dag van gisteren. In 1977 kocht hij de pachtboerderij van de Belgische graaf waarvoor hij werkte. Hij had er inmiddels zoveel werk in gestoken dat hij het graag zijn eigendom wilde maken. Maar veel geld om op te knappen was er niet. Wél regels waar hij zich vanwege de monumentale status aan moest houden. "Ik heb mijn hele leven heel hard gewerkt" vertelt hij met zijn handen gevouwen in zijn schoot. Hoofd omlaag, alsof hij de beelden voor zich ziet. Dan richt hij zijn blik naar buiten. "Zie je die dakpannen? Elf daken heb ik met mijn eigen handen vernieuwd. Dat moesten zwarte 'mulden' dakpannen zijn, die ik overal vandaan haalde in de regio."

Daarnaast had hij zijn bedrijf te runnen. Akkerbouw en veeteelt. Koeien, varkens, kippen en konijnen. "En vergeet de paarden niet. Die had je in die tijd nodig om het werk te doen. Maar de koeien waren echt mijn kindjes." >

Zoon Jos en dochter Connie die bij het gesprek aanwezig zijn, lachen. “We hebben hier een geweldige jeugd gehad” vertellen ze. “We hebben nog twee zussen. Alles kon bij ons. Er was ruimte en avontuur, wat wil je als kind nog meer?”

Maar geluk moet je delen. Dat was de visie van Jo Vaessen en dus maakte hij van zijn Hoeve een gemeenschapsplek. Fanfares en carnavalsverenigingen die plek nodig hadden? BBQ-feesten en vergaderingen voor verenigingen? “Laat maar komen” riep Jo dan. Er was altijd wel ergens plek te regelen. “Met een boerderij zorg je ook voor overlast in de buurt. Dit was zijn manier om iets terug te doen” vertelt zoon Jos. Maar het ging nog verder dan dat. Operettes en andere festiviteiten vonden er plaats en mensen kwamen vanuit Aken en Keulen naar de Hoeve in Bocholtz om erbij te zijn.

Vanwege zijn maatschappelijke betrokkenheid ontving Jo zowel een koninklijke als kerkelijke onderscheiding.

De mooiste herinnering heeft hij aan het hoffeest dat maar liefst drie dagen duurde. Een initiatief van Jo zelf omdat de kerk dringend aan nieuwe verwarming toe was. “De kerk zag zwart van de kolen, er moest iets gebeuren. Als ik niet met zoveel mensen bevriend zou zijn geweest, was dit me nooit gelukt. Ik trommelde iedereen bij elkaar en we regelden drie dagen feest. Meer dan duizend mensen bezochten die dagen de Mis op de binnenplaats. En natuurlijk waren er ook een hapje en een nipke. Weet je wat dat is een ‘nipke’? Met zijn handbeweging maakt hij het duidelijk en een ondeugend lachje klaart zijn gezicht op. Op zijn volgende vraag, of ik kan raden hoeveel geld hij wist op te halen voor de verwarming, moet ik hem het antwoord schuldig blijven. 21.000 gulden. De Hoeve was duidelijk van het hele dorp...

Brandnetels

Toen zoon Jos oud genoeg was het bedrijf over te nemen, bleef vader Joep meewerken, ook na zijn herseninfarct

● Jo Vaessen



in 2017. Door toenemende regelgeving was het voor Jos niet mogelijk het bedrijf op de vertrouwde plek uit te breiden, waardoor hij moest uitwijken naar een andere plek, 700 meter van de oude Hoeve vandaan. Pap ging mee. De boerderij werd verkocht en het werd aanvankelijk getransformeerd tot zorghotel. Dat heeft niet lang geduurd. Daarna stond het leeg. "Dat was een hele moeilijke tijd voor mij" blikt de oud-boer terug en zijn tranen komen weer op. "Je had het hier moeten zien! Brandnetels groeiden tot grote hoogte. Jongeren zorgden voor overlast en er sliep zelfs een zwerver in de kapel." De ooit zo levendige plek met geschiedenis werd een bouwval. Daarna nam de Rabobank het pand over en sinds begin vorig jaar is het een woonlocatie en logeerkhuis voor mensen met dementie van Meander. Een plek midden in de natuur waar mensen met dementie kunnen wonen en recreëren. Want er is altijd wat te doen in de Hoeve. Buiten kakelt de haan en een pauw laat trots haar veren zien. Alles staat in bloei en in de kapel branden weer kaarsen. Ook verenigingen komen, net als vroeger, naar de plek om te repeteren. Joep is graag buiten te vinden en vanuit zijn slaapkamerraam kan hij ook nog het bedrijf van zijn zoon zien. Alles in zijn leven ademt weer Hoeve. "Ook voor ons als kinderen voelt het alsof we weer thuis zijn" vertelt Connie. Onze moeder is vorig jaar overleden. De tijd ervoor verbleef zij in een wijkzorgcentrum in Gulpen. Als we haar daar bezochten, had je echt het gevoel 'op bezoek' te gaan. Hier bij pap zeg ik altijd: ik ga even naar huis."

"Kom me niet aan mijn Hoeve."

Hoewel Jo ontroerd is dat hij zijn laatste levensjaren op 'zijn' Hoeve mag doorbrengen, heeft hij ook moeilijke dagen. Zijn bekken doet erg pijn en het frustrleert hem dat het lichaam niet meer wil. Een lichaam dat gewend is keihard te werken. Ondanks alles wil hij zijn bijdrage blijven leveren. Er gaat geen dag voorbij dat hij niet helpt bij het schillen van de spruitjes of aardappels. Ook de ingrediënten voor de soep snijdt hij in kleine stukjes. Er staat zelfs een 'soep van Joep' op de menukaart. "Ik ben het gewend om altijd te werken en kan niet zonder." Ook de actualiteit houdt hij nauw bij: van kranten tot vakbladen. Die voorziet hij van geeltjes zodat

zoon Jos weet welke stukken interessant zijn om te lezen. Alleen met de stikstofcrisis houdt hij zich niet bezig. "Daar heb ik de leeftijd niet meer voor."

Op een seintje van zijn dochter pakt Jo een groot cadeau ter hand, dat tijdens ons gesprek zorgvuldig tegen de muur stond opgesteld. Het is een prachtig schilderij uit 1943 van de Hoeve. Hij wil het vandaag schenken aan Meander om een vaste plek te krijgen op de locatie waar het thuishoort. Andere bewoners komen om hem heen staan en bewonderen het kunstwerk. "Dit is mijn vader op z'n best" zegt Connie. Praatjes maken met de mensen uit de buurt. Hij kent iedereen nog van vroeger. Vorige week heeft hij zijn persoonlijke dia-verzameling in een filmavond voor bewoners en medewerkers gedeeld. Als het maar over de Hoeve gaat, dan is het goed." Jo heeft die laatste woorden opgevangen. "Kom me niet aan mijn Hoeve" zegt hij en steekt waarschuwend zijn vinger in de lucht. "Geweldig dat ik terug ben, dit is het mooiste wat er bestaat." ●



Over Hoeve Overhuizen

De Hoeve is een (t)huis waar bewoners hun eigen leven leiden. Zij worden ondersteund en begeleid daar waar nodig, waarbij de drie pijlers eigen regie, eigen kracht en met elkaar centraal staan. Het prachtige omringende landschap, de dieren op locatie en de monumentale architectuur maken het tot een unieke plek om te wonen en te (be)leven voor iedereen, dus ook voor omwonenden in de wijk. Ook anno 2022 willen verenigingen, fanfares en ook basisscholen in het dorp onderdeel uitmaken van de Hoeve met activiteiten en festiviteiten op de ruime binnenplaats. De betrokkenheid is groot en dat is terug te zien in het grote aantal vrijwilligers.

Ook benieuwd naar onze mooie Hoeve?
Scan de QR-code en bekijk de video!

solidus

EST. GERMANY 1988

IDEALE
ONDERSTEUNING

UITNEEMBAAR
VOETBED

ZACHT EN
SOEPEL

OPTIMALE
DEMPING

PERFECTE
PASVORM



FEEL GOOD
SCHOENEN
*voor mij
gemaakt*

HENDRIKS
Landgraaf

SCHOENMAKERS & WAN DE SPORTEL

Van der Meerweg 34 - 6671 HJ Landgraaf
T 045 - 53 - 0901 - www.hendriks.nl

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

“Als je het licht kunt
opzoeken in het leven,
moet je dat doen”

Fotografie: Anne Jannes

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 of bewoner van Meander op de koffie.

“Zullen we liever de tafel bij het raam nemen, daar is meer licht. Ik vind die hoek zo donker.” Ze lacht me toe en steekt haar hand uit. “Mevrouw Van de Heerdt”, stelt ze zich voor. “Als je het licht kunt opzoeken in het leven, moet je dat doen.”

Die openingszin blijkt al gauw haar levensmotto. Een zinnetje waar ze zich aan vasthield toen ze drie jaar geleden van een druk leven in het Gooi noodgedwongen verhuisde naar de Hambos. “Ik was 70 en stond volop in het leven. Ik had mijn huisje in het Gooi, veel vriendinnen, deed alles op de fiets. Ik was altijd druk. Zo ook die ene dag. Ik had de boodschappen binnen en wilde ze gauw inruimen om naar mijn volgende afspraak te gaan: het gezin waar ik op de kinderen paste. Toen viel ik over een matje in huis.” Het is even stil. Haar armen rusten op de leuning van haar aangepaste rolstoel. Na een korte adempauze vervolgt ze haar verhaal. Hoe ze bij die val onmogelijk overeind kon komen. Pas de dag erna werd ze door een kennis gevonden en naar het ziekenhuis gebracht waar ze een driedubbele nekbreuk constateerden met een dwarslaesie als gevolg.

“We weten niet of je moeder ooit nog kan lopen.” Die zin spraken de artsen uit tegen haar enige dochter, die ze door het jong overlijden van haar man grotendeels alleen heeft opgevoed. Het raakt haar nog steeds als ze daaraan denkt. “Ik lag er voor dood. Mijn zus was al de begrafenis aan het regelen.” Maar ze kwam er bovenop en ging revalideren. “Ik kon niets meer zelf” blikt ze terug. “Mijn tanden poetsen, zelf naar de wc, alles moest ik weer leren. Ik kreeg mijn armen niet meer omhoog en kijk nu eens.” Ze tilt haar arm in de lucht en kijkt er zelf bijna verbaasd naar. “Wat een rijkdom dat ik dit weer kan!”

Ze leerde het allemaal weer in de Hambos. Geen logische stap vanuit het Gooi merk ik op. “Mijn dochter woont in Limburg en wilde me in de buurt hebben”

licht ze de keuze toe. “En hier was als eerste plek. Ik kende Limburg alleen van de wandelingen in Noorbeek, vroeger met mijn vader. In Kerkrade was ik nooit geweest, maar ik vond het gelijk leuk. Een fijne mentaliteit en veel minder gehaast dan in het Gooi. Ik voelde me hier meteen thuis.” Ook over de Hambos is ze erg te spreken. “Er is altijd iets te doen hier en ik doe overal aan mee. Van yoga en rolstoeldansen tot kienen en schilderen.” Dat laatste vindt ze het leukste. “Het is ontspannend om creatief bezig te zijn. Ik ga ook graag naar het kapelletje hier of naar de bibliotheek in het centrum.” Haar leesbril hangt dan ook pontificaal om haar nek, als een dierbaar sieraad. “Ik lees zo graag. Over astrologie en alternatieve geneeswijzen. Maar ook elke dag de krant. Wat speelt er veel nu hè? Oorlog, corona, de stikstofcrisis. Ik ben ook geïnteresseerd in politiek. Dan knip ik interessante stukjes uit en plak ze in een schrift. Dat knippen en plakken is dan weer hele goede therapie. Echt, ik kwam altijd tijd tekort en daarin is niets veranderd...”

De tijd die ze nu heeft om rustig te lezen, ziet ze ook als een cadeautje. “Het hele leven is een cadeautje,” zegt ze plots heel serieus. “Ik geniet elke dag, weet je dat? En ik heb nog steeds al mijn contacten behouden met vriendinnen en clubjes waar ik bij was in het Gooi. Dan komen ze een dagje met de trein naar Kerkrade en dan hebben we zo’n lol!”

“Dat begrijp ik” zeg ik en ze lijkt even verbaasd. “Dat al uw vriendinnen willen blijven komen. Zo positief als u in het leven staat.” Ze wuift het weg. “Dit is hoe ik in elkaar zit. Ik kan uren naar de wolken buiten staren, de mooie luchten. Natuurlijk heb ik een harde les gehad. Eigenlijk speelt loslaten de grootste rol in mijn leven. Je moet niet willen vasthouden aan zaken die zijn geweest. Als je loslaat, kun je oprecht weer gelukkig zijn...” ●

Herstellen van een herseninfarct



● De specialisten rondom Ria: V.L.n.r.: Guy Vijgen, Lieke Mannens, Marco Nowak en Daphne Wilms

Medische Dienst (onderdeel Behandel dienst)

Zodra iemand komt wonen op een van de locaties van Meander en verpleeghuiszorg ontvangt, neemt de Medische Dienst de behandeling over van de huisarts. Ook als iemand tijdelijk bij Meander verblijft, bijvoorbeeld voor revalidatie, wordt de behandeling tijdelijk overgenomen. Binnen de Medische Dienst werken artsen, zoals specialisten ouderengeneeskunde, en basisartsen samen met verpleegkundig specialisten. De behandelaren binnen de Medische Dienst zijn deskundig op het gebied van behandeling van kwetsbare ouderen, chronisch zieken, palliatieve zorg en geriatrische revalidatiezorg. Het gaat om mensen met problemen van verschillende aard zoals lichamelijke problematiek, maar ook dementie, de ziekte van Parkinson of het syndroom van Korsakov en niet-aangeboren hersenletsel.

● Ria Flucken en ergotherapeut Lieke Mannens

Tekst: Karin Burhenne
Fotografie: Anne Jannes

Ze herinnert het zich nog goed, het herseninfarct dat ze vorig jaar november kreeg; plotseling kon ze niks meer met haar linkerhand. “Ik heb zelf de ambulance gebeld en nog alles nagekeken: gas uit, ramen dicht? Plus de deur alvast opengezet. Toen ben ik op bed gaan zitten en kon ik mijn been niet meer bewegen.” De 66-jarige Ria Flucken vertelt het op rustige toon, gezeten op haar kamer in de Hambos in Kerkrade.

Hier verblijft ze sinds haar ontslag uit het ziekenhuis: eerst op de revalidatieafdeling en sinds april op de woonafdeling. Want ook al is ze behoorlijk goed hersteld van het infarct, zelfstandig wonen lukt niet meer. Daarvoor heeft ze in de revalidatieperiode te veel pijn in haar schouder en rug gekregen. Een beetje lopen lukt nog wel met de rollator, maar meestal zit ze in haar rolstoel. Wie denkt dat dit alles Ria somber stemt, zit ernaast. “Ik kan wel negatief gaan doen, maar ik blijf liever positief. Het leven verandert. Het is beter om dat te accepteren en vooruit te kijken. Als je dat niet doet, heb je nergens meer zin in.” Ria is iemand die liever lacht en grapjes maakt met de mensen om haar heen, zoals de behandelaren en verzorgenden en verpleegkundigen van de Hambos. Daar is ze ook positief over. “Ik was hier begin 2021 al een keer, toen had ik mijn knie gebroken. Ik wist dus ongeveer wat ik kon verwachten.”

Behandelplan

Bij haar komst in de Hambos eind vorig jaar, stond het team van de Behandel dienst opnieuw voor haar klaar. In overleg werd een behandelplan opgesteld met als doel; terugkeer naar het appartementje waar ze net ingetrokken was. Het behandelplan was veelomvattend: zo waren haar linker-

arm en linkerbeen verlamd geraakt. Ook had ze slikproblemen en had ze moeite met het vinden van woorden. Zodoende gingen een ergotherapeut, fysiotherapeut, een logopedist en een voedingsassistent met haar aan de slag. Met de specialist ouderengeneeskunde van de revalidatieafdeling in de regio.

Weer bewegen

Ria is linkshandig en juist die arm was verlamd geraakt. Lieke Mannens, ergotherapeut: “Ik ben oefeningen met haar gaan doen om de beweging in de linkerarm terug te krijgen, zodat ze de dagelijkse dingen weer zou kunnen doen zoals voorheen. Ik zag dat ze vooruitgang boekte en dan blijf je doorgaan met oefenen.” Ook ging Lieke de gezonde rechterhand van Ria trainen in het uitvoeren van dagelijkse handelingen. “Mocht de revalidatie van de linkerhand niet lukken, dan kun je met de andere hand nog eenzijdig dingen doen.” Ria knikt. “Ik kan nu ook met mijn rechterhand brood smeren en drinken en eten pakken, maar schrijven lukt echt niet.” Links gaat dat wel weer beter. En, vertelt ze met enige trots, ze heeft het diamond painting weer opgepakt. Daarbij drukt ze met haar linkerhand kleine steentjes op het patroon op een canvasdoek. Dat gaat steeds beter.

Staan oefenen

Fysiotherapeut Marco Nowak ging met de verlamming in het been aan de slag. Dat betekende eveneens veel oefenen. “Stond ik weer op het looprek dat ik nog kende van de revalidatietijd toen ik mijn knie gebroken had”, zegt Ria. Zowel de arm- als beentrainingen verliepen goed. “Op een gegeven moment kon mevrouw weer staan en ben ik ook staande oefeningen met de arm gaan doen. Zoals staan aan het aanrecht zelf koffie zetten”, vertelt Lieke. Haar collega Marco trainde Ria weer om met een rollator te lopen. Lieke en Marco onderhielden ook contact met de verzorgenden en verpleegkundigen van de afdeling. Zo wisten die wat er weer mogelijk was en konden ook zij Ria stimuleren om actief te zijn. “Toen ik corona kreeg, werd ik wel even teruggeworpen”, vertelt Ria. “Daardoor heeft het revalideren langer geduurd.”

Weer normaal eten

Op het oefenschema stond verder de naam van Daphne Wilms, de logopedist. Die ging samen met de voedingsassistent van de afdeling aan de slag met de slikproblemen die Ria had. Zo kreeg Ria in het begin brood zonder korst en een aangepaste warme maaltijd, in hele kleine stukjes gesneden. “Als de problemen nog ernstiger zijn, krijgen mensen om te beginnen gemalen voedsel. Zo bouw je dat voorzichtig op totdat het veilig is om weer normaal te eten. De voedingsassistent op de afdeling volgt hoe het gaat met mensen en daar passen wij het advies op aan. We werken allemaal samen aan het herstel van mensen. De behandelaren geven therapie, maar het gaat er om dat mensen dit in het dagelijks leven toepassen. En daarin spelen de >



- Schadeverzekeringen
- Levensverzekeringen
- Hypotheken
- Pensioenadvies
- Belastingadvies voor particulieren & MKB
- Registreren en afwikkelen nalatenschappen
- Echtscheidingen

Klanten ontzorgen is onze passie

Kim Cremers, eigenares van Parkstad Adviesgroep in Nuth, is sinds 2002 actief in de financiële dienstverlening. Met hypotheek, belastingen, pensioenen en verzekeringen.

“Door de vertrouwensrelatie die in de loop der jaren met klanten is gegroeid, krijg ik geregeld de vraag rond een overlijden of ik hen daarin niet kan bijstaan. Voor nabestaanden staat het leven immers volledig op zijn kop. Door het volgen van een gespecialiseerde opleiding sta ik sterk om samen Rafia Birjmohun-Kasternans mensen te begeleiden bij het afwikkelen van elke nalatenschap.

“Een nalatenschap correct en volledig afwikkelen? Wij helpen graag!”

Kim, eigenaresse van Parkstad Adviesgroep, haalt een voorbeeld aan van een nalatenschap, waarin niets vooraf is geregeld: “Frans kwam ten einde raad bij mij, omdat zijn broer plotseling is overleden. Hun moeder overleed een jaar eerder en haar nalatenschap is ook nog niet afgehandeld. Wat het lastig maakt is het feit dat de ouders al in de jaren tachtig zijn gescheiden. Vader is naar het buitenland vertrokken en heeft een nieuw gezin gesticht met vier kinderen. Er is al decennia geen contact met vader en zijn nieuwe gezin, maar zij hebben wettelijk gezien wel recht op een deel van de erfenis van de overleden broer en zelfs moeder. Omdat geen executeur is aangewezen moet Frans nu alles regelen in overleg met zijn vader en diens kinderen, die hij totaal niet kent. Dat maakt het allemaal erg lastig, want van medewerking is nauwelijks sprake.” Een hoop gedoe in een periode, waarin je eigenlijk moet kunnen rouwen om het verlies van je dierbaren.



*V.l.n.r. Rafia Birjmohun-Kasternans en Kim Cremers
(Foto: Eline Dabekaussen - Snapped Fotografie)*

“Ik vind dit heel mooi en dankbaar werk. Het is echt mijn passie.”

Een nalatenschap is tenslotte geen onderwerp waar je tijdens je leven geregeld bij stilstaat. Toch is het goed om op tijd na te denken over wat je na je overlijden achterlaat. “De financiële en fiscale gevolgen kunnen tenslotte groot zijn. Bovendien is er voor alle partijen rust wanneer alles netjes is geregeld. Helemaal voor eventuele erfgenamen die rechten kunnen doen gelden op een erfenis zoals kinderen en kleinkinderen. Of voor je partner en of die goed verzorgd achterblijft en in de woning kan blijven wonen. Dan heb ik het niet eens over de uitvaart, de wensen die een overledene daarover heeft en de zakelijke afhandeling daarvan. Je moet rationele beslissingen kunnen nemen in een situatie waarin mensen overmand zijn door verdriet en met hun emoties geen weg weten. Het kan dan een uitkomst zijn wanneer een extern persoon met kennis en ervaring de zaken waarneemt.”

Als RegisterExecuteur ontzorgt Parkstad Adviesgroep klanten bij de volledige juridische en financiële afwikkeling van hun nalatenschappen. Vooral door het gebruik van een Digitaal Nalatenschapsdossier. Kim Cremers: “Daarin zijn alle belangrijke persoonlijke documenten - tot en met inlogcodes en wachtwoorden toe - en wensen met betrekking tot een toekomstige nalatenschap op één plek terug te vinden. Met een eigen inlogcode en met begeleiding worden deze gegevens up-to-date gehouden.”

Voelt het voor u geruststellend om samen met ons uw toekomstige nalatenschap te bespreken? Of wilt u controleren of uw nalatenschap zoals die nu is geregeld uitvoerbaar is? Kom dan naar onze vrijblijvende informatieavonden. Interesse? Kijk op onze website : www.parkstad-adviesgroep.nl of bel naar 045-8501542.

Bekijk hier een filmpje om te zien wat de Paramedische Dienst voor u kan betekenen.



verzorgenden weer een hele belangrijke rol”, vertelt Daphne. Voor het zoeken naar woorden, deed Daphne oefeningen met Ria. “Dat zijn oefeningen die iemand zelf kan doen, zoals de oefeningen om een woord te vinden op basis van een omschrijving van dat woord. Dit ging snel goed met mevrouw, ook omdat ze zo communicatief is ingesteld.”

Samen kijken wat nodig is

Guy Vijgen tot slot is de specialist ouderengeneeskunde die toezicht houdt op de zorg die Ria nu krijgt. “Toen mevrouw in de nacht last kreeg van spiertrekkingen, hebben we met het team gekeken wat de oorzaak zou kunnen zijn en wat we konden doen. De ergothera-

peut bekijkt dan bijvoorbeeld de slaaphouding. De fysiotherapeut onderzoekt of er overdag misschien iets moet gebeuren om problemen in de nacht te voorkomen. En als dat nodig is, kan ik medicatie regelen.” Inmiddels slaapt Ria weer goed. En heeft ze zich erbij neergelegd dat ze niet meer naar haar appartementje terugkeert. “De ergotherapeut en fysiotherapeut zijn nog in haar woning geweest om te onderzoeken of het met aanpassingen toch mogelijk was. Maar dat bleek uiteindelijk niet het geval, ook omdat ze misschien op onverwachte momenten zorg nodig heeft. We hebben het doel dus moeten bijstellen”, vertelt Guy. Ria knikt. Ze heeft er vrede mee. ●

Paramedische Dienst (onderdeel Behandel dienst)

Zo lang mogelijk zelfstandig leven en de regie houden, dat is waar de Paramedische Dienst van MeanderGroep mensen in ondersteunt. Dat gebeurt thuis, in een aanleunwoning of in het verpleeghuis. Bij deze dienst werken fysiotherapeuten, ergotherapeuten, osteopaten, psychologen, logopedisten en diëtisten. Voor meer informatie, kijk op www.meandergroep.com/behandel dienst of bel 045 - 546 74 80.

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 technologieën





“Het is mooi dat je de ruimte en het vertrouwen krijgt jezelf te ontwikkelen”

Een leerafdeling is een afdeling waar studenten van alle niveaus in een veilige omgeving het vak kunnen leren. Ze worden gekoppeld aan een eigen werkbegeleider en maken onderdeel uit van een vast team. Daarnaast werken ze 4 uur per week in een koppelteam, waar ze aan een andere begeleider worden gekoppeld voor een extra leerervaring. De leerling heeft zelf de regie. Hij of zij formuleert eigen leerdoelen waaronder ook persoonlijke leerdoelen en wordt daarin door de werkbegeleider ondersteund. Eén keer per week zijn er klikmomenten waarin alle leerlingen samenkomen onder supervisie van 1 of 2 werkbegeleiders. Lopende zaken worden besproken en alles mag op tafel komen. Tijdens de klikmomenten worden soms ook klinische lessen gegeven en mogen studenten ook zelf een les verzorgen.

Meander Thuiszorg heeft 13 leerafdelingen



De thuiszorg is in twee jaar tijd gegroeid van 4 naar 13 leerafdelingen. Dertien plekken verdeeld over het hele werkgebied waar 228 studenten van alle niveaus onder supervisie van een werkbegeleider het zorgvak leren. Van helpenden tot verzorgenden IG en verpleegkundigen. “Een cadeautje voor alle partijen” noemt projectleider Marij Spanjer de leerafdelingen die inmiddels als geoliede machines hun werk doen.

Mandy Geelen en Nikky Wetzels maken deel uit van zo'n leerafdeling in Heerlen. Ze leren allebei voor verpleegkundige. Mandy op MBO-niveau en Nikky de HBO-variant. “Een leerafdeling geeft een veilig gevoel” vertelt Mandy. “Als je met een probleem zit, vragen hebt of tips wilt, dan kan dat daar. Vooral voor leerlingen zonder zorgervaring heeft het veel meerwaarde.”

Mandy is zelf geen nieuweling meer in de zorg. Vier jaar geleden maakte ze de overstap van horeca naar zorg nadat haar vriend ernstig ziek werd. “Dat was zo'n moment waarbij bij mij de knop omging” blikt ze terug. “Niets was meer belangrijk: geld, een mooie auto, het kon me niet meer interesseren. Als mijn vriend maar beter werd.” En dat gebeurde, tegen alle sombere vooruitzichten in. “Die periode maakte ik dus noodgedwongen kennis met de zorg. Ik wist gelijk: dit wil ik ook. Werken in een restaurant was leuk en aardig, maar gaf het me echt voldoening?”

Ze kwam via haar BBL-opleiding terecht bij Meander waar ze naast haar wekelijkse schooldag als verzorgende IG in opleiding aan de slag ging in de Lückerreide, op de afdeling korsakov. “Ik vond het geweldig. Het was gelijk mijn droombaan. Maar vanuit de studie moest ik op meerdere plekken werkervaring opdoen, dus ook in de thuiszorg. Ik heb gehuild toen ik moest switchen.” Toch vond ze ook binnen de thuiszorg gelijk haar draai en het werk was beter te combineren met de zorg voor haar zoontje. Ook mocht ze handelingen doen die op haar eerdere werkplek minder vaak voorkwamen: van sondes aanleggen tot katheters. “Alles wat ik leerde op school kon ik direct in de praktijk brengen!” >

Het professionele team van de Annadal Kliniek staat voor U klaar!

De Annadal Kliniek is een kleinschalige zelfstandige kliniek en biedt een uitgebreid pakket aan medisch specialistische behandelingen. Artsen en medewerkers hebben oprecht aandacht voor de patiënt. Die persoonlijke benadering is de kracht van de kliniek.

U kunt bij ons terecht voor **verzekerde zorg** binnen de volgende specialismen:

- Orthopedie
- KNO
- Heelkunde
- Plastische chirurgie

Voor een volledig overzicht van onze behandelingen verwijzen wij u naar onze website. De Annadal Kliniek staat voor een hoge kwaliteit van zorg en korte wachttijden. Neem vandaag nog contact met ons op of benader uw huisarts voor een afspraak.



Brouwersweg 100 C02
6216 EG Maastricht

043 – 347 99 44
info@annadal-kliniek.nl

www.annadal-kliniek.nl



CHIRURGISCH
CENTRUM
MAASTRICHT



Professioneel



Persoonlijk



Korte wachttijd

FOCUS OP ALGEMENE CHIRURGIE

Chirurgisch Centrum Maastricht, een van de weinige focus klinieken Algemene Chirurgie in Nederland, is hét alternatief voor behandeling buiten het reguliere ziekenhuis zonder lange wachttijden. U wordt door een vast en vertrouwd team in een kleinschalige omgeving, met persoonlijke benadering behandeld, door steeds dezelfde ervaren medisch specialist. Hierdoor kunnen we betere, efficiëntere en goedkopere zorg leveren met meer tijd en aandacht voor de patiënt; zoals vroeger.

U kunt bij ons terecht voor zowel poliklinische ingrepen als behandelingen in dag opname.

VERGOEDE ZORG
GEEN EIGEN BIJDRAGE

ONE-STOP-SHOP
ONDERZOEK & BEHANDELING OP DEZELFDE DAG

Behandelingen in dag opname;

- Galstenen
- Liesbreuk
- Navelbreuk
- Andere buikwandbreuken

Poliklinische behandelingen;

- Anale klachten
- Vetbult
- (Talg)Cyste
- Ingegroeide teennagel
- Ontstekingen

GEWAARDEERD OP
ZORGAARTNEDERLAND MET EEN **9.6**

Chirurgisch Centrum Maastricht
Brouwersweg 100
6216 EG Maastricht

043 20 58 200
info@ccmaastricht.nl
www.ccmaastricht.nl



Willems Klimaat- & Koudetechniek

Duurzaam Comfort in elk seizoen

Het klimaat is helaas niet zo stabiel meer als vroeger. Warme (voor)zomers en koude winters zijn aan de orde van de dag. Wilt u voorkomen dat u binnen uw woning last heeft van hoge of lage temperaturen (of schommelingen), dan biedt een airconditioninginstallatie/warmtepomp u wellicht een gezonde oplossing. U heeft dan een stabiel en gezond binnenklimaat (koele zomers en warme winters!) ongeacht de sterke schommelingen die tegenwoordig buiten plaatsvinden.

Willems Klimaat- & Koudetechniek (Beek) onderscheidt zich met name door:

- Hoge kwaliteit en betrouwbaarheid en meer dan 45 jaar ervaring!
- Duurzame toepassing voor koelen en verwarmen (energiebesparend)
- Enthousiast en deskundig team met vakkundig advies en scherpe prijzen

Wij maken maatwerkoffertes waarbij wij uw wensen en eisen vertalen in een individueel advies. Hierbij maken wij gebruik van de nieuwste duurzame technieken van diverse fabricaten. Dit individueel advies verzekerd u van een complete unieke projectaanbieding op maat, een concurrerende prijsstelling en een uitstekende Service en nazorg.

U zit er dus altijd comfortabel bij met Klimaat op maat!

T: 046-4360309 | willems@airco1.nl | www.airco1.nl

Een leerafdeling was er toen nog niet. Nu Mandy wil doorstromen naar verpleegkundige, komt ze voor het eerst bij een leerafdeling terecht. Met vier jaar zorgervaring op zak is zij nu vaak diegene die de nieuwelingen meeneemt en tips geeft. “Maar anderen iets leren is ook heel zinvol” zegt ze. “Ook daar leer je zelf weer van. Tijdens de vaste klikmomenten bespreken we nu vaak een bepaald thema, zoals wondzorg, onbegrepen gedrag of bijvoorbeeld diabetes. Wat weet je daarover? Wat zijn jouw ervaringen? Over dat laatste onderwerp wist ik zelf best veel te vertellen.” Nikky knikt. “Dat deed je echt goed. Ik zat met open mond te luisteren.”

Voor Nikky, die voorheen elders werkte in de thuiszorg, was het fenomeen ‘leerafdeling’ ook nieuw. Ook zij geeft aan het een veilig gevoel te vinden. “Hoewel ik bij vragen meestal toch eerst Mandy bel” bekent ze lachend. “Het is ook goed dat je vaak in een koppelteam werkt. Iedereen doet het toch anders en ook daar leer je weer van.”

Over de voordelen van een leerafdeling hoeft projectleider Marij niet lang na te denken. “Leerlingen worden optimaal begeleid. Voorheen was er geen vaste structuur. Leerlingen liepen met collega’s mee, maar wisten vaak niet op wie ze moesten terugvallen met vragen. Nu is dat duidelijk. Je ziet ook dat ze gemakkelijker durven te bellen als ze iets niet weten. Voor ons als organisatie is het een perfecte manier om toekomstige collega’s te binden en boeien. Voorheen zag je de leerlingen na hun stageperiode toch vertrekken, terwijl ze nu veel vaker aangeven te willen blijven.”

Mandy en Nikky zijn zeker ook blijvers. “De thuiszorg is zoveel meer dan mensen denken” vertelt Nikky. “In het ziekenhuis is er echt sprake van een hiërarchie. Als verpleegkundige sta je toch aan de zijlijn. In de thuiszorg bepaal je alles zelf. Je hebt zelf de verantwoordelijkheid en wordt uitgedaagd om creatief te zijn. Dat is wat me aanspreekt.” Mandy knikt. “In het ziekenhuis is het bovendien een komen en gaan van mensen, terwijl je in de thuiszorg echt een band kunt opbouwen en vooral de tijd voor de mensen kunt nemen. Hoe leuk is het dat je bij iemand binnenkomt en je hoort verhalen van vroeger? Of mensen met onbegrepen gedrag, die in het begin erg stug zijn, maar wiens vertrouwen je weet te winnen. Fantastisch als je daar doorheen kunt

prikken! Juist dat bij mensen thuis komen vind ik erg waardevol. Wij zijn er te gast en laten mensen hun eigen regie nemen, zodat ze zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen wonen. Aan hun wensen voldoen en je toch houden aan de eisen van de zorg: dat evenwicht vind ik mooi.”

Vanaf oktober gaan de teams in 8-uurs diensten werken. Iets waar beide dames erg naar uitkijken. Nikky: “Ik kan niet wachten! We hebben nu nog gebroken diensten en dat is lastig te combineren als je een gezin hebt. Je werkt bijvoorbeeld de ochtend en avond en ’s middags heb je vrij. Ik heb drie kindjes, dus dat is niet handig. Voortaan werken we dus wel de middagen en die benutten we om te roosteren en registreren of voor extra huisbezoeken. Als je weet dat iemand eenzaam is, of niet zo goed in z’n vel zit, ga je een extra keertje langs. Hierdoor kun je nog meer tijd aan de mensen besteden.” Op elke leerafdeling staat een banner en ook worden kaartjes uitgedeeld met teksten als ‘trots op jou’ en ‘knap gedaan’. “Een goede begeleiding van studenten is investeren in de toekomst”, zegt Marij. Voor Mandy en Nikky staat dat toekomstbeeld helder voor ogen. Ze hebben grootste plannen in de thuiszorg, maar daar willen ze nog niets over kwijt. “Het is mooi dat je de ruimte en het vertrouwen krijgt om jezelf te ontwikkelen.” ●

Ook dit jaar is MeanderGroep constant bezig met het opleiden van onder andere enthousiaste zij-instromers. In november starten we met een versneld traject tot Verzorgende IG. De collega’s die met het traject via het opleidingsinstituut OPPstap starten, kunnen hun diploma al in 1,5 jaar halen en dat is uniek! Dit wordt mogelijk door zowel in een verpleeghuis als in de thuiszorg opgeleid te worden. Hiernaast start de thuiszorg ook een regulier traject tot verzorgende IG en verpleegkundige. Wij wensen onze nieuwe collega’s heel veel succes!

Heb jij ook interesse in een omscholing naar de zorg? Of in een andere leuke baan in de zorg? Houd onze vacatures in de gaten via werkenbijmeander.com of bel voor meer informatie naar MeanderWerk 045 - 561 61 30.

Meander Nieuws

Tekst: Carolien Beaujean



Meander en Vie kiezen samen voor gezond

Vie is een beweging in Kerkrade die vitaliteit stimuleert en hiermee investeert in de toekomst. De ambitie is om vanuit een innovatieve aanpak in de wijken een nieuwe impuls te geven aan de regionale gezondheid en vitaliteit. Kortom: Vie zet zich in voor een goede gezondheid van de inwoners van Kerkrade en de regio Parkstad. In de vestiging Albert Heijn XL op de Roda boulevard is in samenwerking met Meander Voeding & Dieet een speciaal

schap ingericht met receptkaarten, omringd door de ingrediënten die daarvoor nodig zijn. Het Vie-schap biedt makkelijke, betaalbare en vooral gezonde recepten aan.

Diëtist Anita van Meijel stelt namens Meander de recepten samen. "Gezond eten moet voor iedereen toegankelijk zijn" licht zij het idee toe, "ook voor mensen met een smalle beurs. De recepten zijn bovendien eenvoudig te

bereiden." Vanuit haar vakgebied en affiniteit met recepten heeft Anita jarenlang kookcursussen gegeven voor Meander. Toen haar deskundigheid gevraagd werd door Vie, was dat een logisch vervolg. "Elk kwartaal komt er een nieuw thema. Ik maak altijd gebruik van verse groenten die bij de tijd van het jaar horen." De recepten liggen in de AH-vestiging letterlijk voor het oprapen met alles eromheen wat u nodig heeft om het te maken. ●

Buurtteam Bleijerheide volop zichtbaar bij SUPER LOCAL

Het Meander Buurtteam Bleijerheide heeft vorig jaar haar intrek heeft genomen in een van de 3 proefwoningen binnen het SUPER LOCAL project. Inmiddels hebben alle bewoners van de nieuwe flat en de woningen de verhuizing achter de rug. Ter kennismaking vond er op 8 juli jl. een buurt BBQ plaats waar het Buurtteam Bleijerheide van Meander ook aanwezig was.

Zichtbare Schakel Nicole Schmitz-Franssen is al vanaf het begin betrokken. "Nu de nieuwe buurtlocatie is gerealiseerd, is het buurtteam goed zichtbaar in de wijk. Mensen kunnen hier op een laagdrempelige manier binnenstappen met vragen. Daarnaast draagt zij haar steentje bij aan de ontwikkeling van een sociale ontmoetingsruimte: het SUPER LOKAAL, een soort huiskamer die straks onderin de Super Local flat zal worden gerealiseerd. Nicole: "De buurt hoopt het saamhorigheidsgevoel weer terug te kunnen krijgen wat hier vroeger altijd al is geweest en daar werken we als buurtteam graag aan mee." ●



● Op de foto van links naar rechts de collega's van Meander: Myrna Jongen (zelf ook bewoner van deze flat), Rachelle Hijden-daal, Loek Smeets (gespecialiseerd verpleegkundige), Mevr. Baurmann (klant van Meander) en zichtbare schakel Nicole Schmitz-Franssen van buurtteam Bleijerheide.



Groep 8 geeft kleur aan het trappenhuis van de Hambos

In het trappenhuis van Hambos was het 4 weken een drukte van belang. De leerlingen van groep 8 van Basisschool Bleijerheide namen daar de muren onder handen. In samenwerking met medewerkers, vrijwilligers en directie werd besloten dat het trappenhuis wel wat vrolijker mocht. Groep 8 heeft toen in groepen ontwerpen van bekende Kerkraadse onderwerpen gemaakt om de muren op te vrolijken. Op deze manier hopen we dat onze medewerkers en bewoners, waar mogelijk, vaker met de trap naar een andere verdieping gaan in plaats van met de lift. ●



Parkstad Gezondheidsbeurs

Als de coronamaatregelen het toelaten vindt op **zaterdag 5 november van 10.00 - 16.00 uur** weer de Parkstad Gezondheidsbeurs plaats in het Parkstad Limburg Stadion in Kerkrade. Het thema van onze beursvloer is 'Beleef Meander'. Als bezoeker kunt u hier vooral veel doen, bewegen en beleven. Maak kennis met tal van zorginnovaties en ga in gesprek met onze professionals en vrijwilligers over onze zorgvisie en diensten. 'Leef je eigen leven, zolang mogelijk thuis' loopt als een rode draad door de beursvloer. Hopelijk tot ziens! ●



Meander Vrienden deelt Oscars uit

Binnen de stichting Meander Vrienden maken we het door middel van **'ne Supersjoene Daag'** mogelijk dat wensen van onze klanten en bewoners in vervulling kunnen gaan. Zo bezocht een oud-voetballer bijvoorbeeld zijn geliefde club Roda JC en nam een andere bewoner na jaren weer eens plaats achter een drumstel: iets wat hij vroeger dagelijks deed. Deze en nog drie wensen werden verfilmd en de hoofdrolspelers kregen een bijbehorende Oscar.

Wethouder en loco-burgemeester Freed Janssen van de gemeente Landgraaf was aanwezig om de Oscars uit te reiken: "Er zijn prachtige momenten vastgelegd van 5 mooie mensen die deze plek in de spotlights heel erg verdienen. Mijn dank aan Meander Vrienden voor het waardevolle werk dat zij verrichten." ●



Scan de QR-code om de 5 prachtige films zelf te bekijken.

A close-up portrait of a young woman with short, light brown hair and bangs. She is smiling warmly at the camera. She is wearing a black top with a silver sequined V-neckline and a black mesh sleeve with silver sequins. The background is a soft, out-of-focus grey.

**Naomi Lindelauf (25)
hoopt bruiloft van
tweelingzus te
kunnen bijwonen**

Tekst: Carolien Beaujean

Fotografie: Anne Jannes

“Het zou
zoveel voor me
betekenen”

Ze waren vroeger onafscheidelijk. De tweeling Naomi en Mandy Lindelauf (25) deelden dezelfde interesses en vrienden. Inmiddels woont Mandy in Australië waar ze met haar aanstaande echtgenoot een nieuw leven aan het opbouwen is. Naomi's leven daarentegen kreeg al vroeg een andere wending. Door een ernstige stofwisselingsziekte is ze veel aan huis gekluisterd. Haar grote wens is de bruiloft van haar zus bijwonen in maart volgend jaar. Helaas ontbreekt het geld voor deze verre reis. “Ik ga steeds verder achteruit. Het is dan of nooit...”

Op een stoel met wieltjes duwt ze zichzelf door de gang naar de woonkamer nadat ze ons heeft binnengelaten. Om haar benen zitten twee zware beugels. Ze hebben iets weg van beenbeschermers voor ijshockeyers. Ze moeten ervoor zorgen dat Naomi haar knieën niet overstrekt. “Ik doe ze even uit” puft ze vanwege de hitte en verplaatst zich naar de slaapkamer die gelijkvloers is. Alles in haar woning is aangepast: van de kastjes tot het aanrechtblad. Op haar 20^e kwam Naomi hier op zichzelf wonen, in het centrum van Schaesberg. De obstakels in haar ouderlijk huis, zoals trappen, werden steeds hinderlijker. “En misschien wilde ik mezelf ook wel bewijzen” zegt ze, als ze even later de woonkamer weer in komt. “Dat ik het heus wel alleen kan...”

Tegenpolen

Ze was en is in alles de tegenpool van haar tweelingzus. Naomi was altijd de rustige van de twee. Het meisje op de achtergrond. Degene met de minste weerstand. Ze lifte mee op de energie en de vriendenkring van haar tweelingzus. “Ik leefde een beetje in haar schaduw waardoor ik niet opviel. Rond mijn achtste hadden mijn ouders voor het eerst twijfels dat er iets met me

aan de hand was, maar niemand kon er precies de vinger op leggen. Pas op het VMBO stelde een leraar voor me te laten testen op dyslexie. Terwijl ik die test afnam, werd onaangekondigd gelijk mijn IQ getest. Daaruit bleek dat ik zwakbegaafd was. Ik was 15 en had een paar jaar eerder nog HAVO-advies gekregen. Ik voelde dat die diagnose niet klopte.” Toch bracht die test een balletje aan het rollen. Want ook de hoofdpijnen namen gestaag toe. Via een neuroloog kwam ze in het ziekenhuis in Nijmegen terecht en daar werd na diverse onderzoeken de diagnose gesteld: Tay-Sachs: een zeldzame stofwisselingsziekte. Ze liet het vonnis enigszins gelaten over zich heen komen. “Terwijl mijn ouders in huilen uitbarstten zat ik er vrij nuchter bij. Ik besepte niet wat er aan de hand was.”

“Terwijl mijn ouders in huilen uitbarstten, zat ik er vrij nuchter bij”

Inmiddels weet ze als geen ander wat de impact van die slopende ziekte is. “De symptomen zijn vergelijkbaar met die van ALS, MS en Alzheimer” legt ze uit. “Maar terwijl je bij ALS en MS >

meer last hebt van acute aanvallen, verloopt deze ziekte geleidelijk. De vermoeidheid vind ik het ergste. Alles kost energie. En als ik iets leuks ga doen, moet ik daar een dag van bijkomen. Eigenlijk komen de klappen nu pas. Elke keer als ik weer een stapje moet inleveren. Met name als ik op bezoek ga bij mijn ouders merk ik dat goed. Dan denk ik: vorig jaar kon ik wel nog dit kleine trapje op.... Dat besef blijft keihard binnenkomen, elke keer weer.”

“Dat besef blijft keihard binnenkomen. Elke keer weer”

Ze neemt een slok van haar waterfles en omklemt hem met haar handen. Elke nagel zorgvuldig in een ander kleurtje gelakt. Zoals je verwacht van iemand van haar leeftijd. Ze probeert letterlijk en figuurlijk kleur aan haar leven te geven. Toen ze als tiener voor het eerst met een stok moest lopen, zorgde ze er samen met haar oudere zus voor dat het wel de móóiste stok werd. Vrolijk versierd met gekleurde bloemen. Aan de toekomst denkt ze niet teveel. Ze leeft van dag tot dag. “Als het even kan wil ik leuke dingen doen. Ik heb vroeger gehandbald en tot mijn 18^e gedanst. Nu zit ik op rolstoel-dansen. Als jongeren zeggen: ik hou niet van sport, dan denk ik: hoe kun je?” Sinds vorig jaar woont ze samen met haar vriend, die ze via internet leerde kennen. Samen gaan ze veel naar musicals of theatervoorstellingen. Jeroen van der Boom is haar favoriet. “Daar krijg ik energie van.”

De zorg en ondersteuning die Naomi krijgt is heel divers. Een keer per week komt er een thuishulp vanuit Meander



● Gespecialiseerde Thuisbegeleider Joost den Uijl

om haar te helpen met het huishouden en twee keer per week een fysiotherapeut en een verzorgende uit het thuiszorg-team om haar te helpen met douchen. Dan heeft ze nog een vaste Gespecialiseerd Thuisbegeleider, Joost den Uijl, die bij het gesprek aanwezig is. Hij is de persoon met wie ze kan praten over wat de ziekte emotioneel met haar doet, maar ook degene die haar helpt bij het aanvragen van hulpmiddelen of woningaanpassingen.

Met Joost had ze vanaf de eerste kennismaking een klik. En andersom ook. “Ik kom hier minimaal 1 en soms 2 keer per week, net wat nodig is”, vertelt hij. “Gelukkig kan ik dan ook echt de tijd nemen. De ene keer praten we veel over wat de ziekte met Naomi doet en de andere keer zijn we heel praktisch bezig. Zoals morgen, dan ben

ik er weer omdat iemand vanuit het Wmo-loket langskomt voor aanpassingen in de woning. Maar ik kijk ook naar een stukje dagbesteding. Naomi deed veel vrijwilligerswerk, maar door corona stopte dat en nu heeft ze daar de energie niet meer voor. Dus dan kijken we samen naar een alternatief. Ik heb haar meegenomen naar een inloop voor jongeren in Landgraaf en dat sprak aan. Nu gaat ze daar elke vrijdag heen.” Naomi knikt. “Ik wil mijn ouders niet altijd belasten met mijn zorgen. Ze staan te dichtbij me. Bij Joost kan ik alles kwijt, dat is fijn. En ook dat hij dingen voor me regelt. Want dat kost me vaak meer moeite dan de ziekte op zich.” Joost vindt het op zijn beurt prettig dat hij iets kan bijdragen. “Als hulpverlener wil je altijd veel, maar helaas kan ik niets aan die ziekte veranderen. Wat ik met de jaren geleerd



● Op de foto: Naomi aan het beeldbellen met haar zus Mandy in Australië

heb, is dat stabiliseren ook goed is.”

Beeldbellen

Naast de hulpverlening is het voor Naomi belangrijk dingen zélf te blijven doen. Zo beschikt ze over een sportrolstoel voor het dansen en de scootmobiel noemt ze ‘mijn autootje’. “Ik wilde eerst mijn rijbewijs halen, maar wist dat ik dat op den duur weer zou moeten inleveren. Wéér iets om in te leveren; dat wilde ik niet.” Als het volgende moment de telefoon gaat, is dat zus Mandy vanaf de andere kant van de oceaan. Ze beeldbelt vanuit een restaurant waar ze net een hapje zit te eten. “We komen in het magazine” vertelt Naomi enthousiast en samen kunnen ze zo toch nog op de foto. Of ze haar erg mist, vraag ik als de verbinding even later is verbroken. Naomi is even stil. “Ja! Natuurlijk denk ik wel

eens: waarom overkomt mij dit alles? Maar ik gun mijn zus alle geluk van de wereld. Het is haar leven en ik wil dat zij gelukkig is. Als ik in maart volgend jaar bij haar bruiloft zou kunnen zijn, ben ik dolblij.”

“Ik gun mijn zus alle geluk van de wereld”

Die bruiloft zou aanvankelijk in Australië plaatsvinden, maar is nu verplaatst naar Bali. Los van het regelen van de extra ondersteuning tijdens die lange vlucht heeft Naomi het geld niet. Ze leeft van een Wajonguitkering. Daarom is ze een crowdfunding gestart. Vijfduizend euro heeft ze nodig voor haar wens, waarvan ze nu de eerste € 1400,- heeft binnengehaald. “De teller staat nu al een tijdje stil. Ik hoop echt dat het me gaat lukken.” ●

CROWDFUNDING
NAOMI

Wilt u Naomi steunen om haar wens in vervulling te laten gaan? Elke bijdrage is meer dan welkom.

Hartelijk dank.

<https://gofund.me/848d5ca8>

Meer weten over Gespecialiseerde Thuisbegeleiding?

Kijk op onze website:

Gespecialiseerde Thuiszorg | [MeanderGroep.com](https://www.meandergroep.com)



Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 5 maaltijden voor € 19,95!

Abonnee-
voordeel
Meander
eXtra

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.**

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Abonnees van Meander eXtra krijgen **10% korting op alle vervolbestellingen**. Neem telefonisch contact op met 0800 – 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode **202-MEANDER0922**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 december 2022.

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

Bestel
& geniet
van:



Runderlapje in jus met bloemkool en aardappelpuree



Runderhachee met rode kool en aardappelen



Nasi goreng met kipsaté



Macaronischotel met rundergehakt



Grootmoeders kippannetje

Nicole

Estafette Column

Meander Magazine **27**
nummer 3 / 2022

De dag dat ik voor het eerst de outfit van Meander aan had, zal ik nooit vergeten. De tranen stonden in mijn ogen. Tranen van geluk, want het voelde als een wedergeboorte. Ik kon weer aan het werk na lange tijd! Met als bonus een stap in de richting van een baan in de zorg waarvan ik droomde in mijn nieuwe leven in Nederland.

Het is bizar hoe een leven kan lopen. Als radiopresentatrice gaf ik altijd het woord aan mensen die opzij waren gezet. Mensen op het platteland die vaak in een weezinwekkende ellende leefden. Ik was hun stem. De oorlog en daarmee gepaard gaande bloedbaden werden steeds erger. Ik herinner me de dag dat ik naar Nederland kwam, alsof het gisteren was. Wij wilden een moment van rust en na drie weken terugkeren naar Burundi. Maar intussen was er een nieuw regime. De bloedbaden namen toe en meer dan 100.000 mensen moesten het land ontvluchten.

In 2018 heb ik eindelijk mijn verblijfsvergunning gekregen. Ondanks mijn immense verdriet, voelde ik me hoopvol en dankbaar. Na het afronden van mijn inburgeringscursus wist ik direct dat ik de zorg in wilde. Ik heb me toen aangemeld als vrijwilliger bij Meander en kon starten bij de dagbesteding Ursulinenhof in Kerkrade. Een paar maanden later kreeg ik via de Werkleerlijn de kans om het vak van zorgondersteuner te leren bij de Hambos op de afdeling Revalidatie.

Aanvankelijk werkte ik in de keuken, waar ik veel heb geleerd. Van een aantal familieleden van de bewoners ontvang ik nog steeds lieve berichten. Wat een dankbaar werk! Sinds september 2021 heb ik een betaalde baan als zorgassistent bij Heiveld in Landgraaf. Hier wonen mensen met dementie. Als zorgassistent zorg ik voor de keukens, het serveren van koffie, maaltijden en daarnaast let ik goed op het welbevinden van de bewoners en probeer ik aan iedereen aandacht te schenken. Ik vind het mooi om met de mensen te werken en met veel bewoners heb ik een vertrouwensband opgebouwd. Door samen te werken en van elkaar te leren, maak je elkaar en anderen elke dag beter. Ik vind het hartstikke mooi als een bewoner een glimlach op zijn gezicht krijgt als je naar binnen komt. Wat kan ik nog meer vragen? Dit werk geeft veel voldoening. Op een mooie dag maken we een wandeling en het volgende moment zitten we rond een tafel spellen te spelen, met wat lekkers erbij. Of samen luisteren naar Limburgse liedjes, van 'wie sjoon os Limburg is' en 'Waar in het bronsgroen eikenhout' tot 'geneet van 't laeve'. Zo mooi om te zien hoe bewoners dan in koor zingen en hoe de tranen van geluk en heimwee over hun wangen stromen. Dan is mijn dag geslaagd. Mijn jaar hier zit erop. Maar er wacht mij een nieuwe uitdaging binnen Meander en wel op de afdeling voor jonge mensen met dementie in de Lückerveide. Ik heb er zin in! ●

Nicole Kigoma groeide op in Burundi, Oost-Afrika, waar ze werkzaam was als radiopresentatrice en later als communicatieadviseur voor de republiek. Daarnaast schreef ze maandelijks voor de overheidskrant. Maar het land was onveilig en als jonge moeder wilde ze het geweld ontvluchten. Ze vertrok naar Nederland. Wat een tijdelijke reis had moeten worden, werd door de verergerde situatie in haar thuisland definitief. Inmiddels woont Nicole samen met haar man en inmiddels twee kinderen (van 6 en 10 jaar) al een aantal jaren in Nederland. Ze werkt als zorgassistent in Heiveld.





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 per gezin
- Plusabonnement € 14,- per kalenderjaar per gezin

Volg ons op:  

Voor meer informatie, aanmelden en voorwaarden:

045 - 574 88 00 | meanderextra@mgzl.nl | www.meanderextra.com

Kom naar de ledendagen in GaiaZOO en beleef een fantastisch dagje uit!

Abonneevoordeel

Speciaal voor alle abonnees organiseren wij een ledenweekend in GaiaZOO op **8 en 9 oktober 2022**.

Abonnees betalen € 22,- per persoon per ledendag (t.w.v. €39,-). Kinderen tot en met 2 jaar hebben gratis toegang (enkel entree, bij dit ticket is geen combideal inbegrepen).

Het arrangement van deze ledendag bestaat uit:

- Entree tot het park
- Combi Deal Lunch (of smulbox)
- Plattegrond
- Speurtocht voor de kinderen
- Gratis parkeren

Tickets bestellen en meer info:
meanderextra.com/extra-acties

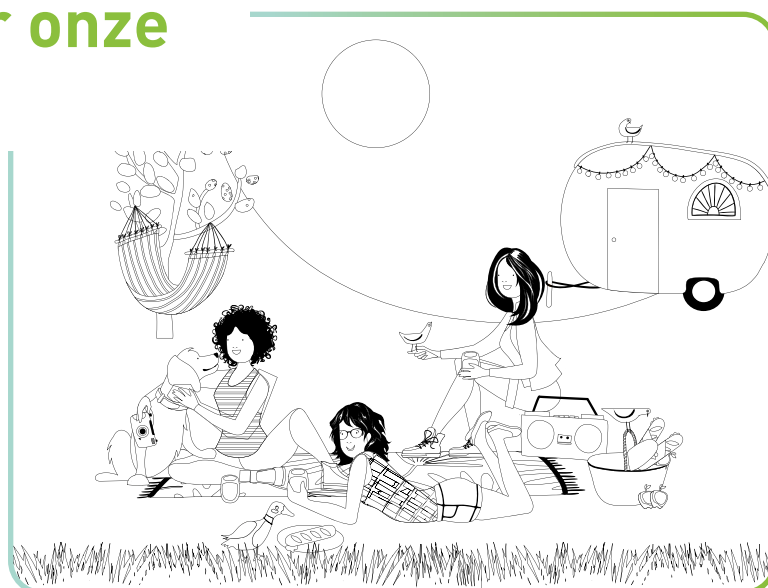


Een kleurplaat voor onze kleinste abonnees!

Kleur en/of versier de Meander eXtra zomer kleurplaat en stuur een foto van de tekening met naam en adres naar meanderextra@mgzl.nl o.v.v. 'zomer kleurplaat'. Elke deelnemer ontvangt een klein cadeautje.

Ga naar meanderextra.com/extra-acties en print de kleurplaat uit voor uw kind(eren) of kleinkind(eren).

Veel kleurplezier!



Tekst en fotografie: MijnMarketing.com

Nieuw!



Stap in de wonderlijke wereld van de wetenschap bij Discovery Museum

Proeven doen, nieuwe dingen ontdekken en veel kennis vergaren. Ook Thomas Edison, Albert Einstein en Nikola Tesla zijn ooit op deze manier groot geworden. Dankzij hun ontdekkingen - en die van vele anderen - leven wij zoals wij vandaag de dag leven. Bij Discovery Museum ervaart u zelf hoe het is om wetenschapper, technicus of natuurkundige te zijn en maakt u kennis met de techniek van vroeger én de toekomst.

“Laat u niet misleiden door het predicaat ‘Kidsproof 2022’. Het museum is zeker kidsproof, maar hier leert jong én oud iets nieuws!” vertelt Fabiënne van der Meer, museummedewerker bij Discovery Museum. Fabiënne geniet ervan om bezoekers dingen te leren over dagelijkse zaken die op het eerste gezicht geheel vanzelfsprekend lijken. “Neem de industriële kolenmotor in onze Schatkamer. Zonder die uitvinding hadden we jaren geleden geen dynamo op onze fiets of een elektrische tandenborstel. Al die honderden jaren aan innovatie op het gebied van wetenschap, techniek en ontwerp vindt u hier onder één dak.”

Handen uit de mouwen

Discovery Museum heeft dus geen statige schilderijen of beelden waar u niet met uw vingers aan mag zitten.

Nee, hier moet u zelf uw handen uit de mouwen steken! “Als u niets doet gebeurt er in veel gevallen ook niks”, legt Fabiënne uit. “In de Expeditie vindt u allerlei doe-stations met verschillende thema’s zoals voeding, wonen, werken en leven. Zelfs afval scheiden wordt hier leuk!” En er is nog veel meer. Zelf leidingen aanleggen in een woning, operaties uitvoeren en hamburgers bouwen die goed zijn voor mens én milieu. Bij Discovery Museum is niks te gek! Zo kunt u in het Aarde Theater net als ruimtevaarder André Kuipers de aarde bekijken vanuit ruimtestation ISS. “Een echte astronaut doet er ruim elf jaar over om zich voor te bereiden op een ruimtereis”, vertelt Fabiënne. “In ons theater wordt u tijdens de pre-show klaargestoomd voor uw eerste reis naar de ruimte. Een hele indrukwekkende belevenis!”

Nooit uitgeleerd

Na één bezoek ben je nog niet uitgeleerd, want het museum presenteert ieder voor- en najaar een nieuwe inspirerende collegereeks voor de jeugd. “Tijdens deze colleges gaan we iets dieper op de materie in”, aldus Fabiënne. “Dit najaar staan de onderwerpen computers, dinosaurussen en zwarte gaten in het heelal centraal. We werken hierin samen met de MuseumJeugdUniversiteit.” En er komt nóg meer nieuws aan. 1 oktober opent een nieuwe expositie in Discovery Museum, genaamd ‘Zeker Weten?!’. Hoe kunnen wetenschappers hun bevindingen verklaren? Welke theorieën van vroeger hebben we inmiddels ontkracht? En welke zijn daarvoor in de plaats gekomen? Daar komt u in deze expositie achter! ●

Als abonnee van Meander eXtra krijgt u op vertoon van uw ledenpas € 3,50 korting op een regulier ticket voor Discovery Museum. Bovendien krijgt u 10% korting* op aankopen in de Museumwinkel. Kijk voor meer informatie zoals openingstijden op www.discoverymuseum.nl. *Korting is niet geldig op boeken, reeds afgeprijsde artikelen, cadeaubonnen en het voucherboekje ‘Auf ins Museum’.



“De zorg wordt
er beter van”

**Thuishulp en
casemanager dementie
werken nauw samen**

Tekst: Karin Burhenne
Fotografie: Anne Jannes

Haar man naar een verpleeghuis? Nee, Gertie Laurs kan niet leven met die gedachte. Zodoende woont haar ernstig zieke man Jo nog thuis. Om het echtpaar heen is dan ook een web van zorg gesponnen. Hierin werkt thuishulp Jikke Kalfics nauw samen met de casemanager dementie van het echtpaar, Pauline Leurs.

“Jikke is een geweldige hulp”, vertelt Gertie Laurs. Ze zitten samen aan tafel, zij en de thuishulp. Haar man Jo is in de keuken en loopt af en toe de kamer in. Hij is door zijn ziekte ernstig verzwakt en vanwege zijn dementie begrijpt hij niet goed wat er allemaal gebeurt. Gertie Laurs, die zelf ook een zwakke gezondheid heeft, zorgt voor hem. “Hij kan niet alleen zijn. Als ik even boven ben, gaat hij mij al zoeken. De zorg wordt steeds zwaarder, maar ik wil niet dat hij weggaat. We kunnen samen nog echt genieten van kleine dingen, zoals samen tennis kijken.”

“Nee, deze twee mensen kun je echt niet uit elkaar halen”, beaamt Jikke. In overleg met Pauline is het aantal uren dat ze bij het echtpaar werkt, uitgebreid naar wekelijks twee keer drie uur. Gertie is daar blij mee, want zij beschouwt Jikke als een grote steun. Jo wordt verder verzorgd door de thuiszorg, die hem onder andere komt douchen. En een mantelzorgondersteuner van Meander helpt het echtpaar regelmatig met allerlei klusjes, zoals boodschappen doen. De zoon van het echtpaar, die met zijn gezin in Maarssen woont, probeert zijn ouders zo veel mogelijk te ondersteunen. Maar hij woont te ver weg om er vaak voor hen

te kunnen zijn. De casemanager dementie houdt de regie op alle zorg. “En zet waar nodig extra zorg in”, vertelt Jikke.

Tijdig ingrijpen

Jikke en Pauline treffen elkaar regelmatig bij het echtpaar. “Dan evalueren we de situatie. Ook geeft Pauline aan waar ik op kan letten. Toen mevrouw Laurs last van haar teen had, heb ik dat bijvoorbeeld meteen gemeld bij de huisarts en daarna bij Pauline. Mevrouw is suikerpatiënt en dan kan zo’n wondje verergeren. Pauline heeft toen meteen wondzorg geregeld. Het is echt prettig samenwerken met haar.” Gertie Laurs knikt. “De casemanager is heel waardevol, omdat zij zo veel ervaring heeft en dingen snel kan regelen. Ze heeft ook een goed contact met onze zoon Joep.”

Pauline Leurs zelf is blij met de goede samenwerking met thuishulp Jikke. “Ik vind het ook fijn dat thuishulpen meer kennis krijgen van dementie. Want zij zijn onze ogen en oren bij mensen thuis en zien heel veel”, vertelt Pauline. Ze heeft de ervaring dat thuishulpen de casemanagers steeds beter weten te vinden, zodat die tijdig kan ingrijpen. “En daar wordt de zorg beter van.” >

“Door de hulp van Vegro
durf ik weer op pad te gaan”



De herfstmaanden staan weer voor de deur. Het slechtere weer moet geen spelbreker zijn om zelfstandig op pad te kunnen. Met of zonder hulpmiddel.

Ons winkelpersoneel in de Vegro zorgwinkels staat altijd voor je klaar met persoonlijk advies. Zodat naar buiten gaan weer een vrijheid is in plaats van een overwinning. Wij checken het hulpmiddel of adviseren wat het best bij jouw wensen past. Samen zorgen we ervoor dat jij veilig op pad kan!

Bovendien ontvangen leden van Meander altijd **10% korting** in de Vegro-winkel.

Waar kun je ons vinden?

Vegro zorgwinkel Brunssum
Prins Hendriklaan 376
Telefoon: 0900 - 288 77 66

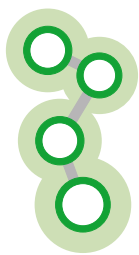
Openingstijden

Ma t/m vrij: 09.00 - 17.30 uur
Zaterdag: 10.00 - 13.00 uur



Scholing dementie voor thuishulpen

Het aantal mensen met dementie neemt de komende jaren steeds verder toe. Vaak zijn thuishulpen de eerste hulp die bij mensen thuis komt. "De ogen achter de voordeur, worden we wel eens genoemd", vertelt thuishulp Manon de Bie. Evenals vele collega's volgde zij de scholing van Meander over dementie: Het is hier Schoon Genoeg. Naast de online sessies waren er bijeenkomsten op locatie, waarbij ook een casemanager dementie aansloot. "Je leert dat er verschillende soorten dementie zijn, hoe je situaties kunt herkennen en hoe je daar mee om kunt gaan. Daarnaast kan ze overleggen met de casemanager dementie met wie ze samenwerkt. "Zo heb ik een klant die niet meer wil leven en daar praat ik dan met de casemanager over. Ik kan met al mijn vragen bij hem terecht en hij helpt mij dan weer op weg. Het werken met mensen met dementie is uitdagend, maar ook heel interessant en leuk. Zo heb ik een klant die door zijn dementie heel wantrouwend is. Ik probeer dan toch contact te maken en een lach op zijn gezicht te krijgen. En als dat dan lukt, geeft mij dat een goed gevoel. Dat is de kers op de taart in mijn werk." •



Zorgvervoer **Limburg** B.V.

Uw betrouwbare partner op het gebied van:

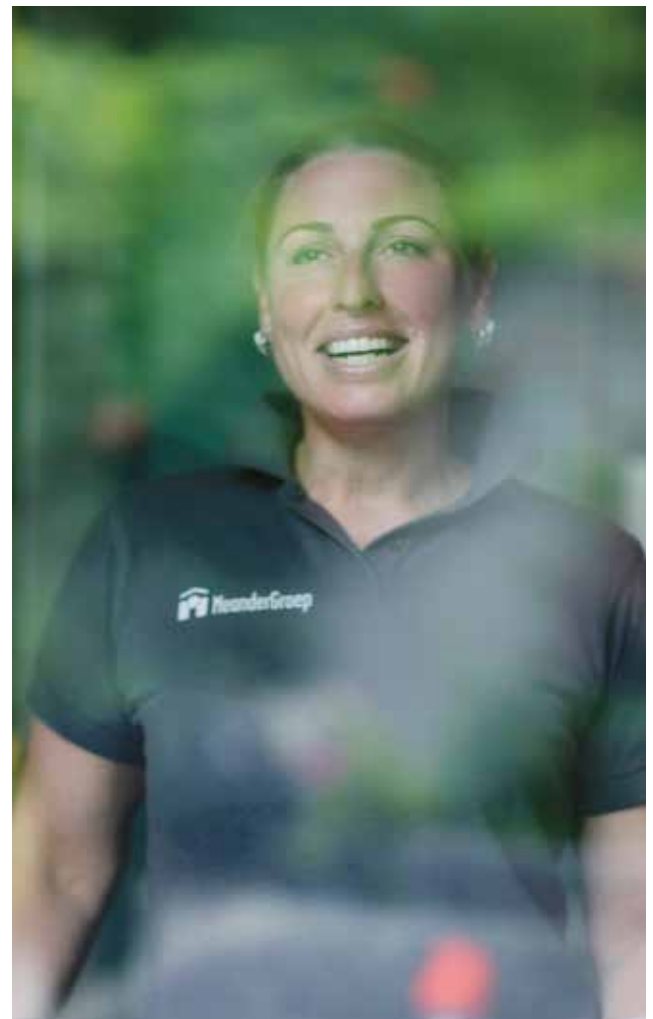
**zorgvervoer
in heel Limburg**

Nieuw telefoonnummer:
T 088 - 451 55 55

Wachttijden
nooit langer dan
15 minuten!!!

Afspraken maken:
ma. t/m vr. 08.00 - 17.00 uur
E info@zorgvervoerlimburg.nl

**VOOR BIJNA ALLE ZORGVERZEKERAARS.
INFORMEER NAAR DE MOGELIJKHEDEN.**



Tekst: Carolien Beaujean
Fotografie: Anne Jannes

Ons werk

Marion en Rine zijn mantelzorgondersteuner



“Helaas komen de meeste mantelzorgers pas bij ons terecht als ze overbelast zijn”


Zorgen voor een vader, moeder, kind of partner. We vinden het allemaal vanzelfsprekend. Zeker als hij of zij ziek is, of het zelf door beperkingen niet meer kan. Ineens bent u die mantelzorger die het allemaal gaat regelen. Het overkomt u. Maar wie vraagt hoe het met ú gaat? Gelukkig zijn er binnen het Steunpunt voor Mantelzorg professionals die u kunnen ondersteunen. Marion van Duren en Rine Palsma zijn mantelzorgondersteuner en vertellen over hun werk.

Veel mensen herkennen zichzelf niet in de term mantelzorger, terwijl ze het wel degelijk zijn. ‘Ja, ik zorg voor mijn moeder, maar dat doe ik met alle liefde’, hoor je dan. Toch heb jij dan ook je eigen zorgen. Die kunnen van praktische aard zijn, zoals: waar kan ik terecht voor hulpmiddelen? Maar ook een luisterend oor is al fijn. Helaas komen de meeste mantelzorgers pas bij ons terecht als ze overbelast zijn. Daarom onze oproep: meld je tijdig. Wij kunnen dan samen kijken hoe we die overbelasting kunnen voorkomen.

Als onderdeel van een grote organisatie als MeanderGroep zijn de lijntjes naar hulp heel kort. We wijzen mantelzorgers op de mogelijkheden op het gebied van dagbesteding of het logeerkamer. Anderen zijn er weer bij gebaat als ze hulp krijgen in het huishouden, ondersteuning in de nacht of als ze af en toe ontlast worden door een vrijwilliger van Ruggesteun, dat een onderdeel is van ons steunpunt. Zo had ik laatst een mevrouw die dag en nacht voor haar man zorgt. ‘Als ik maar een keer per week naar mijn koor kan, dan houd ik alles vol’ zei ze. Dat regelen we dan. Onze vrijwilligers kunnen bijvoorbeeld ook worden ingezet bij het begeleiden van een bezoek aan het ziekenhuis of tijdens een laatste levensfase. In een telefonisch gesprek of huisbezoek kijken we samen waar de behoeften liggen. Vaak vinden mensen het al fijn als ze even hun verhaal kunnen doen.

Naast lichamelijke beperkingen, zien wij als consultants ook veel dementie als ziektebeeld in situaties waar mantelzorg centraal staat. We bieden de cursus ‘omgaan met dementie’ aan. Daarnaast werken we met zelfregiegroepen. Lotgenoten vinden hier herkenning bij elkaar en dat geeft veel steun. ●

Bent u mantelzorger? Kijk dan op de website www.mantelzorgparkstad.nl voor meer informatie of bel: 045 - 211 40 00 (bereikbaarheid ma t/m do van 8.30 - 16.30 uur, vrijdag van 8.30 - 12.00 uur). Sommige gemeenten bieden een financiële ondersteuning aan in de vorm van een mantelzorgcompliment. Alleen daarom al is het goed te staan ingeschreven.



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 vereeuwigd. In deze uitgave: bewoonster mevrouw Ritzerfeld.

Vandaag is vandaag en wat morgen komt, zien we morgen wel! Met die uitspraak is mevrouw Ritzerfeld opgevoed. De Kerkraadse komt uit een warm nest waarbij ze van jongs af aan een zeer hechte band met haar zus had. Ook na hun jeugd bleven ze bij elkaar wonen. Ze hadden beiden hun eigen levens, ze ondernamen verschillende activiteiten met hun eigen vrienden en vriendinnen, maar deden ook veel samen. Zo hebben zij samen bijna geheel Europa gezien met Italië als absolute favoriet. Twaalf jaar geleden moest ze helaas afscheid nemen van haar geliefde zus. Door een val kon mevrouw Ritzerfeld zelf ook niet meer in het huis blijven. Ze woont inmiddels in Hoog Anstel. "Ik haal graag mijn herinneringen op door middel van fotoalbums. Ik ben heel tevreden met alles wat ik heb gehad. Ik ben daar dankbaar voor". Ook probeert ze niet te piekeren. Leven met de dag; vandaag is vandaag en wat morgen komt, komt morgen.