

zomer 2022

PARK PRAAT

het
**PARK
HUIS**
hartverwarmend
& bekwaam

KORSAKOV
Landelijke Sportdag

DEMENTIE
Goed eten voor een
goed geheugen

GERONTOPSYCHIATRIE 14 ♥ Eigen regie
op een nieuwe plek



Voorwoord

Wat is er veel gebeurd de laatste maanden! Een greep hieruit lees je in deze Parkpraat. Gebouw Haaswijk werd na een goed bezochte open dag stap voor stap in gebruik genomen. Inmiddels zijn de meeste bewoners alweer gewend aan hun nieuwe woonomgeving en hebben de bewoners van de Eik hun intrek genomen in Dubbelsteyn.

En er werden volop leuke dingen georganiseerd: Roels Beestenboel kwam weer langs en er werden fijne uitjes en activiteiten georganiseerd. De Werkplaats ging on Tour, de bewoners van het Dijkhuis gingen naar Limburg voor een sportdag en er was weer een wandelvierdaagse. Ook personeelsvereniging De Parkhazen kon weer 'live' activiteiten organiseren.

8 juni was een heel belangrijke mijlpaal: Het Parkhuis kreeg landelijke erkenning als Regionaal Expertise-centrum Korsakov. Hierdoor kunnen we vanuit onze expertise nog meer betekenen voor mensen met het syndroom van Korsakov in onze regio.

Je leest weer prachtige columns van vertrouwenspersoon en voormalig muziektherapeute Anneke van der Giessen – helaas de laatste van haar hand - en Astrid Volders, zingevingsconsulente. En de Vrienden van het Parkhuis gaven de bewoners ter ere van het 50-jarig bestaan van het Parkhuis wel een heel bijzonder cadeau. Veel leesplezier!

De redactie



Ontmoetingscentra Dordrecht

- de Koloriet
- het Stadswiel
- de Gravenhorst
- het Polderwiel
- Torenzicht

T 06 346 577 41

Postadres:

Jacob Marisstraat 70
3314 TK Dordrecht

Werkplaats 'In Bedrijf'

T 078 707 00 56
Egstraat 10
3319 LA Dordrecht

Intramurale locaties

- het Parkhoff
- het Dijkhuis
- Middenhoeve
- Dubbelsteyn
- Parkstaete
- Haaswijk

T 078 622 00 00

Postadres:

Haaswijkweg Oost 69a
3319 GB Dordrecht

Klachtenfunctionaris voor cliënten

klachten@hetparkhuis.nl



Op 8 juni ontving het Parkhuis de officiële landelijke erkenning als Regionaal Expertisecentrum Korsakov!



Het verhaal van de cover

Op dinsdag 3 mei vertrokken de bewoners van het Dijkhuis met 2 bussen naar Kerkrade als voorbereiding op de Landelijke Korsakov Sportdag op 4 mei.

Het werd een topdag! Na een warming up door Arnold Vanderlijde, werden alle sporten en spellen doorlopen.

Het bleek een gezellige, sportieve en spannende tweedaagse reis, die zeker voor herhaling vatbaar is. Lees het verslag van deelnemer Joop de Bruijn op pagina 6!

Colofon

Parkpraat is een uitgave van het Parkhuis in Dordrecht en is bestemd voor iedereen die betrokken is bij het welzijn van de bewoners.

Redactieadres:

Redactie Parkpraat p/a het Parkhuis,
Haaswijkweg Oost 69a,
3319 GB Dordrecht.
parkpraat@hetparkhuis.nl

De redactie bestaat uit:

Miranda Pieters, Yone van Beek en Fanny Feyer.

Druk:

RAD Dordrecht

Vormgeving:

Idefix Vormgeving & Communicatie

Deze keer



pagina **06** ♥
Korsakov

Landelijke Korsakov Sportdag



pagina **12** ♥
Dementie

Maaatschappelijke stage in het Parkhuis



pagina **14** ♥
Gerontopsychiatrie

Eigen regie op een nieuwe plek



pagina **22** ♥
Het Parkhuis bouwt

Opening nieuwbouw Haaswijk



pagina **30** ♥
De Parkhazen

Ja, we mogen weer!

Diëtetiek	11	Column	22
Koningsdag	16	Prikbord	26
Van de Cliëntenraad	18	De zingevingsconsulente	28
Vrienden van het Parkhuis	20	Vrijwilliger iets voor jou?	32

Op dinsdag 3 mei vertrokken wij met 2 bussen naar Kerkrade als voorbereiding op de Landelijke Korsakov Sportdag. Om op deze sportdag in Landgraaf niet te vermoeid aan te komen, had Sandra een overnachting voor ons geboekt in een prachtige Abdij. Deze mooie Abdij 'Rolduc' in Kerkrade, zag er prachtig uit. Na aankomst van deze lange reis, werden wij opgewacht met koffie en echte Limburgse vlaai. Dit werd ons aangeboden door De Vrienden van het Parkhuis.

Na een verkenning van de prachtig Abdij, met zijn mooie kerk, oude bibliotheek en prachtige tuinen, zijn we heerlijk gaan relaxen in de kloostertuin. 's Avonds hebben we gegeten en na een leuk spel in de lounge, gingen we naar de slaapkamers. We sliepen met 6 sporters op een slaapzaal. Helaas hield Job ons wel wakker met zijn gesnurk.

De volgende dag werden we getraakteerd op een heerlijk ontbijt. We trokken ons sporttenu en sportschoenen aan en de Dordtse Schapenkoppen vertrokken naar het nabijgelegen Landgraaf voor de sportdag. Wat een feest was het daar! Na een warming up door Arnold Vanderlijde, hebben wij alle sporten en spellen doorlopen. Het was heerlijk weer, dus geen straf om heel de dag buiten te zijn.

We hebben gevoetbald, knotshockey gespeeld, getrapt op een sportfiets, waarmee wij onze eigen smoothie konden mixen, geschoten met een luchtbuks en kennisvragen gehad. Ook een massage ontbrak niet. Naast alle sporten en muziek was er ook gedacht aan de innerlijke mens en hebben we heerlijk gegeten. Tijdens de afsluitende maaltijd kregen we onze prijzen uitgereikt. Helaas geen podiumplek, maar een prachtige 7e plek.

Moe, maar voldaan op naar de bus voor de terugreis. Deze dag mag in de boeken en is voor herhaling vatbaar. Carla, Kimberley, Davey, Sylvia, Sandra en Kimberley, bedankt voor jullie begeleiding op deze leuke dagen.

Sportieve groet,
Joop de Bruijn, bewoner het Dijkhuis



Landelijke Korsakov Sportdag



Traditiegetrouw ontvangen alle cliënten van Werkplaats 'in Bedrijf' jaarlijks een mooi kerstpakket. Dit keer ontving iedereen naast een tas vol lekkernijen ook een waardebond met daarop de keuze uit 4 verschillende uitstapjes. Van tevoren hebben we geïnventariseerd waar de interesse naar uit ging.

Een bezoekje aan de Chinees stond hoog op het wensenlijstje. **Maandag 16 mei** ging de eerste groep dus een loempia eten bij de Chinees. Deze loempia was zo groot, dat deze niet eens op het bord paste.

Dinsdag 17 mei ging een aantal cliënten lunchen bij Boekmans. En na een heerlijke lunch tussen de boeken, sloten wij deze gezellige middag af met een kopje koffie in de zon.

Donderdag 19 mei stond een rondvaart met de Dordtevaar op het programma. Alle vrijwilligers waren opgetrommeld om met ons te water te gaan. Helaas viel de vaartocht door het Hollandse weer in het water, maar dat mocht de pret niet drukken. Met 3 bussen werd een rondrit gemaakt door de Dordtse Biesbosch. Onderweg hebben we een tussenstop gemaakt voor koffie met gebak en na afloop werd de middag afgesloten met een ijsje op het Damplein. De vaartocht met

de Dordtevaar hebben we gelukkig in juni alsnog kunnen doen.

Een aantal cliënten wilden graag naar de bioscoop, dat wordt binnenkort gepland.

Groeten vanuit de Egstraat,
Alice, Julia, Anja, Sandra en Corine



Werkplaats 'in Bedrijf' on tour!



Landelijke erkenning als Regionaal Expertisecentrum Korsakov

Op 8 juni ontvingen het Parkhuis en tien andere zorgorganisaties de officiële landelijke erkenning als Regionaal Expertisecentrum Korsakov (REC). Dit gebeurde tijdens een feestelijke editie van het jaarlijkse congres van het Korsakov Kenniscentrum (KKC), dat deze keer in het teken stond van de kick-off van het Doelgroepnetwerk Korsakov.

Het ministerie van VWS werkte de afgelopen jaren aan het inrichten van een solide kennisinfrastructuur voor de langdurige zorg voor cliënten behorende tot de tien zogenoemde 'Laagvolume Hoogcomplexiteit doelgroepen', waaronder mensen met het Syndroom van Korsakov. Om de zorg voor mensen met het syndroom van Korsakov verder te ontwikkelen én wetenschap en praktijk meer met elkaar te verbinden, is een landelijk expertisecentrum Korsakov opgericht, bestaande uit gespecialiseerde verpleeghuizen en het KKC. Mensen met het syndroom van Korsakov hebben een zeer complexe en omvangrijke zorgbehoefte die vraagt om intensieve zorgverlening en behandeling. Hiervoor is specifieke kennis en kunde nodig.

Vanzelfsprekende stap

Op 10 februari dit jaar bezocht de visitatiecommissie van de commissie Expertisecentra Langdurige Zorg het Dijkhuis, de

locatie van het Parkhuis waar 42 mensen met het syndroom van Korsakov wonen in 6 woongroepen. Dit resulteerde in de landelijke erkenning, waardoor het Parkhuis zich nu Regionaal Expertisecentrum Korsakov mag noemen.

Al ruim twintig jaar biedt het Parkhuis zorg en behandeling aan mensen met het syndroom van Korsakov. De stap om deel te nemen aan het landelijke expertisecentrum was vanzelfsprekend en past bij de ambitie van het Parkhuis om regionaal expertisecentrum te zijn voor mensen met dementie, Korsakov en gerontopsychiatrische problematiek.

Trots

Marjan van der Dussen, zorgmanager van het Dijkhuis: "We hebben hard gewerkt om te voldoen aan alle criteria. Ik ben ongelooflijk trots op mijn team en alle anderen die hier een bijdrage aan hebben geleverd. Het was mooi om tijdens het traject te zien dat we eigenlijk al heel veel goed deden, meer dan we al dachten. Ik ben blij dat we nu als REC nóg meer kunnen doen om de kwaliteit van leven van mensen met Korsakov in onze regio te verbeteren en de zorg die zij nodig hebben goed te organiseren."



Maatschappelijke stage in het Parkhuis

Op maandag 23 mei hebben wij, met de hulp van organisatie Next Up, een super leuke bingo georganiseerd en zijn we creatief bezig geweest met bloemschikken.

Wij, Madelief, Stella, Yunus, Hamza, Mustafa en Jelle, leerlingen uit het 4de leerjaar van het Stedelijk Dalton Lyceum Overkampweg, moesten dit jaar voor onze maatschappelijke stage zelf een project bedenken waarmee we iets zouden toevoegen aan de maatschappij. Hiervoor konden we rekenen op coaching en budget van Next-Up.

Samen met de Next-Up coaches brainstormde ons team over wat voor project het moest worden en voor wie we dit wilden organiseren. Vanwege de Covid-19 pandemie is iedereen wat eenzamer geweest, vooral ouderen.

Daarom kozen we ouderen als doelgroep. Omdat één van ons, Madelief, een connectie had met het Parkhuis vanwege haar opa, leek dit ons dé kans om dit

project persoonlijk te maken en in het Parkhuis uit te voeren. We hoorden dat de bewoners van het Parkhuis bingo heel leuk vinden, dus zijn we daarvoor gegaan. Daarnaast bleek dat bewoners op de afdeling de Eik (nu Dubbelsteyn) van het Parkhuis vaak en graag deelnemen aan creatieve activiteiten. Daarom hebben we ook voor een creatieve activiteit gezorgd: bloemschikken. En we hebben heerlijk gebak meegenomen.

Op maandag 23 mei was het zover en de dag was een succes! We vinden het hele proces erg leerzaam, maar de uitvoering was het allerleukste. We voelden ons direct welkom in het Parkhuis en zijn heel goed geholpen door de medewerkers. We vonden de sfeer knus en gezellig en zagen en hoorden dat ook de bewoners, voor wie we deze activiteit organiseerden, genoten hadden. Daar zijn we heel blij om, aangezien dat ons grootste doel was. Hartelijk bedankt aan alle bewoners en medewerkers van het Parkhuis!



Door Wouter Stap, stagiair diëtetiek in het Parkhuis

Goed eten voor een goed geheugen

Dementie heeft effect op de werking van het brein. Daardoor kan iemand de dagelijkse handelingen minder goed, of niet meer uitvoeren. Risicofactoren voor het krijgen van dementie zijn weinig mentale activiteit, roken, weinig bewegen, depressie, hoge bloeddruk, diabetes en sterk overgewicht.

Het is dus mogelijk om de kans dat je dementie krijgt te verkleinen. Maar welke invloed heeft voeding eigenlijk op dementie? Kun je door gezond te eten dementie voorkomen of de klachten verminderen? Dat gaan we onderzoeken!

Een gezond gewicht

Sterk overgewicht is één van de risicofactoren voor het krijgen van dementie. Maar ondergewicht en ondervoeding vergroten het risico ook. Bovendien kan dementie juist weer zorgen voor over- of ondergewicht. Dat komt bijvoorbeeld doordat mensen maaltijden vergeten, of juist méér eten omdat ze denken dat ze nog niets op hebben.

Het Mediterrane voedingspatroon

Verschillende studies wijzen uit dat het Mediterrane voedingspatroon kan beschermen tegen dementie en cognitieve achteruitgang. Dat houdt in dat je eet

zoals mensen rond het Middellandse Zeegebied eten. Daar eten ze namelijk veel groenten, fruit, granen, peulvruchten, vis en olijfolie en weinig (rood) vlees. Onderzoek laat zien dat mensen die Mediterraan eten een betere loopsnelheid, cognitie en geheugen hebben. Bovendien heeft het volgen van dit voedingspatroon een gunstige invloed op de structuur van de hersenen bij mensen met Alzheimer. Een voedingspatroon met veel suikers en geraffineerde koolhydraten (zoals in wit brood en witte pasta) heeft juist een ongunstig effect op dementie. Als je gezond eet en beweegt, heb je bovendien minder kans op hoge bloeddruk, diabetes en overgewicht. En daardoor heb je weer minder kans op het krijgen van dementie. Dus veel vliegen in één klap!



Geen wondermiddel

Hierbij moet wel worden gezegd dat voeding geen 'wondermiddel' is tegen dementie. Je kunt dementie nooit helemaal voorkomen, laat staan genezen. Maar met een gezonde leefstijl kun je wel het risico op dementie verlagen en mogelijk de klachten verminderen.

Wat kun je zelf doen?

Wat kun je doen om je risico op dementie te verminderen? En als jij of je naaste dementie heeft, wat kun je doen om verdere achteruitgang te beperken? Deze 5 tips kunnen je helpen.

- 1. Zorg voor een gezond lichaamsgewicht.** Voor 70-plussers ligt een gezonde BMI tussen de 22 en de 28. Dat is wat hoger dan voor mensen onder de 70.
- 2. Eet zoveel mogelijk volgens het Mediterrane voedingspatroon.** Dus eet meer groenten, fruit, volkoren

granen, peulvruchten vis en olijfolie. En eet minder (rood) vlees, suiker en wit brood.

- 3. Blijf in beweging.** Ook als wandelen niet meer gaat, kun je nog oefeningen doen. Vraag aan de fysiotherapeut welke oefeningen voor jou geschikt zijn.
- 4. Blijf mentaal actief.** Daag jezelf uit om je geheugen te trainen. De krant lezen en puzzels maken zijn nuttige activiteiten!
- 5. Zoek leuke activiteiten om depressiviteit te voorkomen.** Probeer te bedenken van welke dingen je kunt genieten in het leven. Bijvoorbeeld een gezellig praatje met een buurvrouw, een spelletje of lekker eten.



Eigen regie op een nieuwe plek

Na lang wachten hebben de bewoners van de Eik sinds 7 juni een nieuwe, eigen plek. Zij namen hun intrek in Dubbelsteyn en wonen nu in een apart gebouw, met een eigen voordeur.



Op de Eik wonen mensen met gerontopsychiatrische problematiek: de bewoners hebben een psychiatrische achtergrond. Dat maakte de afdeling in locatie Middenhoeve waar verder alleen bewoners met dementie wonen, een vreemde eend in de bijt. De verhuismethode die werd toegepast, was dan ook anders dan voor de bewoners met dementie die naar de nieuwbouw verhuisden.

Veel bewoners begonnen drie weken voor de verhuisdatum al met inpakken en waren het Pinksterweekend klaar voor vertrek. De bewoners kregen al een week voor de verhuisdatum de sleutel van hun nieuwe studio. Daardoor verhuisden sommigen dat weekend vrijwel alles al, op de kleren na die ze aanhadden. Vooraf hebben zij de kamers volledig ingericht: IKEA heeft goede zaken gedaan! Vrijwilligers en familie hielpen met het in elkaar zetten van de meubels en er werden wasmachines en koelkasten aangeschaft en aangesloten.

De verhuizing verliep vlot en er is geen onvertogen woord gevallen. Door Rein (logistiek) waren er voldoende rolcontainers geregeld en er waren vier externe verhuishulpen. Op de dag van de verhuizing startte de zorg om 7 uur, om 9 uur vertrokken de bewoners naar de nieuwe locatie en om 9.30 uur startte de grote verhuizing en werden de laatste spullen ingepakt. Om 11 uur 's ochtends was iedereen inclusief huisraad op de nieuwe locatie.

Twee medewerkers hadden geregeld dat er in de tussentijd een vrolijk terras werd opgebouwd en er een foodtruck van de frietzaak arriveerde, waardoor om 12 uur iedereen die betrokken was bij de verhuizing kon genieten van friet met een snack. En na afloop kon de ijskar natuurlijk niet missen.

Na de lunch arriveerde Vervoort meubelen om de buurtkamers te voorzien van een nieuw interieur. Ondertussen verliep de samenwerking met het ondersteunend bedrijf geweldig: Tv's en koffieautomaten werden verhuisd en aangesloten, meubels werden verplaatst en de inrichting van de algemene ruimtes veranderd. En de Frontoffice was de steun en toeverlaat die zorgde voor werkende toegangspassen voor diegenen die het nodig hadden.

Medewerkers en familie zorgden voor het uitpakken van de verhuisdozen, waardoor tegen de avond alles klaar was! Dankzij de TOP samenwerking tussen zorg, familie en ondersteunende diensten heeft iedereen een lange dag gewerkt, maar is het geen nachtwerk geworden.

De dag na de verhuizing is er al een grote positieve verandering onder de bewoners en ervaart men een grote rust op de groepen. Bewoners zijn ondernemend en spraakzaam en er is een verandering te merken in de zelfredzaamheid bij bewoners die voorheen passief en afwachtend waren. De bewoners hebben weer de regie gekregen op een eigen plekje binnen het Parkhuis.

Koningsdag als vanouds

We konden dit jaar weer als vanouds Koningsdag vieren bij het Parkhuis. Collega Jolanda Dolleman, mede-organisator van deze dag, was erbij. Zij vertelde: "Wat was het fijn om dit weer met de bewoners te kunnen vieren. En dat voor ons mooie, net opgeleverde gebouw." Volgens traditie werd de vlag gehesen door onze burgemeester Wouter Kolff

samen met de jeugdburgemeester en de Dubbeldamse Oranjevereniging. En wat een opkomst!

Ook Keep Them Rolling was weer met vele oude legervoertuigen aanwezig en niet te vergeten Pro Patria die de aubade verzorgde. Onze bewoners hebben zichtbaar genoten!

Vrijwilliger in het zonnetje

Vrijwilliger Hans van den Berg heeft tijdens de jaarlijkse lintjesregen op Koningsdag een koninklijke onderscheiding mogen ontvangen uit handen van burgemeester Kolff. Hans is sinds 2003 vrijwilliger. Hij computert met bewoners en is buddy van een cliënt geweest.

Naast zijn vrijwilligerswerk voor het Parkhuis doet Hans nog veel meer vrijwilligerswerk: een onderscheiding krijg je niet zomaar! Voor de Protestantse wijkgemeente Dubbeldam organiseert hij mede de jaarlijkse rommelmarkt. Voor het Rode Kruis is hij hulpverlener bij evenementen in de stad. Daarnaast is Hans ook nog mantelzorger voor zijn broer.

Hans mag zich nu Lid in de Orde van Oranje Nassau noemen. We zijn er trots op om weer een gedecoreerde vrijwilliger in onze organisatie te hebben. Hans, van harte geluk gewenst!





De cliëntenraad behartigt de gemeenschappelijke belangen van alle cliënten van het Parkhuis. Zo dragen wij eraan bij dat cliënten op een zo aangenaam en (mens)waardige manier invulling kunnen blijven geven aan hun leven. Met inachtneming van hun waarden, wensen en behoeften. Kwaliteit van leven staat hierbij voorop.

De onderwerpen die bij de cliëntenraad aan de orde komen zijn divers, van het aanbod van activiteiten tot aan het meepraten over het Zorgpad stervensfase. Een onderwerp dat de afgelopen jaren zeer regelmatig op de agenda heeft gestaan is de nieuwbouw. Na jaren van voorbereiding waren de afgelopen weken, met de ingebruikname van de nieuwbouw aan de Haaswijkweg, dan ook memorabel.

Een verhuizing is altijd een ingrijpende gebeurtenis en voor de bewoners van het Parkhuis is dat niet anders. Vanuit de zorg is er veel aan gedaan om de verhuizing zo rustig en prettig mogelijk te laten verlopen. Het was goed te zien dat de meeste bewoners al snel gewend waren aan hun nieuwe onderkomen. Menig studio of appartement is door familie fraai ingericht, hier en daar zelfs omgetoverd tot een kopie van het huis waar vader of moeder vroeger gewoond heeft.

Met de verdere ingebruikname van de nieuwbouw is ook weer een stap

gezet met de invoering van kleinschalig wonen. Kortom, best wel wat veranderingen maar allemaal met als uitgangspunt dat ze ten goede komen aan de kwaliteit van leven van bewoners.

Na vele jaren actief te zijn geweest als lid van de cliëntenraad hebben per 1 juli Winnie Dobbe en Janny Gommers afscheid genomen van de raad. Beide dames hebben zich altijd met hart en ziel ingezet voor alle cliënten van het Parkhuis. Wij bedanken hen heel hartelijk voor hun inzet en bijdrage aan de raad en wensen hen het allerbeste toe, in goede gezondheid.

Wilt u weten hoe u de cliënten van het Parkhuis een stem kunt geven?

Wij informeren u graag in een vrijblijvend gesprek. U bereikt ons via cliëntenraad@hetparkhuis.nl

**Namens de cliëntenraad,
Voorzitter Ruud Mol en Secretaris
Rob de Bruin**



Nieuws van de Vrienden

Op 14 oktober 1987 werd de vereniging Vrienden van het Parkhuis opgericht. Een initiatief met een duidelijk doel: iets extra's doen voor de bewoners. Er blijven, naast het reguliere zorgaanbod, altijd wensen over die het wonen en het dagelijks leefpatroon nét iets leuker en aangener kunnen maken. Voor dat extraatje willen de Vrienden graag zorgen.

Overhandiging cheque

Op 31 mei heeft voorzitter Arnold van Eekhout namens De Vrienden van het Parkhuis een cheque overhandigd aan Sander van Doorn, clustermanager

Zorg. Het betreft een gift van € 50,- per bewoner van alle woonlocaties van het Parkhuis. Dit bedrag kan gebruikt worden voor uitjes, maar ook voor de aanschaf van bijvoorbeeld spelmateriaal waar meerdere bewoners plezier aan beleven.

De medewerkers van de verschillende afdelingen en locaties kunnen via het gebruikelijke aanvraagformulier een gemotiveerd verzoek indienen bij de Vrienden.

We wensen onze bewoners heel veel plezier met deze bijdrage!

Vacature bestuurslid Vrienden

Het Dagelijks Bestuur beslist over aanvragen voor de extra's van de bewoners. We zoeken een bestuurslid – geen betaalde medewerker van het Parkhuis - om mee te denken over de aanvragen en de werving van nieuwe leden van de Vereniging en over eventuele sponsoring door bedrijven. We vragen betrokkenheid en betrouwbaarheid en een warm hart voor de bewoners van het Parkhuis. Je kunt als bestuurslid iets voor hen betekenen. Als bestuurslid word je ingeschreven als vrijwilliger van het Parkhuis.

Het bestuur komt eens per maand samen, de vergaderingen verlopen in een gezellige en informele sfeer.

Wil je meer weten? We vertellen je er graag meer over! Je kunt je interesse kenbaar maken in een mailtje naar info@vriendenvanhetparkhuis.nl

Ook Vriend van het Parkhuis worden?

Geef een extraatje voor onze bewoners en doneer eenmalig, maandelijks of jaarlijks. Met uw donatie kunnen wij leuke evenementen organiseren, thema dagen organiseren en materialen kopen om het verblijf van onze bewoners zo aangenaam mogelijk te maken. Met een jaarlijkse bijdrage vanaf € 20,- wordt u ook Vriend van het Parkhuis.

Kijk op de website

www.vriendenvanhetparkhuis.nl
voor meer informatie!



Het Parkhuis opent de deuren van Haaswijk

In maart werd nieuwbouwlocatie Haaswijk opgeleverd. We zijn trots op het nieuwe gebouw met 18 tweekamerappartementen, 54 zorgstudio's en een moderne kantooromgeving.

Op 8 april vond daarom voor ca. 60 genodigden een interessant inhoudelijk programma plaats, waarin bestuurder Paul van Gennip de relatie liet zien tussen keuzes op het gebied van vastgoed en inzet van innovaties tot de positie als aantrekkelijke werkgever op de arbeidsmarkt en het welzijn van bewoners. Tom van Kersbergen, senior-adviseur bij AAG, en Esther Yedema, clustermanager Ondersteunend Bedrijf van het Parkhuis, vertelden over hoe een gedegen voorbereiding verrassingen tijdens het bouwproces voorkomt. En tot slot vergeleek Arnout Siegelaar, adviseur en onderzoeker, de nieuwbouw met hoe de woonomgeving voor mensen met dementie er volgens de laatste wetenschappelijke standaarden uit moet zien, om het welzijn van bewoners te vergroten. Arnout: "Leuk om te zien dat de nieuwbouw prachtig aansluit op wetenschappelijke 'evidence' over woonomgevingen voor mensen met dementie. En eervol om hier over te mogen spreken."

Ook kregen de genodigden een rondleiding door het gebouw en demonstraties van de state-of-the-art technologie waarmee de nieuwbouw is uitgerust: de verlichting, alarmering, tilliften en leefcirkeltechnologie. En natuurlijk was ook zorgrobot SARA van de partij!

Op zaterdag 9 april organiseerden we een open dag voor bewoners en hun familie, medewerkers, vrijwilligers, omwonenden en andere geïnteresseerden. De belangstelling was groot: we mochten ruim 350 geïnteresseerden verwelkomen! Niet alleen de woonomgeving kreeg hartverwarmende reacties, ook kantooromgeving Parkhaven kreeg volop complimenten. Na deze geslaagde dagen is de nieuwbouw gefaseerd in gebruik genomen en in augustus, het moment dat deze Parkpraat gedrukt wordt, zijn alle bewoners naar hun nieuwe thuis verhuisd.



'Op zaterdag 9 april organiseerden we een open dag'



Door Anneke van der Giessen,
vertrouwenspersoon/ voormalig muziektherapeut

Gelukt!

Het rustig luisteren naar muziek van de cd wilde maar niet lukken, ze liep onrustig heen en weer om dan even later weer te gaan zitten en voor zich uit te staren. Toch had ze zelf gevraagd of ze naar muziektherapie mocht komen, dat was toch niet voor niets? Ik zette de cd af en begon op de piano te spelen, zij luisterde wel, maar in niets kon ik een reactie waarnemen. Ik probeerde jazz, maar haar gezichtsuitdrukking veranderde niet, ze bleef voor zich uit staren. Toch wilde ik zó graag dat zij wat opgewekter uit de therapie zou komen, om dan de volgende keer verder te werken aan een goed zelfbeeld en aan het feit dat zij haar lichaam langzaam weer zou gaan accepteren. Maar tot nu toe was het tasten in het duister.

Ik had nog een minuut of twintig over, wel kort om deze middag af te ronden. Toch zette ik de cd weer aan en pakte, min of meer als laatste toevlucht, de djembé en ging daar zachtjes op spelen. De andere djembé had ik in de buurt van mevrouw gezet. En toen ik een poosje met de muziek meespeelde, trok mevrouw de djembé voorzichtig naar zich toe en ging hetzelfde doen als ik. Ik ging wat sneller spelen en probeerde wat eenvoudige ritmefiguren uit en zij deed zachtjes mee terwijl zij geconcentreerd naar mijn gezicht bleef kijken. Heel voorzichtig begon ik, met mijn lijf op de muziek mee te bewegen. En gevangen in mijn blik moest zij wel haar hoofd met mijn hoofd mee bewegen en nog wat later ging haar bovenlijf een heel klein stukje mee. En op de cadans van de muziek bewogen wij, onze handen, onze armen en onze bovenlijven.

En heel langzaam, echt, het duurde minuten, kwam er een kleine glimlach op haar gezicht en ik dacht: **Gelukt!**

Cliëntenservicebureau

Wilt u weten wat het Parkhuis voor u of uw naaste kan betekenen?

Voor meer informatie belt of mailt u naar ons Cliëntenservicebureau. Marjan Spaans en Gerda Vervelde staan u graag te woord. Zij zijn te bereiken via 078 622 00 11 of via csb@hetparkhuis.nl



Cliëntenvertrouwenspersoon

Binnen de Wet zorg en dwang is geregeld dat iedere cliënt met een psychogeriatrische aandoening (zoals dementie) recht heeft op een cliëntenvertrouwenspersoon (CVP). Voor het Parkhuis is Nazma van Belle, vanuit Adviespunt Zorgbelang, cliëntenvertrouwenspersoon Wet zorg en dwang. Zij werkt niet voor het Parkhuis, is onafhankelijk en ondersteunt de cliënt en/of vertegenwoordiger en staat hen bij.



Als u vragen heeft over onvrijwillige zorg, kunt u bij haar terecht. Bijvoorbeeld over iets wat u moet, maar niet wilt. Of juist om iets wat u graag wilt, maar niet mag.

Nazma werkt op:
maandag, dinsdag,
woensdagochtend
en donderdag.

Hallo, ik ben Nazma van Belle!

📞 06 57 20 85 28

@ nazmavanbelle@zorgbelangcvp.nl

De Wandelvierdaagse

Het kon weer, de wandelvierdaagse. Onze beweegcoaches organiseerden in juni weer de wandelvierdaagse. Vier dagen lang wandelden de bewoners met één op één begeleiding door medewerkers, familie en vrijwilligers verschillende routes door het mooie en voor veel bewoners herkenbare Dubbeldam. Dat was genieten!

Een teamlid op vier pootjes!

Annie is een bekende verschijning op Wantij en Zuidplaatje in Haaswijk. Al sinds zorgcoördinator Nancy bij het Parkhuis werkt, neemt ze Annie regelmatig mee. Annie loopt in de ochtend mee met Nancy en brengt tijd door in de huiskamer. (Waar ze tijdens het eten regelmatig wat krijgt toegestopt). Eigenlijk is Annie gewoon een volwaardig teamlid! Annie houdt van knuffelen en de aandacht die ze krijgt. De bewoners en medewerkers vinden haar geweldig.

Roels Beestenboel

In de afgelopen maanden bracht Roels Beestenboel ons weer een bezoek. En wat was het genieten!

Sommige bewoners werden emotioneel van blijdschap. Het was zo mooi om te zien hoe lammetje Kees en de andere dieren bij de bewoners een grote glimlach op hun gezicht toverde.

De uitspraken van bewoners en medewerkers zeggen genoeg:

“Mag ik een konijn mee smokkelen naar de afdeling?”

“Een groter plezier hadden jullie mij niet kunnen doen!”

“De nieuwe vergaderzaal is goed ingewijd!”

“Caviatherapie is ook goed voor medewerkers.”



Annie



'Mag ik deze meenemen?'



Roels Beestenboel



'Het was weer een feestje.'



Door een bril kijken

Een tijdje mocht ik door middel van een Virtual Reality Bril ervaren hoe het is om dementie te hebben. En dat was schrikken! Op de afdelingen zie ik bewoners soms zoeken naar de uitgang, hun ouders of een voorwerp, zoals een tas. Vaak staan de ogen gejaagd en ik probeer me dan voor te stellen hoe dat voelt. Het lijkt me verschrikkelijk om zoekende te zijn. Wat een innerlijke onrust moet dat geven.

Verwarring

Door de bril ervaarde ik zelf dit gevoel. Kijkend door de ogen van iemand met dementie werd ik me niet alleen bewust dat bijvoorbeeld de woonomgeving onoverzichtelijk was, maar beleefde ik tevens de verwarring, de stress en het getob. Ook was het heel bijzonder om de (goedbedoelde) bejegening van een dochter naar een moeder, virtueel mee te maken. En ik kan oprecht zeggen: het is niet leuk om als een kind behandeld te worden. Laat dat nou net zijn wat ik vaak terug hoor van bewoners. Ze willen betrokken worden bij beslissingen. Ze willen meedenken. Het gaat tenslotte over hen. Voor de mantelzorg is dit niet altijd makkelijk. Het betekent dat je het gesprek met je dierbare moet aangaan over het onvermijdelijke. Daar is veel geduld en liefde voor nodig. En misschien ook wat hulp.

Moeilijke vragen

Tijdens de Virtual Reality reis was ik getuige van een verjaardagsfeest. Alleen had het feestvarken geen idee wie er jarig was. De taart en de slingers werden met feest geassocieerd, maar wie waren toch al die mensen? En waarom gingen ze zingen? Het kan heel confronterend zijn om die bril op te zetten. Je kruipt namelijk echt in de huid van een mens met dementie en ervaart de onmacht waarin zij leven. Tegelijkertijd word je je bewust van je eigen handelen en merk je hoe verwarrend het is als iemand lange zinnen gebruikt of moeilijke vragen stelt. En daar maken we ons allemaal weleens schuldig aan.

Verlies

In de beginfase van dementie wordt hulp van buitenaf noodzaak. Maar het is ook in deze fase dat de persoon die hulp nodig heeft juist vecht om de regie te behouden. Dat geeft spanning, omdat de belangen van de persoon met dementie en de mantelzorg meestal niet overeenkomen. De mantelzorg loopt het risico om overbelast te raken. Deze fungeert als 'hulp verlengstuk' en krijgt steeds vaker de rol van begeleider of verzorgende toebedeeld. Voor de 'hulpbehoevende' voelt het alsof het leven wordt overgenomen. Wat hij/zij wenst, is niet langer realistisch.

Doordat ieder kampt met zijn eigen verlies ontstaan er botsingen. De persoon met dementie voelt zich erin geluisd. In zijn beleving is alles afgenomen en is er geen bewegingsvrijheid meer. De boosheid waarmee men kampt wordt meestal niet uitgesproken uit angst om het contact met de dierbaren te verliezen. Daarnaast is de persoon met dementie zich vaak bewust dat alles wordt geobserveerd en gerapporteerd. En dat werkt weer achterdocht in de hand.

Wilt u de virtuele dementie bril ook eens opzetten?

Neem dan contact op met
Hanneke Zwang
(h.zwang@hetparkhuis.nl) of
Lisette Mabrouki
(l.mabrouki@hetparkhuis.nl)





Ja, we mogen weer!

Oh, wat is dat fijn! Om na 2 jaar van verzetten, annuleren of helemaal niet organiseren als personeelsvereniging weer zoveel leuke activiteiten te kunnen aanbieden!

We zijn het jaar begonnen met de 'blijf-lekker-thuis-bingo'. Een online-activiteit, maar desondanks gezellig! We hadden prachtige prijzen, gezellige dames die de bingomolen ronddraaiden, enthousiaste deelnemers en leuke opdrachten tussen de bingorondes door (deze foto's zullen we niet delen).



Gelukkig konden we in april maar liefst twee keer op stap: met 'Escape the City' in ons eigen Dordt en De Vrienden van Amstel Live in het Rotterdamse Ahoy. Voor Escape the City hadden zich veel leden opgegeven, dus het begon met een hoop gezelligheid op het terras van Merz en koffie met een Brokkinggebakje. De escapetour was niet gemakkelijk. Team Dijckhuis wist het snelst alle puzzels op te lossen, waardoor zij naar huis gingen met echte Dordtse schapenkopjes! Gefeliciteerd! En Vrienden van Amstel Live: dat is altijd een feestje! We hadden prima plekken en er is flink gefeest!



In juni stonden er nog twee hele leuke activiteiten op het programma, een padelclinic voor onze sportievelingen en een gezellige zomerbarbecue in de Pluktuin. In de volgende Parkpraat zullen we hier een stukje over schrijven. En in het najaar gaan we weer gezellig naar Kunstmin, voor bijna 40 voorstellingen hebben we kaartjes gereserveerd zodat er voor iedereen wel iets naar zijn/haar zin bij zit.

Lees je dit en denk je, dat is leuk wat die Parkhazen allemaal organiseren! En werk je bij het Parkhuis, maar ben

je nog geen lid? Kijk dan snel op onze website www.parkhazen.nl en word ook lid, zodat we jou bij één van de volgende activiteiten ook kunnen begroeten!

Oh, en vergeten jullie je bloemenbonnet niet in te leveren?!

Erika, Paulien, Jolanda, Kirsten, Ellen en Sandra, *PV de Parkhazen*



Vrijwilliger bij het Parkhuis: iets voor jou?

Als vrijwilliger maak je het voor onze bewoners mogelijk activiteiten te blijven doen die zij leuk vinden, zoals wandelen, biljarten, lezen of tuinieren.

Wil jij ook vrijwilliger worden? Dan vragen we wat je van je vrije tijd, een positieve instelling en verantwoordelijkheidsgevoel. Als vrijwilliger ben je een onbetaalbare collega en we willen je graag in ons team!

Vrijwilligerscoördinator Ellen drinkt graag een kopje koffie met je om samen naar mogelijkheden te zoeken die bij jouw interesses passen.

Wil je meer informatie?

Neem contact op met Ellen Davids via 078 6220000 of vrijwilligerswerk@hetparkhuis.nl.

