

PARKPRAAT

het Dijckhuis:
Zelf doen, wat
nog zelf kan



STRATEGIE 2020-2023

Samen bouwen aan
het Parkhuis

DAGBEHANDELING

Fit met de SilverFit

MUZIEKTHERAPIE

Meer dan een activiteit

Van de redactie

Het is alweer even zomer en daarmee ook tijd voor de zomereditie van Parkpraat. We hopen dat je de kans krijgt deze Parkpraat heerlijk in het zonnetje te lezen!

Er is weer veel gebeurd de afgelopen maanden. De nieuwbouw vordert gestaag, het hoogste punt is bereikt en de beleefstuin bij Dubbelsteyn wordt ontzettend mooi. Ook gaan we gaan actief aan de slag met de herijkte strategie.

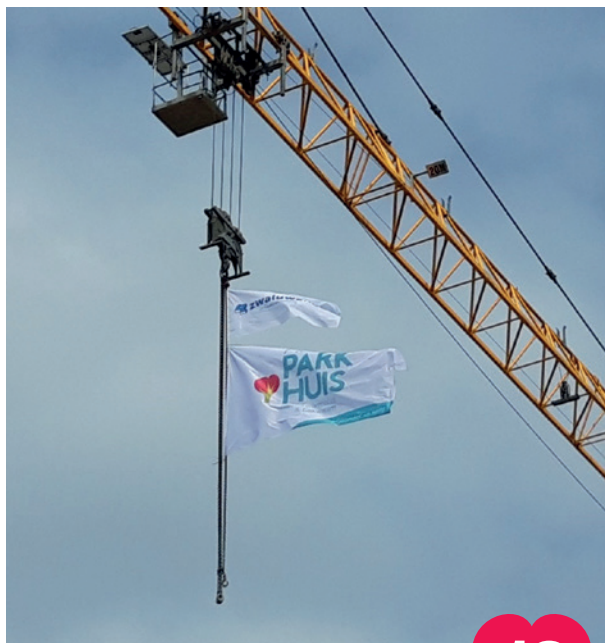
Verder lees je over vrijwilligers die beloond werden met een lintje (trots!), een optreden van De Tranentrekkers en een leuke activiteit georganiseerd door leerlingen van het Dalton College.

Onze muziektherapeute legt uit wat haar vak inhoudt én kan doen voor bewoners, en bewoner Bert Machielse en zorgcoördinator Monique van Putte vertellen hoe bewoners in het Dijckhuis meedenken en meebeslissen over de zaken in hun dagelijks leven.

We wensen je veel leesplezier en een fijne zomer!

Namens de redactie,

Yone van Beek
Miranda Pieters
Fanny Feyer
Saskia Heugens
Yvette van Nes



12

Colofon

Parkpraat is een uitgave van het Parkhuis in Dordrecht en is bestemd voor iedereen die betrokken is bij het welzijn van de bewoners. Parkpraat verschijnt 4x per jaar.

Redactieadres:

Redactie Parkpraat p/a het Parkhuis, Haaswijkweg Oost 69a, 3319 GB Dordrecht.
E-mail adres: parkpraat@hetparkhuis.nl

De redactie bestaat uit:

Yone van Beek, Fanny Feyer, Saskia Heugens en Yvette van Nes.

Druk: RAD Dordrecht

Vormgeving: Idefix Vormgeving & Communicatie



20



29



Het laatste nieuws vind je op
www.hetparkhuis.nl

Inhoud

- 8** Het Dijckhuis: Zelf doen, wat nog zelf kan
- 10** Vieren van de versoepelingen
- 12** Hoe staat het met de nieuwbouw?
- 15** Gezocht: VIG'ers en ZOCO's met pit!
- 16** Het heeft zijne majesteit de koning behaagd...
- 18** Plezier met de Silverfit
- 20** Eet Smakelijk! met meiden van het Stedelijk Dalton Lyceum
- 23** Gedicht: Alzheimer
- 23** Zangvrijwilliger gezocht
- 26** Opleiding leerling verzorgende IG
- 28** Muziektherapie: meer dan een activiteit

Rubrieken

- 4** Management: Strategie 2020 - 2023
- 6** In bedrijf nog steeds in bedrijf
- 7** De Pollepel: Dolmadakia
- 11** Column: Gulle gever
- 14** Zingevingconsulent: De verhuizing
- 17** Parkfunctie: bedrijfshulpverlener Peter Bos
- 22** Nieuws van de vrienden
- 24** Vrijwilligers in het zonnetje
- 25** Cliëntenraad: uw mening is belangrijk
- 31** Puzzel
- 32** Cliëntenservicebureau

STRATEGIE 2020-2023

Samen bouwen aan het Parkhuis

In de Parkpraat van zomer 2019 heb ik een tipje van de sluier van de herijkte strategie van het Parkhuis opgelicht, die op dat moment in ontwikkeling was. De wereld om ons heen verandert. De zorgvraag van onze cliënten wordt complexer en er komen meer crisis- en spoedplaatsingen. Het aantal mensen met dementie neemt de komende jaren snel toe. Tegelijkertijd is er landelijk een tekort aan zorgmedewerkers. Daarom hebben we in 2019 onze strategie opnieuw bekeken. *Doen we nog de juiste dingen om een aantrekkelijke zorgaanbieder, werkgever en samenwerkingspartner te blijven?* Kortom, we zijn terug gegaan naar de tekentafel en hebben de bouwtekening aangepast.

Deze herijkte strategie werd in oktober 2019 vastgesteld. We begonnen daarna enthousiast met het opstapen van de interne communicatie en uitrol binnen de organisatie...klaar om verder bouwen aan het Parkhuis. En toen kwam corona. Een jaar lang lag de focus op het bedwingen en onder controle houden van het virus, dat onze bewoners en medewerkers zwaar heeft getroffen. En waarvan we nog steeds aan het herstellen zijn.

Is er in die tussentijd dan niets gebeurd?

Ondanks de coronaperiode hebben we ook in die tijd niet stilgestaan. Er is gestart met kleinschalig wonen en werken op de afdelingen Mei-/Esdoorn en Merwehuis/Dubbelsteyn en ook het Polderhuis en het Parkhoff. De digitale leeromgeving Parkhuis Academy werd gelanceerd en de zorgtechnologie werd in Dubbelsteyn in gebruik genomen. Dit past allemaal bij de herijkte strategie.

Hoe ziet het vernieuwde 'bouwplan' eruit?

De hoekstenen zijn onze missie, onze visie en kernwaarden:

- **Onze missie, onze reden van bestaan, blijft gelijk:**

Cliënten en hun naasten ondersteunen wij op hartverwarmende en bekwaame wijze in hun leven met dementie, Korsakov en gerontopsychiatrische problemen.

- **Ook onze kernwaarden, ons DNA, verandert niet:**

We blijven Hartverwarmend, Bekwaam, Respectvol, Betrouwbaar en Gastvrij

- **Onze visie, dat waar we aan bouwen, is aangepast:**

Om te zorgen dat we klaar zijn voor complexere zorg en ons blijven onderscheiden, bouwen we verder aan *het regionale expertisecentrum voor dementie, Korsakov en gerontopsychiatrische problemen.*

We doen dit met de volgende bouwstenen:

- We stemmen onze zorg af op **de zorgvraag** en behoefte van onze cliënten. We gaan **kleinschalig wonen en werken** vanuit de behoefte van- en met aandacht voor de cliënt. Ook zorgen we dat er altijd plaats is in geval van spoed- of crisisopnames.



- We investeren in **kennis en vaardigheden**: We zorgen dat we de kennis en vaardigheden hebben om complexe zorg te bieden aan onze doelgroepen. We investeren nog meer in leren en ontwikkelen. En we delen onze kennis met externe partijen.



- We zetten **bewezen technologie** in en helpen medewerkers Digivaardig genoeg te worden om hier gebruik van te maken.



- We werken in onze **organisatie** met plezier, leren van elkaar en iedereen voelt zich verantwoordelijk. En we zorgen voor een bovengemiddelde formatie op cruciale functies.



ORGANISATIE

- **We werken samen:** Binnen ons eigen team en met andere teams, maar ook met andere disciplines, mantelzorgers en externe partijen.



SAMENWERKING

We hoeven de bouw niet met een leeg raamwerk te beginnen!

Hartverwarmend Thuisvoelen, waarbij de behoefte van de cliënt centraal staat, blijft ons fundament. En met bovenstaande bouwstenen hebben we de laatste jaren al wat muren gemetseld.

Daar bouwen we op door!

Wat merkt de lezer van de Parkpraat hiervan?

Op 24 juni is de strategie intern aan de orde geweest tijdens een Middenkaderdag. Na de zomer gaan we ook met de teams aan de slag met de strategie. Lees je dit en ben je medewerker van het Parkhuis? Je bent al mee aan het bouwen, misschien zonder dat je het wist! De jaarplannen zijn gebaseerd op de strategie. Maar we gaan er straks met elkaar mee aan de slag. Hoe? Dat wordt maatwerk. En heb jij goede ideeën die hieraan bijdragen? Dan hoor ik dat natuurlijk graag!

Leest u dit als mantelzorger of cliënt? Dan zult u in de loop der tijd vooral gaan merken dat we op de afdelingen waar bewoners met dementie wonen de omslag maken naar Kleinschalig Wonen en Werken. Hierover schreef Sander van Doorn, clustermanager zorg, al in de vorige Parkpraat. We krijgen steeds meer expertise om passende persoonsgerichte zorg en aandacht te bieden aan onze cliënten. Want daar gaat het uiteindelijk om!

Regionaal Expertisecentrum

"Cliënten en hun naasten ondersteunen wij op hartverwarmende en bekwame wijze in hun leven met dementie, Korsakov en gerontopsychiatrische problemen"



ZORGVRAAG



KENNIS & VAARDIGHEDEN



TECHNOLOGIE



ORGANISATIE



SAMENWERKING

Fundament: Hartverwarmend Thuisvoelen

'IN BEDRIJF' NOG STEEDS IN BEDRIJF

Als jullie dit lezen is de zomer begonnen. Op dit moment van schrijven, is het nog steeds kil en koud en hopen wij dat het zonnetje zich steeds meer zal laten zien.

De werkzaamheden op de werkplaats zijn weer opgestart en het lijkt allemaal weer redelijk normaal. Helaas missen we al een jaar de inzet en gezelligheid van onze externe deelnemers. Wij hopen dat de cliënten van het Parkhuis en thuis weer snel van de partij zijn. Naast de gezelligheid kunnen we ook alle hulp gebruiken.

De economie begint weer aan te trekken en ook wij van 'In Bedrijf' merken dat. De kaarten, bloemstekers, stofzuigerzakken, maar ook de mailingen en het snijden van rubberprofielen wisselen elkaar in rap tempo af. Naast al deze werkzaamheden wordt in onze loods volop gezaagd en gekleefd. Binnenkort zullen de aanmaakhoutjes weer te koop zijn, zodat u de BBQ, open haard of tuinhaard weer in vuur en vlam kan zetten.

Vlak voor Pasen hebben wij voor de deelnemers van het Dijkshuis die op de werkplaats werkzaam zijn, een brunch georganiseerd. Er waren lekkere hapjes, suikerbrood, saté, salades en nog veel meer lekkers. Na al deze lekkernijen hebben we de calorieën verbrand door met elkaar actief te bewegen op vrolijke klanken. Ook de Vogeltjesdans werd hierbij niet overgeslagen.

Muziek maakt ook werken leuk. Als voorbereiding op het Songfestival hebben wij met elkaar alle oude klassiekers meegezongen en de revue laten passeren. Meezingen met 'Ein bisschen Frieden' van Nicole, dansen met ABBA op 'Waterloo' en ook Mouth en MacNeal knalden uit de speakers. Een muzikale reis door Europa maakte ons allen vrolijk.

De afgelopen maanden hebben wij onze vrijwilligers wel gemist, maar zij keren gelukkig allemaal weer bij ons terug.

Groet vanuit de Egstraat,
Anja, Julia, Corine & Sandra



Wij zijn nog op zoek naar vrijwilligers

om de bus te rijden op woensdag (ochtend of middag) en vrijdagmorgen! Lijkt het u leuk, maar bent u niet de gehele dag beschikbaar. Ook alleen brengen of ophalen van de cliënten van en naar de Werkplaats behoort tot de mogelijkheden. Voor meer informatie kunt u bellen naar 06 – 146 433 83 en vragen naar Sandra Flach, Werkplaats In Bedrijf.



de POLLEPEL

Dit keer het recept voor een heerlijke Dolmadakia van de oma van Γιώργος. Yiorgos, of zoals wij zeggen, George. George Androulakis is een uit Griekenland afkomstige verpleegkundige. In de vorige Parkpraat stelde hij zich voor. Dit is dan ook een authentiek Grieks recept!

DOLMADAKIA

INGREDIËNTEN VOOR DE VULLING

- 1 kilo witte rijst
- 1 tomaat in kleine stukjes
- 1 lepel tomatensaus
- 1 blokje Knorr plantaardige bouillon gesmolten
- 1 grote lepel zout
- ½ theelepel peper
- ½ theelepel komijn
- 1 theelepel oregano
- 5 takjes peterselie, fijn gesneden
- 5 takjes dille, fijn gesneden
- 3 takjes munt, fijn gesneden
- 1 ui in kleine stukjes gesneden
- 1 bosui in kleine stukjes gesneden
- 1 klein glas olijfolie
- 50 druivenbladeren
- eventueel gehakt toevoegen

BEREIDING

- Doe alle ingrediënten van de vulling bij elkaar in een schaal, en hussel alles goed door elkaar (behalve de druivenbladeren).
- De rijst hoeft niet voorgedroogd te worden (alles rauw)
- Doe de druivenbladeren een halve minuut in kokend water.
- Doe daarna de vulling in de druivenbladeren. Op You-tube vind je filmpjes die laten zien hoe je een Dolmadakia kunt vouwen.
- Doe water in de pan met de olijfolie, voeg net

zoveel water toe totdat de Dolmadakia's bedekt zijn met water. Leg de Dolmadakia's dicht tegen elkaar aan.

- De kooktijd hangt af van de rijst, op medium vuur (10 a 12 min). Plaats een bord op de Dolmadakia's tijdens het koken, zodat de Dolmadakia compact blijft.

De Dolmadakia's zijn lekker te combineren met Griekse yoghurt, limoensap of tzatziki.

Eet smakelijk!



HET DIJCKHUIS

ZELF DOEN, WAT NOG ZELF KAN

Mensen met het syndroom van Korsakov verblijven vaak lang in het Dijkhuis. Daar kunnen ze rekenen op professionele ondersteuning van de medewerkers. Tegelijkertijd is het belangrijk dat zij zoveel mogelijk de regie houden over hun eigen leven. Er wordt daarom gezorgd dat zij kunnen meedenken en meebeslissen over de zaken in hun dagelijks leven. Bewoner van het Dijkhuis, Bert Machielse en zorgcoördinator Monique van Putte vertellen mij hier meer over:

Activiteiten op maat

Monique: “Er zijn 6 woongroepen in het Dijkhuis, met totaal 42 bewoners. De mensen van de woongroepen op de begane grond, waar ook Bert woont, zijn het meest zelfstandig. We bieden activiteiten aan op de groep en in de twee activiteitenruimtes. Daarnaast is er de dagbestedingslocatie ‘Werkplaats in Bedrijf’, waar een groot deel van de bewoners naartoe gaat. Als iemand bij ons komt wonen dan gaat de activiteitenbegeleiding met de bewoner in gesprek om te kijken wat de interesses zijn. Op basis daarvan wordt een activiteitschema op maat opgesteld. Dat schema is daarna niet vrijblijvend, maar kan wel geëvalueerd en aangepast worden als het niet meer naar wens is.”

Bert: “Ik ga iedere maandag tot en met donderdagochtend naar de Werkplaats, daar verpakken we bijvoorbeeld kaarten of maken brandhout van oude pallets. En het is gezellig met elkaar. Op donderdagmiddag ga ik naar de muziek bij Julia. Dan draait ze bijvoorbeeld muziek en proberen we te raden wat het is. En op vrijdag heb ik tekenen en schilderen, bij Julia. Ook dat is leuk! En ik wandel graag. Hij lacht: “Gisteren zijn we naar de Merwelanden geweest en hebben we een ijsje gegeten. Daar was het prima weer voor.”

Woongroepoverleggen

Bert: “Ik help mee met de dagelijkse dingen. We hebben eigen taken. Net heb ik de spullen van het ontbijt afgespoeld en naar de keuken gebracht voor de vaatwasser. Deze keer alleen, omdat de rest al naar de Werkplaats is.” Monique: “Er zijn schema's voor wie wat doet. Denk aan afwassen, meegaan om boodschappen te doen, als dat weer kan straks. Die taken stemmen de bewoners onderling af tijdens de woongroepoverleggen.” Bert: “Ja, en tijdens die overleggen praten we ook met elkaar over dingen

die ons dwars zitten, of dingen die we graag willen. Voor corona heb ik bijvoorbeeld een huifkartocht georganiseerd in Brabant, waar mijn broer woont. Dat was echt heel gezellig. Er zijn nog steeds mensen op de groep die daarnaar vragen.”

Invloed

Monique: “Bewoners hebben vrij veel invloed op de dagelijkse dingen. De kok kookt een vast menu, maar er kan wel aangegeven worden wat men graag wil, of liever niet. En als iemand iets erg mist, kunnen we dat een keer maken. Wat dat betreft kan er veel.” Bert lacht: “En als ik het niet lust, dan pak ik een boterham.” Monique: “Op woensdag kunnen bewoners ook aangeven wat ze zelf willen aan boodschappen. Bewoners hebben ook eigen inbreng over hoe de huiskamer eruit ziet, Bert haalt regelmatig plantjes voor op tafel bijvoorbeeld. En 's avonds speelt hij daar graag een spelletje, ook met mensen van andere woongroepen. Bert: “Ja, Triominos of Rummikub. Dan ben je bezig en gaat de tijd veel sneller voorbij.”

Zoveel mogelijk zelf

Bert: “Wat ik zelf kan, doe ik ook zoveel mogelijk zelf. Misschien heb ik over tien jaar wel bij meer dingen hulp nodig, maar nu niet. Ik doe hier wat je thuis ook doet. Je bed opmaken, opruimen, wassen.” Monique vult aan: “We hebben hier twee wasmachines, waar bewoners zelf kunnen wassen als ze dat nog kunnen. En anders helpen we daarbij.”

Bert: “Ik ben het liefste bezig. Ik help ook in de tuin en op maandag zet ik de spullen klaar voor de soos.” Monique: “Ja, dat is in de multifunctionele ruimte. Daar wordt ook Bingo georganiseerd, voetbal gekeken, bezoek ontvangen. Iedereen kan deze ruimte gebruiken.”



Monique: “Bewoners kunnen ook zelf contact onderhouden met familie.” Bert: “Ik heb mijn eigen mobiele telefoon. Dit weekend ga ik naar mijn familie in Brabant. Ik ben wel heel blij dat ik nog goed met mijn familie omga, dat is bij lang niet iedereen hier het geval. Dat vind ik wel erg.”

Tot slot mag ik Bert wegbrengen naar de Werkplaats, waar ik nog een korte rondleiding krijg. De sfeer is gezellig. Iedereen is druk bezig en de grappen vliegen door de ruimte. Er zijn ook bewoners van de Mei-/ Esdoorn van het Parkhuis aanwezig en een vrijwilliger stapt binnen om spullen te brengen. Als afsluiting laat Bert me de ruimte zien waar ze pauzeren en de plek waar van pallets brandhout wordt gemaakt en poseert nog één keer voor de foto op zijn werkplek.



VIEREN VAN DE VERSOEPELINGEN



Op 30 juni werd in Dordrecht gevierd dat Nederland, en Dordrecht, steeds meer 'open' gaat. Ook in het Parkhuis zijn wij blij dat alles steeds verder teruggaat naar normaal en er weer ruimte is voor leuke dingen. Met een reeks activiteiten door de hele stad bedankte gemeente Dordrecht de Dordtenaren voor hoe men voor elkaar heeft gezorgd en gaf een feestelijk tintje aan de versoeplingen.

Als onderdeel daarvan trad gelegenheidstrio De Tranentrekkers (onder wie de voor ons welbekende Maarten Teekens) op bij het Polderhuis en het Parkhuis. En daar werd volop van genoten!

door: Anneke van der Giessen
Vertrouwenspersoon
Muziektherapeut

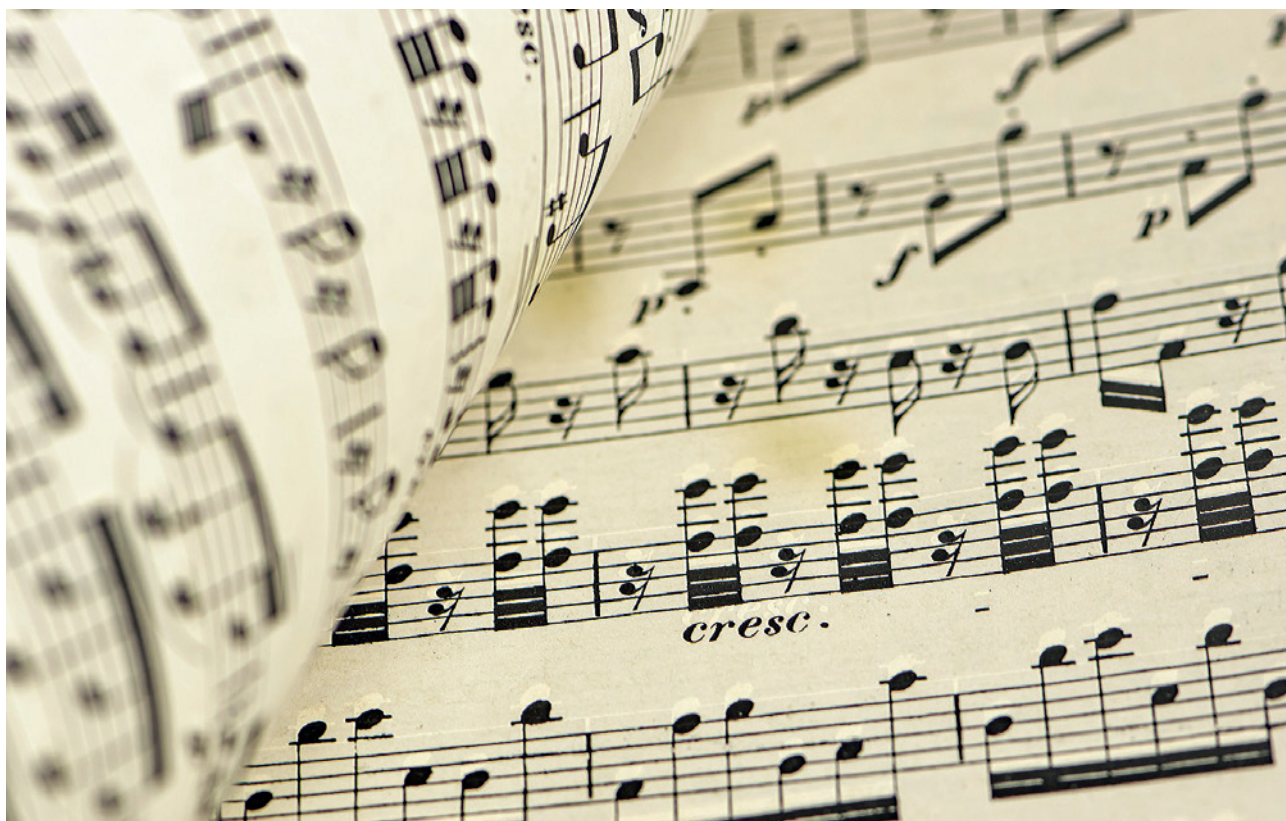
COLUMN

GULLE GEVER

Omdat een voormalig lid van zijn koor bij mij muziektherapie volgde, hebben wij bladmuziek van hem gekregen. Deze bladmuziek is van een componist die een eigen koor heeft en ook zijn eigen composities maakt. Normaliter zijn muzikanten niet zo happig om elkaar bladmuziek toe te schuiven, de copyright ligt immers altijd op de loer. Maar deze dirigent heeft genereus de muziek van zijn lied met ons gedeeld. En even genereus kregen wij van een collega de cd erbij cadeau. Het lied is prachtig en zweept op tot een blij gevoel, iets wat de bewoners goed kunnen gebruiken. Persoonlijk heb ik de dirigent nog nooit ontmoet, maar zijn muziek is buitengewoon prettig om naar te luisteren.

Iedere dinsdagochtend komt een vaste groep bewoners naar de muziektherapie. Een voormalig lid van het koor dat dit lied uitvoerde, komt ook iedere dinsdag bij mij. Het is dan vaste prik om te beginnen met dit lied. De tekst is keurig uitgetikt en de andere bewoners kunnen het makkelijk meezingen. Het bijzondere aan het lied is dat het dus onbekend is, men kent het niet uit zijn of haar jeugd, maar toch zingt of neuriet iedereen het al snel mee.

Na afloop van iedere sessie wordt het lied opnieuw opgezet en steeds weer wordt er uit volle borst meezongen. De bewoner die heeft meezongen toen het lied op cd werd gezet, zingt met glimmende ogen en uit zijn hoofd mee. Jammer dat de gever van het lied dit niet weet en niet kan zien hoeveel plezier wij er van hebben..... Alhoewel, ik kan hem deze column sturen.



HOE STAAT HET MET DE NIEUWBOUW?

Nadat in oktober 2020 de eerste paal de grond in ging en het hoogste punt op 30 april 2021 werd gevierd, hopen we medio februari 2022 de nieuwbouw opgeleverd te krijgen.

Inmiddels zijn de namen van de buurtkamers in gebouw Haaswijk en de etage waarop de buurtkamers zich bevinden bekend.

Begane grond: Wantij en Zuidplaatje

1e etage: De Elzen, Koekplaat, Oosthaven en Janusplaat

2e etage: Stedelijk en Dordtwijk

Indeling

De studio's bestaan uit een individuele zit/slaapkamer voorzien van eigen sanitair, keukentje en de mogelijkheid tot het plaatsen van een wasmachine en droger. Van de studio's plus heeft de zit/slaapkamer een grotere oppervlakte. In de appartementen zijn de woonkamer en de slaapkamer aparte ruimtes. De appartementen zijn ook geschikt voor 2 personen.

Bij de inrichting van de kleinschalige woonafdelingen houden we rekening met de belevingswereld van mensen met dementie. Door heldere contrasterende kleuren te gebruiken, ontstaat een sfeervol geheel. De studio's en appartementen worden neutraal van kleur, zodat iedere bewoner het naar eigen smaak kan inrichten. Ook komen er een multifunctionele beweegruimte en een ontmoetingsruimte voor grotere activiteiten. Vanuit het gebouw Haaswijk wordt een directe verbinding met de bestaande bouw gemaakt naar de Brasserie.

Moderne zorgtechnologie

Uiteraard worden de appartementen en studio's voorzien van moderne zorgtechnologie. Plaatsing van een plafondtilt is mogelijk en er wordt gebruik gemaakt van toegangspasjes, slimme sensoren en leefcirkeltechnologie. Hierdoor worden medewerkers fysiek minder belast, het gevoel van vrijheid van de bewoners vergroot en sluit de zorg beter aan op de behoefte van de individuele bewoner. Voor de verlichting en verwarming wordt gebruik gemaakt van duurzame systemen en ook dit gebouw is gasloos.

Beleef-, beweeg- en terrastuinen

Het gebouw Haaswijk krijgt 2 binnentuinen, hiervoor wordt er één ingericht als beweegtuin, zodat onder begeleiding ook buiten bewogen kan worden. Tussen het gebouw Haaswijk en de Brasserie komt een nieuw aangelegde terrastuin waar het heerlijk vertoeven wordt voor bewoners, medewerkers en bezoek.



8 WOONGROEPEN (MET BUURTKAMERS)



door: Astrid Volders - Zingevingconsulent

DE VERHUIZING

Kort na zijn opname op de Kastanje maak ik kennis met deze nieuwe bewoner. Het is een grote statige man met een ietwat strenge uitstraling. Hij zit kaarsrecht op de bank en op zijn schoot ligt een boek met christelijke teksten. Zijn handen liggen gevouwen op het boek. Ik ga naast hem zitten en probeer contact te maken.

Hij vertelt me dat hij niet begrijpt wat er is gebeurd. Waarom is hij hier? Wat heb ik misdaan? Kort daarop verhuist hij naar een afdeling op een andere etage. Ik zoek hem daar regelmatig op. Het geloof speelt een belangrijke rol in zijn leven. Meestal bezoek ik hem op momenten dat er iets gezelligs te doen is. Ik weet dat hij niet deelneemt aan de activiteit, want dat is ter 'vermaak' en dus niet aan hem besteed.

Gaandeweg begint hij mij te bevragen op geloofsthema's. Hij kwelt zichzelf met de vraag of hij het wel goed heeft gedaan in zijn leven. Was hij een goede echtgenoot? Een lieve vader? Heeft hij het verlangen naar meer materie weten om te buigen naar innerlijke rust en vertrouwen in de Heer?

Ik probeer hem gerust te stellen. Vertel hem dat mijn God iedereen met een zuiver hart vergeeft. Hij kijkt mij aan en zegt peinzend: "Nee, zo eenvoudig kan het niet zijn." Daar zit ik dan tegenover iemand die veel strikter in het geloof staat dan ik. Er ontstaat een gesprek. Ik geniet van ons contact en leer heel veel van hem. Naast mij zit een wijze man.

Dan hoor ik op een dag dat hij gaat verhuizen naar een huis met een christelijke identiteit. Dit komt voor mij helemaal onverwacht. Snel ga ik naar de afdeling en hoor dat hij niet goed heeft gereageerd op het nieuws: hij is boos! Ik stap de huiskamer in en ben getuige van een verhitte discussie tussen hem en een medebewoner. Ik wacht even tot het weer rustig is en ga dan naast hem zitten.



Ik zeg hem dat hij daar zo veel meer op zijn plaats zal zijn en dat het beter aansluit bij zijn denken. Maar, daarmee ga ik voorbij aan zijn boosheid. Hij zet mij dan ook direct op mijn plek en zegt furieus: "Dit is niet met mij overlegd! Ik moet me schikken in de beslissing die mijn familie heeft genomen. Maar ik ben het hoofd van het gezin. Het kan toch niet zo zijn dat er over mijn rug, hoofd van het gezin, beslissingen worden genomen?"

Ik kijk naar hem en besef dat hij gelijk heeft. Naast mij zit een mens, echtgenoot, vader, ouderling en voormalig lid van de kerkraad. Wij denken te weten wat goed voor hem is, maar met de verhuizing in zicht blijkt ineens hoe zeer hij gehecht is aan zijn plekje bij het raam, de lieve mevrouw die altijd naast hem zit, de bekende gezichten van de verzorgenden. Ja, in zijn hoofd is het wazig. Maar hij verdient respect, want hij is nog steeds mens.

GEZOCHT: VIG'ers en ZOCO's met pit!

'Wij zoeken collega's.
Durf jij het aan?'

Sabine en Kimberley

www.collegasmetpit.nl

HET HEEFT ZIJNE MAJESTEIT DE KONING BEHAAGD...

Twee van onze zeer gewaardeerde Parkhuis-vrijwilligers hebben op maandag 26 april uit handen van burgemeester Kolff een koninklijke onderscheiding mogen ontvangen!



Wil en Ger van der Weijde waren allebei in de veronderstelling dat de ánder een lintje zou krijgen. Samen gingen zij naar Kunstmin voor een verrassing. Beiden kregen de schrik van hun leven toen bleek dat ze zelf ook onderscheiden werden! Zowel Wil als Ger is nu Lid in de Orde van Oranje Nassau. Wil is al 14 jaar vrijwilliger voor het Parkhuis en één van de vaste ijskar-vrijwilligers. Ger is sinds 5 jaar vrijwilliger voor het Parkhuis en helpt bij het onderhoud van de volière. Daarnaast helpen ze beiden bij diverse activiteiten en reageren ze bijna altijd op vragen om extra hulp.

Naast hun vrijwilligerswerk voor het Parkhuis zijn ze allebei actief bij meerdere organisaties, waaronder gymnastiekvereniging DVO en het Albert Schweitzerziekenhuis. Ger ruimt regelmatig rommel van de straat om ervoor te zorgen dat Dubbeldam er netjes uit blijft zien. Een lintje krijg je natuurlijk niet zómaar! Het Parkhuis heeft graag meegeholpen bij de aanvraag voor deze onderscheiding en hoopt nog lang op deze gedecoreerde vrijwilligers te mogen rekenen. Van harte gelukgewenst!



PARKFUNCTIE



Peter Bos Bedrijfshulpverlener

Wat houdt Veiligheidscoördinator precies in?

Kort gezegd vertaal ik het beleid naar de praktijk. Ik organiseer de BHV trainingen, de ontruimings-oefeningen en de table-top oefeningen. Daarnaast wijs ik medewerkers op onveilige situaties, bijvoorbeeld als er waskarren voor de nooduitgang staan. De situatie verschilt weer per locatie, want iedere locatie heeft zijn eigen specifieke zaken waar op gelet moet worden. Zo heeft het Dijkhuis een moderner gebouw en meer zelfredzame bewoners. Het Polderhuis is een ouder en niet altijd even praktisch gebouw, maar wel weer heel knus voor de bewoners.

Wat is het belang van BHV?

Is er een calamiteit, dan moet iedereen weten wat hij/zij moet doen. Ook bezoekers. Het belangrijkste is dat gealarmeerd moet worden wanneer dit nodig is en er geen angst is om in te grijpen. Ik probeer collega's er zo over na te laten denken dat het allemaal automatisch wordt. Dit probeer ik te doen door mijzelf zoveel mogelijk op de afdeling te laten zien.

Wat vind je het leukst aan de trainingen?

Het leukste vind ik om te zien dat collega's erg enthousiast en gemotiveerd de trainingen volgen. Het veiligheidsbesef in het Parkhuis is heel hoog.

Wat komt er zoal voorbij in een training?

Brandbestrijding is één van de punten die voorbij komen in een training. Ook vindt een stuk reanimatie-onderwijs plaats. Vaak stel ik tijdens de training vragen als: "Wat voor brandblussers hangen er op de afdeling, waar hangen deze brandblussers, hoe werken ze en waar vind je de nooduitgang?" Hiermee probeer ik collega's bewust te maken. Medewerkers, bewoners en bezoekers moeten zich veilig voelen in het Parkhuis.

Wil je nog iets toe voegen aan het interview?

Ik wil graag alle medewerkers vragen de instructie 'Hoe te handelen bij een calamiteit' te lezen, ook als je geen BHV-er bent.

Peter, wil jij je even voorstellen?

Mijn naam is Peter Bos, Veiligheidscoördinator bij het Parkhuis. Ik heb al een aantal jaren een opleidingsbedrijf en sinds 2015 geef ik BHV trainingen en EHBO lessen. Vanwege de coronacrisis kreeg ik niet veel opdrachten en heb toen besloten te solliciteren voor de functie Veiligheidscoördinator bij het Parkhuis.

De veiligheid en de zorg voor mensen vind ik een hele mooie combinatie. Ik heb al gemerkt dat de medewerkers van het Parkhuis door het vuur gaan voor de bewoners. Ik draag graag mijn steentje bij aan het leren van preventieve dingen, zoals hoe je kunt voorkomen dat een brand uitbreekt. In het Parkhuis is al veel goed geregeld, maar de nieuwbouw brengt nog wat uitdagingen met zich mee. Denk aan het zorgen dat de medewerkers bekend worden met de gebouwen en het aanpassen van de ontruimingsplannen.



PLEZIER MET DE SILVERFIT

Wim Scheening, bezoeker van dagbehandeling Torenzicht en fysiotherapeute Marijke Schop laten zien hoe je spelenderwijs aan je gezondheid werkt.

Wim bezoekt Torenzicht sinds oktober 2019. Daar maakte hij kennis met de SilverFit, die hem helpt bij het behouden van zijn kracht, balans en motorische vaardigheden. De redactie van de Parkpraat wilde daar meer over weten en zocht Wim op tijdens een oefensessie met fysiotherapeute Marijke Schop. Samen laten zij een aantal toepassingen van de SilverFit zien.

Wim vertelt dat hij van nature geen sporter is. Hij heeft vroeger alleen een blauwe maandag gekorfbald. Hij ging altijd op de bromfiets van Dordrecht naar zijn werk in Zevenbergen. Nee, voor Wim geen fiets. Ook sport op televisie kijken kan hem niet boeien, hij kijkt liever naar het nieuws of actualiteitenprogramma's. Maar de SilverFit, die vindt hij leuk!

Drie keer per week komt hij in de oefenruimte van de fysio. Hij traint daar zowel individueel als met een groep. De SilverFit biedt heel veel mogelijkheden om een trainingsprogramma individueel af te stemmen. Voor Wim worden oefeningen gezocht waarmee hij gebruik maakt van zoveel mogelijk lichaamsdelen. Vóór hij met de SilverFit oefende, was zijn balans niet optimaal. Hij viel soms en was daardoor onzeker. Hij wilde liever niet met de andere dagbehandelings-bezoekers wandelen, omdat hij niet wist of hij het wel zou volhouden. Dankzij zijn trainingen is hij letterlijk steviger op zijn benen komen te staan en is zijn zelfvertrouwen toegenomen.

Om te laten zien wat een training met de SilverFit inhoudt, gaan Wim en Marijke samen aan de slag. Wim neemt midden in de oefenzaal plaats voor de tv en Marijke zoekt een spelvorm op: Wim moet groenten gaan scheppen. Een camera registreert de bewegingen die hij maakt en laat die op de tv zien. Bij dit spel zie je op tv een veldje met groenten en een schepje. Als Wim beweegt, beweegt het schepje. Wim beweegt met kleine stappen heen en weer door de oefenruimte en de groentes worden opgeschept. Het spel past zich automatisch aan Wim aan: als hij een oefening heel goed doet, is de volgende oefening een klein beetje lastiger. Er komen ook stenen in beeld die

Wim niet mag raken, want dan breekt de schep. Dan zijn er ook de konijnen die hij voor moet blijven. Zij willen namelijk de sla opeten. Hij heeft er duidelijk veel plezier in en Marijke moedigt hem aan en geeft waar nodig aanwijzingen.

Marijke vertelt dat de fysiotherapeuten ook veel voordeel van het systeem hebben. De SilverFit slaat alle gegevens over de prestaties van Wim op, zodat zij op eenvoudige wijze inzicht in zijn voortgang krijgen. Tijdens het volgende spel loopt Wim 'over straat'. Marijke loopt voor de gezelligheid met hem mee: "Kom op Wim, we gaan!"

Wim en Marijke stappen samen op de plaats. Op het televisiescherm zie je een klein mannetje lopen. Onderweg komen ze een lastig hondje tegen dat ook nog eens overal op straat z'n behoefte doet. Wim moet om de hoopjes heen lopen en zorgen dat hij de hond niet raakt. Er zijn verkeerslichten die op rood staan, hij moet stoppen met lopen tot ze weer op groen springen. Er liggen omgevallen bomen op straat waar hij overheen moet stappen, Wim maakt grote stappen op de plaats en er is een hoge trap waar hij op moet klimmen.

Wim vertelt dat hij het heel leuk vindt om zo te bewegen en eigenlijk nauwelijks hoeft na te denken bij wat hij allemaal moet doen. Ongemerkt beweegt hij veel en bijna moeiteloos. Marijke zegt dat ze samen ook wel eens zonder beeldscherm geoefend hebben: stappen op de plaats, grote stappen maken, slalommen. "Daar vond ik niks aan!", zegt Wim. Het spel-element verandert de fysiotherapeutische sessie van een saaie verplichting in een leuke uitdaging.

Daarna laten Wim en Marijke een geheugentraining zien. Op de tv worden tekeningen van voorwerpen getoond die Wim moet onthouden. Dan komen er verschillende tekeningen in beeld en moet Wim met een handbeweging het juiste voorwerp aanwijzen. Er komen steeds meer plaatjes bij die hij moet onthouden. Deze oefening is, naast goed voor het geheugen, ook geschikt om coördinatie en balans te trainen. Marijke:

“Het grote voordeel van de SilverFit is dat veel van deze dubbeltaken (waarbij geheugen én bewegingsapparaat tegelijkertijd getraind worden) ook geschikt zijn voor cliënten die niet volledig mobiel zijn.” Wim vindt de geheugentraining wel aardig, maar: “Het mag van mij wel wat actiever!”

In de oefenruimte is ook een fietsprogramma van SilverFit beschikbaar. Cliënten kunnen op een home-

trainer oefenen terwijl ze naar een film op tv kijken. Je kunt dan ‘fietsen’ door de Alpen, in de woestijn of een bloesemroute rijden. Prima voor de conditie. De SilverFit 3D heeft zoveel meer verschillende mogelijkheden en is voor bijna alle cliënten te gebruiken.

Wim Scheening is er in ieder geval heel enthousiast over. Een leuke manier om aan je gezondheid te werken. Daar komt hij de volgende keer graag voor terug!



Wat is de SilverFit 3D?

De SilverFit 3D is een verrijdbaar systeem, bestaande uit een computer, een groot beeldscherm en een 3D camera die bewegingen registreert. Met de bewegingen die de cliënt maakt, worden de oefeningen in spelvorm aangestuurd die op de computer geïnstalleerd staan.

De cliënt hoeft dus niets vast te houden om de oefening uit te kunnen voeren. Op het beeldscherm ziet de cliënt het verloop van de oefening terug. De spellen geven continue feedback, zodat de cliënt direct weet of de oefening goed is uitgevoerd. De eindresultaten verschijnen naderhand op het scherm.

Eet samenlijk! met meiden van het Stedelijk Dalton Lyceum

Hoewel een maatschappelijke stage nergens doorgang kon vinden vanwege coronamaatregelen, lieten de 5 enthousiaste VWO-4 leerlingen zich niet weerhouden om een oplossing te vinden. De opdracht van organisatie 'Next Up!' met wie het Stedelijk Dalton Lyceum samenwerkte, was immers 'iets te betekenen voor anderen in deze maatschappij'.

Ze organiseerden een gezellige dag voor bewoners van het Parkhuis. Gezamenlijk bedachten ze een manier om ondanks alle maatregelen toch verschillende activiteiten uit te voeren. Ze huurden een

flinke tent met heaters voor in de beleefruimte waar alles plaatsvond. In tijdsblokken ontvingen zij verschillende kleine groepjes bewoners. Die genoten op hun beurt van de activiteiten, maar minstens zoveel van deze jeugd!

Op het programma stond bloemschikken (sponsor Ron's bloemenshop), gevolgd door een 'Wereldse High Tea' (sponsor Jumbo). Ook hadden de meiden basisschoolleerlingen uitgenodigd. Ze wilden verschillende leeftijden bijeen brengen. Het feest werd afgesloten door zangeres Sien van Laarhoven, die de handen van de bewoners met gemak in de lucht kreeg. Er werd gezongen, gelachen, gedanst en vooral genoten door jong en oud!

Het was voor deze jonge meiden een hele organisatie: de voorbereiding, de sponsoring, de opbouw met versiering, de inkoop van materialen, het maken van het eten, de uitvoering, de pers te woord staan en het opruimen. Niet alleen de coach van Next Up! was tevreden over de uitvoering van dit leerzame project, ook de bewoners hebben het enorm naar hun zin gehad. Het doel om bewoners blij te maken is heel goed gelukt!



Yilin:

"In het begin vond ik het moeilijk om goed met de ouderen om te gaan. Het was mooi om te zien hoe de verzorgers hun werk met liefde en enthousiasme doen. Ik heb veel blije gezichten gezien. Ik denk en hoop dat we een geslaagde dag hebben gemaakt voor de ouderen."

Meike:

"We hadden nooit gedacht dat we met ons project zo ver zouden komen! We staan in de krant en zijn op RTV geweest. Maar het leukste vond ik hoe leuk ouderen het vonden! Als ik ooit nog zo'n leuk project mag doen, zou ik dat zeker doen!"



Naya:

"Ik had nooit eerder zo'n project gedaan. Toen de ouderen binnenkwamen voelde ik me meteen verantwoordelijk. Ik realiseerde me dat het eigenlijk niet makkelijk is om goed voor hen te zorgen en dat je voorzichtig moet zijn. We hebben ons best gedaan om ze te plezieren. Uiteindelijk was het een leuke en fijne ervaring."

Yasmin:

"Ik heb echt de hele dag genoten. Aan het begin van het project was het wel even doorzetten. We moesten aan zoveel dingen denken en wat er geregeld moest worden. Maar het was het zeker waard geweest toen ik al die blije gezichten zag."

Lara:

"Ik vond het een super leuke dag en heb er echt van genoten. Ik hoop dat de ouderen ons niet te druk vonden en dat ze deze dag net zo leuk vonden als ik. Het voelde speciaal om met deze mensen in contact te komen."

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 aangenamer kunnen maken. Voor dat extraatje willen de Vrienden graag zorgen.

De beleeftuin op de hoofdlocatie

De moestuin op de hoofdlocatie is inmiddels aangelegd en wordt momenteel door vrijwilligers beplant. Het ziet er al prachtig uit. Dankzij het natte voorjaar en de daaropvolgende warme periode groeit en bloeit alles in de tuin heel goed. Het is een lust voor het oog. De Vrienden van het Parkhuis hebben een tuinhuis geschonken, zodat er ruimte is voor de opslag van tuin-spullen en ook een (overdekt) plekje waar bewoners kunnen genieten van al het moois en lekkers wat de moestuin straks te bieden heeft. Het tuinhuis is nog niet helemaal klaar, maar schiet al op. Wordt vervolgd!



Dvd-spelers voor Parkhoff

De Vrienden hebben onlangs 6 dvd spelers aan de bewoners van het Parkhoff geschonken. Activiteiten-begeleidster Joyce heeft ze namens de bewoners in ontvangst genomen. Met deze spelers kunnen de bewoners nu in elke huiskamer genieten van leuke films. We wensen hen veel plezier bij het gebruik hiervan!



De bewoners van het Parkhoff zijn heel blij dat ze 's avonds met z'n allen weer televisie kunnen kijken, naar muziek, natuur of een leuke film. Dankzij een geweldig cadeau van de Vrienden van het Parkhuis zijn alle huiskamers voorzien van nieuwe dvd-spelers. In de ene huiskamer wilden de bewoners André Rieu zien en in een ander huiskamer Planet Earth. Alle bewoners en medewerkers van het Parkhoff willen de Vrienden van het Parkhuis bedanken voor dit mooie gebaar.

Janet Schmidt, activiteitenbegeleider

Ook Vriend van het Parkhuis worden?

Geef een extraatje voor de cliënten en doneer éénmalig, maandelijks of jaarlijks. Met uw donatie kunnen wij leuke evenementen organiseren, themadagen organiseren en materialen kopen om het verblijf van onze cliënten zo aangenaam mogelijk te maken. Kijk op onze website voor meer informatie!



Alzheimer

Ben jij jezelf weleens vergeten,
heel langzaam van binnen weggegeden,
zonder vast te kunnen houden aan
jouw mooiste herinneringen?
Heb jij weleens iemand voelen verdwijnen,
iemand die nog zo dichtbij was,
dat jij hem/haar kan ruiken,
vast mag pakken, maar niet meer bij kan?
Ben jij weleens iemand verloren,
iemand die voor je staat,
maar diep in zichzelf zo leeg is gegroeid,
dat niemand meer voor je staat?
Heb jij weleens afscheid genomen
van iemand die er nog is,
iemand die jij kent,
maar jou niet meer herkent?
Heb jij ooit gehad,
dat jij kan houden van, vast kan houden aan,
maar toch het grootste gedeelte
van jezelf kan verliezen?
Heb jij het weleens zwaar gehad
in een poging iemand
een klein beetje van zichzelf
terug te geven?
Soms mogen we alles vergeten,
want dan gaat het simpelweg alleen
om de tijd die we samen delen.
Ja, we zijn allemaal onderweg,
ergens verliezen wij onszelf,
maar alle verloren delen
dragen bij aan een nieuwe weg.

Door: Gershwin Bonevacia, stadsdichter van Amsterdam.

Zangvrijwilliger gezocht

Iedere donderdagochtend speelt een vrijwilligster piano in het Parkhuis en worden er christelijke en Hollandse liederen gezongen. De bewoners genieten daarvan!

Zangtalent

Onze activiteitenbegeleiders begeleiden dit, samen met een vrijwilligster die zingt. Helaas is de huidige

zangvrijwilligster niet langer beschikbaar en de activiteitenbegeleiders zeggen zangtalent te missen.

Daarom...

Wie vindt het leuk om de donderdagen een uurtje met de piano mee te zingen? Voor meer informatie vraagt u via de receptie (078 622 00 00) naar Fanny Feyer!



**Claudia Cool, vrijwilliger
bij Ontmoetingscentrum
de Koloriet**

VRIJWILLIGERS IN HET ZONNETJE!

Deze keer aandacht voor het fantastische werk van één van onze vrijwilligers: Claudia Cool.

"Ik ben begonnen in februari van dit jaar, eigenlijk op het hoogtepunt van de tweede coronagolf. Ik wilde heel graag vrijwilligerswerk doen, maar heb ook wel gearzeld omdat er op dat moment op de hoofdlocatie van het Parkhuis nog regelmatig besmettingen waren. Een aantal jaren geleden heb ik vier jaar voor mijn oma gezorgd, die in het Parkhuis op de Larix heeft gewoond. Ik was haar enige familielid in Nederland, haar mantelzorger én contactpersoon. Na een poosje ging oma zich steeds meer thuis voelen in het Parkhuis, en voor mij voelde het ook goed. Ik heb toen besloten dat als ik ooit vrijwilligerswerk zou gaan doen, dat op de Larix, de afdeling van mijn oma, zou zijn. Toen het moment dáár was, zaten we midden in de tweede lockdown en waren er geen vrijwilligers op de hoofdlocatie.

In het kennismakingsgesprek met de coördinator vrijwilligers kwamen we op het Ontmoetingscentrum de Koloriet, omdat daar nog wel vrijwilligers actief waren en omdat ik daar in de buurt woon. Verrassend voor mij, maar het heeft heel goed uitgepakt. Het is een hele leuke groep, er hangt een fijne sfeer. Er is veel ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn en er wordt vooral heel veel gelachen. Door het dementieproces hebben mensen wat minder remmingen en daardoor zie je hun eigen ik, de pure mens. Dat vind ik heel mooi en boeiend om te zien. Ik ben er rond kwart voor tien. Samen met de andere vrijwilligers zorgen we dat er koffie wordt gezet, we ruimen de afwasmachine uit, en zorgen dat alles klaar staat vóór de bezoekers komen. Wij ontvangen de bezoekers, meten hun temperatuur en ontsmetten hun handen. Dan komen activiteitenbegeleiders Gré en Judith er bij. Doordat wij de ontvangst voor onze rekening nemen, hebben

zij even de tijd voor de broodnodige administratie. Na de koffie zijn er allerlei huiselijke activiteiten. De bezoekers doen waar ze zin in hebben: de één helpt met het koken, de ander maakt een puzzel, en enkele heren doen aan modelbouw. Je merkt dat iedereen met veel plezier hierheen komt.

"We mogen weer, leuk om elkaar te zien!" Er hangt een prettige, positieve sfeer.

Ik kom eens in de week, en veel bezoekers weten toch wie ik ben. Ze weten misschien niet altijd hoe ik heet, maar mijn gezicht herkennen ze. Dat is een fijn gevoel.

Ik ben nog wel een beetje zoekende naar mijn eigen inbreng in het geheel. Andere vrijwilligers hebben een hele duidelijke taak: koken voor de cliënten of een creatieve activiteit. Ik ben van oorsprong maatschappelijk werker en ik merk dat ik mijn vaardigheden hier op een andere manier in kan zetten. Ik houd goed in de gaten wie er bijvoorbeeld wat aandacht nodig heeft, wie behoefte heeft aan een praatje of om samen een krantje te lezen. Ik ben er als iemand me ergens voor nodig heeft. Persoonlijke aandacht geven is heel belangrijk.

Ik moet nog wel een beetje wennen aan het weer werken en onder de mensen zijn. Als ik thuiskom ben ik echt moe. Maar, ik haal er zelf ook heel veel positieve energie uit. Je hoort zoveel verhalen over vroeger, over oud Dordrecht, maar ook hele persoonlijke verhalen. Ik ervaar het als een eer dat mensen me zo in vertrouwen durven nemen. Vooral de heren nemen me graag in de maling en dat vind ik heel leuk.

Toen ik als vrijwilliger begon, was ik een tijdje uit het arbeidsproces. Het is dan heel fijn om te merken dat ik 'het' nog kan. Ik sluit ook niet uit dat ik in de toekomst nog op de hoofdlocatie wil komen helpen. Daar kun je meer zorgen en dat ligt me ook goed. Er zijn voor de bezoekers en dicht bij jezelf blijven, dat is de kern van het vrijwilligerswerk voor mij."

Uw mening is belangrijk

Binnen het Parkhuis is de mening van cliënten en hun familieleden belangrijk. Hiervoor is het van belang te weten wat er leeft bij cliënten en hun naasten. De cliëntenraad speelt hierin een belangrijke rol.

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

Als cliëntenraad praat en denk je mee over diverse onderwerpen en beleidszaken binnen het Parkhuis. Dit zijn actuele zaken die het dagelijks leven van onze bewoners direct raken, zoals aanbod van activiteiten of voldoende personeel op de afdeling. Maar bijvoorbeeld ook de grote langjarige beleidsplannen zoals de nieuwbouw.

Om bij dit laatste onderwerp te blijven. Met de nieuwbouw maakt het Parkhuis ook de stap naar het zogenaamd kleinschalig wonen. Het principe van kleinschalig wonen spreekt de cliëntenraad zeer aan.

Uitgangspunt bij kleinschalig wonen is dat de wensen en behoeften van bewoners voorop staan. De bewoner moet (zoveel mogelijk) invloed hebben op de inrichting van het dagelijks leven. Bij voorkeur wordt gewerkt met een vast kernteam van medewerkers dat de wensen, mogelijkheden en gewoonten van de bewoners goed kent. Hierdoor zien bewoners zoveel mogelijk dezelfde gezichten. Het accent van de verzorgende zal verschuiven naar het welzijn en de kwaliteit van leven van de bewoner. Bewoners, familie en het (zorg)team bepalen samen de dagelijkse gang van zaken. Oftewel, samen zorgen!

Inmiddels is vanuit de Parkhuis organisatie een aantal werkgroepen met dit onderwerp aan de slag gegaan om het concept kleinschalig wonen in de praktijk vorm te geven. Ook de cliëntenraad is als deelnemer bij het project betrokken. Het is voor ons als raad van belang dat wij kunnen participeren in dit soort grotere projecten. Als cliëntenraad willen wij niet alleen adviseren maar ook daadwerkelijk meepraten en -denken met het ontwikkelen, vormgeven en invoeren van beleid.

Wilt u meer weten over wat de cliëntenraad doet? U kunt ons bereiken via clienntenraad@hetparkhuis.nl

Rob de Bruin, *secretaris cliëntenraad*



OPLEIDING LEERLING VERZORGENDE IG

In mei zocht het Parkhuis weer leerlingen die in september willen starten met de opleiding Verzorgende IG (VIG). Maar hoe ziet die opleiding er nu eigenlijk uit? We vroegen het Nancy Heesakkers, eerstejaars leerling VIG, die in september vorig jaar startte met de opleiding.

Waarom heb je voor het Parkhuis gekozen?

"Ik woonde in Brabant en mijn vriend in de omgeving van Dordrecht. Toen we wilden gaan samenwonen ben ik in het voorjaar van 2020 begonnen met het zoeken naar vacatures voor leerling en kwam deze vacature tegen. Ik kende de verpleeghuisorganisaties in de regio niet en mijn schoonfamilie ook niet echt, dus ik ben er blind ingestapt. Toen ik vorig jaar in het voorjaar het sollicitatiegesprek en de meeloopdag had gehad, beviel dat eigenlijk zo goed dat ik niet meer verder heb gezocht.



Verschillende afdelingen

Tijdens de opleiding werk je op verschillende locaties. Ik werk nu in het Polderhuis en in juni ga ik naar de Ceder. Volgende week heb ik daar een kennismakingsgesprek. Dat is een grotere afdeling, met meer cliënten dan we hier hebben. Ik ben heel benieuwd. Voorheen heb ik ook op grotere afdelingen gewerkt. Ik werkte op een revalidatieafdeling met 36 cliënten en ben wel wat gewend. Op de Ceder blijf ik volgens mij 11 maanden. Ik hoop dat ik daarna de kans krijg richting de revalidatie te gaan. Je werkt daar steeds met andere cliënten en de vorderingen die cliënten maken waar ik aan kan bijdragen vind ik mooi.

Je had dus al ervaring in de zorg toen je begon?

Ik ben nu 23 en heb inderdaad al ervaring. Op mijn 16e ben ik begonnen met de opleiding 'Helpende'. Ook was ik al bekend met de doelgroep. Mijn tantes en mijn moeder komen uit de zorg, daarom heb ik de opleiding 'Helpende' gevolgd.

"De zorg en het geven van persoonlijke aandacht, dat vind ik het leukst"

Wat is het mooiste aan je werk?

Het leukste vind ik de zorg en het geven van persoonlijke aandacht: opstaan, wassen, een praatje maken. Kijken wat mensen vroeger leuk vonden en daar ook wat mee doen, misschien vinden ze dat nog steeds leuk. Ik ga liever zelf wat later aan de koffie of lunchen als dat betekent dat ik net wat extra tijd aan een bewoner kan besteden.

En de mindere kant?

Het lastigste vind ik de momenten waarop bewoners laten merken naar huis te willen of naar hun kinderen. Daar op de juiste manier op reageren en de goede dingen zeggen om iemand gerust te stellen is best moeilijk. Aan de andere kant leer je ook omgaan met moeilijke situaties, bijvoorbeeld bij overlijden. Je leert loslaten.

Hoe bevalt het werken en leren?

Het werken en leren tegelijk is goed te doen. Je hebt één dag in de week les en je 'huiswerk' bestaat meestal uit werkopdrachten die je tijdens het werk kunt doen. Dat vrijwel alles nu online is vind ik niet heel erg. We hebben om de week een halve dag op school les en 1 keer per maand een dag praktijkles. Dat laatste is wel weinig. Maar voor de nieuwe leerlingen is dat straks misschien wel weer anders. We hebben nu van eind april tot eind mei een periode waarin je vier praktijkopdrachten moet doen en daarna een praktijkexamen. En dan door naar het volgende jaar!

Hoe zien jouw dagen eruit?

Ik werk nu op deze locatie alleen ochtend- en middagdiensten. Tijdens de nacht en avond zijn er minder gediplomeerden aanwezig. De ochtenddiensten vind ik het leukst; mensen helpen bij het opstaan. Gedurende de dag begeleiden we de bewoners: we eten samen, drinken koffie, doen samen activiteiten. Ik was bij vorige werkgevers gewend veel avonddiensten te werken, daar kijk ik ook wel weer naar uit. Het feit dat je wisselende diensten draait vind ik juist fijn.

Heb je nog tips voor nieuwe leerlingen?

Als je nog geen ervaring hebt in de zorg: kijk naar verschillende doelgroepen en sta open voor nieuwe dingen. Wat een ander niet leuk vindt kan jou misschien wel heel goed liggen. En algemeen: toon interesse en stel vragen. Ik was toen ik als helpende startte heel verlegen, maar uiteindelijk leer je toch het meest als je het gewoon vraagt. Bespreek lastige situaties later met je collega's, werkbegeleider of praktijkopleider. Ik heb gelukkig tot nu toe fijne collega's, werkbegeleiders en praktijkopleiders, wat het ook makkelijker maakt om die vragen te stellen."



Het eerste deel van haar opleiding werkte Nancy in het Polderhuis

MUZIEKTHERAPIE: MEER DAN EEN ACTIVITEIT

Samen zaten we achter de piano. Uitnodigend speelde ik een akkoord en wachtte op een reactie. Zonder iets te zeggen legde ik haar hand op de toetsen en hielp ik met het aanslaan van een toets. De eerste klanken vulden de ruimte en meer toetsen werden gevonden waardoor er een nieuwe melodie ontstond. De akkoorden die ik neerlegde als ondersteuning en aanmoediging maakten dat door de muziek contact werd gemaakt. Minutenlang werd er geïmproviseerd waarbij niet alleen het spel samenkwam, maar ook de onderliggende emotie werd gedeeld en er een heuse synchronisatie ontstond. Daarna was het even stil. Ik keek opzij en keek in de prachtige vochtige ogen van een glimlachende bewoonster. Verbaal was er geen uitleg meer nodig, ze voelde zich gehoord en begrepen.

Muziektherapie in het Parkhuis

Op dit moment wordt muziektherapie aangeboden op veel afdelingen binnen de hoofdlocatie van het Parkhuis, het Dijkhuis en de dagbehandeling voor jonge mensen met dementie. Vorig jaar zijn we gestart met zingevingsbijeenkomsten waarbij een samenwerking ontstond met de zingevingsconsulente Astrid Volders.

Iedere week wordt in één van de huiskamers een thema met een verhaal of gedicht besproken met ondersteuning van muziek. Bekende liedjes passend bij het thema worden samen gezongen. Regelmatig zet een bewoner spontaan een lied in wat dan opgepakt wordt en samen gezongen kan worden. Deze momenten zijn waardevol en verruimen mijn blikveld. Soms zie ik mensen alleen individueel, en bij zo'n bijeenkomst zie ik hoe ze in een groepje functioneren.

Muziektherapie past zeer goed bij de missie van het Parkhuis om cliënten en hun naasten te ondersteunen op hartverwarmende en bekwame wijze. Een bewoner met dementie, Korsakov of gerontopsychiatrie, voor iedereen geldt: het maken van contact, de saamhorigheid die muziek geeft, de inzichten die soms naar voren komen en het ervaren van veiligheid om expressie te geven aan emoties binnen een muziektherapeutische sessie, maken de sessies waardevol voor iedere cliënt. Voor wie het interessant vindt vertel ik meer over de achtergrond van muziektherapie.

Wat is muziektherapie?

Muziektherapie is een methodische vorm van hulpverlening waarbij muzikale middelen binnen een therapeutische relatie gehanteerd worden om verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie te bewerkstelligen op emotioneel, gedragsmatig, cognitief, sociaal of lichamelijk gebied (Smeijsters, 2006).

Een hele mond vol, maar steeds meer wetenschappelijk onderbouwd. Tijd om de muziektherapie in het Parkhuis eens onder de loep te nemen. Gezellig samen zingen of muziek luisteren werkt toch ook? Die vraag komt nog wel eens langs. En ja, het werkt! Het mooie van muziek is dat muziek invloed heeft op het brein. Door muziek kan iemands stemming veranderen en het samen muziek maken, zingen of actief muziek luisteren heeft direct invloed op de saamhorigheid op een afdeling. Activiteitenbegeleiders gebruiken muziek in het activiteitenprogramma en vrijwilligers/ musici die het leuk vinden om met bewoners samen te zingen of naar muziek te luisteren, zijn meer dan welkom.

Muziektherapie lijkt in de uitvoering soms op een muziekactiviteit. Het verschil zit in het methodische karakter en de onderbouwing. In de tabel hiernaast worden enkele verschillen tussen muziektherapie en muziek activiteiten weergegeven.



Muziektherapie	Muziek activiteit
Wordt aangeboden na doorverwijzing van de arts of psycholoog, soms na multidisciplinair overleg of naar aanleiding van een zorgleefplanbespreking.	Wordt georganiseerd door activiteitenbegeleiders
Wordt uitgevoerd door een muziektherapeut.	Wordt uitgevoerd door activiteitenbegeleiders, musici en/of vrijwilligers.
Een muziektherapeut behandelt naar aanleiding van een zorgvraag.	Muziek wordt ingezet naar aanleiding van een activiteitenplan en is afhankelijk van het aanbod en vaardigheden van activiteitenbegeleiders, musici en vrijwilligers.
Een muziektherapeut observeert, schrijft een muziektherapeutisch behandelplan, rapporteert en evalueert in het zorgplan.	Een activiteitenbegeleider maakt activiteitenplannen en rapporteert in het zorgplan.
Een muziektherapeut heeft een adviserende rol naar de afdelingen betreffende het gebruik van muziek.	Een activiteitenbegeleider zorgt voor balans in het aanbod van muzikale activiteiten op een afdeling en kan aanspraak maken op de expertise van de muziektherapeut.
Een muziektherapeut maakt deel uit van het expertiseteam.	Activiteitenbegeleiders zijn onderdeel van de zorgteams binnen de verschillende afdelingen.

Wanneer wordt muziektherapie ingezet?

Muziektherapie kan zowel individueel als in groepen ingezet worden. Individueel kan het betekenen dat de cliënt het nodig heeft in een persoonlijke en veilige setting uiting te kunnen geven aan emoties. Soms wordt gekozen voor een groepsessie. Door naar een passende therapievorm te zoeken, gericht op het individu, wordt voldaan aan de missie deze belevingsgerichte therapie effectief te laten zijn. In bovenstaande kolom is te lezen dat muziektherapie wordt ingezet na een doorverwijzing van de arts of de psycholoog. Dit gebeurt naar aanleiding van de richtlijnen van Verenso (www.verenso.nl). Er wordt multidisciplinair gekeken welke interventies nodig zijn om bijvoorbeeld probleemgedrag (onderverdeeld in psychotisch gedrag, depressief gedrag, angstig gedrag, geagiteerd gedrag en apathisch gedrag) te verminderen. Om muziektherapie in te zetten hoeft de cliënt geen ervaring met muziekbeoefening te hebben. Affiniteit met het medium kan zeker in het voordeel werken. Doelstellingen kunnen o.a. zijn:

- Emoties reguleren
- Stemming verbeteren
- Onrust verminderen
- (Faal)angst verminderen
- Acceptatie van verlies vergroten
- Cognitie stimuleren
- Verdriet en verlieservaring verwerken
- Zelfbeeld versterken
- Beleving en expressie stimuleren

Er wordt steeds meer wetenschappelijk onderzoek verricht naar de effectiviteit van muziektherapie. Afgelopen jaar is een individuele muziektherapeutische interventie ontwikkeld en geëvalueerd met als titel: 'De juiste snaar', welke specifiek gericht is op het verminderen van probleemgedrag bij mensen met dementie (Prick, van Domburg, Vink, Alofs & van Hooren, 2021).

Toegepaste technieken

Er is een breed scala aan technieken, werkvormen en methodieken waaruit de muziektherapeut kan putten. Om een beeld te schetsen hoe een muziektherapeutische sessie vormgegeven kan worden staan hieronder enkele globale technieken die ingezet worden bij de bewoners van het Parkhuis.

- Arousel-regulatie (bij agitatie verminderen en bij inactiviteit verhogen). Hierbij wordt gebruik gemaakt van het tempo (BPM = Beats Per Minuut). Bij deze techniek gaat het niet altijd om favoriete muziek maar wordt door middel van observaties gekeken met welke muziek iemand meer rust gaat ervaren of juist wordt geactiveerd.
- Succeservaringen bieden door middel van herhaling.
- Reminiscentie (aansluiten bij het levensverhaal in gesprekken, ondersteund met het volgen van persoonlijke muzikale voorkeuren).
- De inzet van verschillende muziekinstrumenten (gitaar, piano, djembé, sansula, pandrum, ukelele, xylofoon, klankstaven en allerlei percussie), waarbij met improvisatie technieken wordt gewerkt. Maat, ritme, melodie, klank, harmonie en dynamiek vormen zijn de muzikale parameters waarmee gewerkt wordt.
- Zingen: de cliënt zingt, al dan niet ondersteund met een tweede stem, neuriet mee of maakt beweging met de lippen. Ook het luisteren naar het 'live' zingen maakt dat er nog steeds aanspraak op het taalgebied in de hersenen gemaakt wordt (Scherder, 2017).
- Luisteren naar muziek (receptieve muziektherapie). Meestal gaat het om het luisteren naar voorkeursmuziek en/ of liedjes van vroeger.

In de volgende vier edities van 'Parkpraat' volgen korte artikelen over de werking en uitvoering van muziektherapie bij dementie, dementie op jonge leeftijd, Korsakov en (geronto)psychiatrische problemen.



Fijne zomer!

www.metroplisatman.nl

BADMINTON
BADPAK
BAL
BARBECUE
BIKINI
BLOEMEN
BOS
COCKTAIL
GRAS
HANGMAT

KAMPEREN
KAMPVUUR
PARASOL
RANJA
SLIPPERS
SPROEIER
STRAND
VAKANTIE
VLIEGER
VLINDER

WARM
WATERPISTOOL
ZANDKASTEEL
ZEE
ZON
ZONNEBRIL
ZWEMBAD
ZWEMBROEK
ZWEMMEN
IJS

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

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Cliënten SERVICEBUREAU

Voor meer informatie over onze diensten, kunt u bellen of mailen naar het Cliëntenservicebureau van het Parkhuis. Marjan Spaans en Gerda Vervelde staan u graag te woord. Zij zijn te bereiken via 078 622 00 11 of via csb@hetparkhuis.nl

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

Cliëntenvertrouwenspersoon

Wet zorg en dwang

Zorgbelang Inclusief

Nazma van Belle

E nazmavanbelle@zorgbelangcvp.nl

T 06 57 20 85 28

Postadres:

Postbus 5310
802 EH Arnhem

Klachtenfunctionaris voor cliënten

klachten@hetparkhuis.nl

Intramurale locaties

- het Parkhoff
- het Dijkhuis
- Middenhoeve
- Dubbelsteyn
- Parkstaete
- het Polderhuis

T 078 622 00 00

Postadres:
Haaswijkweg Oost 69a
3319 GB Dordrecht

