

REPORTAGE:

*Ik kan het niet  
alleen!*

Hemd-Van-Het-Lijf

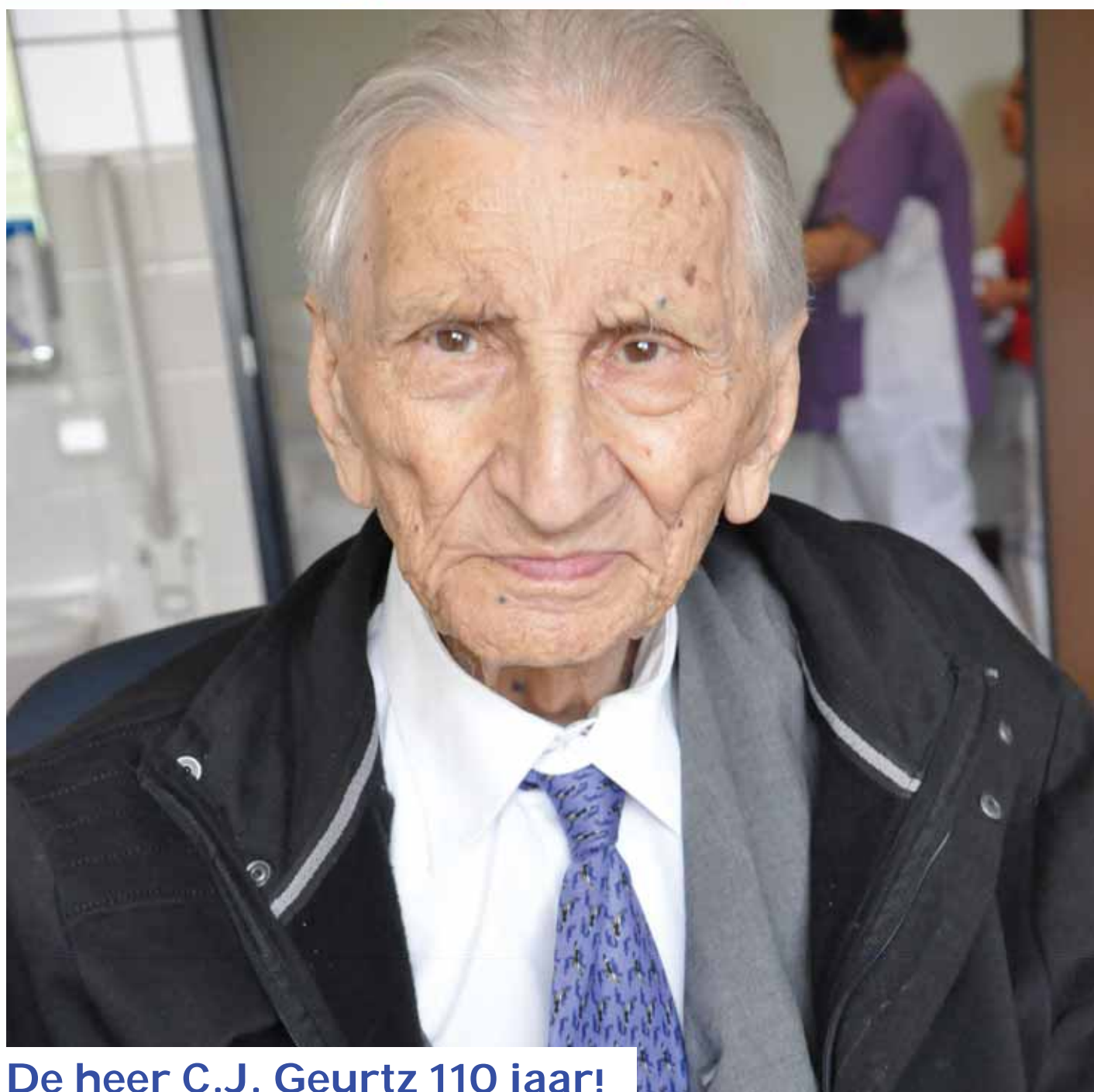
110

COLUMN:

*Vrijheid*

# JOU centrum RRRNAAAL

Centrum voor Reuma & Revalidatie Rotterdam - jaargang 19 - nummer 5 - mei 2012



De heer C.J. Geurtz 110 jaar!

## Mei

Deze maand wordt de oudste man van Nederland 110! Een kwieke meneer die sinds vorig jaar in het RRR woont. Een bijzonder verhaal op pagina vier. Daarnaast natuurlijk weer de verhalen van twee revalidanten. De redactie is zich ervan bewust dat er veel méér revalidanten een speciaal verhaal te vertellen hebben. Iedereen werkt zó hard aan herstel en bereikt over het algemeen zulke mooie resultaten. Eigenlijk willen we alle verhalen met u delen.....

Verder natuurlijk informatie over wetenswaardigheden en praktische zaken waarmee cliënten in het RRR in aanraking komen.

## Colofon

### Centrum voor Reuma & Revalidatie Rotterdam

Van Beethovenlaan 60  
3055 JD Rotterdam  
Telefoon 010 - 278 12 78  
E-mail [secretariaat@rrr.nl](mailto:secretariaat@rrr.nl)  
[www.rrr.nl](http://www.rrr.nl)

**Redactie:** Ellen Freen, Anke de Meij, Ilona van der Giessen  
**Eindredactie:** Dodo Cossee  
**Opmaak:** Jan Roeffel

Bijdragen voor de volgende uitgave kunt u tot 20 mei '12 inleveren: [jourrrnaal@rrr.nl](mailto:jourrrnaal@rrr.nl) of Postvak 48 (naast receptie).

## Wout Hoogstadt

Net vóór het verschijnen van het vorige JouRRRnaal overleed Wout Hoogstadt. Tijdens zijn begrafenis hebben wij gememoreerd hoe hij steeds weer hamerde op een 'wind- en regenrijke' plek om in- en uit te stappen bij de nieuwbouw. Wij hebben voorgesteld om de overkapping die de nieuwbouw moet sieren naar hem te vernoemen. Een manier om Wout en zijn inbreng in onze Raad niet te vergeten!



Wij hebben Jenneke Rinck (bewoner van Mozart 1) bereid gevonden zitting te nemen in de Bewonersraad. Jenneke woont al vier jaar in het RRR. Tijdens onze maandelijks 'open instuif' stelt zij zich graag aan u voor. U bent op dinsdag 3 mei weer van harte welkom aan de ronde tafel voor de toko. Wij horen graag wat u bezighoudt!

Tijdens het golftoernooi hebben wij de Vrienden gecompimenteerd met hun inzet voor ons. Aan Margriet de Jong (voorzitter Vrienden) hebben wij als Raad bloemen overhandigd voor haar vele en enthousiaste werk.

Elke maand zetten we een  
vrijwilliger in het zonnetje

## 'Nuttig bezig zijn, geeft een goed gevoel!'



**Wie?:** Aad van Lieshout

**Hoe oud?** 65 jaar

**Doet wat?** 'Eén keer in de week kantoordienst op het vrijwilligerskantoor en allerlei hand- en spandiensten.'

**Voor wie?** 'Alle cliënten.'

**Hoe is dat?:**

'Ik ben nog niet zo lang geleden gepensioneerd en wil niet achter de geraniums gaan zitten. Ik wil graag iets voor anderen betekenen. Daarnaast vind ik het belangrijk om onder de mensen te zijn en de kans te hebben om nieuwe contacten te leggen. In het RRR krijg ik als vrijwilliger alle kansen om contacten te leggen en nuttig bezig te zijn. Het werk op het vrijwilligerskantoor is een uitdaging. Steeds weer moeten vragen om vrijwillige hulp, de bus én de auto aan elkaar gekoppeld worden. Wanneer alle vragen naar behoren zijn beantwoord en de cliënten blij gemaakt, heb ik weer een goed gevoel!'

## Wist u dat?

### Bijzondere dagen in mei

In mei zijn er twee speciale dagen voor de zorg. Op 8 mei is het voor de achtste keer De Dag van de Beroerte. Op 12 mei is het de Dag van de Zorg.

De Dag van de Beroerte is een preventiedag. Landelijk wordt extra aandacht gevraagd voor een CVA (cerebro vasculair accident of beroerte), een hersenbloeding of herseninfarct. Op de radio hoort u in de aanloop regelmatig iemand vragen 'aan wie denkt' u? Wij besteden geen extra aandacht aan 8 mei. Wij denken iedere dag aan u! Onze revalidatieprogramma's zijn toegesneden op uw specifieke situatie, dus ook op uw situatie na een beroerte.

Op 12 mei wordt de geboortedag van Florence Nightingale gevierd. Over de hele wereld is er op deze dag bijzondere aandacht voor de bijdrage van verpleegkundigen en verzorgenden aan de gezondheidszorg. Traditioneel zorgen wij die dag voor iedereen voor iets extra's tussendoor.



## Hygiëne

### Handen wassen

Handen wassen is een automatisme en heel erg belangrijk. De aloude regel om vóór elke maaltijd en na toiletbezoek uw handen te wassen (of te desinfecteren) is nog steeds actueel. Bij de ingang vragen wij alle bezoekers hun handen te desinfecteren. In huis vindt u bij alle wasbakken behalve zeep ook deze desinfectant.

Wanneer uw handen niet zichtbaar vies zijn is het gebruik van deze handalcohol prima geschikt om weer echte schone handen te krijgen.

Wanneer bekend is dat een cliënt een bacterie heeft worden extra hygiëne maatregelen toegepast. De veiligheid van u, uw bezoek en de medewerkers kunnen we op deze manier garanderen.

## Uitspraak

van de maand

*Wijsheid bestaat in de eerste plaats uit het kennen van zijn dwaasheden.*

La Rochefoucauld

## Golftoernooi

### Het golftoernooi.....

dat de Stichting Vrienden op 18 april jl. voor de dertiende keer organiseerde was andermaal een groot succes. Meer dan honderd gasten waren aanwezig. De opbrengst was hoog € 62.000. Het geld komt allemaal ten goede aan de cliënten van het RRR. De vaste afspraak is dat jaarlijks een groot bedrag gedoneerd aan de daguitstappen. Resterende financiën worden in overleg met de bewonersraad aan andere 'projecten' uitgegeven.



## RRR-cijfer

€ 62.000

opbrengst golfdag 2012

## De heer Geurtz op 4 mei 110

De heer C.J. Geurtz woont sinds 2011 in het RRR. Hij werd op 4 mei 1902 geboren en is officieel de oudste man van Nederland.

De heer Cornelis Jacobus Geurtz vindt de aandacht voor zijn leeftijd maar niks. Als Ellen Freen met hem in gesprek gaat moet zij hem eerst overtuigen van de bijzonder situatie: de oudste van Nederland én 110 worden in betrekkelijk goede gezondheid.

De heer Geurtz is geboren en getogen in Rotterdam. Zoals hij zegt: 'ik ben er geboren, heb er gewerkt en ga er dood'. Hij vertelt dat hij opgegroeid is met een broer en twee zussen aan de Botersloot. 'Mijn jongere broertje overleed aan Tyfus toen hij 13 jaar was, in die tijd overleed je daar nog aan'.

Van de eerste wereldoorlog herinnert de heer Geurtz zich vooral de armoede. Zijn vader was bakker, er was dus wel altijd brood in huis. De heer Geurtz vertelt: 'als jongen bezocht ik de ambachtsschool en de middelbare technische school. Toen ik 16 jaar was ging ik bij het Gasbedrijf werken. Ik heb dat met plezier gedaan maar na drie jaar was er te weinig werk. Ik kon toen bij de PTT aan de slag. Daar heb ik uiteindelijk zevenenveertig jaar gewerkt!'

Over zijn tijd in militaire dienst vertelt de heer Geurtz met een grote glimlach. 'Ik was twintig en lag acht maanden in dienst, geweldig om met jongens van je eigen leeftijd getraind te worden en kattenkwaad uit te halen.' De jonge

Geurtz snapte ook niet waarom zijn toenmalige baas bij de PTT voorstelde om na de diensttijd vakantie te nemen. De heer Geurtz lacht nog als hij herhaalt wat hij toen zei: 'waarom, ik heb acht maanden vakantie gehad, maandag begin ik gewoon weer'.

De heer Geurtz maakte de Tweede Wereldoorlog heel bewust mee. Het bombardement van Rotterdam had een enorme impact. Het huis van de familie Geurtz bleef gespaard maar de ellende in Rotterdam en het in één klap verdwijnen van de binnenstad maakte diepe indruk. Ook daarna volgde, net als na de Eerste Wereldoorlog, een slechte tijd. 'Er was grote armoede. Toen de jaren vorderde werd alles langzaam wel weer normaler.'



# '.....die stok staat zo oud'

Natuurlijk heeft de heer Geurtz veel ontwikkelingen meege- maakt. Met pretlichtjes in zijn ogen vertelt hij: 'ja, de gaslam- pen bijvoorbeeld, dan vlogen de papieren lampenkappen weer eens in brand. Altijd stond er een fles water in de buurt om te blussen. En de opkomst van de vliegtuigen. Boven Rotterdam werd een show gegeven door een rijke Belg genaamd Oliesla- ger, daar hadden we een liedje op: als Olieslager dood gaat, dan erven we misschien, de helft van z'n centen, en ook z'n vliegmachien.'

'Na de oorlog begonnen we aan de opbouw, ik werkte bij de PTT en moest kabels trekken om de

abonnees aan te sluiten. Dan klom je in zo'n hoge toren en spande de draden naar de da- ken van de huizen om de tele- foon aan te kunnen sluiten. Vooral in de havens stonden hele hoge torens want daar wa- ren de gebouwen hoog. De to- rens waren altijd hoger dan de gebouwen.' De heer Geurtz maakte ook de komst van de radio en later de TV mee. 'De wereld werd een stuk groter én we maakten kennis met een he- le andere wereld.' De heer Geurtz vindt het eigenlijk niet zo bijzonder om 110 te worden maar zegt hij: 'nu we zo terug kijken merk ik dat het koppie toch nog heel veel weet. Weet

je, je moet met mate leven niet TE veel drinken, niet TE veel eten en je niet kwaad maken om dingen waar je toch niets aan kan veranderen'. Tot een half jaar geleden heb ik nog thuis gewoond. Het vervelende nu is mijn afhankelijkheid. Wanneer ik wat laat vallen, moet ik ie- mand roepen om het op te pak- ken. Verder is het hier allemaal erg goed hoor en zijn ze alle- maal erg lief. Als Ellen vraagt waarom hij geen stok met een grijpertje gebruikt om iets op te pakken begint hij te lachen en zegt: 'die stok heb ik wel maar het staat zo oud als ik die ge- bruik.'

## BIO

**Naam:** C.J. Geurtz

**Geboortejaar:** 1902

**In RRR sinds:** 2011

**Motto:** alles met mate



## Strauss 1 en 2

### Avondboterham

Revalidanten (cliënten van Strauss 1 en 2) kunnen tussen 17.00 en 18.30 uur op de afdelingshuiskamer of in het Trefpunt de avondboterham gebruiken. Al naar gelang uw therapieplanning en/of uw persoonlijke voorkeur kunt u in die periode eten. De keuze tussen afdelingshuiskamer of Trefpunt hangt af van uw zelfstandigheid. Op de afdelingshuiskamer is niet voor iedereen plaats.

In het Trefpunt wordt de avondboterham in buffetvorm aangeboden. De tafel is gedekt en daarop ligt bestek en staat koffie/thee en melk. U haalt zelf u brood en beleg. U bepaalt zelf hoe vaak en wat u eet. De soep wordt geserveerd. Wij gaan ervan uit dat u afhankelijk van uw therapieplanning uw maaltijd moment kiest. Therapie wordt tot uiterlijk 18.00 uur gepland. Mocht u therapie om welke reden dan ook langer duren hoeft u niet bang te zijn dat de boterhammen op zijn. De gastvrouwen kunnen u altijd nog van een broodmaaltijd voorzien.

Wanneer u als cliënt van één van de andere afdelingen ook in het Trefpunt uw avondboterham wilt gebruiken dan kan dat. Bespreek het met uw eerst verantwoordelijk verzorgende of de voedingsassistent.

## Cliënttevredenheid

### Rapportcijfer 8.8!

Wanneer u in het RRR woont, wordt u ieder kwartaal gevraagd naar uw ervaringen met zorg, informatieverstrekking, communicatie, autonomie, veiligheid en bejegening. De vragen worden altijd gesteld door medewerkers van Bureau Van Loveren en Partners die van het RRR opdracht hebben om de standaard vragenlijst cliënttevredenheid af te nemen. Uw antwoorden worden geanonimiseerd verwerkt. Op 12 maart a.s. vond het standaard interview plaats. De samenvatting van de laatste vier metingen lijkt tot een gemiddeld rapportcijfer van 8,8 voor het verpleeghuis. Directie en medewerkers vinden het positief dat overleg met elkaar (bewoners, medewerkers en leidinggevend) leidt tot over en weer een beter begrip en een steeds betere afstemming van zorg op persoonlijke wensen.

Alle verpleeg- en verzorgingshuizen moeten van het Ministerie periodiek deze vragen laten stellen. In het RRR wordt de test ieder kwartaal afgenomen. Steeds is een groep van ongeveer 30 cliënten beschikbaar. Voor revalidanten geldt een vragenlijst gericht op revalidatie, deze is vorig jaar voor de eerste keer afgenomen. De resultaten van cliënttevredenheidsonderzoek in verpleeg- en verzorgingshuizen worden landelijk gepubliceerd op [www.kiesbeter.nl](http://www.kiesbeter.nl).

## PRRRIMA IDEE!

### PRRRima idee, stRRRik of veRRRbetering.

Bij alle liften, achterin het Trefpunt, bij de receptie en bij de ingang van de fitnesszaal zijn kaarten te pakken waarop u uw idee, verbeterpunt of strik kwijt kunt. Hiermee willen wij u en uw bezoek de gelegenheid geven om simpel en snel uw ideeën met ons te delen. Sinds de start (in de tweede week van februari) hebben we al dertig kaarten ontvangen. Wanneer u een kaart invult levert u deze in bij de receptie. De receptionist doet de kaart in het postvak van Jacqueline de Wit en Dodo Cossee (managers Zorg Welzijn en Opleiden). Zij verzamelen de gegevens, nemen als dat nodig lijkt direct actie en geven in het JouRRRnaal een terugkoppeling. De directie maakt halverwege het jaar een keuze uit de ingediende kaarten en reikt aan de indiener van het beste idee, mooiste strik of een bijzonder verbeterpunt een dinerbon uit. De meest opmerkelijke flyers van de afgelopen maand:

- geen fouten in de afsprakenkaart
- meer bekendheid voor activiteiten
- complimenten voor de keuken

## Met strandkar naar de bollen!

Op 17 april jl. gingen twaalf cliënten naar de bollen. Het was geen stralende dag, helaas. Toch was het een mooie ervaring om in een strandkar rondgereden te worden tussen de bloembollenvelden. Ondanks regen een zonnige kleurenpracht. Met dank aan de Vrienden voor alweer een heerlijke dag.



# De kalendeRRR

Wat is er deze maand te doen in het RRR?

wanneer

wat

waar

Dinsdag 13.30 - 15.30 uur	1 mei	Verkoop Sieraden ( hele dag ) Schilderen met Lizzy (op afspraak via planning of lizzyletters@gmail.com) Bibliotheek (mobiel)	Hal Door het hele huis.
Woensdag 10.30 - 12.00 uur 11.00 - 12.15 uur 15.00 - 17.00 uur 18.30 - 21.00 uur Aanvang wedstrijd 20.00 uur	2 mei	Verkoop tassen ( hele dag ) Krant lezen Fietsen in de multifunctionele ruimte Bingo Kaartavond Feyenoord - Heracles	Hal Mozart 2 (huiskamer)  Trefpunt Trefpunt De Kuip
Donderdag 10.00 - 12.00 uur 10.00 - 12.00 uur 14.30 - 16.00 uur 15.00 - 16.00 uur	3 mei	Hobbyinstuif Bridgen Bloemschikken Pianospel Mary Schipper	Trefpunt Trefpunt Trefpunt Mozart2 (huiskamer)
Vrijdag 11.00 - 12.15 uur	4 mei	Verkoop Sieraden ( hele Dag ) Schilderen met Lizzy (met schilderkar) Fietsen in de multifunctionele ruimte  DE HEER GEURTZ 110 JAAR	Hal Door het hele huis
Zaterdag 10.00 - 16.00 uur 15.00 - 16.30 uur	5 mei	Fitness Optreden Shantykoor IJgenwijs	Fitnesszaal Trefpunt
Zondag 18.30 - 19.15 uur	6 mei	Protestants - christelijke kerkdienst: o.l.v. dhr. G. Zaaier	Fysiotherapie
Maandag 10.00 - 12.00 uur 11.00 - 12.15 uur 14.45 - 16.45 uur 18.30 - 19.15 uur	7 mei	Verkoop Hipmode ( hele dag ) Hobbyinstuif Fietsen in de multifunctionele ruimte Zanggroep Rooms-katholieke eucharistieviering o.l.v. Mw. G. Martens	Hal/Trefpunt Trefpunt  Mozart 1 (huiskamer) Mozart 1 (huiskamer)
Dinsdag 13.30 - 15.30 uur	8 mei	DAGTOCHT DIERGAARDE ARTIS AMSTERDAM Schilderen met Lizzy (op afspraak via planning of lizzyletters@gmail.com) Bibliotheek (mobiel)	Door het hele huis
Woensdag 10.30 - 12.00 uur 11.00 - 12.15 uur 15.00 - 17.00 uur 18.30 - 21.00 uur	9 mei	Krant lezen Fietsen in de multifunctionele ruimte Bingo Kaartavond	Mozart 2 (huiskamer)  Trefpunt Trefpunt
Donderdag vanaf 10.30 uur 10.00 - 12.00 uur 10.00 - 12.00 uur 14.30 - 16.00 uur 15.00 - 16.00 uur	10 mei	Schilderen met Lizzy (aan de grote ronde tafel) Hobbyinstuif Bridgen Bloemschikken Pianospel Mary Schipper	Trefpunt Trefpunt Trefpunt Trefpunt Mozart 2 (huiskamer)
Vrijdag 11.00 - 12.15 uur	11 mei	Verkoop sieraden ( hele dag ) Fietsen in de multifunctionele ruimte	Hal
Zaterdag 10.00 - 16.00 uur	12 mei	Fitness	Fitnesszaal
Zondag 18.30 - 19.15 uur	13 mei	Protestants-christelijke kerkdienst: o.l.v. Mw. G. de Waal-v.d. Vlies	Fysiotherapie
Maandag 10.00 - 12.00 uur 11.00 - 12.15 uur 14.45 - 16.45 uur	14 mei	Hobbyinstuif Fietsen in de multifunctionele ruimte Zanggroep	Trefpunt Mozart 1 (huiskamer)
Dinsdag 13.30 - 15.30 uur	15 mei	Schilderen met Lizzy (op afspraak via planning of lizzyletters@gmail.com) Bibliotheek (mobiel)	Door het hele huis
Woensdag 10.30 - 12.00 uur 11.00 - 12.15 uur 15.00 - 17.00 uur 18.30 - 21.00 uur	16 mei	Krant lezen Fietsen in de multifunctionele ruimte Bingo Kaartavond	Mozart 2 (huiskamer)  Trefpunt Trefpunt



wanneer

wat

waar

Donderdag 10.00 - 12.00 uur 10.00 - 12.00 uur 14.30 - 16.00 uur 15.00 - 16.00 uur	17 mei	Hobbyinstuif Bridgen Bloemschikken Pianospel Mary Schipper	Trefpunt Trefpunt Trefpunt Mozart.12(huiskamer)
Vrijdag vanaf 10.30 uur  11.00 - 12.15 uur	18 mei	Verkoop parfum ( hele dag ) Schilderen met Lizzy (met schilderkar) lizzyletters@gmail.com Fietsen in de multifunctionele ruimte Sluiting inschrijving Asperge avond	Hal Door het hele huis
Zaterdag 10.00 - 16.00 uur 15.00 - 16.00 uur	19 mei	Fitness Optreden Shantykoor Albatros tgv.verjaardag Dhr. Wansing	Fitnesszaal Trefpunt
Zondag 18.30 - 19.15 uur	20 mei	Protestants-christelijke kerkdienst: o.l.v. Dhr. G. Zaaijer	Fysiotherapie
Maandag 10.00 - 12.00 uur 11.00 - 12.15 uur 14.45 - 16.45 uur 18.30 - 19.15 uur	21 mei	Hobbyinstuif Fietsen in de multifunctionele ruimte Zanggroep Rooms-katholieke eucharistieviering o.l.v. Pastoor H. Egging	Trefpunt  Mozart 1 (huiskamer) Mozart 1 (huiskamer)
Dinsdag  13.30 - 15.30 uur 18.45 uur	22 mei	Schilderen met Lizzy (op afspraak via planning of lizzyletters@gmail.com ) Bibliotheek (mobiel) Gespreksgroep o.l.v. humanistisch raadsvrouw Liesbeth Gerritsen	Door het hele huis. Strauss 3 (huiskamer)
Woensdag 10.30 - 12.00 uur 11.00 - 12.15 uur 15.00 - 17.00 uur 18.30 - 21.00 uur	23 mei	Krant lezen Fietsen in de multifunctionele ruimte Bingo Kaartavond	Mozart 2 (huiskamer)  Trefpunt Trefpunt
Donderdag vanaf 10.30 uur 10.00 - 12.00 uur 10.00 - 12.00 uur 14.30 - 16.00 uur 15.00 - 16.00 uur	24 mei	Schilderen met Lizzy (aan de grote ronde tafel) Hobbyinstuif Bridgen Bloemschikken Pianospel Mary Schipper ASPERGE AVOND	Trefpunt Trefpunt Trefpunt Trefpunt Mozart 2 (huiskamer)
Vrijdag 11.00 - 12.15 uur	25 mei	Verkoop Angel, Beads & Gifts ( hele dag ) Fietsen in de multifunctionele ruimte	Hal
Zaterdag 10.00 - 16.00 uur	26 mei	Uitverkoop v.d. Burg mode ( heele dag ) Fitness	Hal / Trefpunt Fitnesszaal
Zondag 18.30 - 19.15 uur	27 mei	Protestants-christelijke kerkdienst: o.l.v. Ds. G. v.d. Dool	Fysiotherapie
Maandag 10.00 - 12.00 uur 11.00 - 12.15 uur 14.45 - 16.45 uur	28 mei	Hobbyinstuif Fietsen in de multifunctionele ruimte Zanggroep	Trefpunt  Mozart 1 (huiskamer)
Dinsdag  13.30 - 15.30 uur	29 mei	DAGTOCHT BRABANT Schilderen met Lizzy (op afspraak via planning of lizzyletters@gmail.com ) Bibliotheek (mobiel)	Door het hele huis.
Woensdag 10.30 - 12.00 uur 11.00 - 12.15 uur 15.00 - 17.00 uur 18.30 - 21.00 uur	30 mei	Krant lezen Fietsen in de multifunctionele ruimte Bingo Kaartavond	Mozart 2 (huiskamer)  Trefpunt Trefpunt
Donderdag 10.00 - 12.00 uur 10.00 - 12.00 uur 14.30 - 16.00 uur 15.00 - 16.00 uur	31 mei	Hobbyinstuif Bridgen Bloemschikken Pianospel Mary Schipper	Trefpunt Trefpunt Trefpunt Mozart.2 (huiskamer)

## *Een bekend en graag gezien gezicht!*

Deze maand vertelt mevrouw A. van der Meulen haar verhaal. Komt deze naam uw bekend voor?! Dat kan goed kloppen, want zij exposeert momenteel haar kunst in het RRR. Helaas is het niet de eerste opname van mevrouw Van der Meulen in het RRR. Zij is daardoor voor velen een bekend en ook graag gezien gezicht.

### **Waarom moest u revalideren in het RRR?**

Ik ben twee keer bestraald voor keelkanker en was hierdoor ernstig vermagerd. Ik moest een operatie ondergaan voor mijn schouder en ging erg zwak deze operatie in. Er is een kunstschouder geplaatst aan de rechterkant en mijn linker schouder is ooit verbrijzeld geweest, dus na deze operatie kon ik bijna niets meer. De revalidatie was zowel gericht op herstel van mijn schouder, als op weer goed kunnen eten en drinken. Door de bestraling kon ik niet goed kauwen en slikken, waardoor ik ernstig was afgevallen in gewicht.



# *'Ik heb anderen nodig!'*

## **Hoe lang heeft de revalidatie geduurd?**

Ongeveer 4 maanden, vanaf 23 december.

## **Wat hebt u allemaal gedaan?**

In het begin heb ik veel gerust. Vanwege de reuma mocht ik geen pijnmedicatie innemen en had ik teveel pijn om te oefenen. Ik was erg laag belastbaar. Later in het revalidatieproces ging het beter en kreeg ik een drukker therapieschema. Ik heb veel fysiotherapie gehad, sportoefeningen in de fitness en met de bewegingsagogen. Wat ik als erg leuk heb ervaren was het maken van een gelatinetaart met Bob van de keuken en de ergotherapie. Ik sloeg hiermee twee vliegen in een klap. Het koken was een goede oefening voor mijn schouder en de gelatinetaart was één van de weinige dingen die ik wel kon eten. Door de eetproblemen had ik dikwijls een terugval bij de therapeutische behandelingen. De diëtist en de keuken hebben het eigenlijk mogelijk gemaakt dat ik mijn therapie met goed kon volgen. Naast mijn therapieschema heb ik mij niet verveeld, onder andere door het schilderen met Lizzy. Naast het schilderen kon ik heel prettig met Lizzy praten over kunst, wat een goede uitlaatklep voor me was.

## **Wat was het moeilijkst voor u?**

Ik kon niet altijd mijn energie kwijt. Natuurlijk had ik niet veel energie, maar toch kon ik niet de dingen doen, die mij ook energie geven. Thuis speel ik piano, praat ik veel met vrienden over dingen die mij interesseren en kan ik mij uitleven in mijn tuin. Deze dingen geven inspiratie en dus energie. Dit miste ik tijdens de opname in het RRR.

## **Wat heeft u het meest geholpen?**

Het feit dat iedereen met me meeleefde en er constant gezocht werd naar oplossingen. Ikervaarde persoonlijke belangstelling. Er werd echt gekeken naar wat ik belangrijk vind. Dit hielp me op de been. Een voorbeeld is dat er ineens een vrijwilliger voor mijn neus stond, die me meevroeg naar een concert!

Ook ben ik tot inzicht gekomen dat ik anderen nodig heb en dat ik in het verleden niet altijd zuinig geweest ben op mijn lichaam.





# VRIJHEID

In de maand mei staat het begrip vrijheid centraal, zeker voor mensen die de oorlog hebben meegemaakt. Hoe vrij kan een mens zijn?

**I**n mei leggen alle vogels een ei' is een bekend gezegde. Die vogels (de koekoek en de griet uitgezonderd) kunnen niet anders: het is voorjaar, dus er worden eieren gelegd of ze nu willen of niet. 'Zo vrij als een vogel' is ook een uitdrukking. Naar dat soort vrijheid kun je als mens verlangen: ongehinderd kunnen gaan en staan waar je wilt. Maar net zo als bij de vogels is onze vrijheid maar betrekkelijk. Ieder leven zit vol beperkingen. Vaak hebben die beperkingen te maken met het feit dat we ons leven delen met heel veel andere mensen. Als iedereen maar zou doen waar hij zin in had, zou het natuurlijk een puinhoop worden. En soms moeten mensen beschermd worden en zijn beperkingen juist nodig om iets op te kunnen bouwen. Je kunt kinderen alleen goed opvoeden als je ook grenzen stelt en ze een duidelijke structuur biedt.

Lichamelijke aandoeningen kunnen je in hoge mate beperkingen opleggen, daar kunnen velen van u over meepraten. Dan is het soms moeilijk om nog iets van vrijheid te ervaren. Maar zelfs dan is het wél mogelijk. Een verpleeghuisbewoonster vertelde me ooit dat ze

de verhuizing naar het verpleeghuis uiteindelijk als een bevrijding had ervaren. Toen ze nog thuis was kon ze geen kant op, terwijl ze zich hier, door alle aanpassingen, in haar rolstoel vrij door het huis en in de tuin kon bewegen. Door dat verhaal realiseerde ik me des te meer dat vrijheid een relatief begrip is.

Je kunt vrijheid in twee betekenissen opvatten: als 'vrijheid van' en als 'vrijheid om'. Vrij zijn *van* bijvoorbeeld de hinderlijke bemoeienis van anderen, van verplichtingen of van lichamelijke klachten; daar kunnen we soms naar verlangen. Vaak verlangen we daarnaar om te kunnen genieten van de vrijheid *om* de dingen te doen die we prettig of belangrijk vinden of om onszelf te kunnen zijn. Die laatste vorm van vrijheid, de 'vrijheid om', daar is het ons dus eigenlijk om te doen.

Het is de kunst om, binnen alle beperkingen die er zijn en waar je je vaak niet vrij van kunt maken, deze relatieve vrijheid te ontdekken en te gebruiken.'



## EXPOSITIE IN RRR

### Een mooi moment

Steeds bij een nieuwe expositie ervaar je hoe bijzonder het is. Een expositie van mensen, die je nauwelijks kent. Door het samen optrekken bij het inrichten van de Galerie verandert dit al vlug. De 'voorbijgangers' zijn enthousiast en benieuwd; wat komt er nu? De opening is eigenlijk altijd de slagroom op de taart. De familie en vrienden van de kunstenaars zijn er. En veel vaste 'vrienden' van Galerie 'R', waaronder steeds meer bewoners.

Zo ook bij de opening op 14 april; een warme sfeer. Diana de Vries begeleidde op de harp de fantasie over het ontstaan van dit instrument, voorgelezen door Aria Vermeulen. Iedereen luisterde aandachtig, ook veel jonge kinderen. Bijzonder is dat de bezoekers, die niet voor de expositie komen, zich aanpassen. Zij gaan zo onopvallend mogelijk er tussendoor. Dat is heel fijn! Elke keer een mooi moment.



## ZOETE HERINNERING

### Pim Kapteijn

In het vorige JouRRRnaal kwam Wim van Bortel uit de verf. Nu is Pim Kapteijn aan de beurt. Onafscheidelijke vrienden zijn ze hier geworden. Giechelend achter de schilders-ezel, in het open atelier op vrijdagochtend, aan de koffie in het Trefpunt, vergezeld door Jan ....

Pim kwam in het RRR na een hersenbloeding. Hij kan er niet over uit: 'Typerend wat ze hier in zo'n korte tijd voor elkaar hebben gekregen om een wrak dat niet eens meer kon zitten ..... weer te leren lopen!' We zitten in de kamer van Pim, samen met vriend Wim en kamergenote Frieda Zwamborn.

Wat een geweldig resultaat van de fysio. Hoe kregen ze me toch zo snel weer aan het lopen? Waarop Wim roept; 'We hebben er sindsdien een staatsgevaar bij, je zou 'm door die gang moeten zien gaan!' Kamergenote Frieda: 'Levensgevaarlijk, met die stok! Enkel 's nachts ligt ie op bed! De hele dag koffie drinken met Wim! ....Wanneer neem je mij 's mee voor een kopje koffie???' 'Moet ik zo een invalide vrouwtje op sleeptouw nemen dan? Ze liggen alledrie in een lachstuip.' 'Nee hoor Frieda. Ons streefdoel is: Samen trippelend en huppelend, met een anjer in het knoopsgat, de voordeur uit!'



# Teamwork maakt fit

Bij de start van uw revalidatie ziet u alle behandelaars. Een van hen gaat uitgebreid met u in gesprek over uw doel. Wat is voor u het allerbelangrijkste om weer te kunnen? Het plan dat wordt gemaakt is uw revalidatieplan en alle behandelaars richten zich daarop. Deze maand vertellen mevrouw Friso, Bob Stolk - hoofd voedingsdienst en Martin Wichers - EVV-er:

## Waarom bent u in hier opgenomen?

'Ik ben hier opgenomen omdat ik een beroerte heb gehad en dat is heel hard aangekomen. Ik ben mijn evenwicht kwijt en ik zie alles dubbel.'



REVALIDANT: MEVROUW FRISO

## Welke therapieën krijgt u?

'Ik ga naar de fitness en dat vind ik heel erg leuk. Dat is helemaal in mijn straatje omdat ik graag sport en altijd veel gesport heb. Wat ik ook heerlijk vind is het eten. (interviewer: maar is dat dan een therapie?) Ja, dat is voor mij een therapie want daar word ik sterk en weer beter van! Verder krijg ik logopedie en oefen ik het bewegen omdat ik mijn evenwicht kwijt ben. Ik oefen het verplaatsen van bed naar de stoel zodat de tillift niet meer gebruikt hoeft te worden.'

## Hoe ervaart u de samenwerking tussen therapeuten?

'Goed. De mensen zijn heel vriendelijk tegen elkaar en helpen elkaar. Ik heb het gevoel dat ze met plezier hun werk doen.'

## Wat heeft u tot nu toe bereikt?

'Dat is nog wisselend. De ene dag gaat het beter met me dan de andere dag. Ik denk dat ik sterker geworden ben en ik heb beter leren spreken. Ook werk ik aan mijn zelfredzaamheid.'

## Wat is uw persoonlijke gezondheidstip?

'Maak van je hart geen moordkuil en pluk de dag. Stel niet uit wat je graag wilt doen want er kan zomaar een moment komen dat het niet meer kan.'



**SPECIALIST: BOB STOLK**

**Wat is jouw specialisatie?**

'Ik ben hoofd voedingsdienst dat is de keuken in het RRR.'

**Waarom dit vak?**

'Ik vind het belangrijk om het mensen naar de zin te maken; dat ze een goed gevoel overhouden aan een maaltijd. De kunst daarbij is om met beperkte middelen een goede maaltijd neer te zetten. Ik vind het leuk dat ik in mijn vak te maken krijg met vele facetten: het ene moment sta ik te koken en het andere moment heb ik contact met een cliënt, overleg ik met een vertegenwoordiger of zit ik gebogen over budgetten.'

**Wat mag je van het hoofd voedingsdienst in het RRR verwachte**

'Cliënten kunnen bij mij terecht voor vele vragen op het gebied van voeding. Daarbij wil ik uitdragen dat veel mogelijk is. Of een cliënt nou een groot koud buffet wil bestellen of een kopje erwtensoep, het kan!'

**Waarom is samenwerken belangrijk voor jou?**

'Ik denk dat het logisch is om samen te werken. Je kunt wel alleen wat willen maar met zijn allen moet je het doen waarbij je hetzelfde doel voor ogen hebt.'

**Wat is jouw gezondheidstip?**

'Eet gevarieerd en lekker. Zo geniet je en krijg je alle benodigde voedingsstoffen binnen.'



**SPECIALIST: MARTIN WICHERS**

**Wat is jouw specialisatie?**

'Ik ben de EVV-er (eerst verantwoordelijk verzorgende) van mevrouw Friso.'

**Waarom dit vak?**

'Ik heb bewust voor de zorg gekozen. Ik werk graag met mensen aan hun gezondheid. Revalidatie is mijn passie. Ik vind het geweldig om mensen weer op de been te helpen om samen met hen te werken aan het vergroten van hun zelfredzaamheid. Ik vind het dan ook mooi dat ik daaraan een bijdrage kan leveren.'

**Wat mag je van een EVV-er in het RRR verwachten?**

'Betrokkenheid, een luisterend oor en inhoudelijke kennis en natuurlijk de coördinatie van het revalidatieproces.'

**Waarom is samenwerken belangrijk voor jou?**

'Goede samenwerking vermindert de werkdruk en verhoogt de opbrengst van het revalidatieproces van de cliënt. Samenwerken is belangrijk op de afdeling én in het multidisciplinaire team.'

**Wat is jouw gezondheidstip?**

'Harmonie met jezelf.'

## HOE...?

### '...geef ik me op voor de asperge-avond?

Bij de voedingsassistenten op de afdeling geeft u zich, eventueel samen met uw mantelzorg(er), op voor het aspergediner op 24 mei a.s.

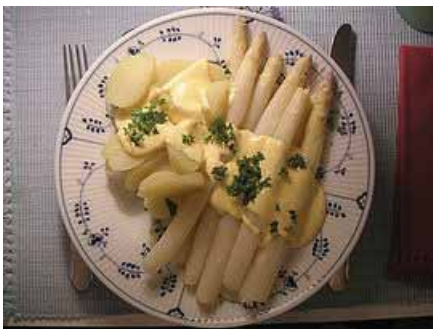
Wanneer u betalende gast(en) wilt uitnodigen meldt u dit ook bij de voedingsassistent. Voor uw gast(en) koopt u een dinerbon in het Trefpunt.

Voor gasten die wél op de lijst staan, maar voor wie geen dinerbon is gekocht krijgt u na afloop via de administratie een rekening.

Wanneer een gast aangemeld is maar toch niet aanwezig is moet u deze afmelden, anders volgt toch een rekening.

Het aspergediner is gratis voor mantelzorgers.

U kunt zich met gasten opgeven voor het aspergediner tot 18 mei a.s.



## FIT-4-LIFE TIP

**Bewegen is goed voor u.**

**Maar rust is ook belangrijk.**

**Neem dus ook uw rust als dat nodig is.**

## KLACHTKWARTIER

### De wens:

'Ik heb al lange tijd trek in pannenkoeken maar deze staan nooit op het keuzemenu,' vertelde een bewoner in de huiskamer.

### De oplossing:

Een activiteitenbegeleider won informatie in bij de keuken. 'Pannenkoeken komen nooit als een volledige maaltijd op het menu. Maar, pannenkoeken kunnen altijd worden besteld!' In overleg met de cliënten en de medewerkers werd een pannenkoekendag gekozen. Iedereen op de afdeling wilde weer een keer pannenkoeken eten. Heeft u ook een wens rondom eten of drinken? Meld het gerust op de afdeling, als de keuken uw wens kent, houden ze daar graag rekening mee!



## OPMERRRRKELIJK

### Nog geen eend

In maart jl. ontdekten cliënten en medewerkers een eend op het balkon van Strauss 1. Op 27 maart lagen er 10 eieren in het nest. Het broeden kon beginnen. Eenentwintig dagen zou de 'bruine schone' gaan zitten. Rond 16 april, was ze uitgerekend. Echter, op 18 april jl. zat moeders nog steeds rustig te wachten.

Af en toe verlaat ze het nest om een hapje te eten, als cliënten of medewerkers dan stiekem kijken, liggen er nog altijd 10 eieren zonder scheurtjes of barstjes en bedekt met donsveertjes in het nest.... Zodra de eieren uitkomen worden moeder en kinderen gevolgd.

Als moedereend haar kinderen niet zelf naar de vijver begeleidt dan gaan de eendenexperts van Strauss 1 ze een handje helpen! De volgende keer hopen we een foto te plaatsen van de kuikens in de vijveRRR bij het Trefpunt.

