

Terugkijken en vooruitblikken

Strategische koers uitgelegd tijdens een gezellige borrel

.....

En dit doe ik ook

Karin Westra staat op haar vrije dagen graag in de keuken

.....

Eten en Drinken

Diverse collega's nemen ons mee in hun dagelijkse eetmomenten



Van de redactie

Het was even zoeken zonder Jantien Anderiesen en met een wisselend communicatieteam, maar met elkaar hebben we de eerste vernieuwde uitgave van de WIJ uitgebracht. En daar zijn we best trots op. De WIJ blijft een magazine voor en van alle medewerkers en vrijwilligers.

Tijdens onze eerste redactievergadering zochten we naar een onderwerp wat ons allen bindt en wat iedereen elke dag doet. Daar hoefden we niet lang over na te denken: eten! Diverse collega's hebben letterlijk een blik in hun eigen keuken gegeven. Dank daarvoor.

Mocht je nog willen aansluiten bij ons redactieteam? Laat het ons gerust weten via personeelsblad@brentano.nl.

Annemieke Biemond, Karin Niekel, Lisa Scherphuis, Lorraine Schouten en Joanca van den Bosch



Eetmoment

Wat eet jij graag op een werkdag? Ik kan me heugen dat toen ik zelf in de wijkverpleging werkte, het eten er wel eens bij inschoot. Dan was ik bij de heer A. om zijn medicijnen toe te dienen, zette ik daarna mevrouw B. onder de douche en holde vervolgens naar echtpaar C. om met familie te overleggen over de dementie van meneer. Tussen de bedrijven door at ik snel een boterham uit het knuistje.

Zorg staat nooit stil. Maar soms is een eetmoment wel fijn om even bewust stil te staan. Om even bij te tanken en op te laden. En dat geldt niet alleen voor iedereen die in de zorg werkt, ook de cliënten voor wie we zorgdragen kunnen we tijdens de maaltijd verwennen. Met een beetje extra aandacht tijdens het eten. Een kop koffie gepaard met een aai over iemands bol, bijvoorbeeld. Een grapje bij het omstrikken van een slab. Of een bewoner uitnodigen te helpen bij het smeren van een boterham. Hoe we dat bij Brentano doen, lees je in deze editie over Eten & Drinken.

Veel leesplezier!

Angelique Schuitemaker
Bestuurder Brentano

INHOUD

- 4 Terugkijken en vooruitblikken**
Het is weer even geleden, maar we delen graag nog de beelden van de nieuwjaarsreceptie.
- 7 Onze vrijwilligers, onze stille kracht**
Zij geven het leven van onze bewoners net dat beetje extra glans en zijn onmisbaar.
- 11 We doen het voor de glimlach**
Linda van Ginkel en Aris Leijenhorst serveren dagelijks de lekkerste, verse maaltijden voor onze bewoners. Hoe ziet hun werkdag er eigenlijk uit?
- 14 Eva**
Dit keer een beeldende kijk op het eten en drinken in de zorg van illustrator Eva Straver.
- 16 Gewoon vrijwillig**
Denise, Carin, Trix, Jorgen en Rie over waarom zij vrijwilliger zijn en wat ze doen.
- 19 Eetmomenten brengen herinneringen boven**
Eten en drinken speelt een belangrijke rol tijdens het werk van Monique Birjmohun-Lall.
- 22 Met kleine verbeteringen een groot verschil maken**
Gerrit Onderstal bekijkt vaak hoe hij met kleine aanpassingen het werkplezier van medewerkers kan vergroten.
- 25 Blog van Job**
Lekker
- 26 Meedoen aan tafel**
Hoe eten bij kan dragen aan de Positieve Gezondheid van bewoners.
- 29 Annemieke!**
Nieuwe column van Annemieke Biemond. Onze vrijwilligerscoördinator.
- 30 Blog vrijwilliger**
Marijke Steenbergen was zowel zomer- als wintermaatje en gunt ons een blik in haar ervaringen.
- 32 WIJ van de zorg**
Informatie voor alle zorgmensen van de VVAR.
- 34 Positieve Gezondheid**
Wat is dat nu eigenlijk en wat hebben je collega's en jijzelf eraan?
- 36 En dit doe ik ook nog!**
Karin Westra staat op haar vrije dagen graag in de keuken om wat lekkers te bakken.
- 40 Alles bij de hand op de achterkant.**
Praktische tips uit de organisatie.



COLOFON

Samenstelling & redactie

Claire van 't Veen, Lorraine Schouten, Annemieke Biemond, Karin Niekel, Lisa Scherphuis, Eva Straver, Job van Amerongen, Margriet van Scherpenzeel, Joanca van den Bosch en Tirza van Hengstum.

Eindredactie

Joanca van den Bosch en Tirza van Hengstum

Opmaak en drukwerk

Multicopy Zeist

Beeld

Bram Heimens, Saskia Peters en Nico Heilig

TERUGKIJKEN en VOORUITBLIKKEN stonden centraal tijdens de nieuwjaarsborrels. Onder het genot van een hapje en drankje was er ruimte voor ontmoeting en nam het managementteam (MT) ons mee in de strategische koers van Brentano en hadden we een gezellige borrel met onze vrijwilligers.



Terugkijken en vooruitblikken stonden centraal tijdens de nieuwjaarsborrel in januari in 't Huis aan de Poel. Onder het genot van een hapje en drankje was er ruimte voor ontmoeting en nam het MT ons mee in de strategische koers van Brentano tijdens de nieuwjaarsborrel.

2022 was een jaar met een nieuwe bestuurder aan het roer, Corona iets meer op de achtergrond, maar bepaalde periodes helaas ook nog voelbaar aanwezig, de

werkdruk onverminderd hoog maar met enorme inzet en veerkracht van een ieder, mooie regionale samenwerkingen en extra aandacht voor welzijn door grote betrokkenheid van vrijwilligers en mantelzorgers. Als goede buur hebben we wijkgenoten weer een divers aanbod aan activiteiten voorgeschoteld en door interne opleidingen binnen Brentano hebben veel medewerkers een stap in nieuw werkgeluk gezet.



In 2023 willen we verder groeien. Groeien als leukste werkgever van Amstelveen, groeien in kwaliteit van zorg en welzijn voor onze bewoners en cliënten, groeien in inzet van technologische innovaties en in aandacht voor werkgeluk van medewerkers. We willen een fijne partner zijn voor collega organisaties en groeien in het samen optrekken. En vanuit het principe van positieve gezondheid groeien we graag in samenwerking met naasten en vrijwilligers naar dé plek waar Amstelveners waardig ouder kunnen worden.

Brentano zal door een vernieuwde strategie in 2023 bovengenoemde groeipunten verder gaan uitwerken aan de hand van onderstaande 4 pijlers:

- Positief gezond ouder worden, altijd in de buurt
- Positief gezond (samen) werken
- Slim organiseren door te kijken 'wat ertoe doet'
- Een gezonde bedrijfsvoering als basis

We kijken met positieve blik naar 2023 en zorgen dat we voor én met elkaar in de buurt zijn!

Mena Thaoer

verpleegkundige Klaasje Zevenster

"Laten we in het nieuwe jaar wat meer naar elkaar omkijken"

Danielle van de Bosch

eerste verantwoordelijke verzorgende team Vermeer, Nieuw Vredeveld

"De dankbaarheid is zo mooi, op nog meer dankbaarheid in 2023"

Job van Amerongen

GGZ-verpleegkundige Brentano, Nieuw Vredeveld

"meer waardering voor de mantelzorger en meer besef dat 'zorg' niet slechts iets is voor professionals."

Jaymee Knijnenburg

activiteitenbegeleider Klaasje Zevenster

"Laten we in 2023 zoveel mogelijk geluksmomentjes creëren."

Marloes Kwint - helpende Belmonte

"Op een mooi Nieuwjaar! Met meer personeel."

Tekst: Claire van 't Veen, Beeld: Bram Heimens



Onze vrijwilligers, onze stille kracht: 'Het is voor mij een uitlaatklep'

Een tas boodschappen vol verse producten. Een ambachtelijk bereide maaltijd met liefde gekookt. Een uitje naar een nabijgelegen restaurantje. Onze vrijwilligers bij Brentano geven het leven van onze bewoners net dat beetje extra glans. Onze vrijwilligers zijn onmisbaar.

GOEDE BUUR

Bestuurder van Brentano Angelique Schuitemaker: 'Zin-geving en meedoen zijn belangrijke factoren in ons leven. Des te meer voor onze bewoners en cliënten. Vrijwilligers zijn van onschatbare waarde in de ouderenzorg en hun aandeel wordt alleen maar groter. Daarom wil ik onze mensen uitnodigen om hun omgeving mee te nemen en

te laten zien hoe leuk vrijwilligerswerk is. Bij Brentano is iedereen welkom. Hoe groot of klein de bijdrage ook is. Want wij zijn een goede buur voor onze omgeving.'

INTRANET VOOR ONZE KANJERS

Annemieke Biemond is coördinator Vrijwilligers bij Brentano. 'Ik ben ontzettend dankbaar voor de inzet van onze vrijwilligers. Het zijn stuk voor stuk bikkels. Ondanks Corona en de lockdowns, waren zij er en hielpen zij waar zij konden. Zij zijn onze stille kracht. De komende tijd zal de samenwerking iets veranderen. Via ons vrijwilligersplatform <https://vrijwilligers.brentano.nl> kunnen vrijwilligers zich gemakkelijk opgeven voor kleine klusjes. Heeft een vrijwilliger een uurtje beschikbaar? Dan kan hij/zij zelf kijken hoe die tijd is in te vullen bij Brentano. Op het platform vinden vrijwilligers daarnaast alle informatie over aankomende activiteiten en nieuwtjes. Een intranet voor onze kanjers zodat we nog beter met elkaar in contact blijven!'



RIET EN RIA DELEN HUN VERHAAL

Riet en Ria zijn al jaren vrijwilliger bij Brentano. Zij vertellen graag over het werk dat zij doen en over wat zij het liefst eten. Waar Ria houdt van gebakken aardappeltjes met biefstuk en snijboontjes, kiest Ria voor Indonesisch.



Naam: Riet Logger

Wat is uw lievelingseten?: Ik hou niet zo van koken. Gebakken aardappeltjes met biefstuk en snijboontjes vind ik heerlijk.

Hoe lang bent u vrijwilliger? Al heel lang.

Hoe zet u zich in als vrijwilliger? Ik organiseer het bloemschikken, zingen, voorlezen bij de kerkdienst. En ik verzorg de planten op afdeling 3 in De Poel.

Wat vind je het leukst aan het vrijwilliger zijn? Ik doe het altijd al. Ik heb 27 jaar vrijwillig les gegeven. Je komt door vrijwilligerswerk veel onder de mensen. Vier maanden geleden is mijn man overleden en dit is dus stuk ook van mijn sociale leven.

Kun je kort een mooi moment/herinnering als vrijwilliger omschrijven? Het mooiste was toen ik een lintje kreeg. Zoveel waardering voor mijn werk.

Wat is uw wens / wat zou u willen zeggen tegen alle vrijwilligers en medewerkers van Brentano die de WIJ lezen? Blijf degene die je bent maar kijk goed om je heen.

Riet Logger



Naam: Ria van den Hurk

Wat is uw lievelingseten? Ik hou van Indonesisch eten. Ik kook graag schotels van bonen of een lekkere stoofpot, zoals Boeuf bourguignon.

Hoe lang bent u vrijwilliger? Al 13 jaar!

Hoe zet u zich in als vrijwilliger? Ik rijd de BoodschappenPlusBus. Ik doe boodschappen met de ouderen uit de wijk. Maar ik organiseer ook uitjes, zoals rondvaarten, naar het strand of naar musea. Mensen die alleen zijn vinden dat heel gezellig, en ik ook!

Wat vind je het leukst aan het vrijwilliger zijn? Dat is, nadat ik gestopt met ben werken, toch wat te doen heb. Via mijn buurman, die ook vrijwilligerswerk deed, ben ik bij de BoodschappenPlusBus terechtgekomen.

Kun je kort een mooi moment/herinnering als vrijwilliger omschrijven? Bijvoorbeeld een compliment? Ik vind het leuk als mensen zo blij zijn. Ik krijg vaak leuke reacties dat ik weer meega op een uitje. "Leuk Ria dat je er weer bent!" Ze zeggen dat ik gezelligheid breng en lekker met bewoners kan kletsen. Dat is toch een mooi compliment?

Wat is uw wens / wat zou u willen zeggen tegen alle vrijwilligers en medewerkers van Brentano die de WIJ lezen? Dit is ontzettend leuk werk om mensen blij te maken. Je bent er ook even uit. Het is voor mij een uitlaatklep. En ik krijg er zoveel voor terug!



'WE DOEN HET VOOR DE GLIMLACH'

In hun restaurants serveren eerste medewerker voeding Linda van Ginkel en gastheer en kok Aris Leijenhorst dagelijks de lekkerste, verse maaltijden voor onze bewoners. Hoe ziet hun werkdag er eigenlijk uit? En wat maakt het werken in één van de restaurants van Brentano zo leuk?

Aris werkt momenteel in Belmonte als gastheer en kok. Hij zorgt voor de bestellingen, schenkt koffie, maakt de soep en kookt voor de bewoners. 'Bij Belmonte hebben we geen receptie, dus ik moet altijd schipperen tussen het ontvangen van bezoekers en de gasten die bij mij koffie komen drinken. Dus ik ren veel heen en weer. Rond een uur of 12 begint de lunch met een kop soep, die ikzelf heb bereid. Dan leggen we allerlei soorten brood op een schaal en kunnen bewoners zelf hun broodje smeren. Bij Belmonte stimuleren we de mensen om zoveel mogelijk zelf te doen en dat kunnen de meesten ook nog erg goed. Ik serveer uit en was af. Rond half 3 komt mijn tweede collega en kan ik beginnen met koken.'

Linda werkt als eerste medewerker voeding in 't Huis aan de Poel, maar ze heeft al op veel verschillende locaties gewerkt. 'Ik ben op Belmonte begonnen en werkte daarna Bij Klaasje. Door Corona ging 'mijn restaurantje' dicht en moest het personeel op andere locaties worden ingezet. Ik kwam bij de Poel terecht. Het werken hier vind ik heerlijk. De sfeer is informeel. In restaurant Bij Klaasje was ik heel servicegericht: 'Wat kan ik voor u betekenen?', bij De Poel is de sfeer heel gemoedelijk. Hier vraag ik de bewoners: 'Heb je lekker gegeten, schat?'

Linda en Aris zorgen dagelijks dat er een lekker maal op tafel staat. Aris: 'Wanneer ik 's middags begin met koken, werk ik het liefst met verse producten. Op maandag bereid ik altijd een lekkere stampot en op woensdag staat er pasta op het menu. Ik werk samen met mijn Marokkaanse collega Hanan en zij maakt vaak buitenlandse recepten. Niet alle bewoners zijn er gek op, de meesten willen het liefst aardappels, maar ze wennen er langzaam aan.'

OVER SMAAK VALT TE TWISTEN

Over smaak valt natuurlijk altijd te twisten, beaamt Linda: 'Ik proef zelf altijd of het eten goed is. Soms hebben bewoners daar een klacht over. En dan wil ik inderdaad even controleren of het eten te zout of pittig is. Of juist flauw van smaak. Ik wil weten wat ik mijn gasten voorschotel.'

Aris: 'De smaak van mensen kan naarmate ze ouder worden ook enorm veranderen.'

Linda: 'Klopt. Ik moet wel zeggen dat ik wel een stuk meer eet sinds ik hier werk. Onbewust steek ik toch behoorlijk wat eten in mijn mond. Gelukkig zet ik wel 10.000 tot 15.000 stappen op een dag.'

GEEN VERSPILLING

Linda: 'Over het algemeen zorgen we er in de Poel voor dat we koken met verse producten. Geen kant-en-klare maaltijden van de Sligro, hoewel die prima smaken. Maar we kiezen liever voor een goed uitgedacht menu met verse groenten. Dat heeft als voordeel dat bewoners gezond eten. Daarnaast bieden we nog maar 1 menu aan, waardoor we minder verspillen. Ik vind het erg belangrijk dat we bewust met eten omgaan. Restjes kunnen we verwerken in andere maaltijden. Als we een bolognesesaus over hebben, maken we daar de volgende dag pizzabroodjes mee voor de lunch. Of als we gegrilde groenten over hebben, dan doen we die in de soep. De spaghetti van laatst hebben we tot vermicelli gesneden. We gooien echt zo min mogelijk weg, dat is zonde. Met verse producten kunnen we veel verwerken in maaltijden van de volgende dag.'

Aris: 'Ik had laatst curry gemaakt. Aan die smaken moesten de bewoners even wennen. Van de restanten kip, heb ik een lekkere soep gemaakt.'



KLEINE VERANDERINGEN

Ook de eettijden zijn een beetje aangepast de afgelopen jaren. Linda: 'Ons restaurant is om half 5 open voor de bewoners. Voorheen startten we stipt om half 6 en dan renden we door elkaar om alles tegelijkertijd uit te serveren. Nu kunnen mensen die vroeg willen eten, vroeg komen en mensen die liever iets later eten, schuiven later aan. We hebben geen vaste plekken meer, maar veel bewoners hebben wel een favoriete plek. Ook serveren we niet meer alles apart uit. Vroeger serveerden we soep, dan een rauwkost, dan het hoofdgerecht en nog een toetje. Dat waren veel handelingen. En dat zorgde ook voor een hotelgevoel, bij de bewoners, terwijl zij eigenlijk in hun eigen huiskamer zitten te eten.'

WIJKFUNCTIE

De restaurants van Brentano krijgen steeds meer een wijkfunctie. Linda: 'Ik vind het belangrijk dat iedereen kan aanschuiven. Een paar dagen per week komen wijkbewoners koffie drinken. We promoten onze bijzondere themamaaltijden eens per maand via een foldertje en via Facebook. Ik vind het geweldig dat er steeds meer mensen komen aanwaaien. The more the merrier, zeg ik dan! En ik vind gastvrijheid heel belangrijk. Wij zijn het visitekaartje van Brentano.'

WERKGELUK

Linda en Aris vinden dat zij een heel fijne baan hebben.

Aris: 'Ik ben blij wanneer de mensen tevreden zijn. Als zij gezellig hebben gegeten. En als het stil is, want dan smaakt het.'

Linda: 'Ik doe het voor de glimlach. Voor de dankbaarheid van mensen. En voor mijn leuke collega's, want wat hebben we een mooi en flexibel team. Als ze op een andere locatie even krap met personeel zitten, dan schuiven we even met de planning. Ik krijg bovendien de kans om collega's te coachen, om het beste uit iedereen te halen. Door de mensen te laten doen, waar ze goed in zijn. Daardoor krijg je een superteam. Ik zie de Poel als mijn toko. En als je luistert naar de mensen, geniet je allebei.'

Aris: 'Het werk is zeker afwisselend en lang niet altijd makkelijk. Maar we houden het altijd gemoedelijk. Zo lang onze gasten zich maar veilig en welkom voelen!'

Tekst: Tirza van Hengstum, Beeld: Bram Heimens

TIPS



NU DE LENTE IS BEGONNEN, HOUDEN VELEN ZICH WEER BEZIG MET GEZONDE KEUZES...

Wil je afvallen? gezonder eten? óf inzicht krijgen in je voeding? Download dan eens de app "mijn eetmeter" in de appstore of bekijk deze online.

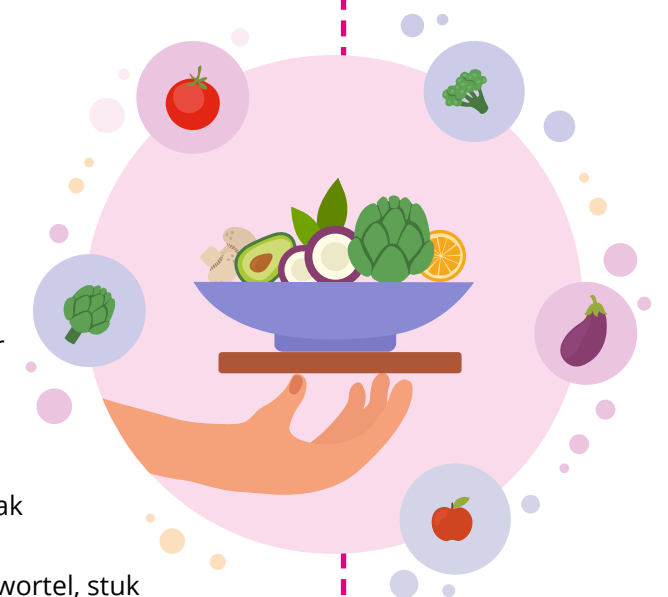
Je krijgt te zien hoeveel voedingsstoffen en calorieën je binnenkrijgt en je kunt bekijken in hoeverre je eet volgens de Schijf van Vijf. Je kunt je gewicht bijhouden met een ingebouwde BMI-meter. En wil je afvallen? Mijn nieuwe balans binnen Mijn Eetmeter biedt hulp.



GEZONDERE KEUZES MAKEN? MISSCHIEN EEN EETWISSEL?

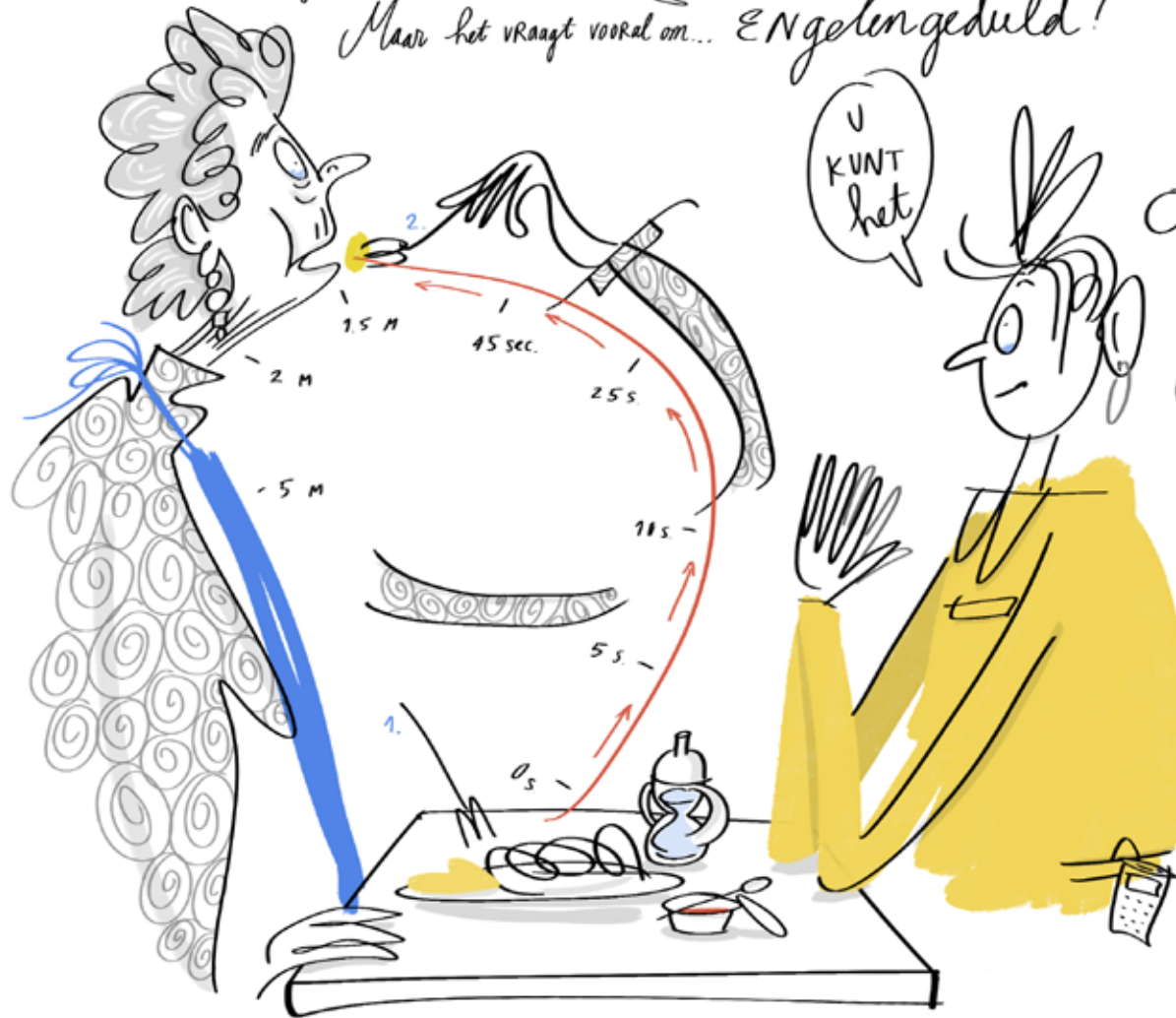


- Vervang bijvoorbeeld je witte pasta of brood door volkoren producten te gebruiken. Volkoren producten bevatten veel vezels en dit zorgt voor een langer verzadigd gevoel
- Vervang je vlees door af en toe vis te eten. Óf maak minimaal 1x per week een vegetarische maaltijd
- Eet bij elke maaltijd een vorm van rauwkost. Een wortel, stuk komkommer of wat snoeptomaten, dan zit je ook zó aan je 2 ons groente
- Eet bij je avondeten zo veel mogelijk groente

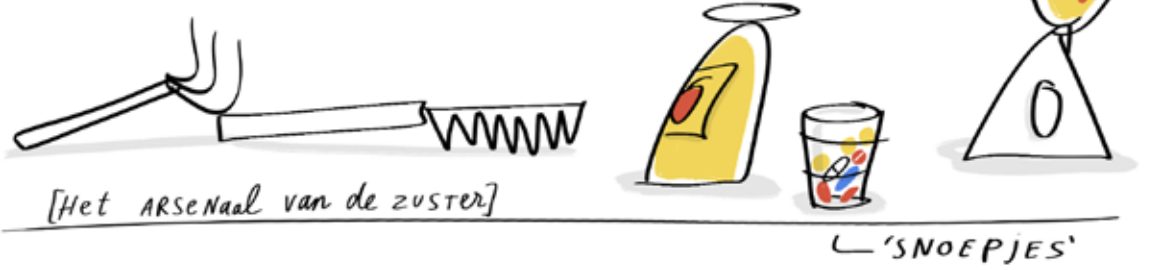


Helpen Bij het eten: Dat is zo gemakkelijk nog Niet!

Er zijn maar heel weinig mensen die deze taak echt goed uitvoeren. Tuurlijk vereist het wiskracht om die roef slagroom op de advocaat niet in je eigen mond te stoppen... Maar het vraagt vooral om... Engelen geduld!



In de afstand van het prikken¹ tot aan het happen² zit een enorme tijd. Wat je in de tussentijd wel niet allemaal zou kunnen doen! Probeer je aandacht er maar 's bij te houden... Het duurt lang, en dat is ook niet gek als je nog maar twee tanden hebt.



Maar... het is ook nog eens **GEVAARLIJK**. Ja, het geven van eten komt met een neven effect.



Veel zorgmedewerkers kunnen thuis niet meer eten op de manier waarop ze dat zelf het liefste willen. Ze zijn zo gewend om medicijnen in appelmoes te verstoppen en maaltijden zo fijn

mogelijk te maken... Zo komt het dat echtgenoten hun biertje in een anti-lekbeker voor de neus geschoven krijgen. En de schnitzel, die wordt tot puree geprakt, al protesteren ze gillend van 'NEEEEE!'.



Prakken en minuscule snijden zit een beroepsverpleger in de vingers. Daar doe je niks aan. Familieleden zitten met de gebakken peren, dat is waar.

Je gaat vanzelf je eigen brood ook in 16 stukken snijden!



(koffie 99% melk; niet de bedoeling!)

GOED IN GERUSTSTELLEN

Denise is bloemiste van huis uit, heeft vele jaren ervaring als tandartsassistente en later in het ziekenhuis op afdeling kaakchirurgie. Nu is zij herstellende van een burn-out en helpt bij allerlei activiteiten in Nieuw Vredeveld. Een wandeling maken met bewoners, een spelletje doen, lekker bewegen of taarten versieren, Denise vindt het allemaal prima. 'Door mijn werk in de tandartspraktijk heb ik veel ervaring met mensen geruststellen, dat komt met goed van pas. Bovendien zorg ik graag voor anderen. 'Mensen zijn zo dankbaar met wat extra aandacht, dan stralen ze helemaal, en dat geeft mij weer een hoop positieve energie!'



Denise Crèveuil - Tan-A-Kiam



Trix Degenaars en Carin Everts

LEKKER AAIBAAR

Carin was eerst vrijwilliger bij het winkeltje in huis aan de Poel. Het winkeltje werd tot haar spijt gesloten, maar direct kwam er een ander leuk idee. Samen met Trix, een goeie vriendin die tevens een hondenschool heeft, bezoekt zij nu bewoners in de huiskamers van Huis aan de Poel. Dat doen ze niet alleen, maar in gezelschap van een aantal hondjes, meestal een grote lobbies die gelijk zijn kop in iemands schoot legt en twee krullerige beestjes die lekker aaibaar zijn. 'We doen er een hoop mensen een plezier mee en we hebben mooie gesprekken over vroegere huisdieren. En de hondjes? Die laten het allemaal over zich heen komen en genieten van de aandacht en hondenkoekjes.'



BEZIG BAASJE



Jorgen Bunte

Al 14 jaar is Jorgen vrijwilliger bij Brentano/Klaasje Zevenster en heeft hij zich daar steeds verder ontwikkeld. Drie dagen in de week is hij druk bezig met de bewoners, de tuin, de kippen en allerlei activiteiten. Hij kent de meeste bewoners goed en hij weet ze, vaak met humor, op de juiste manier te stimuleren. Juist het ziektebeeld dementie past hem als een jas. Jorgen is heel goed in het stellen van de grens: 'Als vrijwilliger voeg ik iets toe, ik luister, ik bezorg bewoners een mooi moment, maar ik doe geen werk van een betaalde kracht. Op de foto staat hij met Jaymee, activiteitenbegeleider, met wie hij een hele fijne klik heeft. Zij overleggen samen hoe en met wat hij haar kan assisteren. 'Zij biedt mij structuur, maar ook keuzevrijheid'. Ook buiten Brentano om heeft hij het druk met o.a. gamen, medezeggenschap, theater en werk voor ernstig meervoudig gehandicapten. 'Nee, stilzitten is niks voor mij', zegt hij met een lach.

EIGEN TUINDERIJ

Rie kwam samen met haar man 12 jaar geleden als één van de eerste bewoners in Belmonte wonen. Helaas overleed hij al na 4 maanden. Rie nam al snel taken op zich: menulijsten vernieuwen, bloemen verschonen, tafels netjes maken, servetten vouwen, andere bewoners helpen. Na een paar jaar kwamen daar de planten en bollen op het 30 meter lange terras bij. 'Dit is mijn domein, ik run hier mijn eigen tuinderij, lacht ze.' Zijn het niet 1000 bollen die gepoot moeten worden, dan zijn het de vele geraniums en ander zomerspul dat dagelijks verzorgd moeten worden. De vogeltjes worden daarbij niet vergeten. Het terras, tafels en stoelen zien er door Rie tiptop uit. Alle bewoners en personeel kunnen meegenieten van de enorme kleurenpracht. Een bloemist vroeg haar eens: 'U bent zeker de tuinvrouw hier?' Nadat ze dit bevestigde, bezorgde hij haar zomaar 64 petunia's. Nu Rie bijna 93 jaar is en ernstig ziek is geweest, moet ze noodgedwongen wat taken uit handen geven. Haar zoon, die net als haar man in de bloemen werkt, en schoondochter hebben dit jaar de bollen gepoot. Ook krijgt ze een assistent die het terras schoon zal houden. 'Maar ik geniet nog zo enorm van het werk, mijn handen moeten blijven bewegen.'



Rie Bouwhuis-Haüer





MONIQUE BIRJMONHUN-LALL: 'VAAK BRENGEN EETMOMENTEN HERINNERINGEN BOVEN BIJ BEWONERS'

Monique Birjmonhun-Lall is al tien jaar verzorgende bij Brentano. Ze werkt op de Sering bij Klaasje Zevenster. Tijdens haar werk speelt eten en drinken een belangrijke rol. Voor de bewoners, maar ook voor haarzelf.

WELKE ROL SPEELT ETEN EN DRINKEN IN DE DAGELIJKE ZORG?

Monique: 'Op mijn afdeling wonen mensen met forse dementie en Alzheimer. Het eet- en drinkmoment is het hoogtepunt van hun dag. Wij krijgen de maaltijden aangeleverd en zetten die dan in de warmte-oven. Rond half 6 kunnen we de warme maaltijd opdienen. We dekken de tafel, zetten toetjes klaar, brengen bewoners naar de huiskamer en scheppen op. De tafelindeling is heel belangrijk: wie past bij wie? We letten tijdens de maaltijd goed op dat iedereen voldoende eet en helpen met eten snijden. Het eten is een belangrijk moment. Daar zitten bewoners eigenlijk de hele dag op te wachten.'

WAAROM IS HET EETMOMENT ZO BELANGRIJK?

Monique: 'Vaak brengen eetmomenten herinneringen boven. Rode kool of boerenkool, bijvoorbeeld. Dat kennen ze nog van vroeger en dat maakten ze vroeger zelf ook graag klaar. Het eetmoment onderbreekt hun dag en is ook het moment dat we even met z'n allen samenzijn. Overigens is dat niet altijd gezellig, hoor. Bewoners kunnen ook veel kibbelen met elkaar.'

PAKKEN JULLIE WEL EENS UIT MET IETS BIJZONDERS?

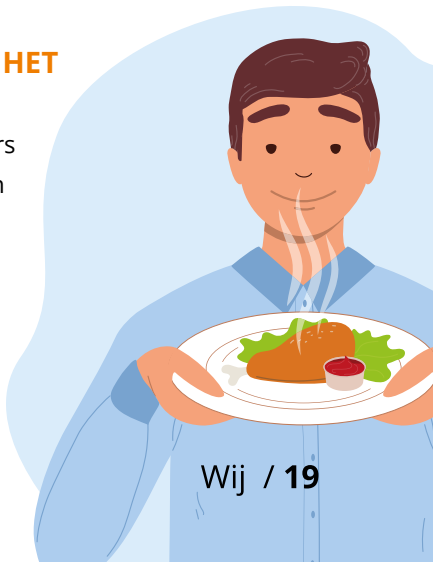
Monique: 'Ik doe de bestellingen en zorg er altijd voor dat er iets lekkers is in het weekend. Tijdens de lunch bijvoorbeeld eten bewoners doordeweeks soep, maar in het weekend pakken we uit met poffertjes. En dan niet alleen met poedersuiker, maar poffertjes met vruchten en slagroom. Het oog wil ook wat! Of we kiezen voor pannenkoeken of wentelteefjes. We maken er echt een feestje van. Of soms trakteren we tussendoor een lekker toostje met zalm en salade.'

WAT DOEN VRIJWILLIGERS RONDOM HET EETMOMENT?

Monique: 'Wij hebben een heel lieve vrijwilliger, Raymond die om de 2 á 3 weken komt koken. Hij maakt allerlei verschillende gerechten. Van macaroni tot roti. Roti staat morgen op het menu. Ik weet nog niet hoe bewoners erop gaan reageren.'

WAT ETEN BEWONERS HET LIEFST?

Monique: 'Sommige bewoners houden wel van nasi met een satéstokje, maar over het algemeen zie je toch dat zij liever aardappels eten. Daar zijn ze mee opgegroeid. Rijst is niet bij iedereen favoriet.'



BETREKKEN JULLIE BEWONERS BIJ HET VOORBEREIDEN VAN HET EETMOMENT?

Monique: 'Niet bij het koken of bakken. Dan zouden bewoners zich kunnen bezeren. Maar we hebben één dame op onze afdeling die eigenlijk niets lust. Zij wil 's avonds graag een gebakken eitje op brood. Dat doen we samen met haar, ze mag dan zelf het eitje bakken als wij erbij blijven. Verder helpen sommige bewoners met tafel dekken of servetten vouwen, maar lang niet iedereen wil dat. Er is één bewoonster die rond een uur of 4 vaak onrustig wordt. Dan wil ze graag boodschappen doen. Ze is van vroeger gewend dat ze rond die tijd moest beginnen met de voorbereidingen voor het avondeten. Daarom nodigen we haar uit om te helpen de tafel te dekken. Deze mevrouw is ook van de etiquette, ze eet netjes met mes en vork en wil dat andere bewoners dezelfde tafelmanieren hebben.'

WAT EET JE ZELF TIJDENS EEN DIENST?

Monique: 'Meestal neem ik fruit of boterhammen mee naar mijn dagdienst. En 's avonds neem ik mijn eigen bakje eten mee. Wij eten thuis vaak vegetarisch. Ik ben daarmee opgegroeid en vind het lekker om veel groenten

te eten. Verder eet ik graag kerrie kip, kikkererwten, nasi, bami of vis. Op het werk warm ik dan mijn eten op. De bewoners reageren daar wel eens op. 'Oh, die eet uit een bakje', zeggen ze dan. Zij zijn heel puur in hun reactie, dat is wel mooi.'

HEB JE ALTIJD TIJD OM TE ETEN?

Monique: 'De doelgroep waar ik mee werkt, heeft soms extra aandacht nodig. Ik kijk dus per dag hoe het gaat. Als ze onrustig zijn tijdens de maaltijd, dan heb ik geen tijd om mijn eigen eten op te eten. Dan kom ik pas aan mijn eten toe als iedereen koffie heeft gehad en alles is afgeruimd. Op sommige werkdagen kom ik helemaal niet aan pauzeren toe. Dan moet het even gauw tussendoor.'

WANNEER IS JOUW WERKDAG GESLAAGD?

Monique: 'Werkgeluk voor mij is als ik met een voldaan gevoel naar huis ga. Als ik weet dat ik mijn werk goed heb gedaan en ik de mensen blij heb gemaakt. Als ik ze goed heb verzorgd en voldoende liefde heb gegeven. Want wat knuffel ik mijn bewoners graag!'

Tekst: Tirza van Hengstum, Beeld: Bram Heimens



EEN GEZONDE SOEP VOOR LUNCH OF TUSSENDOR

Niks zo lekker als een gezond soepje. Makkelijk voor de lunch, tussendoor of zelfs als snel avondeten. Maak er gelijk een flinke pan van. Je kunt de soep bewaren in de koelkast of in porties in de vriezer. Eet smakelijk!

Benodigdheden:

1400 ml water
2 uien
2 teentjes knoflook
2 preien
2 courgettes
800 gram bloemkool
2 blokjes groentebouillon
2 tl gedroogde basilicum
2 tl gedroogde rozemarijn
1 el kerriepoeder
4 el pompoenpitten
2 tl chilipoeder
Verse koriander
Peper en zout
Olijfolie

Bereidingswijze:

1. Breng het water aan de kook
2. Snipper de ui en de knoflook
3. Was de prei en snijd de prei in ringetjes
4. Was de courgettes en snijd deze in blokjes
5. Was de bloemkool en snijd deze in roosjes
6. Verwarm de olie in de pan en bak de stukjes ui op middelhoog vuur ongeveer 5 minuten tot ze een goudbruin randje krijgen. Bak de knoflook en prei daarna een paar minuten mee. Voeg 3 eetlepels koud water toe.
7. Doe dan de courgette en bloemkool erbij, samen met het kokende water, bouillonblokjes, basilicum, rozemarijn en kerriepoeder. Roer goed door elkaar en laat zo'n 15 minuten pruttelen op laag vuur.
8. Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan op laag vuur. Vermeng ze met het chilipoeder.
9. Pureer met de staafmixer tot een romige soep. Maak op smaak met peper en zout en laat nog een paar minuten zacht pruttelen.
10. Garneer de soep in de kom met de pompoenpitten en verse koriander.



GERRIT ONDERSTAL OVER DE FACILITAIRE DIENST BIJ BRENTANO: 'MET KLEINE VERBETERINGEN EEN GROOT VERSCHIL MAKEN'

Gerrit Onderstal is sinds 2018 manager Facilitaire Dienst. Hij geeft leiding aan de medewerkers van de restaurants, maar ook aan de huishouding. Binnen zijn werkveld bekijkt Gerrit vaak hoe hij met kleine aanpassingen het werkplezier van medewerkers kan vergroten.

WELKE INNOVATIES VINDEN ER PLAATS BIJ DE RESTAURANTS?

'Bij Brentano ben ik altijd op zoek naar hoe we het beter kunnen doen voor onze mensen, voor onze medewerkers, maar ook voor de wereld. Voorheen bestelden we maaltijden via de leverancier en die warmden we op. We lieten onze gasten kiezen uit twee menu's. Daardoor was er meer te kiezen, maar gooiden we ook ongelooflijk veel weg. En dat is natuurlijk zonde. Daarom bieden we nu één hoofdmenu aan. Ook zijn we zelf gaan koken, dus gooien we minder plastic weg. Verder experimenteren we met bamboe bestek, recyclebare bekertjes en het hergebruik van plastic.'

WELKE INNOVATIES HELPEN DE MENSEN VAN DE HUISHOUDING?

'Ook in de huishouding hebben we wat veranderingen toegepast. Veel schoonmakers moesten zware zakken afval tillen, waardoor zij last van hun schouders en rug krijgen. Dat willen we natuurlijk voorkomen. We hebben nu een apparaat aangeschaft, die de zware zakken in één beweging in de vuilnis kiept. Dat scheelt enorm. Ik zoek dagelijks naar oplossingen om te ontdekken hoe het beter kan en hoe medewerkers fijner kunnen werken!'

HOE GAAT DAT IN SAMENWERKEN?

'Er is altijd ruimte voor verbetering. In principe nodigen we zoveel mogelijk bewoners uit in de restaurants te eten, maar er zal altijd een enkeling op de kamer blijven.'

Die mensen moeten ook eten. Onze vaste krachten in de zorg weten dat zij dan een maaltijd beneden kunnen ophalen. Maar een flexer weet dat niet altijd automatisch. Omdat er in de zorg steeds meer met flexers wordt gewerkt, loopt dat wel eens mis. Daar moeten we goed op letten.'

HEB JE NOG ZO'N HANDIGE OPLOSSING?

'Binnen de facilitaire dienst hebben we een handige truc om te voorkomen dat we te weinig personeel hebben: we rouleren ons personeel. Als er iemand ziek is of uitvalt, kunnen we die plekken onderling heel makkelijk opvullen. Dan werkt iemand een dagje op een andere locatie. Tijdens de Covid-pandemie deden we dat ook in de huishouding. Eerst zaten we dan samen in overleg om te bepalen wie welke kamer kon overnemen. Naar verloop van tijd regelden de mensen dat gewoon zelf met elkaar. Zo kon al het werk alsnog gedaan worden, ondanks dat er minder krachten waren. Soms is de oplossing heel gemakkelijk!'

Tekst: Tirza van Hengstum,

Beeld: Bram Heimens





Het leven is als
een **frikandel**,
je moet het zelf
speciaal maken

Blog van Job

LEKKER

Dit nummer van de 'Wij' gaat over voeding. Ik kan onmogelijk zeggen dat ik geen ervaringsdeskundige ben. Eten doe ik al negenenvijftig jaar. Dagelijks, onregelmatig en overwegend onmatig. Ik lijd dan ook aan obesitas. Dat lijden is echter dusdanig beperkt, dat een verandering van leefstijl eigenlijk nooit heeft plaatsgevonden. Of het moet het moment zijn dat ik stopte met roken. Dat heeft gemaakt dat ik (nog) meer ben gaan eten. Het verlangen naar de zak chips wint het eigenlijk altijd van het zeer incidenteel aanwezige stemmetje, dat zegt dat het openen van die zak chips wellicht geen verstandige keuze is.

Het zal ongetwijfeld met mijn eigen gebrek aan discipline te maken hebben, dat ik wantrouwend tegenover het fenomeen diëtiste sta. Zeker in de ouderenzorg. Als ik in mijn nadagen ben, waarom zou ik me dan moeten matigen? Zeker als ik nooit die gewoonte gehad heb? Ik ben een loyaal werknemer. Als er beleid wordt afgesproken dat mevrouw de Groot dat derde boterhammetje onthouden moet worden, dan werk ik daaraan mee. Maar wel met een ongemakkelijk gevoel. Als ik oud en gebrekkig ben, wil ik leven aan de dagen in plaats van aan het leven. De kroket en de bitterbal horen ontegenzeggelijk meer bij die filosofie, dan het spruitje en de linera magere kaascracker. Gun me ze.

Job van Amerongen werkt als GGZ-verpleegkundige bij Nieuw Vredeveld

MEEDOEN AAN TAFEL

Niets is zo fijn als lekker en goed eten. Voor veel bewoners en cliënten is de maaltijd het hoogtepunt van de dag. En soms kun je dat moment als zorgverlener nog eens extra speciaal maken. Cliënten bijvoorbeeld actief mee laten helpen met het bereiden en serveren van de maaltijd of een bewoner trakteren op een lekker broodje. Zo wordt er niet alleen samen gegeten, maar doen bewoners ook mee aan tafel. Dat draagt bij aan hun Positieve Gezondheid.



Mubina Bilali is eerste verantwoordelijk verzorgende en gespecialiseerd verzorgende psychogeriatric op locatie Nieuw Vredeveld:

‘Ik was bezig met sociale benadering dementie en was in gesprek met dhr. N. In ons gesprek over zijn wensen gaf hij aan dat hij graag nog eens een keer een broodje buiten de deur zou willen gaan eten. Dhr. zit in een aangepaste rolstoel en is blind. Ik heb dhr. N. meegenomen naar een cafeetje in de buurt van het winkelcentrum. We hebben een broodje gehaald, dhr. N. mocht zelf kiezen. Omdat hij niet kan zien, heb ik opgenoemd welke broodjes ze allemaal hadden. Vervolgens hebben we het broodje gezellig buiten opgegeten. Dat vond dhr. N. zo mooi. Hij heeft me meerdere malen bedankt. Die herinnering zal mij altijd bijblijven.’



Verzorgende IG Brenda Sieger van Nieuw Vredeveld deelt haar tips:

- ‘Sommige cliënten helpen mee met het inschenken van drinken bij het diner. Anderen helpen mee in de keuken, mogen de tafel dekken of vouwen servetten. Hierdoor worden cliënten onderdeel van het eet- en drinkmoment. Ze voelen zich nuttig en ik geef hen het gevoel dat ze mij ontzettend ontlasten. Ik merk dat dat positief werkt. Ook omdat veel cliënten in het verleden ook een zorgende rol hebben gehad.’
- ‘Cliënten hebben vaste plekken aan tafel. Voor de herkenbaarheid hangen we een foto of tekening op bij hun plek. Zo wordt hun eigen plekje herkenbaar en kunnen ze er zelf dagelijks zelfstandig naar terugkeren.’
- ‘Ik laat cliënten soms kiezen welk dessert zij willen. Ik heb dan meerdere smaken vla in de koelkast. De cliënten mogen samen overleggen welke smaak zij willen. Vervolgens kiezen zij ‘de smaak van de avond’. Hierdoor kunnen cliënten meedenken over wat zij eten en hoeven zij niet gedachteloos te eten wat hen is voorgezet. Zo worden de cliënten echt onderdeel van de maaltijd.’
- ‘Ik prikkel de zintuigen van cliënten door hen bijvoorbeeld te vragen wat zij gaan eten. Aan de hand van de bereidingsgeuren uit de oven of vanaf het fornuis laat ik hen dan de geur van het eten herkennen. Dat stimuleert ook hun herinneringen. Veel herinneringen hangen samen met geur. Het leidt dus vaak tot mooie gesprekken. Zo hebben we meteen een onderwerp om aan tafel te bespreken. Ook hebben we het dan over zaken als: ‘At u vroeger vaak groenten, waarom kiest u ervoor vegetarisch te zijn? Wat is het lekkerste dat u ooit heeft gegeten, enzovoort.’



Woordzoeker

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

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

©www.puzzelpro.nl

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

AARDAPPELEN	EXACT	LEKKER	RESTAURANT	TRAKTEREN
BACON	FEEST	LUNCH	SAMEN	TUNNEL
BESTEK	FRUIT	MAALTIJD	SNOEP	TUSSENDOORTJE
DANSEN	GERST	MAGNUM	TAARTJES	VEGANISTISCH
DESSERT	GEZELLIG	MES	TEAM	VEGETARISCH
DIKTE	GEZOND	ONTBIJT	TOCHT	VERJAARDAG
DINER	GROENTE	PRET	TOETJE	VISJE
ECHO	KOETS	PUNT	TOOST	VLEES
ETEN	KOKEN	RECEPT	TOTAAL	VOEDZAAM

Column

Kwaliteit van de dag



Annemieke!

Column van Annemieke Biemond, vrijwilligerscoördinator

Er zijn dingen die je gemakkelijk zelf kunt beslissen. Of je een visstick gaat eten of een gehaktbal. Of je daar worteltjes bij eet of sperzieboontjes. Dat bepaal je zelf en het bepaalt voor een deel de kwaliteit van de dag. Maar er zijn ook dingen die gebeuren, die je overkomen en die dan de kwaliteit van die dag voor jou bepalen. Of de zon schijnt bijvoorbeeld, of het regent, of het koud is of warm. De dingen die een ander voor jou beslist, overkomen je eveneens en kunnen ook je dag bepalen. Als je favoriete koekje uit de handel gaat. Of er dan een alternatief voor op de markt komt. En of je dat dan net zo lekker zult vinden als het verdwenen koekje. Maar heel spannend is dit voorbeeld niet. Spannend is het wel, als gebeurtenissen verder reiken dan alleen d(i)e dag.



Zo kan de impact die vrijwilligerswerk heeft op iemands leven, van grote betekenis zijn. Voor de bewoners en cliënten. Omdat het voor hen gezellig is. Omdat ze gezien worden. Omdat ze geholpen zijn. Voor de vrijwilliger zelf, kan vrijwilligerswerk ook veel betekenen. Je krijgt een goed gevoel. Je kunt iets nieuws leren. Je leert nieuwe mensen kennen. Je maakt je hoofd leeg. Je poetst je cv op. Als coördinator vind ik het belangrijk daar oog voor te hebben: waarom wil iemand tijd en aandacht geven. Om welke redenen komt iemand vrijwilligerswerk doen? Maar ook: waar liggen iemands talenten. Meestal ben je goed in wat je leuk vindt om te doen! Dus, ook kijkend naar wat iemand kan. Want dat maakt dan je dag. En die van de bewoner en cliënt. En zo kan je als vrijwilliger de kwaliteit van de dag bepalen voor een ander én voor jezelf!



Door Marijke Steenberghe



**Marijke was zowel zomer-
als wintermaatje en gunt
ons een blik in zomaar een
periode ...**

**... van acht tot elf in de
ontbijtzaal van Jan Steen.**

ZONDAG 31 JULI 2022

Als vrijwilliger ben je niet altijd behulpzaam. Soms ben je zelfs tot last, zeker wanneer je, op zondagmorgen, terwijl de meeste collega's bezig zijn om bewoners te wassen en aan te kleden, het brandalarm laat afgaan. De oven stond waarschijnlijk op grill en het croissantje is zwart geblakerd, gepaard met een dikke rookwolk. Het systeem werkt: de BHV'ers zijn snel ter plekke, al dan niet gehuld in plastic schort en handschoenen en de branddeuren gaan dicht. Wanneer duidelijk is dat er geen brand is, wordt de brandweer afgebeld, de ramen opengedaan en gaan ze snel weer aan hun werk, mij toch wel enigszins ontredderd en beschaamd achterlatend.

Tante Door vindt het koud en snapt niet waarom die ramen open staan. Ik meen hier en daar bij de bewoners een meewarige blik te zien, maar al snel is alles vergeven en vergeten.

DONDERDAG 4 AUGUSTUS

Vandaag maar weer op veilig: 'drie in de pan' op de elektrische kookplaat. De een geeft een blik van herkenning bij de benaming 'drie in de pan', de ander heeft er nog nooit van gehoord, maar wil het zeker wel proberen. Maar ach, dat is toch een pancake, die kent ze wel.

Tante Door heeft haar dag niet en haar buurvrouw pepert dat nog eens extra in: "Je hoeft toch niet zo chagrijnig te doen". Ik beaam dat het inderdaad niet zo gezellig is, maar dat we haar ook even met rust kunnen laten. Dit laatste zeg ik op mijn strenge juffen toon. Kijkt tante Door mij nu dankbaar aan?

Zondag 7 augustus sla ik over, het is mijn verjaardag.

DONDERDAG 11 AUGUSTUS

Het is te warm om boven de pannen te hangen. Ik besluit niet iets extra's te maken en ga aan de slag met glaasje jus d'orange of druivensap. Ook dat wordt gewaardeerd. Tante Door is goed opgestaan en gezellig, totdat de buurvrouw weer een snijdende opmerking maakt. Ook dat brandje, gelukkig zonder rookontwikkeling, is snel geblust.

Later met mijn moeder en tante Door naar bloemschikken. De mevrouw (in de rolstoel, die graag knijpt als je langsloopt) is er ook en komt naast mijn moeder te zitten. Paniek in de tent. Bob van de animatie gaat ertussen zitten, opgelost. Hij geeft wat bloemen aan, maar praat ook met mij (zal wel ik met hem zijn). Mevrouw reageert een beetje jaloers en slaat met een takje in het gezicht van Bob. We schieten in de lach en worden beloond met de mooiste lach ever. Ook mijn moeder is ontroerd door de lach van deze mevrouw.



ZONDAG 14 AUGUSTUS

Op programma staat gebakken ei. Echtpaar zit al aan tafel. Ik weet dat hij (meneer Ton) graag een gebakken ei eet. Ach, koekies monster is er niets bij, zo heeft hij zitten smullen. Glaasje karnemelk erbij, zijn dag kan niet meer stuk en de mijne al helemaal niet.

De dames laten elkaar met rust en eten stilletjes. Op mijn vraag of ze nog iets willen komt de reactie: "Ja, wat zou ik nou nog eens willen?" Ik zeg het wel te weten, ik wil Tom Jones. Wie of dat dan wel is? Maar de mevrouw op de hoek, die na een val in een rolstoel zit, weet wie ik bedoel en ik merk dan we een guilty pleasure delen. Ik betitel de man als sexy en ze lijkt wel een schoolmeisje. Collega weet ook niet wie het is en tovert een foto op haar telefoon tevoorschijn. Zij vindt hem

verre van sexy, maar wij twee wel en mevrouw kijkt verheerlijkt naar de foto. Nog even 'It is not unusual' opgezet en samen gezwijmeld.

Trudy staat ineens in de eetzaal, slechts gekleed in onderbroek. Met een plaid om wordt ze naar haar kamer gebracht, maar in aankleden heeft ze geen zin. Ook niet in eten, drinken of haar pillen. De pijn is weer alles overheersend aanwezig. Het lijkt te helpen wanneer ik zeg dat ik haar geloof, dat ik trots op haar ben en dat ze het goed doet. Wanneer ze zegt dat ze het expres heeft gedaan (appelmoes uit mijn handen slaan), zeg ik dat het niet erg is en dat ik toch van haar houd. "Ik ook van jou", neem ik mee en koester ik nog lang.



En ach zo kan ik nog wel even doorgaan. Over meneer Van Rooij die van oor tot oor lacht wanneer hij even aandacht krijgt. Meneer Klaas die toch weer moet huilen en mevrouw en meneer De Jong die al dagen in afwachting zijn van de achterkleinkinderen die komen. Over de collega die Ziggo belt, omdat de tv van mijn moeder het niet doet. Nog twee keer, dan is mijn vakantie voorbij en roept die andere plicht met net zoveel voldoening.

Beeld: Saskia Peters en Featureflash

WIJ VAN DE ZORG



BRENTANO HEEFT EEN VVAR! MAAR WAT HEB JE DAAR NOU AAN?

De verzorgende en verpleegkundige adviesraad (VVAR) bevordert kwaliteit van zorg door het stimuleren van de beroepsontwikkeling van de verpleegkundige specialiste, verpleegkundige, verzorgende en helpende beroepsgroep. Denk daarbij aan het bevorderen **professionele zeggenschap en leiderschap**. De VVAR is een groep van verpleegkundig specialisten, verzorgenden en verpleegkundigen die gevraagd en ongevraagd adviseert aan de raad van bestuur. De VVAR denkt mee of beslist over zorginhoudelijke vraagstukken. Dus ook voor jou is de VVAR belangrijk!

In Nederland is er dit jaar een landelijk actieplan zeggenschap en veerkracht opgezet. Dit actieplan heeft als doel de zeggenschap en veerkracht van de zorgverleners te vergroten. En dat is hard nodig. Daarom heeft het ministerie van VWS 50.000 euro subsidie beschikbaar gesteld voor alle zorgorganisaties om zeggenschap en veerkracht van de zorgmedewerkers te vergroten. De VVAR van Brentano heeft in samenspraak met het management en de raad van bestuur en plan ingediend hoe we dit binnen Brentano kunnen aanpakken. We zijn dan ook hard bezig met het uitvoeren van het lokaal actieplan om jou zeggenschap en veerkracht te vergroten.



WAT IS ZEGGENSCHAP EN VEERKRACHT?

Twee voorbeelden uit de praktijk.

Als je samen met de digicoach, de dokter, de verpleegkundig specialist, de teamleider en de collega van facilitaire dienst beslist hoe je technologische innovatie inzet, krijg je een praktisch uitvoerbaar beleid. Jouw stem als zorgverlener is zo belangrijk. Jij kent je afdeling, je weet waar er plek is, en waar niet, omdat meneer Janssen daar bijvoorbeeld altijd zit. En je weet ook of de bewoners van jouw afdeling wel zitten te wachten op bijvoorbeeld een fietslabyrint, want misschien houden ze wel veel meer van spelletjes en moet er een andere technologische innovatie bedacht worden. Klinkt heel vanzelfsprekend, maar dat is het helaas toch soms niet. Daarom is het belangrijk dat er aandacht is voor zeggenschap.

Bevorderen van veerkracht is belangrijk. We maken soms moeilijke casussen mee, en misschien herken je wel dat je na zo'n dag uitgeput op de bank beland. Het is dan goed en belangrijk om met elkaar te reflecteren, dat je jouw hart kunt luchten en je je gezien en gehoord voelt. En dat we van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen ondersteunen. Met elkaar reflecteren op ons eigen handelen en daaropvolgend acties te ondernemen helpt om onze veerkracht te versterken. Zodat we toch weer wat energie hebben voor die fijne hobby in de avond.

LOKAAL ACTIEPLAN ZEGGENSCHAP

Ons plan in het kort

In 2023 willen we inzetten op zeggenschap en samen beslissen en het versterken van veerkracht van alle zorgmedewerkers van Brentano. We sluiten zo veel mogelijk aan bij bestaande trajecten.

Wat gaan we doen?

1. Samen beslissen over ontwikkelingsmogelijkheden binnen Brentano. Het doel is dat voor jou eind 2023 duidelijk is hoe jij je kan ontwikkelen binnen Brentano. We werken hierbij onder andere samen met de medewerkers van de afdelingen opleiding personeelszaken en de coaches.
2. Het opzetten van intervisie. Eind 2023 is er een structuur opgezet waarbij jij kan reflecteren op bijvoorbeeld moeilijke casussen en je eigen handelen samen met je collega's.
3. Het opzetten van een structuur waarbij we elkaars expertise kennen en goed kunnen vinden. Eind 2023 hebben we een overzicht van de expertise van zorgverleners bij Brentano die bij iedereen bekend is.
4. In 2023 is de rol van kwartiermaker Chief Nursing Officer (CNO) in het leven geroepen. De CNO draagt bij aan inhoudelijk praktisch uitvoerbaar beleid, professionalisering van helpenden, verzorgenden, verpleegkundigen en verpleegkundig specialisten en aan het versterken van professionele zeggenschap in de gehele organisatie. De VVAR heeft Margriet van Scherpenzeel uitgekozen om de rol in 2023 uit te proberen en voor te bereiden.

Het projectteam bestaat uit de volgende leden:

Margriet van Scherpenzeel (projectleider/ kwartiermaker CNO) Lida Germs, Martine Jüch, Aisa Mittendorf, Dirk de Vries, Patricia Kok en Jaap Kappert.

Heb je vragen? Laat het ons gerust weten via VAR@brentano.nl

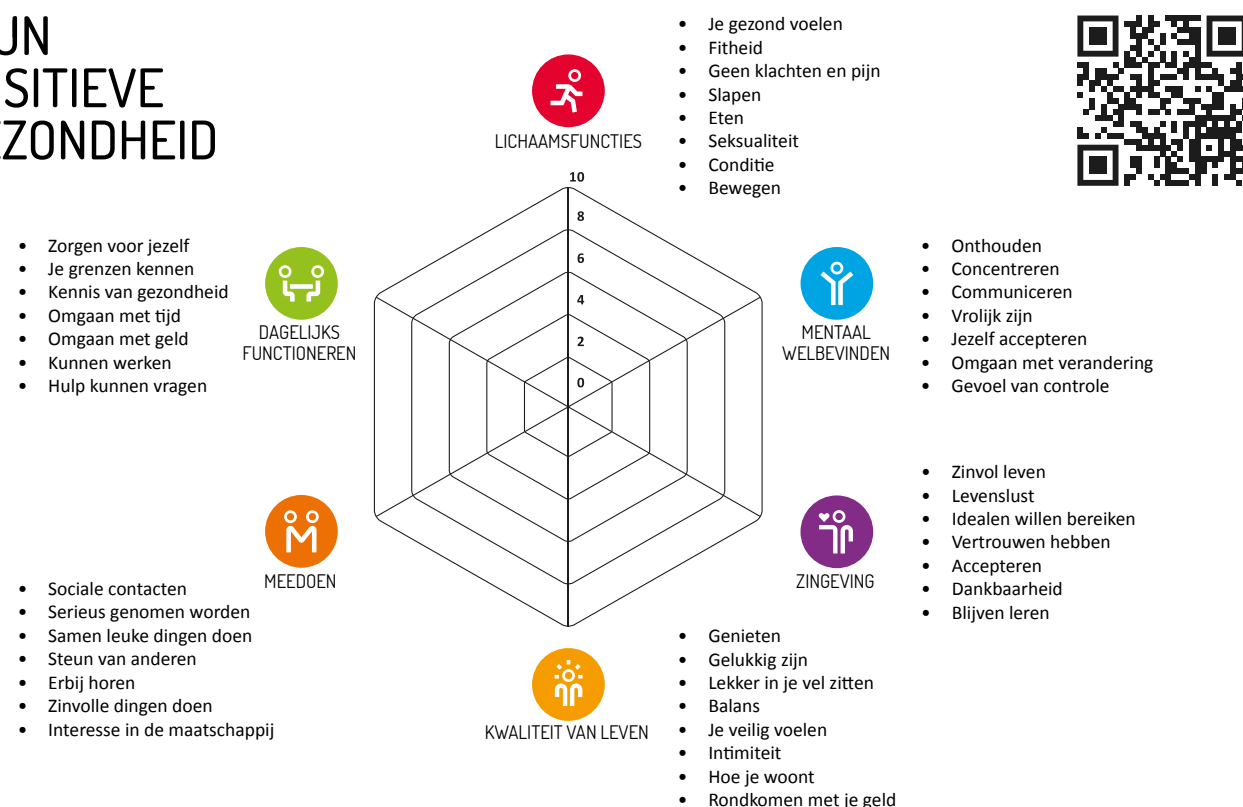
websites voor meer info:

<https://publicaties.zonmw.nl/verpleging-en-verzorging/zeggenschap-van-verpleegkundigen-en-verzorgenden/>
<https://zeggenschapindezorg.nl/>

POSITIEVE GEZONDHEID: WAT IS DAT NU EIGENLIJK?

Je hebt er vast wel eens iets over gehoord of gelezen: Positieve Gezondheid. Maar wat is dat nu precies en wat hebben je collega's, je cliënten en jijzelf eraan? Bij Brentano gaan we steeds meer werken met Positieve Gezondheid. Maar wist je dat jij misschien stiekem al veel doet volgens de principes van Positieve Gezondheid...

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0

Aan de slag met je Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl

WAT DOET ER ÉCHT TOE?

Machteld Huber is de grondlegger van Positieve Gezondheid. Zij is van oorsprong huisarts. Toen zij zelf ziek werd, ontdekte ze dat het zijn van patiënt anders is dan wat je als arts leert. Een arts kijkt naar hoe je beter gemaakt kunt worden. Als patiënt kijk je naar wat er voor jou écht toe doet. Dat besloot zij later verder te onderzoeken. Ze legde ermee de grondslag voor het gedachtegoed van Positieve Gezondheid.

WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID DAN PRECIES?

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch leggen we in de zorg vaak de focus op klachten en gezondheidsproblemen en hoe we die kunnen oplossen. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. We kijken naar de mens zelf, naar veerkracht en naar wat het leven van een cliënt betekenisvol maakt. Gezondheid is meer dan het niet hebben van lichamelijke of mentale problemen. Het gaat vooral om het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan.

HET SPINNENWEB

Positieve Gezondheid gaat over zes dimensies: Lichaamsfuncties, Mentaal Welbevinden, Zingeving, Meedoen, Dagelijks Functioneren en Kwaliteit van leven. Door het spinnenweb van Positieve Gezondheid zie jij als zorgverlener wat er écht toe doet. Voor jou of voor een cliënt. Vul de vragenlijst zelf eens in op [Mijnpositievegezondheid.nl](https://mijnpositievegezondheid.nl) en bekijk het spinnenweb.

Stel jezelf nu de vragen:

- Wat valt op?
- Wat is voor mij belangrijk voor mijn gezondheid?
- Zou ik iets willen veranderen?
- En wat kan een eerste stap zijn?

WAT HEEFT DE CLIËNT ERAAN?

Met Positieve Gezondheid voer je andere gesprekken. En dat leidt soms tot verrassende uitkomsten. Zo kan blijken dat achter een gezondheidsklacht een heel ander probleem schuil gaat. Ook is het bijzonder hoe goed mensen zelf vaak weten wat er nodig is om hun gezondheidssituatie te verbeteren. De beste raadgever? Dat zijn zij zelf.

Een voorbeeld: Eva (63) is afgekeurd, heeft geen werk en voelt zich vaak eenzaam. Ze vult het spinnenweb in samen met een sociaal werker. Het valt op dat Eva niet hoog scoort op de dimensie 'Meedoen'. De sociaal werker vraagt Eva wat zij zelf zou willen veranderen. Eva zegt dat ze er graag op uit wil. Uiteindelijk start Eva met een paar uur vrijwilligerswerk bij Brentano. Daardoor voelt ze dat ze weer meedoet in de maatschappij. Het maakt haar dagen zinvol en ze heeft ook weer wat lichamelijke uitdaging. Daardoor zit Eva beter in haar vel.

WAT HEB JIJ ERAAN?

Ook jijzelf kan aan de slag met Positieve Gezondheid, zodat je veerkrachtig blijft. Vul zelf het spinnenweb eens in en ga na hoe jij in je vel zit. Zijn er dingen zijn die jij wil veranderen en welke eerste stap kun je daarin zetten? Positieve Gezondheid gaat uit van wat voor jou belangrijk is en de keuzes die jijzelf maakt om iets te veranderen. Daar gaat Brentano komende tijd mee aan de slag. Positieve Gezondheid in de zorg én Positieve Gezondheid voor onze medewerkers.



EN DIT DOE IK OOK NOG!

Karin Westra bakt en stempelt kaarten

Karin Westra werkt op de salarisadministratie en is verantwoordelijk voor het applicatiebeheer van een aantal programma's. Waar ze dagelijks in digitale programma's als AFAS en Ecare duikt, staat Karin op haar vrije dagen of in het weekend graag in de keuken om wat lekkers te bakken.

BAKKEN HEEFT IETS MAGISCH

Karin: 'Bakken heeft iets magisch. Je gooit wat ingrediënten bij elkaar. Roert, mixt en klopt en stopt het in een hete oven. En dan komt er iets moois en lekkers uit. Dat is toch een bijzonder iets! Mijn moeder bakt ook altijd. Ze is nu 83 jaar oud en nog elk weekend maakt zij de lekkerste hapjes. En elke keer probeert ze weer iets nieuws. Zoet en hartig, taarten of koekjes. De lekkerste cakejes komen voorbij. Als we bij haar op visite gaan worden we altijd overladen met zelfgebakken lekkers. Ik heb het dus niet van een vreemde! Op verjaardagen

en feestdagen bak ik zelf graag. Toen mijn kinderen klein waren, bakten we op elke verjaardag een echte kindertaart. Een prinsessentaart of een taart in de vorm van een trein. Maar ik maak ook graag hartige dingen. Zoals kaaskoekjes. En natuurlijk mislukt er wel eens wat of zakt er wel eens een taart in. Maar aan de smaak doet dat vaak niets af, hoor! Ik neem mijn baksels graag mee naar het werk (anders moeten we het zelf allemaal op eten), waar ik collega's trakteer. En dat bevalt mijn collega's goed. Ze vragen me vaak om het recept!'



Karin Westra



KAARTEN STEPELEN

'Een andere hobby die ik heb, is het maken van wenskaarten, onder andere met stempels. Tien jaar geleden ben ik op een stempelparty geweest, dat was eigenlijk een soort workshop. En sindsdien ben ik toch minstens één keer in de week een paar uurtjes kaarten aan het stempelen. Met inkt, vouwtechnieken, versieringen en tekststempels, maar ook met verschillende soorten papier, knutsel ik dan allemaal leuke kaarten in elkaar. Af en toe iets creatiefs doen met mijn handen, werkt ontspannend voor mij. En dat is wel lekker wanneer je een hectische dag achter de rug hebt!'

Oplossing Wordzoeker



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

ECHTE BRENTAANTJES BAKKEN!

Ben jij die ligakoek, appel of bruine boterham met kaas ook een beetje zat? Waarom bak je niet eens een semi-gezonde havermoutkoek. Heerlijk als tussendoortje tijdens je werkdag! Heel gemakkelijk te maken met slechts vier ingrediënten. En ook nog eens heerlijk om op te peuzelen. En omdat je in één keer 20 koekjes bakt, kun je jouw collega's direct trakteren. Win-win-win! Dit koekje heet een Brentaantje. Probeer jij hem uit?

ZO MAAK JE DE BRENTAANTJES:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier
3. Laat de gedroogde cranberries even wellen in water
4. Pureer de banaan met een staafmixer of in de blender tot een gladde puree
5. Doe de gepureerde banaan, de havermout, de cranberries en de gebroken lijnzaad in een kom en roer goed door elkaar
6. Schep nu elke keer een eetlepel op de bakplaat en smeer uit tot een platte koek
7. Herhaal dit tot je schaalpje leeg is en zorg dat je genoeg ruimte tussen de koekjes overlaat, zodat ze niet aan elkaar bakken
8. Doe de koekjes in de oven en bak ze 20 tot 25 minuten. Check tussendoor even of de koekjes niet te bruin worden
9. Laat de koekjes afkoelen.
10. Eet 2 koekjes bij de koffie/thee en neem de rest mee naar je werk!

NODIG VOOR 20 KOEKJES:

- 1 banaan
- 50 gram havermout
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- Gedroogde cranberries

TIPS

A goal is a dream with a deadline.



DOELEN STELLEN, WAT IS DAN BELANGRIJK?

- Stel jezelf geen onmogelijke doelen, het demotiveert als je doel té ver weg ligt. Start bij afvallen eens met 1 kilo per maand, hou je dit vol dan kun je in 1 jaar 12 kilo verliezen. Best veel toch?
- Kijk naar de mogelijkheden en niet de beperkingen. Maar kom in beweging, op welke manier dan ook. Maak een wandeling na het eten of tijdens de lunch.
- Denk vandaag alvast na wat je morgen wilt gaan eten. Als je gaat plannen, maak je bewustere keuzes
- Begin bij het begin, dan kun je je doelen altijd nog naar boven bijstellen. Dit maakt dat je steeds gemotiveerder raakt.
- En het aller belangrijkste..... Ga NOOIT boodschappen doen als je trek hebt ;-)

Kijk eens op www.voedingscentrum.nl voor tips over voeding, leuke gezonde recepten enz.

Alles bij de hand op de achterkant

VOOR ONZE MEDEWERKERS

Het werken met verschillende systemen, iedere met een eigen manier van inloggen en beveiliging levert vaak vragen op. Als je even snel je loonstrook wilt bekijken of je rooster wilt inzien, moet dat ook mogelijk zijn!

Het team van Personeelszaken (locatie Huis aan de Poel, 2e etage) staat van maandag t/m vrijdag van 08:30 – 17:00 uur voor je klaar om je telefonisch 020 - 237 3200 (optie 2 P&O), per email persadm@brentano.nl of persoonlijk te helpen bij vragen over:

- Jouw Brentano e-mailaccount
- AFAS Insite of AFAS Pocket
- SDB / Octopus planning
- Ecare inlog
(voor zorgmedewerkers)



SDB Octopus app

Dit roosterpakket heeft een handige app waarin je jouw eigen rooster én het rooster van de afdeling kunt zien. Eventuele aanpassingen kun je zelf invoeren en je vraagt ook je verlof in deze app aan.

SALARISADMINISTRATIE

Op de 25e van iedere maand wordt het salaris betaald. Als de 25e in het weekend valt, dan worden de salarissen op de vrijdag ervoor betaald. In december worden de salarissen een paar dagen eerder betaald. Vragen over je salaris, werkgeversverklaring, loonheffingskorting, telefoon, Ipad, laptop etc.: saladmin@brentano.nl

Heb je deze handige apps al geïnstalleerd?



AFAS Pocket app

Hier vind je snel alle nieuws van Brentano, je loonstrook en kun je declaraties insturen. Bij Wie is Wie vind je alle collega's en hun verjaardagen. Word je onverhoopt ziek dan bel je natuurlijk direct met je collega's op jouw afdeling. Het is óók belangrijk om je ziekmelding en je betermelding in de AFAS-app te zetten en dat is echt heel eenvoudig.

VOOR ONZE VRIJWILLIGERS

We hebben een nieuw administratiesysteem speciaal voor vrijwilligers. Daarin krijg je je eigen inlognaam en wachtwoord en kunnen we nieuwtjes veel makkelijker met elkaar delen.

Je kunt hier zelf je gegevens aanpassen, nieuws bekijken, een declaratie indienen én je inschrijven voor vrijwilligerswerk. Alles in één overzicht! <https://vrijwilligers.brentano.nl/>

