



Jaargang 2 – nummer 12 – december 2011 / januari 2012

Zorgcombinatie Zwolle

waar je er als mens toe doet!

RiethorstNieuws



In deze uitgave o.a.:
Appelmoes en kerstkaarten maken
Terugblik jaarlijkse vrijwilligersavond
Verbouwing serre

Inhoudsopgave	Pagina
Voorwoord	3
Waar je er als mens toe doet!	
Kwetsbaar en afhankelijk	4
Dankdag	5
Persoonlijke noot	6
Overijsselse vrijwilliger van 2011	6
Baby showen	7
Verjaardagsvisite	8
Terugblik jaarlijkse vrijwilligersavond	8
Verjaardagskaarten voor vrijwilligers	9
Clown in de Riethorst	9
Even voorstellen	10
Appelmoes maken	11
Kerstkaarten maken	11
Personeelsfeest	11
Roemenen op bezoek in de Riethorst	12
Shantykoor "de Iselanders"	12
Liggen	13
Verbouwing serre	14
Een kerstgroet vanuit de Riethorst	15
Nieuwjaarsgedicht	16

Colofon

2^e jaargang, nummer 12

RiethorstNieuws

is een uitgave voor cliënten, bezoekers en vrijwilligers van woonzorgcentrum de Riethorst te Zwolle

RiethorstNieuws

verschijnt tweemaandelijks in een oplage van 100 exemplaren

RiethorstNieuws

is ook te lezen op www.zorgcombinatiezwolle.nl > nieuws

Contactpersonen

Miranda Rutten
Ingrid Veltman
Linda Berends
Liane Ligthart (opmaak)

Redactieadres

Het Zonnehuis
Linda Berends, secretaresse
Nijenhuislaan 175
8043 WB Zwolle
Telefoon: (038) 457 4301 of via e-mail:
L.Berends@zorgcombinatiezwolle.nl

**Inleveren kopij volgende uitgave
voor 09 januari 2012 (maximaal 1 A4)**

Zwolle, december 2011

VOORWOORD

Geachte lezer,

Deze keer is het de eer aan mij om het RiethorstNieuws in te leiden met een voorwoord. Een voorwoord dat ik graag benut om u als lezer deelgenoot te maken van de beleidsvoornemens van Zorgcombinatie Zwolle voor het komende jaar.

Het loopt immers weer naar het eind van het jaar. Een natuurlijk moment om terug te kijken naar het afgelopen jaar, maar ook een natuurlijk moment om vooruit te kijken naar het jaar dat komen gaat.

Op het moment van schrijven van dit voorwoord is de begroting voor 2012 (op een haar na) opgetekend. De financiële uitgangspositie is gunstig te noemen door de extra gelden die het huidige kabinet ter beschikking stelt voor het aantrekken van extra personeel en het geven van een extra impuls voor scholing. De gelden zetten wij dankbaar en maximaal in voor de realisatie van "meer handen aan het bed" en voor het aantrekken en vasthouden van meer en hoger opgeleide zorgprofessionals.

Net als in een normaal huishouden is het goed om te weten hoe de inkomsten zich verhouden tot de (te verwachten) uitgaven om uiteindelijk een oordeel te kunnen vellen of er financiële ruimte is voor nieuw beleid. Zoals gezegd zal de ruimte voor 2012 ingezet worden voor de verdere borging van de kwaliteit van zorg en het verder optimaliseren van de cliëntveiligheid.

Zorgcombinatie Zwolle heeft zich het afgelopen jaar bezig gehouden met een inhoudelijke evaluatie van de (meerjaren)koers van de organisatie. Een groep "kartrekkers" is op verzoek van de Raad van Bestuur en onder leiding van de divisie manager Verzorgingshuiszorg, Thuiszorg en Dagvoorziening enthousiast aan de slag gegaan met een uitwerking van een (meer) herkenbare en richtinggevende visie en missie waarmee de organisatie de toekomst in kan. Heel nadrukkelijk heeft de groep kartrekkers hierbij gekozen voor een uitwerking die een directe relatie legt met ons bestaansrecht als organisatie en dus met kwaliteit van zorg.

Op 15 november vond de presentatie van deze conceptvisie en missie plaats. Tijdens de bijeenkomst is een beroep gedaan op alle collega's uit de dagelijkse praktijk om hun stem te laten horen en om met de Raad van Bestuur in gesprek te gaan over de gepresenteerde conceptvisie, missie en de te varen koers voor de toekomst.

We staan als organisatie met beide benen op de grond. We stellen de inhoud voorop en onze beroepshouding is hardwerkend en ontwikkelingsgericht. We bieden deskundige zorg en gaan uit van de uniciteit van ieder mens. We verbinden ons met anderen in een open samenwerking. We willen open, aanspreekbaar en betrouwbaar zijn, in de eerste plaats voor onze bewoners, cliënten en hun familie. Ook de cliëntenraad is voor ons een belangrijke partner. Daarom zijn wij met de cliëntenraad in gesprek over de verbeterpunten naar aanleiding van de gehouden cliëntwaarderingsonderzoeken.

Voor medewerkers en vrijwilligers willen we een goed werkgever zijn. Bij Zorgcombinatie Zwolle zijn er ontwikkelingskansen, wordt je stem gehoord, zetten we ons in voor de juiste dingen en doen we betekenisvol en belangrijk werk. De organisatie laat zich immers door de inhoud leiden. We vinden onze inspiratie bij inhoud. Bewoners/cliënten en hun familie/mantelzorgers staan voor Zorgcombinatie Zwolle op de eerste plek.

We zien 2012 met vertrouwen tegemoet. Vanuit dat vooruitzicht wens ik u voor nu veel leesplezier en voor de periode die komen gaat gezellige feestdagen, een goede jaarwisseling en een gezegend 2012 toe.



Met vriendelijke groet,

*Frank Kodden,
lid Raad van Bestuur.*

WAAR JE ER ALS MENS TOE DOET!

Kwetsbaar en afhankelijk

Kwetsbaar en afhankelijk

In de Advent- en Kersttijd hoor je die woorden nogal eens. Als een kwetsbaar kind werd Jezus geboren in Bethlehem. Hij was afhankelijk van de zorg van zijn ouders, die hem letterlijk in 'de luren' legden.

Kwetsbaar en afhankelijk

In de zorg hoor je die woorden nogal eens.

Vereniging 'Het Zonnehuis' zet zich al meer dan 90 jaar in voor waardige zorg aan kwetsbare mensen die door ouderdom of anderszins afhankelijk zijn. Ook Zorgcombinatie Zwolle wil daar aan bijdragen. Ik vraag me af, hoe die woorden op de betrokkenen zelf overkomen.

Kwetsbaar en afhankelijk? Is dat het wat u als bewoner van de Riethorst typeert? Er valt toch nog wel wat meer over u te zeggen!

Gelukkig is dat besef er ook binnen onze instelling. Bewoners zijn mensen met eigen identiteit, gaven en kwaliteiten, een eigen levensverhaal, een persoonlijke levensopvatting. Soms kan het verhuizen naar een zorgcentrum die eigen identiteit zelfs versterken. 'Ik ben hier gegroeid!' vertelt iemand met een blij gezicht. 'Ik vind het fijn af en toe iets aardigs voor andere bewoners te doen. Ik wist helemaal niet dat ik dan in me had!' Kwetsbaar en afhankelijk maar elke bewoner uniek, met een eigen waardigheid en betekenis!

Toch is het goed ook de moeite en de pijn die achter deze woorden schuil gaan te benoemen. Laten we het niet mooier maken dan het is. Het Kind in de kribbe kan door zijn kwetsbaarheid vertederen en tot zoete liederen en mooie bespiegelingen leiden, maar ook het lijden maakt deel uit van het Kerstevangelie. 'Zijn wieg was een kribbe, Zijn troon was een kruis ...'

In de gesprekken met bewoners is het lijden aan afhankelijkheid een terugkerend thema. Niet meer zelf kunnen gaan en staan waar je wilt; weerloos in een tillift hangen, open en bloot, en er kan zo maar iemand binnenlopen.

Over kwetsbaar gesproken Ook wie het overzicht over het leven kwijtraakt lijdt daaraan. Waar moet ik zijn voor een bepaalde activiteit en hoe kom ik daar? Het lijkt wel of ik steeds meer vergeet; ik voel me zo onzeker

Kwetsbaar en afhankelijk het vraagt een grote inspanning om daarbij je gevoel van waardigheid te behouden. Zoeken is het, naar waar het echt om draait in je leven; wat is de zin, wat, wie geeft zin aan mijn bestaan? Inspanning ook van iedereen, van verzorgende tot facilitair medewerker om waardige zorg te bieden. Een ander laten merken dat die van waarde is, vraagt iets van jezelf. Heb je zelf het gevoel dat je werk er toe doet, dat jij er toe doet? Dat maakt veel uit voor de manier waarop je met bewoners omgaat.

Met Kerst vieren we de komst van Jezus, de Christus in de deze wereld. Hij maakte zichtbaar dat God niet op een afstand blijft, maar zo dichtbij komt als maar mogelijk is.

Met oprechte aandacht voor degenen die zijn hulp nodig hadden en de mensen in hun omgeving. Kwetsbaar en afhankelijk, maar door Hem gezien en recht gedaan. Uitgaande van de christelijke grondslag van onze instelling willen we ons binnen Zorgcombinatie Zwolle door Hem laten inspireren. Dat we elkaar, als bewoners, medewerkers, vrijwilligers en andere betrokkenen zullen laten merken van betekenis te zijn. Mensen die er voor God en elkaar toe doen

Dankdag

Op de tweede woensdag van november vierden we weer Dankdag voor Gewas en Arbeid. Deze keer stond het thema 'brood' centraal, met uit de Bijbel de woorden van Jezus: 'Ik ben het Brood des levens'.

Op tafel was een royale keus aan brood te zien; het geurde ervan in de serre!

Mevrouw Batterink sjouwde nog een grote koperen krab en een schaal haring binnen. Brood en vis – ze las er later een gedicht bij voor.



We boften met de muzikale ondersteuning van meneer Van der Linde. Hij ontpopte zich als een gepensioneerd bakker met passie! Met zichtbaar plezier en kennis van zaken vertelde hij over zijn vak en de kleding die hij vroeger droeg, waarbij de aanwezige bewoners met gedeelde ervaring instemmend knikten.

Zo was het precies! Als organist liet hij ook van zich horen; zodat we dubbel van zijn aanwezigheid genoten.



Het spel van Ina en Marlies op fagot en klarinet luisterde de viering extra op. Uit de rust, de aandacht en reacties van de bewoners, sprak waardering voor het samenzijn. Fijn dat er zoveel mensen waren!

Persoonlijke noot

Alweer is er bijna een jaar voorbij waarin ik met heel veel plezier in de Riethorst heb gewerkt. Ik ben altijd weer verwonderd over het vertrouwen dat bewoners en familieleden mij geven in de persoonlijke gesprekken. Dank voor vreugde, vragen en verdriet die u met mij wilde delen. Voor wat ik van u leerde, voor de momenten van werkelijke ontmoeting, de intimiteit van het gebed. Voor de lach en de traan, de ontroering, ook tijdens de kringgesprekken en vieringen. Voor de humor, waarmee we de spanning die er in een groep ook kan zijn, konden doorbreken, het samen zingen en genieten van schoonheid en kleine dingen. Ook collega's en vrijwilligers bedankt voor goede contacten en het samen werken!

Hierboven viel het woord verdriet al. Meerdere bewoners en ook collega's, vrijwilligers en hun familie, kregen dit jaar verdriet en zorg voor de toekomst te

verwerken. Dat kleurt vaak juist ook de decembermaand. Laten we daarin als 'Riethorstgemeenschap' aan elkaar denken.

Ik wens iedereen die dit leest een goede Advent- en Kersttijd toe. Voor deze maand en in het nieuwe jaar de zegen van God, zoals verwoord in onderstaande zegen voor onderweg:

Zegenbede

De Heer zij vóór u om u de juiste weg te wijzen.

De Heer zij achter u om u in de armen te sluiten en u te beschermen tegen gevaar.

De Heer zij onder u om u op te vangen wanneer u dreigt te vallen.

De Heer zij in u om u te troosten als u verdriet hebt.

Hij omgeve u als een beschermende muur, wanneer anderen over u heen vallen.

De Heer zij boven u om u te zegenen. Zo zegene u God, vandaag, morgen en in de eeuwigheid.

Amen.

Hartelijke groet, Marry Schuurman.

**OVERIJSSELSE VRIJWILLIGER
VAN 2011**

Zoals u misschien allen wel mee hebt gekregen via de media, waren de vrijwilligers van de Riethorst dit jaar genomineerd om Overijsselse vrijwilliger van het jaar 2011 te worden. De volgende voordracht werd daarvoor opgestuurd.

Voordracht

"Mijn naam is Ingrid Veltman. Ik ben werkzaam in de Riethorst (verpleeghuis voor 30 dementerende bewoners) en ben daar contactpersoon voor de vrijwilligers. Samen met het team vaste medewerkers proberen de vrijwilligers voor onze bewoners een warm thuis te creëren. Op onze afdeling bestaat het team uit ongeveer 45 vrijwilligers. De leeftijden wisselen enorm, de jongste is 17 en de oudste 81.

Graag wil ik jullie laten weten dat ik er erg trots op ben om met onze vrijwilligers samen te mogen werken. Het voelt als een grote familie die ervoor zorgt dat een ieder zich zo prettig mogelijk voelt. Ze helpen ons om onze bewoners zoveel mogelijk welzijn te bieden en zijn echt onmisbaar. Ze doen leuke dingen met bewoners en bieden troost als er verdriet is. Ook staan ze altijd voor ons (medewerkers) klaar met een helpende hand en een luisterend oor. Het liefst zou ik u uitnodigen om zo te voelen hoe de warme, huiselijke sfeer hier is. Onze vrijwilligers hebben hier een grote rol in en daarom ben ik super trots op ze. We proberen dat dan ook vaak te laten merken door een kaartje, een kleine attentie of een woordje van dank. Maar wat zou het geweldig zijn om een ieder in Overijssel te laten weten hoe super ze zijn."

Op zaterdag 24 september jl. zijn we met een groepje vrijwilligers naar het provinciehuis gegaan, waar de bekendmaking van de vrijwilligers van 2011 plaats zou vinden. Hier was van alles te doen. Verschillende workshops, muziek, een bingo en nog allerlei andere activiteiten. Helaas hebben we de prijs niet gewonnen maar alleen de nominatie was al een felicitatie waard.



Ik kan niet nalaten om te zeggen, en dan praat ik zeker ook namens allen die om wat voor reden dan ook met de Riethorst te maken hebben, dat onze vrijwilligers voor ons de beste vrijwilligers zijn die we maar kunnen wensen.

Ingrid Veltman.

BABY SHOWEN

Wat is er mooier dan trots zijn op een prachtige kleindochter. Zo ook onze collega Anita. Super trots kwam ze met haar kleindochter op de afdeling. De bewoners vonden het geweldig en Anita was zo trots als een pauw.



VERJAARDAGSVISITE

Op maandagmorgen 26 september jl. zijn we met een paar bewoners op verjaardagsvisite geweest bij onze vrijwilligster Riki Gussinklo. Met de Rode Kruis-bus zijn we er naar toe gereden. Het was maar een kort ritje, toch was dat alleen al zeer de moeite waard.

Eenmaal bij Riki gearriveerd, nadat we al wat rondjes hadden gereden omdat de TomTom in de war raakte, zaten we heerlijk in haar gezellige woonkamer. Het was een hele fijne ochtend met koffie en een heerlijke zelfgemaakte taart, voor we het wisten was het alweer tijd om naar de Riethorst te gaan.



Hierbij willen we Riki nogmaals bedanken voor haar gastvrijheid.

Bewoners en medewerkers de Riethorst.

TERUGBLIK JAARLIJKSE VRIJWILLIGERSAVOND

Op donderdagavond 20 oktober jl. werd de jaarlijkse vrijwilligersavond gehouden in de Riethorst. Evenals voorgaande keren was er weer een leuk programma in elkaar gezet. Na de koffie, thee en de lekkernijen (deze waren geschonken door de vrijwilligersraad in het kader van het jaar van de vrijwilliger) was er tijd om met elkaar het vrijwilligers tevredenheids-onderzoek door te nemen.

Fijn om met elkaar tot de conclusie te komen dat we het goed hebben samen.



Daarna was het tijd om actief bezig te zijn. De vrijwilligers werden verdeeld in groepen en konden met elkaar het cadeautjesspel spelen. Dit zorgde voor veel plezier en onverwachte situaties. Net als je dacht dat je veel leuke cadeautjes had gescoord, gooide je fout met de dobbelsteen en was je de helft weer kwijt. We konden zo wel uren doorgaan, maar er wachtte nog een lekker etentje bij de Chinees, waar we samen van hebben genoten.



We kunnen met elkaar terugkijken op een hele fijne avond. Bij deze wil ik alle vrijwilligers nogmaals bedanken voor jullie aanwezigheid en voor alles wat jullie voor onze bewoners en voor ons doen. Jullie zijn onmisbaar.

*Namens alle medewerkers,
Ingrid Veltman.*

VERJAARDAGSKAARTEN VOOR VRIJWILLIGERS

Iedere vrijwilliger van de Riethorst die jarig is krijgt een kaart toegestuurd met de hartelijke felicitaties van de medewerkers en bewoners van de Riethorst.



Er zijn twee medewerkers die elke keer weer zorgen dat er mooie kaarten worden gehaald en dat deze op tijd worden verstuurd.



Het leek me leuk de gezichten achter deze actie te laten zien en meteen van de gelegenheid gebruik te maken om Elsbeth en Saskia te bedanken.

Geen verjaardag van een vrijwilliger wordt vergeten dankzij deze collega's.

Ingrid Veltman.

CLOWNS IN DE RIETHORST

In de Riethorst genieten we een keer per maand van een bezoek van de clowns Poets en Dot. Voor sommige bewoners was het even de kat uit de boom kijken, anderen waren meteen in de ban van de clowns.

Het brengt vreugde en emotie, er kwam een glimlach op sommige gezichten. Er was zelfs een bewoner die het hele spel perfect meespeelde.



We zijn erg blij dat we hier nog een aantal keren van mogen genieten. Wilt u zelf informatie over de clowns dan kunt u kijken op www.hilde-en-zo.nl.

EVEN VOORSTELLEN

Een aantal medewerkers kent mij al van cursussen en werkgroepen.

Ik wil mij voorstellen aan de mensen die mij nog niet kennen.

Ik ben Remco Riemersma en sinds 2006 werkzaam voor Zorgcombinatie Zwolle. Op twee locaties heb ik gewerkt en daarnaast ben ik lid van de ondernemingsraad.

Twee jaar geleden ben ik in de wijk Aalanden komen wonen, wat een mooie groene wijk is.

Ik woon hier samen met mijn vrouw en dochter Femke van 8 maanden oud.

Wat nu zo leuk is. Iedere dag fietste ik langs de Riethorst en vroeg ik mij af, waar in dit grote gebouw zou de Riethorst zitten. Via verhalen kende ik de Riethorst wel en collega's die er werkten of gewerkt hebben zeiden tegen mij 'ga eens kijken dan'.

En dat heb ik gedaan, die avond gesolliciteerd en aangenomen. Ik mag het team komen versterken als EVV-er.



In de maand december ga ik beginnen in de Riethorst. Een bijzondere maand omdat ik uit ervaring weet dat het een drukke maand is. Veel organiseren en gezelligheid creëren. Ik mag gelijk ervaren en meedoen om extra gezelligheid en sfeer aan te brengen

Iedereen alvast bedankt voor de warme ontvangst die ik iedere keer beleef als ik langskom.

*Groetjes,
Remco Riemersma.*

APPELMOES MAKEN

Wat is er lekkerder dan zelfgemaakte appelmoes!

Twee grote zakken vol met appels hebben we dit najaar gekregen. Wat is er dan lekkerder dan daar appelmoes van te maken. Met elkaar werd er druk geschild (en de nodige appelstukjes opgegeten).



Aan het eind van de ochtend hadden we twee grote pannen met heerlijke appelmoes voor bij de warme maaltijd. Appelbrengers bedankt.

Medewerkers en bewoners de Riethorst.

KERSTKAARTEN MAKEN

Oh, wat is het toch fijn om met elkaar onder het genot van een kopje koffie en wat lekkers eens even samen te praten en rustig in wat mooie tijdschriften te bladeren.

Zo gewoon, maar o zo fijn en gezellig. Tijdens het bladeren in de tijdschriften kwamen we mooie plaatjes tegen die we hebben uitgeknipt en op kaartjes plakten. Resultaat? Prachtige kerstkaarten en een hele fijne ochtend!!



PERSONEELSFEEST

Op een woensdagavond eind september vond er een groot personeelsfeest plaats. Er was deze avond veel te om vieren en veel om bij stil te staan. Er was een grote groep collega's die hun jubileum vierden. Zeker reden voor een feestje. Daarnaast was er een groep die afscheid nam. Geen reden voor een feestje, maar wel belangrijk om even bij stil te staan. Al deze mensen werden deze avond in het zonnetje gezet. De jubilarissen en de collega's die ons gaan verlaten. Voor een ieder was er een persoonlijk woord, dat gepaard ging met een lach, maar ook met een traan.



Ook waren er een bloemetje, een bon en een cadeautje met een mooie kaart met een persoonlijke wens. We hebben met elkaar heerlijk gegeten bij "de wok" en kunnen rustig zeggen dat we een fijne avond hebben gehad.



Voor de mensen die afscheid namen, het ga jullie goed en kom gerust nog eens binnen in de Riethorst. Voor de mensen die het jubileum vierden, hopelijk werken jullie nog lang met veel plezier voor de Zorgcombinatie.

ROEMENEN OP BEZOEK IN DE RIETHORST

Op een dinsdag kwam er een telefoontje van de stichting Present met de vraag of het goed was dat ze met een groep mensen uit Roemenië een bezoek konden brengen aan de Riethorst om met onze bewoners een activiteit te ondernemen. Dit leek ons wel leuk.



Gelukkig was er een leuke klik en ondanks dat we elkaars taal niet spraken werd het een verrassend leuke ochtend. Er werd geknutseld er werden spelletjes gedaan en er werd hulp geboden bij de gymnastiek. Aan het eind van de ochtend werd er nog een klein optreden verzorgd. Er werd op het orgel gespeeld en er werd bij gezongen in de Roemeense taal. We kijken terug op een bijzonder leuke ochtend.

SHANTYKOOR DE ISELANDERS

Dinsdagavond 8 november jl. was het een drukke boel in de Riethorst. Personeel, familie, vrienden en vrijwilligers waren druk in de weer om al onze bewoners naar de theaterzaal van de Rivierenhof te brengen. Speciaal voor ons kwam daar het Shantykoor "de Iselanders" optreden. (Dit optreden was mogelijk gemaakt door een donatie die we mochten ontvangen van Stichting de Gasthuizen.)



Wat een geweldige avond hebben we daar met elkaar beleefd. Allemaal bekende liedjes en dan lekker uit volle borst meezingen of meebewegen.



Er werd zelfs af en toe even ingehaakt. Echt een zaal met blije mensen. Zeker voor herhaling vatbaar. Een ieder bedankt dat door zijn/haar hulp en aanwezigheid onze bewoners een een-op-een begeleiding konden krijgen en zo dubbel konden genieten.

Medewerkers en bewoners de Riethorst.

LIGGEN

Het belang van een goede lighouding

Een groot deel van de dag brengen we liggend door. Wanneer we uitgerust willen zijn is het belangrijk dat we prettig kunnen liggen in bed. Op die manier kunnen we ontspannen en slapen we dieper.

Mensen in een gezond lichaam kunnen zelf nog draaien in bed en dit doen we gemiddeld zo'n 30 keer per nacht. Op deze manier zorgt ons lichaam er zelf voor dat we ons comfortabel voelen, maar ook dat ons lichaam niet vervormt door de zwaartekracht of wondjes krijgt van het liggen.

Zwaartekracht

Zwaartekracht werkt 24 uur per dag in op ons lichaam. Op het moment dat we slapen en dus ontspannen zijn, heeft de zwaartekracht het meeste effect op onze botten, omdat onze spieren de botten op dat moment het minst ondersteunen. Wanneer we altijd in dezelfde houding in bed liggen, betekent dit dat onze botten (bijvoorbeeld onze ribben) ook altijd op dezelfde manier druk opvangen en op een gegeven moment zullen ze mee gaan buigen, waardoor de lichaamsvorm verandert. Daarnaast vormen de spieren zich ook steeds meer naar deze nieuwe lichaamshouding. Er is dan sprake van een vergroeide houding. Hierdoor wordt anders liggen steeds lastiger en ook minder comfortabel.

De invloed van liggen op andere gebieden

Uiteindelijk gaat dit ook invloed hebben op bijvoorbeeld het lopen en de zithouding: mensen kunnen niet meer rechtop lopen of zitten iets gebogen over de armleniging van de stoel. Hierdoor wordt het eten en drinken ook weer lastiger, er wordt bijvoorbeeld vaker geknoeid.

Wanneer we minder comfortabel liggen, zullen we ook minder uitgerust zijn, wat ook zijn weerslag op de dag heeft.

Wat is een goede lighouding?

We liggen goed als we symmetrisch liggen, dit wil zeggen dat er geen buigingen of draaiingen in de romp voorkomen. Ook is het van belang dat het lichaam optimaal ondersteund wordt, dat wil zeggen dat er geen ruimte is tussen het lichaam en het matras of kussen. Op deze manier heeft de zwaartekracht minder werking op het lichaam.

Daarnaast is het van belang dat we regelmatig van houding veranderen.

Ergotherapie en liggen

Als ergotherapeut worden wij regelmatig gevraagd om mee te kijken bij de lighouding van cliënten. De reden hiervoor is dan vaak dat de cliënt spanning opbouwt (harde spieren), de benen niet meer volledig kan strekken of wondjes heeft op bijvoorbeeld stuit, heup of hielen. Ook komt het voor dat we gevraagd worden om bijvoorbeeld mee te kijken naar de zithouding van een cliënt of als het eten moeizaam gaat doordat de cliënt voorover of opzij gebogen zit. Het kan zijn dat we vanuit deze vragen uiteindelijk toch gaan kijken naar de lighouding, omdat deze het beste beïnvloed kan worden en de problemen daar meestal beginnen.

Ergotherapeuten onderzoeken wat het probleem bij het liggen precies is en van daaruit geven we de verzorging en cliënt instructies om het liggen te verbeteren en regelen de middelen die nodig zijn om dit te bewerkstelligen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan kussens met een afwijkend formaat of gevuld met korrels of een hele ligorthese.

Dit doen wij allemaal met als doel de cliënt meer rust en comfort te bieden of bijvoorbeeld vergroeide houdingen te verminderen of te voorkomen.

Team Ergotherapie,

Hans Beusen, Linda Kappert, Margret Kosse, Patricia van der Wal, Lisette van der Mijl en Tanja van der Linde.

VERBOUWING SERRE

Eindelijk is het dan zover, de serre wordt verbouwd. In de tweede week van januari gaat deze verbouwing plaatsvinden. Met elkaar zullen we proberen om voor zo weinig mogelijk overlast te zorgen, maar een ieder van ons weet dat het vaak eerst slechter moet worden voordat het beter gaat.



We hopen eind januari een prachtige serre te hebben die door een tussenwand afgescheiden is van het looppad. Op deze manier hebben we straks een mooie ruimte waar we rustig kunnen vertoeven met elkaar.

In de maand januari zullen we proberen de samenzang te houden in de activiteitenruimte.

Hebt u hier nog vragen over dan kunt u altijd terecht bij Miranda Rutten.

EEN KERSTGROET VANUIT DE RIETHORST



Wat gaat de tijd toch altijd snel, althans naar ons idee. Zo zitten we volop in de zomervakantie, zo zijn overal weer mooie herfstkleuren te zien en vallen de bladeren van de bomen.

Sinterklaas gaat over een week al weer het land uit en dan gaan we al weer richting Kerst.

Tijd voor ons om een Kerstgroet aan u allen te schrijven.

Voor ons het moment om even terug te kijken op het afgelopen jaar. Het was voor velen in de Riethorst een mooi jaar, met aardig wat leuke activiteiten!

De activiteitenruimte kreeg mooie nieuwe kasten.

Door een schenking van de Monuta stichting hebben we de hele lente en zomer wekelijks gebruik kunnen maken van de fietstaxi. Elke donderdag kwam deze voorrijden en kon een aantal bewoners genieten van een rondritje door de stad.

Dankzij een gift van Stichting de Gasthuizen Zwolle komen er elke maand twee clowns in de Riethorst. Dit zorgt voor vele blijde gezichten. Ook heeft de Stichting Gasthuizen ervoor gezorgd dat we afgelopen maand konden genieten van een optreden van een Shantymoor. Het kwaliteitskeurmerk HKZ is wederom behaald.

Verschillende collega's hebben een opleiding gedaan en hebben deze succesvol afgerond.

Natuurlijk moeten we ons geweldige zomeravondconcert, vol met optredens van mensen die op één of andere manier betrokken zijn bij de Riethorst, niet vergeten.

Dit jaar hebben we verschillende jubilea gevierd en stil gestaan bij het vertrek van verschillende medewerkers naar een andere werkplek, maar ook bij het vertrek van vrijwilligers.

Voor het volgende jaar hebben we contacten gelegd met de Groene Welle. Zoals het nu lijkt zullen ze een aantal keren onze afdeling bezoeken met verschillende dieren. Ik kan zo nog wel even doorgaan

Wat hebben wij met z'n allen toch een bijzondere, warme, fijne woon- en werkomgeving gecreëerd!

Naast al deze feestelijkheden, zijn er ook verdrietige momenten geweest. Zijn bewoners overleden en herdacht op de herdenkingsbijeenkomst. Onze gedachten gaan naar uit naar een ieder die een dierbare moet missen.

Tot slot een klein Kerstgedichtje dat naar ons idee goed past bij een ieder, die betrokken is bij de Riethorst.

*Wij wensen jullie,
een Kerstmis zo bijzonder,
met telkens weer een ander wonder
laten we gelukkig zijn met elkaar
ook in het nieuwe jaar.*

Medewerkers de Riethorst.

NIEUWJAARSGEDICHT

Het nieuwe jaar
een boek, nog ongelezen;
de inhoud aan de Schrijver
slechts bekend.
Voor wie door het licht van Hem
wordt onderwezen,
wordt het nieuwe boek
een kostbaar document.

Het nieuwe jaar
sla het boek maar rustig open.
Want blad voor bladzijde
wijst Hij ons aan.
En wie met Hem het jaarboek wil
doorlopen,
die zal de inhoud nimmer misverstaan.

Het nieuwe jaar
geloven, bidden, hopen.
En elke bladzij achter Jezus aan.

(uit leven van dag tot dag, van Jelly Verwaal)