

Interview met Willeke Alberti

■ ■ ■

Nieuws over hulpmiddelen

■ ■ ■

In gesprek met onze leden



Voorwoord

In deze voorjaarseditie van ons Leef3.nu Magazine laten we een aantal leden, leveranciers en samenwerkingspartners aan het woord. Vanuit hun eigen ervaring of werk vertellen zij hoe zij actief zijn hun eigen leven, maar vooral het leven van hun naasten of cliënten zo aangenaam mogelijk maken. Daarbij valt het mij op dat het vaak gaat om “de kleine dingen die het doen” (kent u het liedje nog?): een ritje in de auto, kleurige bloemen of een mooi lied...

We zien dat, nu de coronamaatregelen ons doen en laten sterk bepalen, de tijd voor jong en oud er heel anders uit ziet. Ook veel van onze leveranciers hebben hun dienstverlening aan huis noodgedwongen moeten onderbreken. Tijdens dit schrijven wachten onze kappers, pedicures en huishoudelijk hulpen tot het sein weer op groen gaat, en zij u weer kunnen helpen! Reikhalzend kijken we ernaar uit dat er weer volle bussen van de parkeerplaatsen vertrekken voor een prachtige dagtour door het Nederlandse landschap. Het lijkt soms ver weg, en bijna onwerkelijk, vind ik.

Vanuit Leef3.nu kunnen we ook veel extra's doen voor de bewoners die getroffen worden door de beperkingen die er nu gelden. Bijvoorbeeld omdat het eten, en het ontvangen van bezoek in de Woonzorgcentra nu niet kan, hebben onze vaste Leef3.nu leveranciers in korte tijd

gezorgd dat maaltijden en schone was aan huis geleverd kunnen worden.

Ik vind het mooi om te zien dat we als partners in zorg en welzijn elkaar in deze tijd goed kunnen vinden en de krachten bundelen. Micha van Akkeren, Bestuurder bij Beweging 3.0, onderstreept in het interview met Leef3.nu hoe samenwerking en vernieuwing sleutels tot succes zijn: nu en straks.

Ook leest u hoe Inge Wellecommé, manager van Welzin en Indebuurt033, onder de indruk is van de creatieve oplossingen die mensen vinden om elkaar deze periode te helpen. Willeke Alberti is er in het gesprek wat wij met haar hadden heel duidelijk over: “Je kunt ook nu een ander een mooie dag bezorgen. Iets uit liefde delen met elkaar...”

Vanuit Leef3.nu blijven wij actief om onze leden te ondersteunen in het zo lang mogelijk prettig en zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Want dat is de toekomst!

Ik wens u, namens het team van Leef3.nu, veel leesplezier en alle goeds!

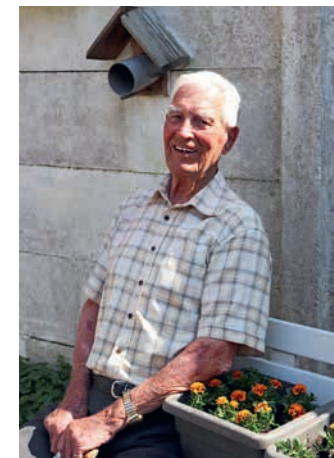
Jan Jans
Manager Leef3.nu



In dit magazine...



4 Interview met
Willeke Alberti



10 “Ga altijd door en
blijf niet stilzitten!”



12 Puzzel met winactie
Speel uzelf naar
mooie prijzen!

Portret van Lotte,
Hanneke en Raffles 18



- 8 Nieuws over hulpmiddelen
- 13 De waardevolle ervaring van mantelzorg
Verteld door Ingrid Kamerling
- 14 Beweging 3.0 aan het woord
Micha van Akkeren over samenwerken en innoveren
- 16 De kracht van WELZIN
Inge Wellecommé over het verbinden van zorg en welzijn
- 20 Nieuwe dienst “Thuismonitoring COPD”
Zelf de regie en minder naar het ziekenhuis
- 22 Puzzelen maar!
- 23 Digitaal nieuws
Blijf op de hoogte!

COLOFON

LEEF3.NU MAGAZINE JUNI 2020

Dit magazine is een uitgave van Leef3.nu, een onderdeel van Beweging 3.0. Het magazine verschijnt in een oplage van 33.500.

REDACTIEADRES

Postbus 1599
3800 BN Amersfoort

LEEF3.NU

Computerweg 6
3821 AB Amersfoort
033 469 23 23
info@leef3.nu
www.leef3.nu

SOCIAL MEDIA

facebook.com/leef3.nu
twitter.com/leef3.nu
www.linkedin.com/company/leef3-nu

REDACTIE

Sandra van Dalen
Dennis van Doesburg
Albin Meijer

VOORPAGINA

Willeke Alberti

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE

Micha van Akkeren, Willeke Alberti, Caroline van Doorn, Tiny ter Haar, Lotte Hartman, Anna Hoffer, Jan Jans, Ingrid Kamerling, Hanneke Truschel, Inge Wellecommé, Joop Witteveen

Met dank aan de volgende samenwerkingspartners van Leef3.nu: Beweging 3.0, Indebuurt033, inn4cure, Medipoint, Nationaal Ouderenfonds, WELZIN

FOTOGRAFIE

Caroline van Doorn
Ires van der Eijk
Sietske Raaijmakers
Carla Gorter

DRUKWERK, ONTWERP EN OPMAAK

Media Point BV, Heerhugowaard

Adres en andere wijzigingen kunt u doorgeven via info@leef3.nu



**‘We moeten met
zijn allen voor
elkaar zorgen’**

Een hartverwarmend verhaal van *Willeke Alberti*



We leven in een bewogen tijd. Een tijd waarin we onszelf opnieuw uitvinden, ons inzetten voor een ander en veel leren. We spraken hierover met niemand minder dan Willeke Alberti. De moeder des vaderlands, die onlangs een oeuvreprijs voor haar loopbaan in de wacht sleepte, kreeg van ons het podium. Wat volgde was een openhartig, inspirerend gesprek over het toen en nu.

“

Ik beleef deze tijd heel dubbel. Niemand heeft dit ooit meegemaakt. Het is over de hele wereld. Hoe is dat mogelijk? Ik ga niet naar buiten, alleen af en toe op en neer naar de bakker. De kinderen en kleinkinderen komen niet bij mij binnen. En ik heb de optredens in zorgcentra en theaters helaas moeten annuleren.

Door deze situatie beseffen we misschien hoe goed we het hebben gehad. De vrijheid die we hebben om te doen waar we zin in hebben en waarvan we kunnen genieten, die is niet vanzelfsprekend.

Want we hebben het goed in Nederland en daar zorgen veel mensen dagelijks voor. Alles lijkt gewoon, maar als je beseft hoe hard iedereen in de zorg werkt... dit is een job waar je voor kiest uit liefde. Ook wil ik een compliment geven aan onze regering. Wat de minister-president en zijn collega's nu allemaal moeten regelen, ik zou niet graag in hun schoenen staan. En het koningshuis (waar ik een groot fan van ben) laat ook haar warmte zien. Zo verschuilt onze koning zich niet en spreekt hij zijn bezorgdheid en respect uit. En natuurlijk verdienen alle vrijwilligers en mantelzorgers waardering en een passende beloning.

Mijn grootste passie is nog steeds om door te gaan met wat ik kan en wat ik nog mag doen. Ik ben nu 75 jaar en hoop 103 te worden. Ik heb veel energie en word nog steeds geïnspireerd door het mooie vak, en door samen te werken met al die talentvolle jonge collega's.

Ik ben opgegroeid in het naoorlogse Amsterdam. Mijn vader en moeder hebben ongelooflijk goed gezorgd voor mijn broertje Tonny (70 jaar) en voor mij. We hebben een prachtige jeugd gehad met heel veel muziek en Amsterdamse gezelligheid en iedereen zong. Mijn ouders hebben ons geleerd om voor elkaar te zorgen.

‘Liedjes zingen en herinneringen delen is het allermooiste wat er bestaat’

Op dit moment ben ik met mijn team al heel druk met wat we na de crisis kunnen betekenen voor anderen. Want ook dan hebben we elkaar allemaal hard nodig. De laatste 30 jaar hebben we (mijn band en ik) veel in zorgcentra opgetreden. Liedjes zingen en herinneringen delen is het allermooiste wat er bestaat. Als je ziet hoe de

zorg werkt en hoe blij ze zijn om al die mensen te zien genieten, daar doen wij het voor! Na het optreden blijven we nog even, praat ik met mensen en ga ik op de foto. Ik kan eigenlijk nooit weggkomen, maar dat is ook leuk en daar word ik blij van. Straks kunnen we deze inspirerende optredens hopelijk weer gaan doen. Met mijn live band welteverstaan, er komt geen opname of tape aan te pas. Dat is de kwaliteit die ik mensen wil geven.

‘Probeer een ander te helpen. Je krijgt er veel voor terug’

Het komt in deze periode weer scherp naar voren: we moeten met zijn allen goed voor elkaar zorgen. Begin in je naaste omgeving. Denk aan je familie, je vrienden. Dan gaat het er al zo anders uit zien. Probeer een ander te helpen. Je krijgt er veel voor terug. En deel waar je zelf iets aan kan doen. Uit liefde. Neem een voorbeeld aan al



Welkom Online

Wilt u de eerste stappen online zetten? Leren videobellen of WhatsAppen? Volg dan gratis het online lesprogramma Welkom Online van het Nationaal Ouderenfonds, VodafoneZiggo en Samsung Nederland.

U kunt ook iedere werkdag de Helpdesk Welkom Online bellen met digitale vragen: 088 344 2000 (van 9.00 tot 17.00 uur).

Kijk op www.ouderenfonds.nl/welkom-online voor meer informatie.

die vrijwilligers, die er altijd zijn voor mensen die alleen zijn.

Want dit is een vergeten groep. Er zijn onvoorstelbaar veel eenzame mensen. Voor een deel kan je ook zelf wat aan eenzaamheid doen. Een tip die ik wil meegeven is om toch te proberen meer te gaan ondernemen. Denk aan vrijwilligerswerk, zingen, muziek maken, spelletjes, maar ook videobellen met bijvoorbeeld je kinderen of kleinkinderen.

Er zijn gratis lessen waar videobellen geleerd kan worden. En mijn advies is om dit gewoon te doen. Ik ben ook geen held, maar het is toch leuk om zo contact te hebben. Je moet niks, maar je zou het kunnen proberen. Je bent nooit te oud om te leren en ik word daar tenminste heel blij van. Zo heb ik bijna elke dag contact met mijn kinderen en

‘Je bent nooit te oud om te leren en ik word daar tenminste heel blij van’

kleinkinderen, zoals met mijn dochter die in Griekenland woont en mijn oudste kleinzoon die in Australië woont. Zo ben je toch weer even samen.

Nog een tip: luister naar muziek! Geef het mee aan iedereen: aan je kinderen, kleinkinderen, je familie en vrienden. Je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen. Zo zijn mijn broertje en ik ook opgevoed. Als ik geen muziek hoor, denk ik: ik mis wat. Ik heb heel wat muziekgenen meegekregen van mijn vader, Willy Alberti. En Johnny Jordaan was een volle oom van mij. Ik heb een familie van vaders- en moederskant vol muzikliefhebbers. We hebben heel veel feestjes gehad en er werd altijd gezongen, want muziek verbindt. Of je nou wel of niet bij elkaar mag zitten: samen herinneringen ophalen, samen lachen, samen zingen, ja gewoon: samen zijn. Dat wil toch iedereen.

Als gevolg van het coronavirus treed ik nu niet op, maar ik verveel me niet. Ik

ontvang veel brieven, leuke filmpjes van familie en fans en ik verheug me erop om na de coronacrisis weer te mogen optreden. In de theaters, maar ook de optredens in de zorg waarvoor ik nu samen met mijn stichting De Willeke Alberti Foundation de voorbereidingen aan het treffen ben. Ook zullen we aanvragen die verzet moesten worden opnieuw gaan inplannen.

”

Allergrootste wens

We vroegen tot slot nog wat Willeke als allergrootste wens heeft. Daar hoeft ze niet lang over na te denken. “Dat mijn kinderen, kleinkinderen, familie en iedereen gezond blijft.” En daarmee heeft de moeder des vaderlands de kern te pakken: familie, warmte en zorg voor elkaar.

Meer weten over de Foundation

Meer informatie over de stichting? Ga naar www.willekealberti-foundation.nl



Hulpmiddelen voortaan via medipoint

Voor hulpmiddelen kon u altijd terecht bij Hulpmiddelencentrum. Per 1 april is dit veranderd en kunt u voor alle nodige zorg- en welzijnshulpmiddelen terecht bij Medipoint.

Leef3.nu en Hulpmiddelencentrum hebben hun jarenlange samenwerking per 1 april 2020 beëindigd. De reden hiervoor was dat Hulpmiddelencentrum minder actief was geworden in de particuliere verkoop en verhuur van hulpmiddelen door een wijziging van hun focus richting gemeentes en instellingen. Leef3.nu wilde voorkomen dat dit ten koste zou gaan van onze dienstverlening aan u. We zijn daarom op zoek gegaan naar een andere partner: Medipoint. Kort daarna bereikte ons het nieuws dat de rechtbank Rotterdam het faillissement van Hulpmiddelencentrum heeft uitgesproken.



Medipoint voortaan uw aanbieder van zorghulpmiddelen

Wij zijn verheugd dat wij een nieuwe partner hebben gevonden die de dienstverlening naadloos kan overnemen. De hulpmiddelen van Medipoint zorgen voor bewegingsvrijheid, veiligheid en zelfredzaamheid. Medipoint heeft een breed assortiment zorg- en welzijnshulpmiddelen en staat garant voor deskundig advies en service. Of het nu gaat

om lenen, huren of kopen: bij Medipoint kan iedereen terecht met zijn of haar zorgvragen. Ook bij u in de buurt!

Flyer

Bij het magazine vindt u tevens een flyer van Medipoint. Om verwarring te voorkomen raden wij u aan om de oude flyer van Hulpmiddelencentrum te verwijderen, mocht u deze nog in bezit hebben.



Waar kunt u terecht?

De medewerkers van Medipoint helpen u graag persoonlijk en nemen daar de tijd voor. U bent van harte welkom!

• MEDIPOINT | LEEF3.NU WINKEL

Amersfoort - Leusderweg 226, geopend van dinsdag t/m vrijdag van 9:00 – 15:00 uur.

• OVERIGE WINKELS EN UITLEENPUNTEN

U kunt als lid van Leef3.nu ook terecht bij andere winkels en uitleenpunten van Medipoint:
Barneveld: Pastoor Gowthorpestraat 21
Zeist: Bergweg 1

• HULPMIDDELEN VIA DE WEBSITE AANVRAGEN

Voor online aanvragen van uitleenhulpmiddelen gaat u naar www.leef3.nu/hulpmiddelen.

• MEDIPOINT THUISSERVICE

Heeft u geen internet of bent u niet in de gelegenheid om naar de Medipoint winkel te komen? Of wilt u een hulpmiddel zoals een bed, scootmobiel of traplift liever eerst thuis ervaren? Dan kunt u de adviseur van Medipoint Thuiservice inschakelen en kunt u het hulpmiddel uitproberen in uw eigen omgeving. Bel de Medipoint Thuiservice voor een afspraak: 088 – 10 20 100 (menukeuze 3).

Bent u lid van Leef3.nu, dan kunt u rekenen op extra voordeel:

- **10% korting** op aanschaf van alle producten in alle Medipoint winkels en via de webshop via www.leef3.nu/hulpmiddelen
- Speciale aanbiedingen met extra ledenvoordeel en leuke activiteiten
- Medipoint Thuiservice voor persoonlijk advies bij u thuis

Neem uw ledenpas mee naar de winkel of vul online uw pasnummer in.

Heeft u nog hulpmiddelen van Hulpmiddelencentrum in uw bezit?

Als u hulpmiddelen via Hulpmiddelencentrum geleend of gehuurd heeft, kunt u deze gewoon nog volgens afspraak naar Vanadiumweg 15 in Amersfoort terugbrengen. Het retourneren van hulpmiddelen kan ook telefonisch geregeld worden door te bellen naar: 0511 - 460 660. De service van Hulpmiddelencentrum geldt gewoon nog gedurende de looptijd van uw contract.

Vragen

Heeft u vragen? Bel Medipoint: 088 – 10 20 100 (maandag t/m vrijdag van 8:00 tot 17:00 uur), of stuur een e-mail naar: klantenservice@medipoint.nl.



AANBIEDING:

nu op alle sta-opstoelen tot 25% korting

Comfortabel zitten en gemakkelijk opstaan

Heeft u last van zit- en rugklachten of moeite met opstaan vanuit uw stoel? Een sta-op stoel biedt u hulp en comfort! Medipoint heeft een breed assortiment.

De juiste stoel:

- Helpt tegen rugklachten
- Wordt geadviseerd door ergotherapeuten
- Is ook te huur: vandaag vóór 16.00 uur besteld, morgen in huis!

De sta-op stoelen zijn verkrijgbaar in de Medipoint winkels in Zeist en Barneveld. Of via de Medipoint Thuiservice. De actie is geldig t/m 15 augustus 2020. Vraag snel naar de voorwaarden bij de Medipoint Thuiservice of in de genoemde winkels.



Relaxed zitten in de sta-op stoel

Maria Hendriks probeerde in de Medipoint winkel een sta-op stoel uit en liet zichzelf daarna een eigen stoel aanmeten. “Nu kan ik gemakkelijk in mijn eigen sta-op stoel zitten, die precies past bij mijn lengte,” laat ze weten. “De stoel zit prettig, in het begin nog wat hard. Maar met een kussen in de rug vind ik het heel fijn.” Maria Hendriks vindt het aangenaam dat de rugsteun naar achteren kan en dat ze met haar benen omhoog kan zitten. Zo zit ze ook meestal in de sta-op stoel. Aan anderen die een sta-op stoel overwegen te kopen, adviseert ze om hetzelfde te doen als zij: “Probeer hem gewoon eens uit in de winkel, zodat je kunt testen wat voor stoel bij je past. Dankzij het goede advies zit ik nu elke dag heerlijk.”

Mijn motto is: “Ga altijd door en blijf niet stilzitten”

Joop Witteveen (93) zit heerlijk te genieten in het zonnetje tussen de prachtige bloemen in zijn eigen tuin. “Even uitpuffen hoor. Ik heb net met de krabber al het onkruid tussen de stoeptegels gehaald.” Al 60 jaar woont hij aan een sfeervol hofje in Baarn, en nog altijd met veel plezier: “De mensen hier kijken naar mij om. We hebben het goed met elkaar.” De redactie van Leef3.nu ging op bezoek bij Joop Witteveen, die regelmatig als gast meegaat met de uitjes van Leef3.nu, zoals één van de diners bij Van der Valk, en de kerstbrunch over het water.

Lekker eropuit

“Als het even kan, ga ik eropuit”, vertelt Joop Witteveen. “Dan pak ik m’n scootmobiel en rijd ik bijvoorbeeld naar Hoogland, of ik maak een ritje langs de Eem. Vandaag niet hoor, toen stond de tuin op het programma. Ik ben bezig de schutting schoon te maken en de bloemen moeten verzorgd worden. Maar anders.. weer of geen weer.. ik ben graag buiten.”

Op naar de 100

“Ik denk dat het goed is om bezig te blijven en elke dag een plan te maken. Zo stel ik doelen aan mezelf. Als ik in de stoel blijf zitten, ga ik achteruit. Op deze leeftijd gaat dat best snel, dus ik spreek mezelf ook toe: kom op, als het niet meer lukt, kun je het altijd weer opbouwen! En dan ga ik aan de slag. Toen ik 93 werd, heb ik tegen mijn kleinkinderen gezegd: Opa gaat voor de

100! Dus ik heb ook een belofte waar te maken.”

‘Stel doelen aan jezelf. Als je in de stoel blijf zitten, ga je achteruit’

Veel zelf doen

“Ik doe bijna dagelijks een boodschappje, en kook elke dag m’n eigen potje.



‘Ga nooit bij de pakken neerzitten, en blijf voor elkaar openstaan’



Op maandagmiddag komt er iemand in huis helpen, verder doe ik alles zelf. Nou ja.. mijn kinderen en kleinkinderen zorgen goed voor mij. Gisteren stond mijn kleindochter opeens op de stoep. Maar ja.. 1,5 meter afstand hè? We hebben ons er braaf aan gehouden, en hebben in de tuin gezeten. Dat was een beetje onwennig, maar wel heel gezellig.”

‘Gisteren stond mijn kleindochter opeens op de stoep. Maar ja.. 1,5 meter afstand hè?’

Actief bezig

“Ik ben over het algemeen een heel tevreden mens. Ik geniet van het weer en van alles wat er te doen is. In Baarn heb je De Leuning, een wijkgebouw voor senioren, waar ik graag even langs ga. Ik doe het liefst mee met alle reisjes, bijvoorbeeld van de Zonnebloem. Jammer genoeg gaat de Avondvierdaagse dit jaar niet door: ik zou voor de 28e keer meedoen met de 5 kilometer. Verder puzzel en biljart

ik graag, en bezoek ik zieken die een steuntje in de rug kunnen gebruiken.”

Werk en vrije tijd

“Vroeger heb ik bij Philips gewerkt. Ik begon in de fabriek, en werkte daarna in het magazijn. Later werd ik voorman, en was ik verantwoordelijk voor de coördinatie van de leveringen. Ik had het erg naar mijn zin. Ik reed hefruck, en had leuke collega’s, waarmee ik nog steeds wel eens contact heb. Mijn passie is voetbal. Ik speelde in mijn jonge jaren in een leuk team, waarmee we na elke wedstrijd lekker een pilsje dronken. Tot ik in 1960 een zware rugoperatie kreeg, en niet meer kon voetballen. Toen ben ik in het bestuur van TOV (Tot Ons Vermaak) van Baarn gegaan. Ik kijk nog steeds op zaterdag graag naar de wedstrijden.”

Mooi verhaal

“In 1950 leerde ik mijn vrouw kennen. Dat is een mooi verhaal. Ik was ergens in de kost in Boskoop en werkte bij Albert Heijn. Ik had een belangrijke afspraak en had iemand nodig die mijn pantalon kon persen, zodat ik er netjes uit zou zien. Mijn collega verwees me

‘We hadden drie jaar verkering en zijn in 1953 getrouwd door de aalmoezenier van het leger’

naar Alie, zijn zus, en zei: die wil dat vast wel doen. Zodoende belde ik bij haar aan, vroeg of zij mijn broek wilde persen, en daarna maakten we al snel een afspraak. We hadden drie jaar verkering en zijn in 1953 getrouwd door de aalmoezenier van het leger, waar ik in 1946 in dienst was gegaan. Het was een prachtige feestdag en ik denk met veel liefde aan mijn vrouw terug.”

Tevreden mens

“In deze tijd van afstand is het voor met name oudere mensen de kunst om niet te vereenzamen. Het kost moeite om elke dag jezelf te vermaken en in contact te blijven met de mensen en de wereld om je heen. Maar het kán wel! Ik heb tegen mezelf gezegd: Ik denk dat het maximaal 4 maanden duurt! Als het dan allemaal over is, en ik er nog maar ben... dan ben ik dik tevreden.”



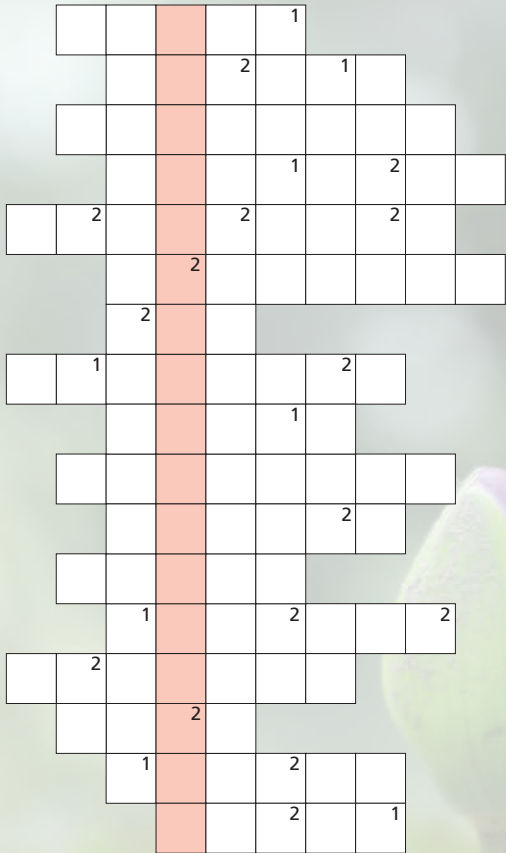
Leef3.nu Prijspuzzel

Of het nu een legpuzzel, een kruiswoordpuzzel of een woordzoeker is ... gek genoeg blijft puzzelen altijd leuk! Jong en oud vinden het heerlijk hun hersenen te kraken, te zoeken naar dat wat nog ontbreekt om dan voldaan te genieten van het eindresultaat. **Hij is klaar!**

Elke inzender die onderstaande puzzel oplost (chapeau!) maakt kans op mooie prijzen!

- 10x een gesigneerd exemplaar van Willeke Alberti's autobiografie: "Een leven als een lied"
 - 15x een maaltijd proefpakket
 - 2x een prachtig bloemstuk
- Succes, doe mee en pak die prijs!

Vul de woorden in volgens de omschrijvingen. Gelijke cijfers zijn gelijke letters.
Bij juiste invulling ontstaat in de verticale balk de oplossing.



..... en fauna (5)

Niet te voorspellen geval (6)

Voormalige communistische staten in Oost-Europa (8)

Blinkend, schitterend (8)

Afwijzen (9)

Geslacht van (sier)heesters (8)

Iemand uit Estland (3)

Afgepaste hoeveelheid voedsel of drank (8)

Stijf (5)

Onduidelijk, vaag (8)

Een van de symbolen in het kaartspel (6)

Excuus (5)

Tuinbouwgewas (7)

Verdrag, vereniging (7)

..... en ei (4)

Vezelachtige, onbrandbare stof (6)

Onderwerp waarover je denkt of spreekt (5)

Oplossing:

Stuur uw oplossing vóór 22 juni per email naar puzzel@leef3.nu of stuur deze pagina op met antwoordnummer 1599 ter attentie van Leef3.nu naar:
Leef3.nu, een onderdeel van Beweging 3.0,
Postbus 1599, 3800 BN te Amersfoort.

Vergeet niet om duidelijk uw naam, adres en telefoonnummer te vermelden.
De winnaars ontvangen zo snel mogelijk bericht.



De mooie kant van mantelzorg

Vanuit de ogen van een professional

Ze maakt filmdocumentaires én is zorgmanager in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). We kunnen wel stellen, Ingrid Kamerling is maatschappelijk betrokken. Eind 2019 draaide haar laatste film in de Nederlandse filmhuizen: **Oma en Chris & de rode auto**. Een film over Ingrids oma Hildegard en kleinzoon Chris, die drie dagen per week voor haar zorgt. Samen maken ze een avontuurlijke reis naar Luxemburg in de rode auto. We spraken Ingrid over de film, mantelzorg en de coronacrisis.

Hoe beleef je deze tijd?

"Het is allereerst een heftige en onzekere tijd. Veel mensen komen hierdoor wereldwijd in de problemen, wat angstig en zorgwekkend is. Daarnaast is het toch ook een bijzondere en mooie tijd. De reactie van mensen op het coronavirus is interessant: mensen vertragen. Daarnaast zie je dat mensen creatiever worden. Ook de motivatie om anderen te helpen is mooi om te zien."

En hoe beleven mantelzorgers deze tijd?

"Mantelzorgers hebben het heel zwaar. Daarnaast is het best eng, want je draagt zorg voor iemand die je niet wil besmetten. Ondertussen kom je zelf nog wel dichtbij anderen, bijvoorbeeld met boodschappen doen. Dan heb je geen grip op de situatie."

De film **Oma en Chris & de rode auto** is een bron van inspiratie voor velen. Hoe krijgen we nog meer mensen zover dat ze zich inzetten voor anderen?

"Blijf positief. Sommige klusjes zijn niet leuk, maar denk aan de leuke dingen. Een goede daad en menselijk contact zorgt voor een waardevolle ervaring."

'Mensen noemen mij een pragmatische kunstenaar'

Even over jou. Je bent ook psycholoog. Hoe wordt je regisseur, psycholoog en zorgmanager?

"Haha, dat is een bepaalde drive. Het komt neer op veel studies doen en hard werken. Ik was eerst psycholoog, nu ben ik manager bij de GGZ. Ik combineer mijn werk met het maken van films. De ene periode maak ik films, de andere periode doe ik GGZ werk. Mensen noemen mij een pragmatische kunstenaar en een creatieve manager."

leuk vinden om naar je toe te komen. Relaties opbouwen kost tijd en energie. Begin hier op tijd mee. Schep een verwachting bij de mensen. Dan vinden ze het ook leuker en komen sneller in actie voor jou."

Hoe kunnen we mantelzorgers en potentiële mantelzorgers inspireren om mensen die een dagje ouder



In hoeverre lijkt je op je oma?

"Ik lijkt veel op mijn oma: ik ben avontuurlijk en laat me graag verrassen. Ik ben geen control freak, een echte Bourgondiër en ik geniet ook van het kleine."

Mensen die ouder worden wonen steeds langer zelfstandig thuis. Welke gouden tip heb je voor hun?

"Onderhoud een netwerk. Blijf geïnteresseerd in je omgeving. Mensen moeten het

worden te helpen?

"Laat ze de waarde zien in het helpen van anderen."

Ten slotte: hoe krijgen we mensen samen, ook in moeilijke perioden als de coronacrisis?

"De behoefte aan menselijk contact is groot. Met de huidige omstandigheden is dit een uitdaging. Daarom komt alles neer op creativiteit."

Wilt u de film **Oma en Chris & de rode auto** zien?

1. Ga naar www.2doc.nl
2. Rechtsboven ziet u een zoekveld. Typ daarin **Oma en Chris**.
3. De film verschijnt bovenin de zoekresultaten (52 minuten)

Interview Micha van Akkeren, bestuurder bij Beweging 3.0

Leef3.nu is onderdeel van Beweging 3.0, zorg- en welzijnsorganisatie in de regio Eemland. Waar Leef3.nu diensten en producten levert waarmee u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen, biedt Beweging 3.0 thuisverpleging, (tijdelijk) verblijf en (revalidatie)zorg in onze zorglocaties. WELZIN valt ook onder Beweging 3.0. Daar kunt u terecht voor dagbesteding, buurtbemiddeling, maatschappelijk werk en begeleiding.

Micha van Akkeren is sinds 2018 bestuurder bij Beweging 3.0. We spraken over Beweging 3.0 en zijn persoonlijke drijfveren, in een turbulente tijd.

Wist u dat...

- ... er bij Beweging 3.0 in totaal ongeveer 2.700 medewerkers en zo'n 1.700 vrijwilligers werken?
- ... Beweging 3.0 in 2007 is ontstaan uit een fusie tussen de organisaties Amant en Laak & Eemhoven?
- ... de '3.0' van Beweging 3.0 staat voor de derde levensfase, de fase na het werkende leven.
- ... er 1.200 mensen wonen bij de 13 zorglocaties van Beweging 3.0?
- ... Beweging 3.0 op Zorgkaart Nederland gewaardeerd wordt met een gemiddeld cijfer van 8.3? (92% beveelt Beweging 3.0 aan).

Leren van deze tijd

"De coronacrisis beleef ik als zeer intensief. Het zorgt voor schrijnende situaties. Kinderen en kleinkinderen die hun (groot)ouders niet kunnen bezoeken in het verpleeghuis en cliënten in de wijk die tijdelijk geen of alleen noodzakelijke zorg ontvangen. Tegelijkertijd zie ik veel moois gebeuren. Ik heb dagelijks contact met vertegenwoordigers van andere zorgverleners en -organisaties. Er wordt keihard gewerkt en we weten elkaar snel te vinden. Er is minder bureaucratie en besluiten worden op basis van vertrouwen genomen. Daar moeten we van leren nu we aan de vooravond van een nieuw tijdperk staan. Dat past bij mijn persoonlijke motto; 'onderzoek alles en behoud het goede'. Het is lastig te voorspellen hoe de veranderende wereld er uit zal zien en welke consequenties dit heeft. Met Beweging 3.0 kijken we vooruit en willen we de kansen die ontstaan zoveel mogelijk benutten. Omdat het aantal ouderen met een zorgvraag toeneemt en het aantal zorgmedewerkers afneemt zijn we al druk bezig met het anders vormgeven van de ouderenzorg. Dit moeten we in het licht van de coronacrisis opnieuw bekijken.

Welke zorg bieden we?

Eén van de denkbare gevolgen van deze tijd die ik zie, is dat mensen de komende jaren zo lang mogelijk met plezier thuis willen blijven wonen. We

moeten onszelf afvragen welke zorg we willen bieden en wat dat betekent voor de aandacht die we aan mensen kunnen geven. Gaan onze wijkverpleegkundigen na de coronacrisis weer alles doen zoals voorheen? Of leveren we de zorg die strikt nodig is zodat we er voor meer mensen kunnen zijn? Dat laatste vraagt om nog intensievere samenwerking tussen Beweging 3.0, WELZIN, Leef3, andere (zorg) organisaties, leveranciers en partners om te zorgen dat mensen veilig thuis kunnen blijven wonen. In deze tijd zien we dat we elkaar en de gemeente goed weten te vinden om mensen een zinvolle dagbesteding en gemaksdiensten te kunnen bieden. Dat wil ik verder versterken. Het samenspel tussen zorgverleners, naasten en vrijwilligers nemen we als uitgangspunt. De laatste tijd hebben we gezien dat zij allemaal onmisbaar zijn voor inwoners, cliënten en bewoners en dat ze elkaar voor een belangrijk deel aanvullen.

Vernieuwen en samenwerken

Door de toekomstige ontwikkelingen zullen ouders weer met hun kinderen wonen om voor hen te kunnen zorgen, samen met vrijwilligers en zorgmedewerkers als onmisbare kracht. Wijken worden heringericht, onder andere met wooncomplexen waar mensen – ieder in een eigen appartement – gezamenlijk wonen met passende voorzieningen, zodat iedereen de juiste zorg ontvangt. Daar moeten we samen

met woningcorporaties, gemeenten, collega-zorginstellingen en het onderwijs een plan voor maken, ook wel woonzorgvisie genoemd. Om dit plan te kunnen maken moeten we open en nieuwsgierig zijn naar elkaar. Dan ontstaan mooie samenwerkingsverbanden en vernieuwingen. Om in de toekomst goede zorg te blijven leveren, hebben we technische en sociale innovaties nodig die medewerkers ondersteunen en de kwaliteit van leven van cliënten verhoogt. Door de coronacrisis zullen innovaties versneld worden ingevoerd, denk aan beeldbellen of aan het opleiden van vrijwilligers en naasten.

'Om in de toekomst goede zorg te blijven leveren, hebben we technische en sociale innovaties nodig'

Innovaties doen we door onder andere deel te nemen aan pilots. Leef3.nu ontwikkelt samen met startups, ziekenhuis en huisartsen bijvoorbeeld een dienst waardoor mensen met COPD op afstand preventief worden gemonitord. Dat kunnen we straks op veel meer gebieden toepassen, zoals bij diabetes.

CV Micha van Akkeren

Micha begon zijn loopbaan in 1997 als adviseur. Later heeft hij diverse bestuursfuncties bekleed in verschillende organisaties, met name in de sectoren zorg, wonen en onderwijs. Zijn werk- en levenservaring komt samen in zijn rol als bestuurder bij Beweging 3.0.

Micha woont samen met zijn vrouw Anke en zoons Olivier (10) en Julius (6).

Inspiratie zit in iedereen

Ik laat mij graag inspireren en leer verreweg het meest van mijn naaste collega's. Vanwege de coronamaatregelen kan het nu even niet, maar ik loop iedere week een halve dag stage bij een van onze medewerkers. Mooie ontmoetingen die mij raken als mens. En die mij energie geven om als bestuurder van betekenis te kunnen zijn. Zo liep ik mee met een collega fysiotherapeut. We hadden een afspraak met een bewoner met dementie die een knieoperatie had

gehad. De collega nodigde hem uit om samen te oefenen aan de rekstok. Dat ging in het begin nog niet zo gemakkelijk. Ineens begon de man zachtjes te neuriën. Waarop de fysiotherapeut ook haar stem inzette en mee ging neuriën. Vanuit dat ritme ontstond er een beweging van de ene naar de andere voet. Het was alsof ze samen dansten. Ik dacht een gelukkig gezicht te zien. Na zo'n ochtend denk ik echt van, díép respect! Inspiratie zit in iedereen."



Inge Wellecommen, manager van WELZIN en Indebuurt033

Je leven kunnen leiden zoals je dat zelf wilt. Mee kunnen doen in de maatschappij. Van waarde zijn. Voor velen is dit een vanzelfsprekendheid. Maar er zijn ook heel veel mensen waarvoor dit geen realiteit van alledag is. WELZIN, dat in Amersfoort onderdeel is van Indebuurt033, trekt zich het lot aan van iedereen die een steuntje in de rug nodig heeft. De medewerkers en vrijwilligers van WELZIN zijn sterk in mensenwerk en zijn er dagelijks voor mensen van jong tot oud die om wat voor reden ook in de knel zitten. Leef3.nu werkt op veel terreinen samen met WELZIN, zodat we onze krachten zo goed mogelijk kunnen bundelen.

Wij spraken Inge Wellecommen, manager van WELZIN en Indebuurt033, via een beeldverbinding, want Inge werkt net als zovelen vanuit huis.

Inge Wellecommen

Hoe gaat het? Ben je al een beetje gewend aan het thuiswerken?
“Het is niet hetzelfde als het echte contact met mensen, maar het is wel goed te doen. Al voor de coronacrisis ontstond leefde ik in een soort quarantaine, nadat ik eerder dit jaar behoorlijk ziek ben geweest. Gelukkig voel ik mij weer helemaal gezond, maar ik ben daardoor al langer gewend om vanuit huis te werken. Het is mooi dat er tegenwoordig zoveel mogelijkheden zijn om vanuit huis toch veel te kunnen doen. En ik ben blij dat mijn soort werk

het überhaupt toestaat om thuis te kunnen werken. Hoewel het werk van mijn medewerkers vooral uit face-to-face contact bestaat, zijn zij ook heel creatief in het bedenken van digitale oplossingen in hun dagelijkse werk. We zijn met zinnige dingen bezig, dus het is mooi dat we daarmee door kunnen gaan.”

Je bent sinds november 2017 manager van WELZIN en Indebuurt033, hoe bevalt het?

“Ik werk al heel lang in het sociaal domein. Ik heb ruim tien jaar bij de gemeente Den Haag gewerkt en later ook zo’n tien jaar als adviseur bij een adviesbureau. Toen in 2012 vanuit

‘Ik ben bij een organisatie terecht gekomen met een enorme dynamiek’

de overheid decentralisaties werden aangekondigd dacht ik, hoe mooi zou het zijn als ik de verbinding tussen al die verschillende wetten en beleids-terreinen kan leggen, om te kijken hoe je de zorg en ondersteuning van mensen beter en efficiënter kan regelen. Op een gegeven moment ging het kriebelen en wilde ik niet alleen meer adviseren aan gemeenten en welzijns-organisaties, maar wilde ik zelf de handschoenen oppakken. En toen kwam WELZIN in beeld. Ik ben bij een organisatie terecht gekomen met een enorme dynamiek. Er gebeuren hier ontzettend

mooie dingen en er is ontzettend veel creativiteit en deskundigheid.”

Jullie helpen mensen die kwetsbaar zijn?

“Ik heb eigenlijk een hekel aan het woord kwetsbaar. Het dekt de lading niet. En er bestaat ook niet zoiets als ‘kwetsbare mensen’. Bijna iedereen is wel eens kwetsbaar. Door het verlies van een geliefde. Door een gezondheidsklacht. Door inkomensterugval. Het kan van alles zijn. Maar mensen zijn tegelijkertijd ook heel krachtig. We leren mensen vooral om te gaan met de kwetsbaarheid of beperking. Het is vaak ook maar tijdelijk. We zien vaak dat mensen bij ons komen met een hulpvraag. Maar ze hebben zelf ook veel te bieden. Ik vind het prachtig om te zien dat mensen vaak binnenkomen met een vraag om ondersteuning, maar als ondersteuner weggaan. Als vrijwilliger bijvoorbeeld. Zo helpen we elkaar. Mijn collega’s zijn er ongelooflijk sterk in om het brede in de mens te zien.”

We zitten door het coronavirus in een bijzondere tijd. Hoe is dit voor jou en je collega’s?

“Het lukt ons over het algemeen goed om contact te houden met de mensen en gezinnen die bij ons bekend zijn. We merken ook dat er in deze tijd veel mensen zijn die iets extra’s willen doen voor anderen. Mensen die nu misschien noodgedwongen thuis zitten of een extra urgentie voelen om zich in te zetten voor anderen. Het is mooi om te zien dat er meer mensen naar elkaar omkijken. Mensen die boodschappen doen voor hun burens, of maaltijden maken. We hebben op de website van Indebuurt033 een pagina gemaakt waarin we vraag en aanbod bij elkaar kunnen brengen. Er bieden zich echt ontzettend veel mensen aan. Prachtig.

Helaas zien we daarnaast een andere ontwikkeling. Er zijn veel gezinnen die het moeilijk hebben. Doordat ze in quarantaine zitten lopen spanningen soms behoorlijk hoog op. Echtscheidingsadvocaten hebben het momenteel erg

WELZIN biedt maatschappelijk werk en groepen/cursussen, thuisbegeleiding en dagactiviteiten voor ouderen. Via de verschillende dagactiviteiten bij dagbesteding kunt u anderen ontmoeten, ervaringen delen en samen leuke activiteiten ondernemen, zoals een creatieve activiteit, samen bewegen, wandelen in de natuur of gewoon gezellig een kopje koffie of thee met elkaar drinken. Daarnaast biedt WELZIN themabijeenkomsten en cursussen, bijvoorbeeld rond dementie, eenzaamheid of het verlies van een dierbare. Iedereen met vragen, zorgen of problemen, ook als mantelzorger, kan terecht bij WELZIN.

Het werkgebied van WELZIN is de regio Eemland; Amersfoort, Baarn, Bunschoten, Leusden, Nijkerk, Eemnes, Woudenberg, Laren en Soest. Het aanbod verschilt per gemeente.

Wilt u weten wat WELZIN voor u kan betekenen? Ga naar www.welzin.nl of bel: 033 – 469 24 69.

Indebuurt033 coördineert het welzijnswerk en vrijwilligerswerk in de gemeente Amersfoort. Indebuurt033 ondersteunt veel initiatieven in verschillende wijken die als doel hebben inwoners met elkaar te verbinden. Deze initiatieven vinden vaak plaats in openbare ruimtes, zoals buurthuis kamers of buurthuizen. De activiteiten worden veelal opgezet vanuit een bepaalde behoefte in de buurt. Denk aan thema-avonden, buurt- of wijkevenementen, PlusBus033 of koffieochtenden.

Het werkgebied van Indebuurt033 is Amersfoort, Hoogland en Hooglanderveen.

Wilt u meer weten? U kunt het uitgebreide aanbod bekijken op www.indebuurt033.nl of bel: 033 – 204 86 77. Bent u woonachtig in een andere plaats? Informeer dan bij uw gemeente naar de mogelijkheden.

druk. Ook zien we dat er nu jongeren zijn die het huis ontvluchten en op straat hangen. Dit is voor ons een nieuwe groep. En verder zien we helaas veel

‘Spanningen lopen hoog op tijdens quarantaine’

eenzaamheid. Voor mensen die alleen wonen is dit geen leuke tijd. Maar het motiveert ons wel om nog meer ons best te doen om mensen te helpen hun zelfredzaamheid te versterken en mensen met elkaar te verbinden.”

Hoe zie je de toekomst?

“Mensen blijven steeds langer thuis wonen. Ik verwacht dat de druk op

verpleeg- en verzorgingshuizen en de thuisverpleging door de vergrijzing zal toenemen. Ik denk dat we samen met Beweging 3.0, Leef3.nu en andere partners een steeds belangrijkere rol kunnen spelen in het verbinden van zorg en welzijn. Daar ligt echt een maatschappelijke opdracht. Ik denk dat als we onze krachten nog beter bundelen en we gezamenlijk wijkgericht kunnen werken, we tot veel mooie dingen in staat zijn. Elke organisatie heeft zijn eigen specifieke sterke punten. Onze kracht zit hem vooral in onze mensen. De sociaal werkers. De vrijwilligers. De mantelzorgers. Door meer en slimmer samen te werken kunnen we ervoor zorgen dat meer mensen daadwerkelijk het leven kunnen leven zoals ze dat zelf willen.”

Portret van Lotte, Hanneke en Raffles



Op een frisse vrijdagochtend, nog ver voor de coronacrisis, arriveert Leef3.nu bij een appartementencomplex in Hooglanderveen. Er staat een fotosessie bij Lotte Hartman en haar schoondochter, Hanneke Truschel, op de agenda. Zij hadden enthousiast gereageerd op de oproep die Leef3.nu onlangs deed: **“Gevraagd: modellen die op de foto willen voor publicatie in onze media.”**



Woord en beeld

Via het magazine, onze nieuwsbrief, social media, de website, en ook op flyers communiceert Leef3.nu met haar leden en met bijvoorbeeld samenwerkingspartners. Daarin willen we het liefst geen algemene foto's van anonieme personen opnemen, maar onze leden een plek geven. Zij laten ons zien hoe zij wonen, actief zijn, gezond blijven en zorgen voor zichzelf en anderen. Daarom vandaag een portret van Lotte en Hanneke, in woord en beeld.

Klaar voor de foto

Arriverend bij de woning op de derde etage kom ik een prachtige zwarte hond tegen. Een hovawart, laat ik mij vertellen, genaamd Raffles. De hond is van Hanneke, die me hartelijk ontvangt en mee naar binnen neemt. In de woon-

kamer tref ik Lotte, een energieke dame van 84 die er klaar voor is om op de foto te gaan. De foto's worden gemaakt door een professioneel fotograaf die haar camera, statief en flitsparaplu uitstalt.

‘We kunnen heerlijk kletsen samen’

Genieten van de omgeving

Lotte vertelt over de bezoeken van haar kleinkinderen en een mooie wandelroute, die langs een kinderboerderij met geitjes loopt. Enthousiast laat ze het uitzicht vanaf haar serre zien en neemt ons mee in haar kennis over haar uitgebreide collectie van bloemen en planten. Lotte geniet

van de gezelligheid en activiteiten vanuit het St. Jozef woonzorgcentrum, waar ze naast woont. Ten slotte benadrukt Lotte dat ze heel blij is met de bezoeken van haar schoondochter.

Reisalbum

Lotte: “Hanneke komt twee keer per week langs. We kunnen heerlijk kletsen samen en bedenken altijd wel iets om te ondernemen.” Vandaag bekijken ze aan tafel het reisalbum van Lotte. Al snel komen de prachtigste verhalen van vroeger naar boven. Zo vertelt Lotte mooie herinneringen over de stedentrips naar Salamanca, Estoril en Lissabon, de strandwandelingen en een jaarlijkse reis naar Oostenrijk.

Ondertussen is de fotoshoot al van start. Lotte en Hanneke blijken echte natuurtalenten en doen net alsof ze met z'n tweeën zijn. Er hangt een ontspannen sfeer en er wordt veel gelachen. Alsof Sietske met al haar fotoapparatuur er niet bovenop staat!

‘Als mensen vervelend zijn, zeg ik: zonde van mijn energie!’

Een dagje ouder worden is leuk!

Lotte weet dat de klok doortikt, maar heeft nog genoeg te doen. “Terugkijken op mooie herinneringen is fantastisch; mijn tijd als verslaggeefster in Suriname, het journalistieke werk dat ik deed voor Rijn en Gouwe en daarna het AD en alle mooie reizen die ik heb mogen maken. Hier kijk ik met trots op terug en praat er graag over met Hanneke en mijn kleinkinderen.”

Ook kijkt Lotte graag vooruit, kiest haar eigen pad en laat zich niet afleiden. “Als mensen vervelend zijn, zeg ik: zonde van mijn energie. Do it my way or take the highway!”

“De gin-tonic blijft”

Het is niet allemaal rozegeur en maneschijn. Zo functioneert haar linkerarm niet meer. “Daar kan ik mee dealen,” vult Lotte aan. Na een herseninfarct is ze gestopt met roken. “Maar de gin-tonic blijft,” laat Lotte volmondig weten. Daarmee krijgt ze wederom de lachers op haar hand. En dan zit het erop! De foto apparatuur wordt afgebroken en we gaan langzaam opruimen. Ondertussen is Lotte alweer onderweg naar haar volgende afspraak..



Vind u het ook leuk om op de foto gezet te worden? Laat het ons weten door een email te sturen naar info@leef3.nu of bel met ons klant contact centrum: 033 – 469 23 23.

Longziekte **COPD** binnenkort thuis te monitoren

Bijna 600.000 mensen in Nederland hebben COPD, een chronische ziekte waarbij de longen beschadigd zijn. Moeite met ademen, benauwdheid en een sterk verminderde conditie maken het zelfstandig en actief thuis blijven wonen een uitdaging voor deze patiënten. Het komt regelmatig voor dat de zorg thuis niet meer voldoende is, en een ziekenhuisopname onvermijdelijk. Speciaal voor de COPD patiënten die veel beperkingen ervaren door hun ziekte, is het mogelijk Thuismonitoring in te zetten om dit te voorkomen.

LEEF Beter

Onder de naam LEEF Beter zijn Leef3.nu en inn4Cure gestart met het vormgeven van de dienst "Thuismonitoring COPD." Hiermee voorzien we in een grote behoefte om deze patiënten zelf de regie te geven over hun ziekte. Met een hele club deskundigen (zoals de longarts van Meander Medisch Centrum Amersfoort, Specialisten Ouderengeneeskunde van Beweging 3.0, de ketenregisseur COPD regio Eemland, verpleegkundigen en fysiotherapeuten) zijn we om tafel

gegaan om de plannen en ideeën te bespreken. Vanuit het enthousiasme en vertrouwen dat deze professionals hebben in het nut van Thuismonitoring voor alle ernstig zieke COPD patiënten, is besloten: we gaan van start!

Wat is thuismonitoring?

Cliënten krijgen een tablet in bruikleen en de nodige meetapparaatjes waarmee ze zelf metingen doen, zoals het zuurstofgehalte in het bloed, bloeddruk en hartslag. Daarnaast vullen zij

regelmatig op de tablet een vragenlijst in over hoe benauwd ze zijn en hoe fit ze zich voelen. De meetresultaten en vragenlijst worden automatisch doorgestuurd naar de zorgcentrale, waar ze door de medische dienst worden beoordeeld. Als een bepaalde uitslag aanleiding daartoe geeft, neemt de zorgcentrale contact op met de cliënt voor een gesprek. Ook kan de cliënt zelf via (beeld)bellen met de eigen longverpleegkundige in contact komen.

Telemonitoring leidt tot de volgende resultaten:

80% van de patiënten met COPD raadt telemonitoring aan

52% van de patiënten voelt zich zelfstandiger

28% van de patiënten ervaart minder klachten door hun ziekte

51% minder ziekenhuiskosten door telemonitoring bij COPD

Bron: *Zilveren Kruis*

Zorg thuis

Voor patiënten, die door hun ziekte toch al minder energie hebben, is het natuurlijk fantastisch dat ze niet iedere keer naar de poli hoeven te komen. Met COPD-Thuismonitoring kunnen we de zorg op deze manier zo dicht mogelijk bij de patiënt organiseren. Kortom: 'Thuis als het kan en alleen naar het ziekenhuis als het moet.'

COPD-zorg binnen Beweging 3.0

Vanuit Beweging 3.0 hebben wij dagelijks te maken met cliënten met deze ziekte. Binnen onze eigen revalidatieafdeling in Meander Medisch Centrum zijn 6 plekken speciaal bestemd voor cliënten met COPD. Als deze cliënten weer naar huis gaan, blijven de therapeuten en artsen van Beweging 3.0 zo nodig betrokken bij de behandeling thuis.

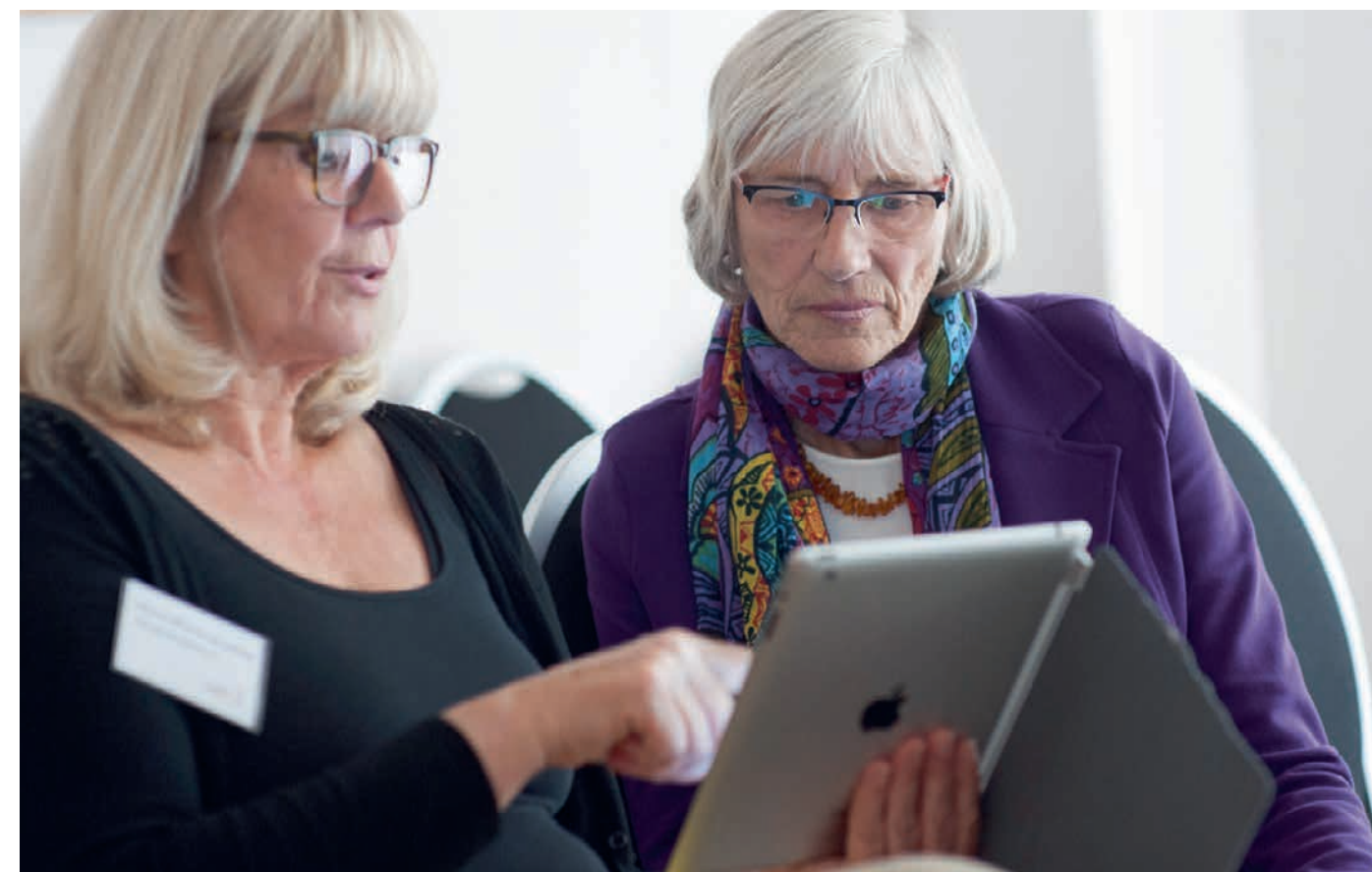
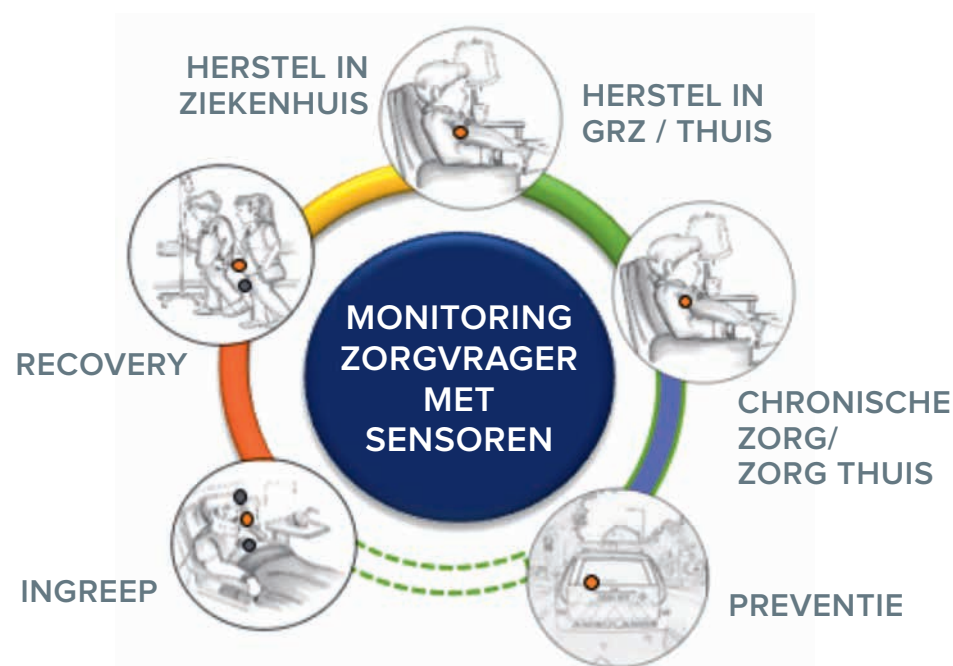
Speciaal voor ouderen met COPD is er Dagbehandeling Op de Berg (locatie Lichtenberg Amersfoort). Het doel hiervan is om de gezondheid stabiel te houden, te werken aan knelpunten die cliënten in hun dagelijks leven ervaren vanwege de COPD en terugval te voorkomen, bijvoorbeeld na revalidatie. Afhankelijk van behoefte en indicatie kunnen cliënten daar een of meerdere dagdelen naartoe en krijgen therapie, activiteiten en behandeling aangeboden. Daarbij kan de cliënt thuis blijven wonen. In de thuissituatie zorgt de Wijkverpleging voor de nodige begeleiding en ondersteuning.

beweging 3.0

Cliënten krijgen een tablet in bruikleen en de nodige meetapparaatjes waarmee ze zelf metingen doen

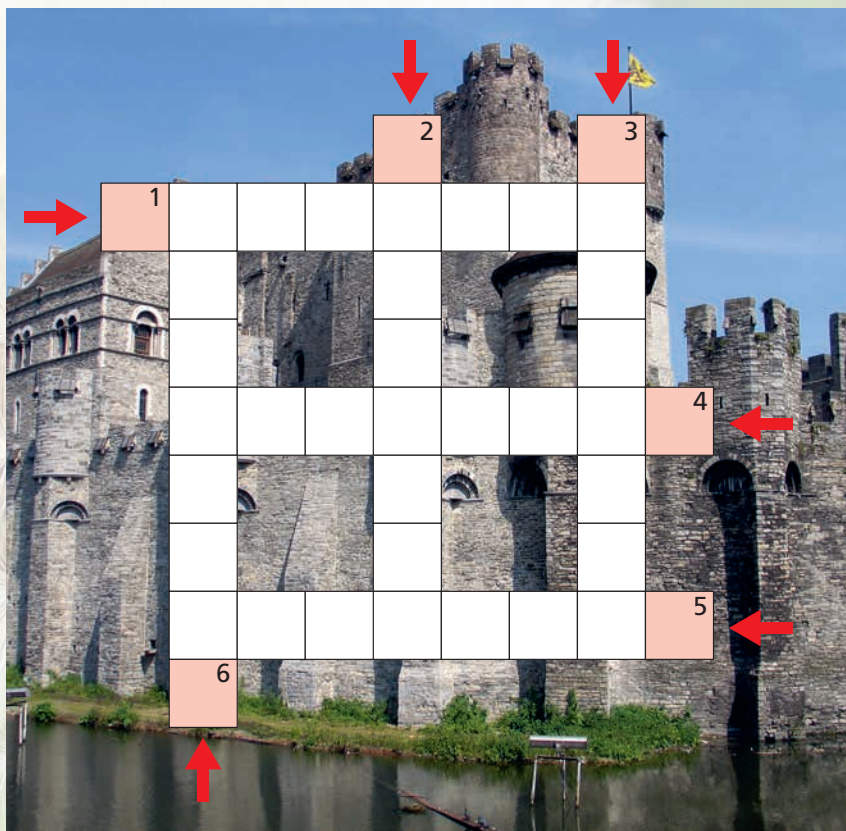


inn4cure verbindt slimme technologie met professionele zorg. Hiermee is het mogelijk om thuis op elk gewenst moment vitale waarden te meten. De waarden worden automatisch opgestuurd en kunnen worden beoordeeld door een verpleegkundige of arts. Ook is het mogelijk een melding in te stellen als de waarden afwijken. Dan kan de hulplijn op afstand inschatten wat er moet worden gedaan. Dit zorgt voor rust, veiligheid en betere kwaliteit van zorg en leven.



Puzzeltijd

- 1. Burcht
- 2. Geweven stoffen
- 3. Cilindervormige papieren lantaarn met kaars
- 4. Geschilderde, getekende of gefotografeerde afbeelding van een mens
- 5. Gevolg
- 6. Blut



Wist u dat ...

... in 1890 in Italië de eerste kruiswoordpuzzel in een Maandblad verscheen getiteld "Per passare il tempo" ("om de tijd te doden"). Het jaar 1913 was een doorbraak op het gebied van kruiswoordpuzzels en daarna verspreidde deze gezellige bezigheid zich over de hele wereld. Ene Dr. Linkerhoek plaatste op 12 januari 1925 het eerste Nederlandse kruiswoordraadsel. De puzzelaars werden in de dertiger jaren bevraagd op het gebied van mythologie, de bijbel en vooral woordkennis. Naast andere puzzelsoorten verschenen in de meeste kranten om de veertien dagen een kruiswoordpuzzel. In de Tweede Wereldoorlog bleven in de zogeheten legale kranten nog lange tijd kruiswoordpuzzels verschijnen.

(bron: Wikipedia)

Ook op de hoogte blijven?

Vernieuwde website www.leef3.nu

De website van Leef3.nu is vernieuwd. Het is makkelijker gemaakt om te vinden wat u zoekt door nieuwe zoekfunctionaliteiten. De diensten staan beter beschreven dan voorheen, en u kunt heel veel direct via onze website regelen. Op de nieuwe website kunt u steeds het laatste nieuws vinden en interessante artikelen en blogs lezen over alles wat te maken heeft met ouder worden, langer thuis wonen, mantelzorg, etc.

Daarnaast willen we via onze website vooral ook duidelijk maken dat u ons ook kunt benaderen als u géén concreet vraag voor een dienst heeft. Vaak is

er een bepaald gevoel: zin in lekker eten! Niet meer in staat zijn de dingen te doen die u vroeger deed. Iets leuks willen doen, en graag willen weten wat de mogelijkheden zijn. Hoe minder concreet uw gevoel, hoe meer

Iets leuks willen doen, maar niet weten wat de mogelijkheden zijn

het loont om ons te bellen. Een van onze Leef3.nu consultants komt graag bij u langs om te bespreken wat de mogelijkheden voor u zijn.

Speciaal voor onze leden. Heeft u geen computer of internet? U kunt ons natuurlijk ook bellen om een dienst af te nemen of om een afspraak te maken met een Leef3.nu consultant voor een gratis adviesgesprek: 033 – 469 23 23 (alleen voor leden).



Nieuwsbrief

Ook de nieuwsbrief ontvangen?

Wij sturen iedere maand een nieuwsbrief naar iedereen waarvan wij een e-mailadres hebben en daartoe toestemming heeft gegeven. In de nieuwsbrief staat nieuws over onze dienstverlening, maar er staan ook andere artikelen in die belangrijk voor u kunnen zijn, plus een agenda met komende activiteiten.

Het liefst zouden wij de nieuwsbrief iedere maand per post naar iedereen toe willen sturen, maar dit is voor ons onbetaalbaar vanwege de druk- en portokosten. Wij sturen de nieuwsbrief momenteel naar 13.500 mensen per maand. Wilt u ook op de hoogte blijven? Geef ons dan uw e-mailadres door. Wij gebruiken het e-mailadres puur en alleen voor de nieuwsbrief. Het gaat ons erom dat wij u makkelijk kunnen bereiken voor nieuws waarvan wij verwachten dat deze voor u relevant is. Minstens zo belangrijk: u kunt zich ook heel makkelijk (met één klik) weer afmelden, mocht u achteraf besluiten de nieuwsbrief niet langer te willen ontvangen.

Ook interessant voor mantelzorgers

De nieuwsbrief bevat regelmatig nieuws dat ook voor mantelzorgers interessant kan zijn. Kent u iemand die interesse heeft voor onze nieuwsbrief? Geef het hem of haar door. De nieuwsbrief is een gratis dienst. Voor iedereen, ook voor niet-leden.



Aanmelden voor de nieuwsbrief

Wilt u de nieuwsbrief maandelijks ontvangen? Of kent u iemand anders die hier interesse in heeft? Aanmelden is eenvoudig. Ga naar www.leef3.nu/nieuwsbrief. Op deze pagina geeft u (en/of een andere geïnteresseerde) te kennen geeft dat u de nieuwsbrief wilt ontvangen.

“De belangrijkste stap hebben wij 13 jaar geleden gezet: de verhuizing van ons jaren-‘30 huis naar een gelijkvloerse woning, dichtbij handige voorzieningen. Wij denken dat het slim is de krachten thuis te verdelen. Eigenlijk is het zo dat wij de taken in huis op ieder ogenblik van elkaar kunnen overnemen, zoals boodschappen, koken en klussen. Verder passen we graag op onze kleinkinderen en we sporten elke dag: fietsen, wandelen en zwemmen zijn daarbij favoriet!”

Lekker lang thuis

Leef3.nu ging op pad en stelde Anna Hoffer uit Amersfoort de vraag: “Zo lang mogelijk prettig en zelfstandig thuis blijven wonen: hoe doet u dat?”

