Nieuwsbrief

PERIODIEKE UITGAVE VAN EVITA ZORG EN EVITA LOKAAL • JUNI 2023

ZELFSTANDIG THUIS BLIJVEN MET HULP VAN EVITA

VITALITEIT EN GELUK

VRIJWILLIGERSWERK NA JE PENSIOEN

HUIS VAN DE WIJK

EVITA LOKAAL

evita

Alles onder één dak bij Evita

Evita Zorg
Thuiszorg die bij ú past
Op vaste tijden en dagen met vertrouwde zorgverleners.

Evita Lokaal
Huis van de wijk voor senioren
Boeiende activiteiten, dagbesteding, lezingen en cursussen.
Geopend maandag t/m vrijdag van 09:30 – 17:00 uur, wees welkom!

Evita abonnement
Een vertrouwd gevoel
In beeld bij Evita voor als zorg op termijn nodig is en geniet van een inspirerend aanbod aan activiteiten en informatieve lezingen.
Word abonnee voor € 55 per jaar.

Particuliere servicediensten
Zelfstandig en vitaal ouder worden met particuliere hulp
Gezelschap en ondersteuning in en om huis door een vaste hulp.

Geheugensteun
Spreekuur of consult aan huis door GZ-neuropsycholoog
Voor vragen over het geheugen of psychische hulp bij het ouder worden.

Mantelzorgondersteuning
Ontspanning en ondersteuning voor mantelzorgers
Mantelzorggroep, individuele begeleiding en mindfulness.

Dagbesteding
Respectvolle aandacht in huiselijke omgeving
Dagbesteding voor mensen met geheugenproblemen of ouderdomsklachten.

Wilt u informatie over het aanbod of een afspraak maken?
Wij kunnen u informeren over de diverse mogelijkheden van thuiszorg en andere diensten van Evita.
Bel naar kantoor: 070-314 16 00. Of mail naar info@evitazorg.nl.
Ook bent u welkom op kantoor bij Evita. U kunt gewoon binnenlopen.

Heeft u vragen rondom het ouder worden of zorg over uw dierbare?
Onze wijkverpleegkundigen gaan graag met u in gesprek.

evita

t 070-314 16 00
info@evitazorg.nl
www.evitazorg.nl

HUIS VAN DE WIJK
EVITA LOKAAL

t 070-314 16 06
info@evitalokaal.nl
www.evitalokaal.nl

Van Alkemadelaan 309A, 2597 AJ Den Haag

Volg ons op

STANS VAN EGMOND
Directeur Evita Zorg

Fit blijven in de zomermaanden

Mooi zomerweer nodigt uit tot buiten zijn. En hopelijk lukt het u om elke dag even naar buiten te gaan en een stukje te wandelen. Zo doet u vitamine D op. En blijft u bovendien langer vitaal, zowel lichamelijk als mentaal. Wat als u niet buiten kunt wandelen omdat u lichamelijk beperkt bent? Ook dan kunt u toch heel veel doen aan beweging om zo uw beweegfuncties te behouden.

In deze nieuwsbrief besteden we aandacht aan hoe u vitaal kunt blijven ondanks hoge leeftijd en beperkingen. Onze vaste fysiotherapeut en wandelcoach Teun van der Klis legt uit hoe u ook thuis in uw stoel oefeningen kunt doen waarmee u langer vitaal kunt blijven. Zijn creatieve aanpak bestaat uit mensen te verleiden om te bewegen, zonder dat het voelt als een beweegopdracht. In het interview met Teun leest u welke tips hij nog meer heeft.

Met de zomermaanden komen ook de warme dagen. Dan is het extra belangrijk dat u let op uw voedsel. Bedorven voedsel is vaak dé bron voor infectieziekten bij ouderen. En dat is vervelend, omdat juist ouderen een lagere weerstand hebben en extra gevoelig zijn voor infectieziekten. Zorg dat u uw eten in de ijskast bewaart, op de juiste temperatuur. En let ook op de houdbaarheidsdatum. Bent u wat vergeetachtig, dan kan het helpen om bakjes met een datum erop te gebruiken.

Klantlezingen in juli, augustus en september
Wilt u meer weten over hoe u zelf kunt voorkomen dat u een infectieziekte krijgt, dan bent u 19 juli welkom bij de lezing van drs. Simone van Rijn, werkzaam in het Hagaziekenhuis als deskundige infectieziektenpreventie. Wandelcoach Teun van der Klis vertelt op 16 augustus hoe u ook thuis fit kunt blijven, ook als u beperkt bent in bewegen. En 13 september gaat drs. Jacqueline Mourik, GZ-psycholoog bij HMC+, in op het belang van goede nachtrust. We hopen u te zien bij een of meerdere lezingen/workshops de komende maanden, of bij een van de andere activiteiten van Evita Lokaal.

Hartelijke groet,

Stans van Egmond
s.vanegmond@evitazorg.nl

Afbeelding voorpagina

Mevrouw Van Rijckevorsel en zorgverlener Marie-Jeanne van Rij in de tuin van mevrouw Van Rijckevorsel. Mevrouw van Rijckevorsel heeft de ziekte van Parkinson. Zij doet er alles aan om thuis te kunnen blijven wonen. Op pagina 10 vertelt zij over haar ervaringen.

Inhoud

Telefonische bereikbaarheid	4
Evita start met EVV-ers	5
Evita geslaagd voor externe audit	5
Vitaliteit en geluk	6
Fit blijven, ook met beperkingen	8
Thuis blijven wonen ondanks de ziekte van Parkinson	10
Een dag als planner op het kantoor van Evita	11
Nieuws van Evita Lokaal	12
Vrijwilligerswerk na je pensioen	13
Wandel mee met Evita Lokaal	14
Coördinatoren van het Evita abonnement	14
De zomer door met Evita Lokaal	15

Corona behandeld als infectieziekte

Het coronavirus wordt sinds begin april benaderd en behandeld als een reguliere infectieziekte.

Infectieziekten zijn ziekten die veroorzaakt worden door onder andere virussen, bacteriën, schimmels of parasieten. Ter voorkoming van overdracht van infecties zullen zorgverleners preventieve maatregelen blijven toepassen. De zorgverlener zal bijvoorbeeld een mondmasker dragen bij verkoudheidsklachten. Ook mag u van de zorgverlener verwachten dat deze bij binnenkomst én vertrek altijd zijn/haar handen wast.

Preventieteam infectieziekten Evita Zorg

Het corona-preventieteam van Evita Zorg is per medio april opgeheven. Alle klanten van Evita hebben hierover een brief ontvangen. Uiteraard kunt u met vragen over alle infectieziekten nog altijd bij Evita terecht. U kunt contact opnemen met uw wijkverpleegkundige of het algemene nummer van Evita Zorg: 070-314 16 00. Vraag dan naar het preventieteam infectieziekten.

Telefonische bereikbaarheid aangepast

Met ons kantoorteam staan we voor u klaar, ook telefonisch. Graag blijven wij zo goed mogelijk bereikbaar voor u als klant, voor zorgmedewerkers én andere zorgdisciplines. Hieronder leest u wanneer en op welke wijze Evita Zorg bereikbaar is.

Telefonische bereikbaarheid binnen kantooruren

De zorgverlener komt bij u thuis in een vast tijdsblok op een of meerdere momenten in de week. U weet in principe op welk moment van de dag u op zorg kunt rekenen. Bovendien kunt u zelf via CareAssist online zien welke zorgverlener op welk moment komt. Soms komt het voor dat er iets (onverwachts) gebeurt, waarover u overleg wilt met Evita. Bijvoorbeeld als u een vraag heeft over uitbreiding van zorg, over uw factuur of uw zorgplan. U kunt dan ellen naar het kantoor van Evita.

Evita is op maandag tot en met vrijdag bereikbaar tussen 8.30 en 11.30 uur en tussen 13.30 en 16.30 uur via het algemene telefoonnummer 070-314 16 00. U kunt dan een keuze maken om door te worden verbonden naar onder andere de wijkverpleegkundigen, de afdeling planning en de financiële administratie.

Bereikbaarheid buiten kantoortijden

Evita Zorg is buiten kantoortijden en in het weekend alleen bereikbaar voor calamiteiten die niet kunnen wachten tot de volgende dag. Bijvoorbeeld als u door een noodgeval niet thuis bent. Of als u een zorgverlener verwacht, maar deze zonder bericht meer dan een uur later is dan het afgesproken tijdsblok. Dan belt u naar het algemene nummer van Evita en kunt u de spoedlijn raadplegen.

Voor levensbedreigende situaties, zoals een hartinfarct, een beroerte, bewusteloosheid of ernstige bloeding na een val, belt u met 112.
Dit zijn situaties waar acute medische hulp van een arts nodig is.

Wat doet u bij planningsvragen?

Wilt u weten hoe laat uw zorgverlener komt? Dan kunt u CareAssist online gebruiken. Hier kunt u op elk gewenst moment uw rooster inzien en welke zorgverlener bij u langskomt. Bij grote wijzigingen bellen de planningscoördinatoren u meestal van tevoren op. U hoeft hiervoor niet zelf te bellen!

Heeft u nog geen toegang tot uw eigen rooster in CareAssist? Dan regelen we dat graag voor u. Tijdens kantoortijden kunt u hiervoor contact opnemen met de office manager Taryn Weyn, via t.weyn@evitazorg.nl.

24 uurs bereikbaarheid

Voor sommige klanten is het nodig dat Evita 24 uur per dag bereikbaar is. Bijvoorbeeld als u zeer intensieve zorg en begeleiding krijgt in verband met een ernstig en progressief ziektebeeld of als u terminaal ziek bent. De wijkverpleegkundige maakt dan met u aparte afspraken over de bereikbaarheid buiten kantooruren.

Evita start met Eerstverantwoordelijk Verpleegkundigen (EVV-ers)

Evita start deze zomer met een team van eerstverantwoordelijk verpleegkundigen (EVV-er). Deze EVV-ers zijn MBO-4 en 5 opgeleide verpleegkundigen die vaker bij klanten achter de voordeur komen. Zij worden inhoudelijk verantwoordelijk voor een aantal klanten met een laagcomplexe zorgvraag, vaak gepland in routezorg binnen een wijkteam.

De EVV-er wordt het eerste aanspreekpunt voor klanten en de collega's uit het wijkteam. De EVV-er is automatisch de klantverantwoordelijke van de klant en werkt onder supervisie van een wijkverpleegkundige.

Waarom deze verandering?

Evita Zorg is gestart met EVV-ers om de coördinatie en kwaliteit van uw zorg te verbeteren. De EEV-ers nemen de evaluatie van uw zorgplan over van de wijkverpleegkundigen. Omdat zij vaker bij klanten thuis komen, hebben we veel beter in beeld hoe het met u gaat en of uw zorgplan nog passend is. Wij kunnen beter op uw situatie anticiperen als deze verandert en uw zorgplan sneller aanpassen als dat nodig is.

Daarnaast krijgen de wijkverpleegkundigen met deze verandering meer tijd voor klanten met een intensievere zorgvraag en bijbehorende taken. Het werk van de verpleegkundigen in de wijk wordt door de EVV-taken interessanter en uitdagender.

Wat kan er veranderen voor u?

Binnen de wijkteams hebben we gekeken welke klanten goed passen bij de EVV-ers. We hebben daarbij rekening gehouden met de bestaande afspraken die u al eerder hebt gemaakt met uw wijkverpleegkundige. De EVV-er kan een zorgverlener zijn die u al kent uit uw huidige team, maar in sommige gevallen is het voor u een nieuw gezicht.

De klanten die een EVV-er krijgen hebben inmiddels contact gehad met de desbetreffende EVV-er en wellicht ook al een huisbezoek gehad. Tijdens dit huisbezoek is meer uitleg gegeven over de rol van EVV-er en mogelijke veranderingen.

Mocht u vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met uw wijkverpleegkundige.

Externe audit 2023: positief resultaat

Op 21 en 22 maart jl. vond de jaarlijkse externe audit plaats bij Evita Zorg. De audit richtte zich dit jaar met name op hoe Evita invulling geeft aan dementiezorg, in de wijkzorg en bij de dagbesteding.

Wij zijn blij u te kunnen vertellen dat wij de audit zonder tekortkomingen zijn doorgekomen: dit betekent dat er geen op- of aanmerkingen zijn wanneer het gaat over kwaliteit van onze zorgverlening. Daar zijn wij trots op! De auditor heeft Evita Zorg ook enkele tips gegeven, zoals het verbeteren van ons hygiënebeleid in schoonmaakwerkzaamheden en het toetsen van ons beleid inzake uitvoeringsverzoeken.

De woorden hiernaast zijn geschreven door de auditor:

"Tijdens de audit is opgevallen dat het kwaliteitssysteem van Evita Zorg zich richt op de wens, eis en behoefte van klanten, waarbij medewerkers ook een belangrijke rol spelen. De kracht van Evita Zorg is om vanuit actuele ontwikkelingen en vragen van wijkgenoten of stakeholders, medewerkers en klanten te betrekken bij actuele onderwerpen. Dat gebeurt o.a. door het organiseren van inloopscholingen en lezingen. Er is duidelijk kennis t.a.v. de huidige toegevoegde waarde en wijze van professionele benadering, waarom er een hoge score is van tevredenheid van klanten en medewerkers. Medewerkers werken vanuit passie en hebben plezier in hun werk en het mogen blijven ontwikkelen."

Vitaliteit en geluk: (mentaal)

Deze nieuwsbrief heeft als thema vitaliteit en geluk: hoe blijf je (mentaal) fit op elke leeftijd? Het belang ervan kan niet genoeg onderstreept worden. Mensen die zich vitaal voelen zijn minder vatbaar voor depressies, eten beter, en herstellen sneller bij ziekte. Zo kun je ook langer voor jezelf zorgen, en thuis blijven wonen. Ook dat draagt weer bij aan mentaal welbevinden.

Goede nachtrust draagt bij aan vitaliteit

Een goede nachtrust is erg belangrijk voor vitaliteit. Bij het ouder worden verandert de slaap. Over het algemeen wordt er door mensen boven de 65 minder lang geslapen en zijn ze 's nachts vaker en langer wakker. Uit onderzoek blijkt dat de aanbevolen uren slaap voor mensen boven de 65 jaar 7 à 8 uur is. Al kan dit per persoon verschillen. Bij ouderen duurt het vaak langer voor zij in slaap vallen en ook wordt de slaap minder diep. Daarom worden ouderen vaker wakker gedurende de nacht. Deze veranderingen zijn op zich heel normaal. Maar dit betekent wel dat je als oudere meer moeite moet doen om te zorgen voor een goede nachtrust.

Mocht u daar zelf zorgen over hebben, bijvoorbeeld omdat u slecht slaapt, dan is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts. Deze kan eventueel slaapmedicatie voorschrijven. Hier zitten echter ook nadelen aan. Zo kan men door slaapmedicatie ook overdag wat minder alert zijn, waardoor het valrisico toe kan nemen.

Factoren die de slaap beïnvloeden

Daarom is het verstandig om te kijken of er factoren in uw leven zijn die de slaap negatief kunnen beïnvloeden en waar u zelf iets aan zou kunnen doen. Denk aan het gebruik van alcohol/cafeïne in de avond. Dit kan zorgen voor een onrustige slaap. Ook kan de slaapomgeving te licht, te warm of juist te koud zijn. Dan kan het zinvol zijn een dikkere of juist dunnere deken of dekbed te gebruiken en verduisterende gordijnen aan te schaffen. Misschien ligt u te piekeren, of heeft u onregelmatige bedtijden en intensieve prikkels net voor het slapen. Door deze factoren aan te pakken kunt u al veel doen aan betere slaap.

Zorg dat u moe bent als u naar bed gaat

Om goed te kunnen slapen is het erg belangrijk om voldoende moe te zijn bij het naar bed gaan. Daarom is het van belang om ook zoveel mogelijk te bewegen gedurende de dag, en uzelf hierin uit te dagen waar mogelijk. Hoe meer inspanning er wordt geleverd, hoe beter de slaap wordt. Wilt u nog meer weten over het belang van gezonde nachtrust en wat u eraan kunt doen om uw nachtrust te verbeteren? U bent zeer welkom bij de lezing van drs. Jacqueline Mourik, GZ-psycholoog bij HMC+ op 13 september.

Hoe blijft u goed voor uzelf zorgen als u beperkt bent?

Hoe u zich fysiek kunt uitdagen, ook als u minder mobiel bent, en wat dat voor uw vitaliteit betekent, kunt u lezen in het interview met onze beweegcoach Teun van der Klis. Fit zijn en blijven zit in kleine dagelijkse dingen. Teun vertelt u in deze nieuwsbrief over de kleine handelingen die u zelf thuis kunt doen om fit te blijven, ook als u niet zo mobiel bent. Teun geeft op 16 augustus ook een leuke lezing hierover.

En voorkomt u infectieziekten?

Wat betreft gezondheid heeft u niet alles in de hand. Ziekte kan ons zomaar overkomen, ook als we gezond leven en bewegen. Maar infectieziekten zijn vaak wél te voorkomen. Ook voor de thuiszorg zijn sinds 2019 adviezen opgesteld door het landelijk Centrum voor Hygiëne en Veiligheid (LCHV), om te zorgen dat hygiënisch wordt gewerkt en dat aandacht wordt gegeven aan infectiepreventie. Maar wat kunt u zelf doen?

fit blijven op elke leeftijd?

Door hygiëne verkleint u de kans dat u ziek wordt. Ouderen hebben vaak een verlaagde weerstand en zijn dan extra gevoelig voor ziekmakers, bijvoorbeeld in eten. U kunt zelf veel doen om te zorgen dat u zo min mogelijk in aanraking komt met ziekteverwekkers. Dat kan door goed handen te wassen, te douchen, het schoonhouden van de keuken, het op de juiste manier bewaren van etenswaren in de ijskast en door het desinfecteren van voorwerpen of oppervlakken. Het kan helpen de datum te schrijven op bakjes waarin eten wordt bewaard. Zo weet u tot wanneer u iets kunt opeten, ook als u wat vergeetachtig bent.

Kom naar de lezingen over infectiepreventie, fit blijven in uw eigen huis en het belang van goede nachtrust

19 juli

Wist u dat het de verwachting is dat in 2050 het aantal mensen dat per jaar sterft aan de gevolgen van anti-bioticaresistentie 10 miljoen per jaar is, ofwel volksziekte nummer 1? Belangrijk dus om infectieziekten te voorkomen, en alleen antibiotica te gebruiken wanneer dit echt nodig is! Op **19 juli** neemt **drs. Simone van Rijn** u mee in de wereld van infectiepreventie.

16 augustus

Onze fysiotherapeut **Teun van der Klis** vertelt op **16 augustus** hoe u fit kunt blijven in uw eigen huis, ook als u niet zo mobiel bent. Kunt u er niet bij zijn, dan kunt u het interview met Teun in deze nieuwsbrief lezen, én bewaren.

13 september

De lezing op **13 september** gaat over het belang van goede nachtrust. **Drs. Jacqueline Mourik**, GZ-psycholoog bij het HMC+ legt uit waarom mensen als zij ouder worden meer risico lopen op slaapproblemen en wat u kunt doen om uw slaappatroon te verbeteren.

Alle lezingen zijn van 10.00-12.00 uur. Aanmelden kan door een mail te sturen naar info@evitalokaal.nl. U kunt ook bellen naar 070-314 16 06. De kosten per lezing bedragen € 10,00. De lezingen zijn gratis voor Evita abonnees.

Fysiotherapeut en wandelcoach Teun van der Klis

Hoe blijft u fit, ook als u wat slechter

'Bewegen kan overal, zelfs in de leunstoel'. Teun ondersteunt mensen van alle leeftijden en dus ook regelmatig senioren. Wat Teun vaak hoort van mensen die zijn hulp inroepen bij fysieke klachten, is waar zij allemaal last van hebben. Wat ze allemaal niet meer kunnen. En hoewel Teun stelt dat het goed is om dat te erkennen en soms ook te accepteren, is hij van mening dat het belangrijker is om te kijken naar wat nog wél gaat. Hij probeert daarbij mensen te verleiden om te bewegen zonder dat het voelt als een opdracht.

'Use it or lose it'

Zijn motto is 'doe je iets niet meer omdat je het niet meer kan, of kan je het niet meer omdat je het niet meer doet'. Zeker op oudere leeftijd verlies je functies als je deze niet meer gebruikt. Je sport of beweegt op deze leeftijd echt om functies te behouden, zoals zelf koffie kunnen zetten, haren zelf te kunnen kammen, of een koekje uit de trommel te halen. Zodat je zelfredzaam blijft en niet te afhankelijk wordt van anderen.

Blijf vooral bewegen, ook als dat lastig is

Als mensen ouder worden, ontstaan er vaak lichamelijke klachten. Een eerste reactie kan dan zijn om minder te bewegen omdat het pijn doet, of omdat je bang bent dat het de situatie verergert. Toch is inmiddels bewezen dat het juist heel belangrijk is om in beweging te blijven, ook bij blessures en pijnklachten. Waar Teun zich in zijn werk op richt, is mensen de dagelijkse dingen zelf (weer) te laten doen. Zodat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven functioneren en wonen.

Teun: "En maak het jezelf daarbij niet te makkelijk. Probeer regelmatig je hulpmiddelen niet te gebruiken. Hoe handig de sta-op stoel ook is in de avond, het is goed voor de spieren om af en toe expres in een lage stoel te zitten om het opstaan moeilijk te maken."

Bewegen zonder dat het voelt als een beweegoefening

Voor veel mensen voelt bewegen zonder doel een beetje gek, of men vergeet de oefeningen te doen. Daarom verweeft Teun het bewegen met alledaagse dingen, zodat je later denkt van 'hee ik heb bewogen'.

Teun van der Klis, fysiotherapeut

Denk aan traplopen zonder leuning, "Dan geef ik mensen iets te dragen zodat de trapleuning niet wordt gebruikt. Zo kun je ook bij het koffiedrinken alles apart uit de keuken halen, dus eerst de koffie en dan pas de koekjes. En dan heeft iemand toch ineens een balans- en krachtoefening gedaan en een stuk gelopen, zonder dat het voelde als een oefening." Bewegen met een ander doel werkt beter om mensen in beweging te krijgen. Teun zijn tip is dan ook om regelmatig een aanleiding te creëren om in beweging te komen, zoals een boodschapje doen, af te spreken met iemand of naar dagbesteding gaan.

Neem niet alles uit handen

Teun heeft daarbij ook een advies voor naasten én zorgverleners: "Neem niet alles uit handen van een ouder iemand. Laat iemand toch zelf dat kopje koffie zetten of een eitje koken. Ook al duurt het nog zo lang, je helpt iemand door hem of haar te laten bewegen en zelfstandig dingen te doen. Dat is fysiek en mentaal van belang."

ter been of aan huis gebonden bent?

En wat als je echt aan bed of stoel gebonden bent?
"Ook als bewegen echt heel moeilijk wordt en iemand veelal een zittend of zelfs liggend bestaan heeft, dan zijn er mogelijkheden om toch de spieren van bijvoorbeeld de handen en armen te activeren.", aldus Teun. "Ook in bed of in de stoel kun je oefeningen doen, zoals met je tenen rollen of je voeten bewegen, of je hoofd van links naar rechts bewegen.

Eigenlijk is elke beweging een goede, zelfs je ogen bewegen. Alles wat je beweegt, daar moet bloed heen, en activeert hersenactiviteit, en dat levert extreme winst op." "Ga breien of haken, koop een mooi kleurboek, sla zelf de pagina's van een boek om, plak oude foto's in. Al deze activiteiten houden ook het brein actief". Zo behoudt je functies die je nog hebt en behoud je je zelfstandigheid.

Tips

- Blijf fysiek en mentaal in beweging, blijf uzelf uitdagen en probeer nieuwe dingen, ook als het een kleine activiteit lijkt zoals drie keer naar de keuken lopen
- Kijk vooral naar wat wél kan
- Onderneem dingen samen met anderen, dat motiveert
- Ga niet opeens op eigen houtje met fysieke activiteiten beginnen, overleg met uw (huis)arts
- Sluit aan bij de wandelclub van Evita Lokaal; elke maandag 15.15 uur

Weetje over Teun: Fysiotherapeut Teun van der Klis is geen onbekende bij Evita. Hij geeft regelmatig een inloopscholing of een (inter)actieve presentatie bij Evita Lokaal. Maar hij wandelt ook elke week met een groep zorgverleners. "Lekker bewegen in je lunchpauze, daarmee laad je je weer op voor de rest van de dag", aldus Teun, bedenker van NatuurlijkSportief, een concept waarbij buiten in de natuur bewegen, centraal staat.

Op 16 augustus geeft Teun van der Klis een presentatie bij Evita Lokaal. Meldt u zich hiervoor aan via de mail info@evitalokaal.nl. U kunt ook bellen naar 070-314 16 06.

Caroline Jurgens, GZ-(neuro)psycholoog bij Evita Zorg, verzorgde in april een tweedelige scholing over dementie aan een groep Casemanagers WMO van de gemeente Den Haag. De scholing kwam tot stand dankzij het netwerk van de Vereniging Transmurale Zorg Den Haag e.o. waar Evita Zorg lid van is. Een mooi voorbeeld van het belang van een goed netwerk van zorgpartners, waarin we elkaar kunnen versterken en de zorg voor patiënten uiteindelijk verbeterd wordt.

Thuis blijven wonen ondanks de ziekte van Parkinson

Mevrouw Van Rijckevorsel (85 jaar) heeft sinds een jaar of 10 de ziekte van Parkinson. Haar grootste angst is om uiteindelijk in een verpleegtehuis terecht te komen. Daarom besloot mevrouw Van Rijckevorsel tijdig de nodige voorzieningen te treffen om tot het einde van haar leven thuis te kunnen blijven wonen.

Mevrouw Van Rijckevorsel: "Alhoewel ik nog zonder al teveel moeite de trap op kom, heb ik een traplift laten installeren. Verder heb ik her en der handgrepen geplaatst en een rollator en enkele verpleegspullen aangeschaft. Ook ben ik abonnee geworden bij Evita om zeker te zijn van snelle inzet van zorg, mocht dat nodig zijn."

Lange tijd was mevrouw compleet zelfstandig. Totdat ze in juli vorig jaar viel en een heupoperatie moest ondergaan. Dankzij de aanpassingen in huis kon ze snel naar huis en vrijwel direct thuiszorg van Evita krijgen.

Stimulans om actief te blijven

De eerste periode kwamen er veel verschillende zorgverleners over de vloer, mede door de zomer-periode. Dat was niet prettig. Daarom werd in onderling overleg besloten om de zorg voor mevrouw Van Rijckevorsel anders te organiseren. Nu komt er elke ochtend iemand van Evita een paar uurtjes langs. Mevrouw Van Rijckevorsel: "Zij doen mijn huishouden, maar helpen mij ook om actief te blijven en weer dingen te gaan ondernemen."

Eén van die zorgverleners is Marie-Jeanne van Rij. Zij startte in september 2022 bij Evita met het leerwerk-traject medewerker maatschappelijke zorg. Mevrouw Van Rijckevorsel: "Marie-Jeanne heeft ervoor gezorgd dat mijn welbevinden erop vooruit is gegaan. Zij, en ook de andere zorgverleners van Evita, stimuleren mij om dingen te doen waar ik zelf niet toe zou komen. Met de ziekte van Parkinson is men onderhevig aan wisselingen van stemming. Op mindere dagen kosten de gewoonste zaken veel meer moeite."

Marie-Jeanne vult haar aan: "Gaandeweg zijn we steeds meer dingen gaan ondernemen en je ziet de vooruitgang. Onlangs kwam ze ons zelfs verrassen in de Evita Academie tijdens de les, waar ze met Mala (zorgverlener) naar toe was komen wandelen. En vervolgens ook weer terug. Dat is heel mooi om te zien."

Mevrouw Van Rijckevorsel en Marie-Jeanne aan tafel in de woonkamer

Lopen op muziek

Mevrouw Van Rijckevorsel is bevriend met de heer Van Iterson. Ook hij heeft de ziekte van Parkinson en hij heeft zich voorgenomen zijn ziekte positief te bestrijden. Iedere dag loopt hij minstens een half uur buiten, op het ritme van muziek. Uit onderzoeken is namelijk gebleken dat mensen met een neurologische aandoening soepeler bewegen als zij muziek luisteren. Tijdens een gezamenlijke wandeling zette de heer Van Iterson marsmuziek aan op zijn mobiele telefoon. Ook mevrouw Van Rijckevorsel ervoer dat lopen haar ineens veel gemakkelijker afging.

Mevrouw Van Rijckevorsel vertelde dit aan Marie-Jeanne, die er meteen een leuke presentatie in zag voor haar klasgenoten. Zo kwam het dat mevrouw Van Rijckevorsel en de heer Van Iterson in april naar de Evita Academie kwamen om in levende lijve te demonstreren welk positief effect muziek heeft op bewegen. Het werd een zeer geslaagde middag in de klas.

EEN DAG UIT HET LEVEN VAN EEN ZORGVERLENER

Puzzelen voor de beste zorg

In deze rubriek geven wij u graag een inkijkje hoe een werkdag van een medewerker van Evita eruitziet. Meestal is dat een zorgverlener, deze keer is **Annelies Haspers** aan het woord, teamleider planning bij het kantoorteam van Evita.

Het is vrijdagochtend. Ik kom vanochtend als 1e van de planners op kantoor. Dat is om 7.00 uur. Tot 8.30 uur heb ik calamiteitendienst en kan ik alvast wat planwerk oplossen voor de drukte op kantoor begint. Vanaf 8 uur komen de andere collega's van kantoor binnendruppelen en wordt het druk. Ik start met kijken in de overdracht van gisteravond. Zijn er bijzonderheden met klanten of zorgverleners? Ook check ik of er nieuwe zorgaanvragen zijn binnengekomen.

Ik ga even thee halen in de keuken. Onderweg kom ik een zorgverlener tegen die een dossier komt afgeven op kantoor. Ze heeft net een zorgperiode afgesloten bij een klant, mooi om te horen hoe dit gegaan is. De keuken is bij Evita een centrale plek waar je altijd wel iemand tegen komt. Nu was het een zorgverlener, maar het kan ook een deelnemer van de dagbesteding zijn, een mantelzorger of iemand uit de wijk die informatie wil. Het is ook de plek waar we de verjaardagen van collega's vieren. Afgelopen week was een van de wijkverpleegkundigen jarig en aten we met z'n allen een overheerlijk taartje.

Ik loop even langs bij de wijkverpleegkundige. Ik hoor dat er zojuist een nieuwe zorgvraag binnengekomen is. De persoon ligt nog in het ziekenhuis en mag naar verwachting over enkele dagen naar huis. Bij thuiskomst moet extra zorg ingezet worden. Eerst maar eens inventariseren welke zorg er precies nodig is en wat de omstandigheden zijn. Welke zorgverleners zullen daar op z'n plaats zijn? Ik overleg het met mijn collega, het is altijd even een puzzel.

De nieuwe klant voer ik in het systeem in en de zorgverleners die we gaan inzetten informeer ik. Ook een teamoverleg plan ik vast in, zodat iedereen goed op de hoogte is van de situatie en de zorg goed kan starten. Het vinden van de laatste zorgverlener om het zorgteam compleet te maken blijkt even lastig, een beetje overtuigingskracht helpt op die momenten. De dag vliegt om.

Coördinator planning Annelies Haspers

Dit weekend ben ik diegene die de calamiteitendienst heeft. Zondagavond word ik gebeld door een zorgverlener die ziek is en de volgende ochtend niet haar route kan doen. Er moet dus vervanging komen. Het puzzelen om dit op te vangen kan wederom beginnen, maar ik heb al ideeën. De zorgverlener die ik vrijdagochtend sprak, kan misschien invallen. Ik kan vaker op haar rekenen en weet dat ze bekend is met de specifieke handeling die bij de klant verricht moet worden. Het is mijn prioriteit om dit goed af te handelen!

Een nieuwe week gaat weer van start. Elke maandag-ochtend starten we met een overleg waarbij alle wijkverpleegkundigen en planners aanwezig zijn. De bijzonderheden van klanten en zorgverleners worden dan doorgenomen. Ik deel in het overleg dat de klant waar we afgelopen vrijdag op hebben zitten puzzelen, vanavond gaat starten. Na het overleg stort ik me weer op een aantal klanten die ingepland moeten worden.

Nieuws van Evita Lokaal

Zoals we vorige uitgave van de klantennieuwsbrief schreven is Kim Groenstein-van Beek sinds december 2022 aangesteld als interim manager van Evita Lokaal. Dit ter overbrugging na het vertrek van Hanny Maas. Samen met Stans van Egmond, directeur van Evita Zorg, heeft Kim onderzocht wat nodig is om de functie van directeur van Evita Lokaal het beste in te kunnen vullen. Met de nieuwe bevindingen als uitgangspunt zijn we op zoek gegaan naar een nieuwe coördinator van het Lokaal.

En we zijn blij u te kunnen vertellen dat we deze hebben gevonden: per 1 juni is Brenda de Wit gestart als coördinator van Evita Lokaal. Brenda heeft ruime ervaring in het ondersteunen van raad van bestuur en directie in de zorg, waarvan de laatste jaren als secretaresse voor de raad van bestuur van de Alrijne Zorggroep. Brenda was op zoek naar een zelfstandige functie, waarin ze veel meer kan ondernemen op sociaal vlak. En dat is precies waar wij naar op zoek waren voor het Lokaal. De volgende klantennieuwsbrief stelt Brenda zich graag aan u voor.

Coördinatie dagbesteding

Sinds april heeft Nicolette Wenemoser, zorgverlener bij Evita Zorg, de coördinatie van de dagbesteding op zich genomen. Dit lag voorheen bij de directeur van het Lokaal, De eindverantwoordelijkheid blijft nog wel daar (vanaf 1 juni Brenda), maar algemeen lopende zaken voor de dagbesteding worden door Nicolette opgepakt. Nicolette: "Al vanaf de start van het Lokaal werk ik op de dagbesteding. Mijn hart ligt echt bij mensen met dementie. De uren die ik heb gekregen om de dagbesteding te coördineren sluiten heel goed aan bij de opleiding van verpleegkundige, waar ik onlangs voor ben geslaagd. Tot de taken behoren bijvoorbeeld de intake van nieuwe deelnemers, het contact met de casemanagers en het regelen van vervoer. Ook de roosters van zorgverleners en vrijwilligers regel ik."

Nicolette Wenemoser

"Naast deze uren werk ik nog steeds in de wijk. Dat is heel fijn, want zo kan ik nog steeds goed signaleren als mantelzorgers overbelast raken en in overleg met hen en de klanten zelf de dagbesteding inschakelen. Ik vind het leuk om mij te blijven ontwikkelen. Zo ben ik ooit begonnen als vrijwilliger bij Lokaal, toen een aantal jaar planner geweest en daarna in de wijk aan de slag gegaan, terwijl ik de opleiding MMZ volgde. En nu, na het afsluiten van de opleiding verpleegkundige bij Evita, krijg ik deze kans, echt heel leuk."

Als afsluiting van het seizoen ging de Sociëteit op 31 mei naar kasteel Duivenvoorde in Voorschoten.

Anders genieten, in een minder snel tempo

Vrijwilligerswerk na je pensioen

Martine Govers is sinds 2 jaar met pensioen na 30 jaar haar eigen huisartsenpraktijk gehad te hebben. Enkele maanden geleden is zij gestart als vrijwilliger bij Evita Lokaal en zorgt zij elke woensdag voor een heerlijke lichte lunch voor de deelnemers van de sociëteit.

Samen met haar man had zij een goedlopende huisartsenpraktijk in een achterstandswijk in Den Haag. De praktijk was in de loop der jaren uitgegroeid tot een groot gezondheidscentrum met een apotheek, diëtist en fysiotherapeut. Met de jaren groeide het aantal werkuren en toen haar man met pensioen ging besloot Martine met hem mee te gaan. Martine: "Ik was eigenlijk wel moe en had geen zin meer om constant zoveel uur te werken. Parttime was ook een optie geweest, maar ik wilde graag stoppen. 10 jaar geleden ben ik erg ziek geweest en ik dacht: ik kan vast ook anders genieten, in een minder snel tempo. Dus we hebben onze praktijk verkocht en ik ben op zoek gegaan naar iets anders om mijn tijd nuttig te besteden."

Mooie activiteiten voor senioren

"Het concept van Evita Lokaal spreekt mij aan. Ik vind dat de ouderen wel een vergeten groep zijn in de maatschappij, er is niet zoveel voor ze. Maar bij het Lokaal worden zulke leuke dingen georganiseerd voor ouderen. Neem de Sociëteit waar ik mij voor inzet. Dat is goed voor het brein, leuk om aan mee te doen en ook nog eens gezellig.

Bovendien krijgen mensen de kans om een gezonde maaltijd te nuttigen, wat ook zo belangrijk is. Voor iedereen natuurlijk, maar ook op die leeftijd.

Het heeft eigenlijk alles in zich waar ik me helemaal in kan vinden. En omdat ik van koken hou, vind ik het heel erg leuk om mij hiervoor in te zetten."

Vrijwilligerswerk geeft je een doel

"Als je stopt met werken stap je als het ware van een sneltrein af waar je voorheen zelf in zat, maar die je nu aan je voorbij ziet rijden. Je komt enigszins buiten de maatschappij te staan. Je doet niet meer mee, moet weer bedenken wat je wilt gaan doen en op zoek gaan naar een ander plekje in de maatschappij, zo voelt dat echt. De trein ging weliswaar wat te snel op een gegeven moment, maar was toch ook wel gezellig om in mee te rijden. Vrijwilligerswerk biedt een hele fijne mogelijkheid om weer een doel te hebben. Je hebt niet meer de verantwoordelijkheid van een baan, maar je hoort wel ergens bij."

Leuk team van vrijwilligers

"We hebben bij de sociëteit ook een erg leuk team. Els is gastvrouw en met haar klikte het meteen. We hebben heel veel lol samen in de keuken en zijn heel blij met Rob, de voorzitter. Die is zo charmant en zorgzaam, hij heeft echt een hart van goud voor de deelnemers die komen. Dat is zo mooi om te zien. Eigenlijk hoop ik dat als ik in de 80 ben, ook naar zo'n leuke plek kan komen en dat er mensen zijn die dit voor mij organiseren. Dat lijkt me heerlijk!"

Martine (links) en Els maken de lunch klaar voor de Sociëteit

Een vertrouwd gevoel met het Evita abonnement

De meeste mensen hopen zo lang mogelijk zelfstandig in hun vertrouwde omgeving te kunnen blijven wonen. Toch kan er een moment komen dat zorg of ondersteuning nodig is. Door ziekte, of een ongelukkige valpartij of gewoon omdat door het ouder worden dingen niet meer zo goed gaan. Dan is het prettig dat u al bekend bent bij de thuiszorgorganisatie van uw keuze, die uw situatie en wensen kent. Het Evita abonnement biedt deze mogelijkheid. Mocht het zo ver komen dat u zorg nodig heeft, dan zijn wij goed op de hoogte van uw situatie en kunnen wij snel zorg voor u regelen. Als abonnee kunt u bovendien gratis gebruik maken van de lezingen van Evita Lokaal.

Coördinatie van het abonnement

De coördinatie van het Evita abonnement ligt in handen van Fleur Kloppenburg, afdelingscoördinator Front office, en Mieke Roelands, zorgverlener bij Evita. Een intake tijdens het huisbezoek gebeurt door één van hen, en voor vragen of wijzigingen kunt u bij hen terecht. Zij kunnen u ook adviseren over zorg- en ondersteuningsmogelijkheden, aanpassingen in huis en/of alarmering. Indien nodig kan een en ander ook direct ingezet worden.

Fleur en Mieke

Wilt u contact met Mieke of Fleur, dan kunt u een mail sturen met uw vraag naar info@evitazorg.nl. Mieke of Fleur zal dan zo snel mogelijk contact met u opnemen. Bellen kan ook met 070-314 16 06.

Wandelen met Evita Lokaal

Elke week start vanaf Evita Lokaal de wandelgroep. Een aantal jaren heeft Hans Walhain de groep begeleid, sinds een paar maanden hebben Herman Roomen en Karina van Wijk zijn vrijwilligerswerk overgenomen. Herman en Karina wisselen elkaar wekelijks af. Het zijn vaak vaste deelnemers die met de groep meelopen, maar regelmatig lopen er ook nieuwe wandelaars mee.

De groep verzamelt zich elke maandagmiddag om 15.15 uur. Herman of Karina hebben de route bedacht en samen wordt er een uur gewandeld. Door de wijk, door het groene Clingendael of door het duin; het mooie en groene Benoordenhout biedt voldoende leuks om elke week een andere route te kunnen volgen.

Waarom wandelen met Evita Lokaal

Zoals u in het interview met Teun heeft kunnen lezen is het voor de gezondheid belangrijk om in beweging te blijven. Het versterkt de spieren en botten, het verlaagt het risico op diabetes en het is goed voor hart- en vaatziekten. En het is goed voor het brein! Tijdens het wandelen ontspan je. Daardoor ervaar je minder stress en dat zorgt weer voor een positief effect op je bloeddruk én een vrolijk gevoel. De wandelgroep van Evita Lokaal biedt ook nog eens het voordeel dat u niet alleen op pad hoeft, maar dit samen met wijkgenoten kunt doen. En na afloop drinken we samen nog een heerlijk kopje koffie bij Evita Lokaal. Wandel een keer mee en ervaar het zelf!

Wandelen met Evita Lokaal: Elke maandagmiddag 15.30-16.30 uur (verzamelen 15.15 uur)
Kosten: € 5,00 (incl. koffie/thee na afloop). Aanmelden: info@evitalokaal.nl

Alhoewel een aantal activiteiten een zomerstop houdt, is er nog genoeg te doen bij Evita Lokaal de komende maanden.

Activiteitenoverzicht voor de komende maanden

Wandelen
Wekelijks op maandag 15.30-16.45 uur (verzamelen om 15.15 uur bij Evita Lokaal).

Pan op Tafel
Iedere 4e maandag van de maand 18.00-20.00 uur.

Leesclub
Leesclub 1: laatste vrijdag van de maand 10.00-11.30 uur.
Leesclub 2: 2e maandag van de maand 15.30-17.00 uur.

Sociëteit
De sociëteit houdt een zomerstop. Op de website of in de digitale nieuwsbrief kunt u lezen wanneer we weer starten op woensdagochtenden van 10.00-12.00 uur.

Schilderen
Iedere woensdag 13.30-15.30 uur.

Digitaal Café
Gratis inloopspreekuur van SeniorWeb Benoordenhout voor al uw vragen over uw smartphone, tablet of laptop. Iedere 1e woensdag van de maand 16.00-17.30 uur.

Filosofie
Filosofie houdt een zomerstop. Vanaf 15 september is het weer iedere 3e vrijdag van de maand 14.00-16.00 uur.

Filmmiddag
De filmmiddag houdt ook een zomerstop. Op de website of in de digitale nieuwsbrief kunt u lezen wanneer we weer starten, iedere 3e zondag van de maand 15.00-18.30 uur.

Mantelzorggroep
Groep 1: Iedere 2e vrijdag van de maand 10.30-12.00 uur.
Groep 2: Iedere 2e maandag van de maand van 20.00-21.30 uur.

Inloopspreekuur mantelzorgondersteuning
Elke 2e dinsdag van de maand van 10.00-12.00 uur.

Ontmoetingsgroep Verder na Verlies
Iedere 3e vrijdag van de maand van 10.00-11.30 uur.

Lezingen
Zie pagina 7 van deze klantennieuwsbrief.

Geheugenspreekuur
Iedere 2e dinsdag van de maand 10.00-12.00 uur inloopspreekuur bij GZ-(neuro)psycholoog Dr. Caroline Jurgens.

Wilt u meedoen met een van de activiteiten of meer informatie?
Stuur een mail naar info@evitalokaal.nl of bel 070-314 16 06.

TEAM EVITA

Directie
Stans van Egmond
s.vanegmond@evitazorg.nl

GZ-neuropsycholoog
Dr. Caroline Jurgens
c.jurgens@evitazorg.nl

Consulent Mantelzorg
Carien van Ree
c.vanree@evitazorg.nl

Wijkverpleegkundigen
Judith Dijkshoorn *(manager zorg)*
Elized Gustina
Annabelle Jelsma
Carmen Boks
Nathalie Fonville
Debie Houtveen
Nashaira Rostamkhan
Sandra Fleur *(coördinator klanten)*
Fleur Kloppenburg
(afdelingscoördinator front-office)
wijkverpleegkundigen@evitazorg.nl

Team Evita bestaat in totaal uit 200 bevlogen zorgverleners in de wijk, 30 vrijwilligers en ruim 20 medewerkers op kantoor, in de Academie en het Lokaal!

Planning
Susan Geerlofs *(manager)*
Annelies Haspers *(teamleider)*
Aggie Fransen
Eugenie Dijkhuizen
Michelle Monteiro
Farahnaz Ghisaidoobe
planning@evitazorg.nl

HR
Nikki Goedemondt *(manager HR)*
Maike Wegh
HR@evitazorg.nl

PR en Communicatie
Mirjam Ephraim
m.ephraim@evitazorg.nl

Praktijkopleiders
Fatima Barkia Hafdi
Wim van Ophem

Administratie
Alex van Hout *(Head of Finance)*
Maarten Rijskamp
administratie@evitazorg.nl

Office Manager
Taryn Weyn
t.weyn@evitazorg.nl

Evita Lokaal
Brenda de Wit *(coördinator)*
b.dewit@evitalokaal.nl

Coördinator Evita abonnement
Mieke Roelands
Fleur Kloppenburg
info@evitazorg.nl

Vertrouwenspersoon
Caroline Jurgens
vertrouwenspersoon@evitazorg.nl

Klachtenfunctionaris
Carien van Ree
klachtenfunctionaris@evitazorg.nl

Zorgverlenersraad
Nicolette Wenemoser *(voorzitter)*
Miriam van den Berg
Anne Moree
Jolanda de Niet
zorgverlenersraad@evitazorg.nl

Cliëntenraad
Mevr. L. Havermans *(voorzitter)*
Mevr. C. van Waes
Mevr. B. Schaberg
clientenraad@evitazorg.nl

Redactie
Mirjam Ephraim

evita
thuiszorg die bij ú past!

t 070-314 16 00
info@evitazorg.nl
www.evitazorg.nl

HUIS VAN DE WIJK
EVITA LOKAAL

t 070-314 16 06
info@evitalokaal.nl
www.evitalokaal.nl

EVITA ACADEMIE
THUIS IN DE ZORG

t 070-314 16 05
opleidingen@evitazorg.nl
www.evitazorg.nl/opleidingen

Bezoekadres: Van Alkemadelaan 309A, 2597 AJ Den Haag. Volg ons op

ontwerp & drukwerk: Graphic Square