

# ZORGNU

herfst  
2015

ZZG zorggroep gaat op alle niveaus  
bewust de dialoog aan

Druk in uw hoofd? Ga kleuren!

Mantelzorger in beeld



## Nationale Ouderendag

Een rondrit in een mooie auto. Zwemmen. Dieren aaien. Bonbons eten. Naar het tuincentrum. De sterrenhemel zien. Vorig jaar werden op de eerste vrijdag van oktober deze en bijna 10.000 andere wensen vervuld tijdens de Nationale Ouderendag. Toen ik het wensenlijstje voorbij zag komen, besefte ik pas hoe gelukkig ik me mag prijzen: voor mij is het geregeld Nationale Ouderendag. Liefst fiets ik, maar als het regent of koud is rij ik in mijn oldtimer naar het zwembad. Na afloop drink ik koffie, bonbon erbij, in het besef dat er thuis een spinnende kater in de achtertuin op me wacht. Dé plek vanwaar ik bij helder weer 's nachts perfect zicht heb op de Grote en Kleine Beer. Laatst vroeg ik me af: wat heb ik aan Nationale Ouderendag? Ik, vitale tachtiger? Veel! Op de eerste vrijdag van oktober doe ik ook mee aan Nationale Ouderendag, als vrijwilliger. Heerlijk lijkt me dat, met een mede-senior naar het zwembad, in mijn auto. Misschien drink ik na afloop wel twee bakjes koffie. Met een beetje mazzel eet ik op 2 oktober niet alleen twee bonbons, maar heb ik er vanaf dat moment ook een vriend(in) voor het leven bij. Nationale Ouderendag? Doen!

Matthijs Pietersen



Op de voorpagina

Mevrouw Hermsen is samen met medewerkster Susanne Heijnen en haar hond vaak te vinden in het park bij De Weegbree in Wijchen.



Miep Meijs - Verpleegkundig specialist

## 'Zalfje erop en klaar... niet dus!'

Wondzorg heeft Miep Meijs altijd geïnteresseerd. Ruim tien jaar geleden stortte ze zich dan ook vol overgave op studie en onderzoek om haar droombaan te bemachtigen: verpleegkundig specialist chronische zorg, aandachtsgebied wondzorg. Een volgens Miep 'perfecte combinatie van beleid en praktijk'. "In verpleeghuizen kijk ik onder meer hoe en waar huidletsel en decubitus (doorligwonden) ontstaan en wat wordt gedaan om het te voorkómen. Verder adviseer ik huisartsen en wijkverpleegkundigen over wondzorg en decubitus, organiseer ik scholing en trainingen voor huisartsen-in-opleiding, aandachtsvelders wondzorg en nieuwe wijkteams."

Enthousiast vertelt Miep ook over de ketenprojecten die ze mee helpt opzetten. "In maart zijn we bijvoorbeeld met de CWZ-wondpoli een beeldbelproject gestart. Patiënten overleggen via een veilige beeldverbinding direct met de

**'Soms ben ik een oude zeurpiet, maar het zet mensen wel aan het denken'**

wondconsulente en hoeven minder vaak naar het ziekenhuis. Ik zit tijdens het gesprek naast de patiënt. De pilot is door patiënten en mantel-

zorgers positief beoordeeld, blij als ze zijn met het gemak en de toegenomen zelfstandigheid."

In de praktijk wordt soms gemakkelijk over wondbehandeling gedacht, merkt Miep. "Eerste reactie is vaak: zalfje erop en klaar. Niet dus! Kunst is om de oorzaak te achterhalen en te bestrijden. Neem doorligwonden. Deze gaan niet dicht als je de oorzaak niet wegneemt of vermindert. De aanpak moet breder zijn. Klopt de zithoogte? Is er een goed matras? Wat is iemands voedingspatroon? Ik kijk overstijgend, stel kritische vragen. Soms ben ik een oude zeurpiet, maar het zet mensen wel aan het denken. En daar gaat het om." PM

## Leerzame en inspirerende activiteiten

In het gehele land vinden in de komende maanden allerlei leerzame en inspirerende activiteiten plaats. Ook in de regio Zuid-Gelderland. Wilt u leren om minder snel te vallen, leren uw naaste thuis goed te verzorgen, meer weten over dementie, of wilt u graag het rookgordijn definitief optrekken? Kijk hieronder hoe u dat kunt bereiken.



### Minder snel vallen? Volg een cursus!

Fit en vitaal blijven? Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen? Dat willen we allemaal. Vallen is daarbij een struikelblok, zeker als u bedenkt dat de kans op vallen vanaf 65-jarige leeftijd duidelijk toeneemt. In de regionale valpreventiemaand oktober vinden er weer allerlei activiteiten in dit kader plaats. Zo organiseren lokale fysiotherapiepraktijken samen met ZZG zorggroep en GGD Gelderland-Zuid verschillende cursussen om vallen te voorkomen.

Nieuw dit jaar zijn de cursussen:

- 'Fit, veilig en valbreken' voor 55-plussers. Het doel is om meer zelfvertrouwen te krijgen, zodat u kunt bewegen zonder angst om te vallen;
- 'Zicht op evenwicht' voor ouderen die bang zijn om te vallen en daarvoor minder gaan bewegen. U leert om optimaal gebruik te maken van uw eigen mogelijkheden.

### Ziekenverzorging thuis

Een praktijkgerichte korte cursus voor mantelzorgers i.s.m. SWG. Op 24 september, 1 en 15 oktober 2015 steeds van 19.00 tot 21.30 uur in de Mallemolen, Kloosterstraat 11, Groesbeek. Deelname kost € 25. Aanmelden via de Zorgcentrale: 024 - 366 57 77.



### Dementie

De voorlichtingsbijeenkomst *Vergeetachtigheid of dementie?* vindt plaats op 7 oktober 2015 van 19.30 tot 21.30 uur in Wijkcentrum Daalshof, Daalshof 2, Nijmegen. De toegang is gratis, en aanmelden is niet nodig.

### Stoppen met roken

Een cursus van 9 bijeenkomsten voor iedereen die graag het rookgordijn definitief optrekt. De cursus start op 28 oktober 2015 (einde 13 januari 2016). Tijd: 19.30 - 21.00 uur (eerste bijeenkomst tot 21.30 uur). In de Kroonsteen, Schoolstraat 8, Malden. Aanmelden via de Zorgcentrale: 024 - 366 57 77.

Of doe mee met Stoptober: stop in oktober 28 dagen met roken. Aanmelden via: [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl)



### Week van reflectie

In het gehele land vinden van 23 t/m 27 november 2015 inspirerende activiteiten plaats die zichtbaar maken hoe met hart en ziel wordt gewerkt aan goede zorg. Kijk voor een overzicht op [www.weekvanreflectie.nl](http://www.weekvanreflectie.nl)

### Meer informatie?

Bel onze Zorgcentrale: 024 - 366 57 77. Of kijk op [www.zgzgorggroep.nl/](http://www.zgzgorggroep.nl/) cursussen-bijeenkomsten, [www.zgzgorggroep.nl/voorkom-vallen](http://www.zgzgorggroep.nl/voorkom-vallen) of een van de andere genoemde websites.

## Geef uw mening!

ZZG zorggroep wil graag van haar cliënten weten wat zij van de zorg- en dienstverlening vinden. Laat uw stem horen in het onderzoek dat wij dit najaar uitvoeren, zodat we u en alle andere cliënten nog beter van dienst kunnen zijn.

Mogelijk nodigen we u binnenkort uit om aan het onderzoek deel te nemen. Deelname is geheel vrijwillig. U ontvangt een vragenlijst of we vragen naar uw ervaringen via een persoonlijk interview. Alle reacties worden vertrouwelijk en anoniem verwerkt.

Als u vragen heeft over dit onderzoek, dan kunt u contact opnemen met onze Zorgcentrale: 024 - 366 57 77.

Wilt u afzien van deelname? Dan kunt u dit melden voor 23 september 2015. Dit kan via de Zorgcentrale, een mail naar [ma.sanders@zgzgorggroep.nl](mailto:ma.sanders@zgzgorggroep.nl) of een berichtje naar: ZZG zorggroep, t.a.v. mw. M. Sanders, Postbus 9001, 6560 GB Groesbeek.

Wij waarderen het zeer als u aan dit onderzoek wilt meewerken.

Lees op de volgende pagina's meer over Uw mening telt!



ZZG zorggroep gaat op alle niveaus bewust de dialoog aan

# In gesprek komen en blijven



## Multidisciplinair overleg

**‘Open gesprek, veel ruimte voor eigen inbreng’**

Waar de Beleidsadviesraad op strategisch niveau namens alle cliënten meepraat over de impact van nieuwe wetten op de ‘zorg van morgen’, spreken individuele cliënten zich tijdens een multidisciplinair overleg uit over hoe zij denken dat hun behandeling eruit moet zien. Het moge duidelijk zijn: ZZG zorggroep gaat graag de dialoog aan en doet dat op diverse manieren en op verschillende niveaus. Een betere zorg- en dienstverlening start immers bij de basis, bij de cliënt die liefst zelf richting geeft aan zijn of haar leven. Welke dialoogvormen kent ZZG zorggroep eigenlijk? En wat leveren deze manieren van met elkaar in gesprek gaan concreet op? ZorgNu zet er enkele op een rij.

Een paar dagen na haar heupoperatie schoven Thea Peters-Dietz en haar zoon Rob aan bij het multidisciplinair overleg waar alle betrokken zorgdisciplines samen Thea's behandelplan in het ZZG Herstelhotel, bespraken. “Mijn moeder mocht precies uitleggen wat er voor, tijdens en na haar operatie was gedaan en waarom”, vertelt Rob. “Ook kon ze haar revalidatiewensen aangeven. Na de operatie had ze in het ziekenhuis moeite met het in en uit bed komen. Er werd meteen afgesproken om dit anders te regelen. Ik vond het een heel open, helder en duidelijk gesprek. Er was veel ruimte voor eigen inbreng. Ook had ik het idee dat de mensen ons gesprek als leermoment zagen, als ideale basis voor een optimaal herstel. En dat bleek ook. Het Herstelhotel pakte alles goed op, de revalidatie verliep op rolletjes. Mijn moeder was heel snel weer thuis.”

## Tweespraak

**‘Gericht aandacht vragen én krijgen voor acuut probleem’**

De vader van Rudy van Summeren verliet zijn zorgappartement geregeld om – zoals zijn begeleiders het noemden – te ‘dwalen’. “Toen hij soms ook ‘s nachts ging ‘koffie drinken’, is een deuralarm geplaatst”, vertelt Rudy. “Dan wist de verpleging dat hij weg was en konden ze hem zoeken als hij niet terugkwam. Op een gegeven moment ging pa een nachtje uit logeren. Dat was bekend, maar door drukte tijdens de overdracht had hij geen medicijnen meegenomen. De dag erna was hij niet op het afgesproken tijdstip terug. Daarover werden we pas om 14.00 uur gebeld. Ik heb het Tweespraak-formulier ingevuld en aangegeven dat we een volgende keer eerder benaderd wilden worden. De melding is vervolgens met de casemanager besproken om herhaling te voorkomen. Voor ons was Tweespraak een mooie manier om gericht aandacht te vragen én te krijgen voor een acuut probleem.”



## Panelgesprek

**‘Ervaringen delen, elkaar leren kennen’**

Elisabeth de Bue woonde nog maar net in appartementencomplex Meander toen ze werd gevraagd mee te doen aan het halfjaarlijkse panelgesprek, speciaal voor alle bewoners van haar etage. “Ik zei meteen ‘ja’, omdat het een mooie kans was ervaringen te delen en kennis te maken met mijn burens. Eén thema sprong eruit: elkaar beter leren kennen. Naar aanleiding van het gesprek is afgesproken dat mensen die het leuk vinden als je langskomt, hun deur open laten staan. Dan is de drempel toch lager. Ik heb al een paar keer thee gedronken met enkele ganggenoten, wat heel leuk was. Binnenkort vindt een evaluatie van het gesprek plaats en is er ruimte om nieuwe ideeën te delen. Of ik al iets weet? Zeker! Iets gezelligs doen, maar dan buiten het gebouw, zoals naar de markt met wat mensen. Of een kopje koffie drinken in het centrum.”

## Partnerproject

**‘Er gebeurt écht iets met onze inbreng’**

“Mijn eerste reactie toen ik werd gevraagd om mee te doen aan een pilot van het partnerproject in Eikenhorst was: ze hebben weer mensen nodig; wat moet ik doen?”, vertelt oud-verpleegkundige Annet Boeser. “Niets was minder waar. Gemiddeld één keer per maand kwamen we met een enthousiast clubje bij elkaar om te praten over grote en kleine verbeterpunten. Lang niet iedereen was gewend om in groepsverband zijn of haar zegje te doen, maar door de laagdrempelige aanpak en de goede begeleiding sprak iedereen vrijuit. Ook ik ging anders tegen zaken aankijken, voelde me meer betrokken. Fijn is dat er écht iets met onze inbreng gebeurt. Zo wordt er op zondag ‘een bakje gedaan’, waarbij mantelzorgers elkaar kunnen ontmoeten. Binnenkort komen we weer bij elkaar, gemotiveerd als we zijn om nieuwe initiatieven te starten en zo nog meer mensen te bereiken.”

## Klanttevredenheidsonderzoek

**‘Cliënten zijn blij, net als hun familie én de medewerkers’**

“ZZG zorggroep organiseert dit najaar wederom een klanttevredenheidsonderzoek, waarin cliënten aangeven hoe ze de dienstverlening thuis of op onze locaties ervaren en wat zij vinden dat beter of anders kan”, vertelt ZZG-kwaliteitsfunctionaris Hans Wolters. “Elke locatie voert op basis van de uitkomsten verbeteracties uit, vaak samen met de cliëntenraad.” Het laatste onderzoek (2013) bracht voor beschermde woonvorm Terra een aantal actiepunten aan het licht. “Cliënten wilden meer tijd om te eten en een gevarieerder activiteiten aanbod”, aldus teamcoach Diana van Gogh. “We zaten in onze opstartfase, dus de uitkomsten waren enigszins vertekend. Toch is een plan van aanpak geschreven op basis waarvan we onder meer de maaltijd-tijden flexibeler hebben ingestoken. Inmiddels ‘staat’ Terra als een huis, inclusief ons activiteiten aanbod. Cliënten zijn blij, net als hun familie én de medewerkers. Of dat alleen komt door het onderzoek, gaat wel ver. Al hebben de uitkomsten zeker geholpen.”





### Cliëntenraad Vijverhof

## ‘Concreet iets betekenen voor de mensen’

Vijverhof verandert in rap tempo. Door het verdwijnen van het verzorgingshuis en de komst van kleinschalige woonvormen zijn er aanzienlijk minder mobiele bewoners en neemt het voorzieningengebruik af. “Als Cliëntenraad zijn we vooral druk bezig geweest met de nieuwbouwplannen en de veranderende zorg op het terrein”, vertelt voorzitter Marleen Poels - van Gils. “Nu wordt het tijd ons te richten op de toekomstige faciliteiten en de aansluiting met de wijk, zeker sinds de bewoners hun bezorgdheid over de leefbaarheid hebben uitgesproken. Idee is bijeenkomsten te organiseren waar alle doelgroepen met elkaar kennis kunnen maken en ideeën uit kunnen wisselen, zodat een open dialoog ontstaat. Tussen bewoners onderling en later ook tussen bewoners en raad van bestuur. Wij kennen de formele paden, bewandelen geregeld de informele weg. Door die kennis te benutten, kunnen we concreet iets betekenen voor de mensen en dus de toekomst van Vijverhof.”

### Gebiedscliëntenraad

## ‘Er wordt echt naar ons geluisterd’

Met het verdwijnen van de traditionele ‘huizen’ verandert ook de rol van de gebiedscliëntenraden (GCR). “Zo’n 80% van alle cliënten van ZZG zorggroep woont thuis”, vertelt GCR-voorzitter van Nijmegen, Hans Hautvast. “Zij zijn minder zichtbaar. Aan ons de taak om toch iedereen een stem te geven, de belangen van alle mensen te behartigen. Dit doen we via het oprichten van welzijnsraden in de beschermde woonvormen en onder andere via ‘Tweespraak’; een digitaal formulier waarop cliënten hun verhaal kwijt kunnen. Die communicatie is heel belangrijk. Ook richting bestuur dat door alle veranderingen de blik liefst op de toekomst richt, terwijl mensen vandaag geholpen willen worden. Wij proberen de directie gevoelig te maken voor de manier waarop ze veranderingen bij cliënten brengen. Niet te kort door de bocht, in een taal die de cliënt begrijpt. En dat lukt. Er wordt echt naar ons geluisterd.”

### Beleidsadviesraad

## ‘Aan het werk voor de cliënt van morgen’

“De Beleidsadviesraad (BAR) behartigt als gesprekspartner van de raad van bestuur cliëntbelangen op strategisch niveau”, vertelt BAR-voorzitter Wout Barentsen. “De laatste tijd komt veel op ZZG zorggroep af. Dat zorgt voor hectiek, maar schept ook kansen. Dan is het goed te weten hoe je welke uitdagingen in beleid en uitvoering omzet. Liefst zo dat het maatschappelijk effect sorteert. Neem de overname van Kraamzorg Zuid-Gelderland door Radboudumc. De kunst is om de zorg mensgericht, maatschappelijk ingebed en economisch houdbaar te houden. Daar kijken we als BAR naar. Ander thema op dit moment is de Wet langdurige zorg (Wlz). Ook nu vormen we in een open dialoog met betrokken partijen een beeld, in dit geval over wat deze en andere wetten met de zorg doen. Die gezamenlijke beeldvorming is belangrijk, vormt de basis voor een breed gedragen besluit en stabiel zorgaanbod voor de cliënt van morgen.” <sup>PM</sup>

## Overzicht dialogvormen

van individueel niveau naar ZZG-breed

Cliënten van ZZG zorggroep kunnen op diverse manieren hun stem laten horen. Op individueel niveau, op het niveau van een groep cliënten, of op het niveau van de gehele organisatie. Dat loopt van een gewone dagelijkse vraag aan de zorgverlener, tot het indienen van een klacht. Welke vormen kennen we nog meer?

### INDIVIDUEEL

#### Intakegesprek

Gesprek bij de start van de zorgverlening over de wensen van de cliënt, over wat deze zelf nog kan, wat de omgeving kan betekenen en waar hulp van professionals bij nodig is.

#### Evaluatiegesprek

Regelmatige gezamenlijke evaluatie van de zorgverlening zoals vastgelegd in een zorgplan, zorgleefplan of behandelplan.

#### Tweespraak

Een digitaal formulier waarop cliënten via vaste vragen hun verhaal kwijt kunnen en zo ZZG zorggroep helpen zorgverlening en -wensen beter op elkaar aan te laten sluiten.

#### Partnerproject

Het op een woonlocatie bij elkaar brengen van familieleden die het welzijn van hun partner, vader of moeder willen verbeteren en daarmee familieparticipatie verder versterken.

#### Gebiedscliëntenraad

Behartigt de belangen van alle cliënten in een gebied voor zaken die nu spelen, in het geval van ZZG zorggroep in ‘Nijmegen’, ‘Rijk van Nijmegen’ en ‘Wijchen en Maas en Waal’.

#### Beleidsadviesraad (BAR)

Behartigt als gesprekspartner van de raad van bestuur cliëntbelangen op strategisch niveau en daarmee de belangen voor de ‘cliënt van morgen’.

#### MDO

Concreet inbrengen van persoonlijke wensen tijdens een multidisciplinair overleg, om zoveel mogelijk de eigen regie over zorg en herstel te behouden.

#### Exitgesprekken

Gesprek bij het einde van de zorgverlening om aandachtspunten ter verbetering te verkrijgen.

#### Panelgesprek

Gesprek waarbij bewoners van een gang of etage van een woonlocatie met elkaar kijken wat er speelt en hoe zij dingen anders willen zien.

#### Cliëntenraad

Behartigt de belangen van cliënten op een specifieke locatie en is ter plekke actief betrokken bij beleid en uitvoering van goede zorgverlening.

#### Klanttevredenheids-onderzoek

Onderzoek waarin cliënten aangeven hoe ze de dienstverlening thuis of op de ZZG-locaties ervaren en wat zij vinden dat beter of anders kan.

### ZZG-BREED





## Aan de wandel met...

Wandelen door het leven van de bijna 94-jarige mevrouw W. Dekker-Peters, want bij haar ben ik bezoek. Tot haar 92<sup>e</sup> heeft ze auto gereden en in die 55 jaar nooit een ongeluk veroorzaakt. Helaas moest ze één keer een bon incasseren en dat deed pijn. Overstappen op een scootmobiel wil ze niet. Dat ziet ze echt niet zitten.

### Oorlogstijd

Op de vraag, wat een belangrijk moment in haar leven is geweest, laat zij een foto zien van haar man: in gedachten verzonken op een beboste Grebbeberg. Over de tijd, dat hij daar gevochten heeft in de oorlog, vertelde hij weinig. Mevrouw Dekker accepteerde dat. Ook zonder woorden kun je delen.

De oorlog is een thema dat vaker terug komt in haar leven, bijvoorbeeld in de tijd dat zij actief was voor de Knokploeg. Onbevangen en zich niet altijd bewust van het werkelijke gevaar, bracht ze bonnen naar onderduikers. Dat werd vaak door jongere vrouwen gedaan. Daar maakt ze verder niet teveel woorden aan vuil.

“Ook zonder woorden kun je delen”

### ‘Onze lust, leven en bestaan’

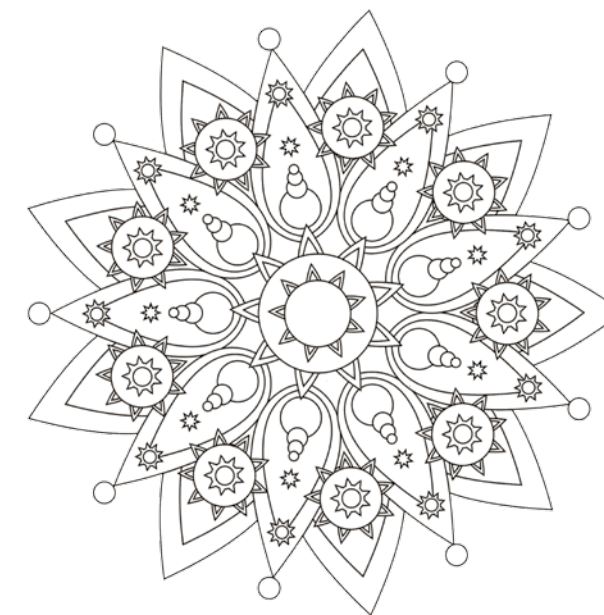
Ze begon haar administratieve loopbaan op de plek, waar ze geboren is: het kantoor van Smit Transformatoren, dat gebouwd was op de grond, waar ooit haar wiegje stond. Na de oorlog ging veel aandacht naar hun eigen drukkerij, waar zij en de kinderen

ondersteuning gaven als het nodig was. Samen hebben ze heel wat vellen papier ‘vergaard’ en later, toen de computer zijn intrede deed en het handmatige werk verving, heeft mevrouw ook zetwerk gedaan. De drukkerij was ‘onze lust, leven en bestaan’, benadrukt zij.

### Contacten leggen

Mevrouw Dekker woont nu acht maanden in een mooi appartement in Griffioen, Nijmegen. Ze is erg tevreden met haar woonplek en de verzorging daar. Maar ze merkt, dat het niet gemakkelijk is om nieuwe contacten te leggen. Ze mist haar buurtvrienden uit Lindenholt. Regelmatig neemt ze deel aan activiteiten in Griffioen, maar het blijft lastig om ‘er tussen te komen’. Voor mensen met veel levensjaren is het aangaan van nieuwe contacten vaak een te grote klus. Na het gezamenlijk eten ziet zij veel buurtgenoten weer snel naar hun appartement gaan. Misschien hebben ouderen soms net iets meer steun nodig dan alleen activiteiten om echt met elkaar in contact te komen. Het zelf aangaan van vriendschappen is blijkbaar vaak net te lastig. Erg jammer, aldus mevrouw Dekker. Want hoewel je ook zonder woorden kunt delen, is het fijn om ook met woorden te kunnen delen, toch? <sup>wv</sup>

# Druk in uw hoofd? Ga kleuren!



Kleuren alleen voor kinderen? Helemaal niet! Het is tegenwoordig helemaal in dat volwassenen ook hun kleurboek en kleurpotloden pakken en de mooiste tekeningen gaan inkleuren. Kleuren schijnt namelijk de hersenactiviteit in een bepaalde stand te zetten, zodat u zich ontspant en daardoor weer rust in uw hoofd creëert. Op internet zijn tal van tekeningen te downloaden en in elke boekenwinkel en warenhuis kunt u kiezen uit een keur aan kleurboeken voor volwassenen. Gewoon een keer doen!

### ‘Het mooie van kleuren is dat iedereen het kan’

“Toen ik op televisie iets zag over het rustgevend effect van kleuren, dacht ik: dat moeten we hier gaan doen! Ook activiteitenbegeleidster Corrie was enthousiast, dus heb ik tien kleurboeken voor volwassenen, een mandala-boek,

200 kleurplaten en wel 200 kleurpotloden gekocht. Eens per week komen we samen, soms met wel vijftien mensen. Het mooie van kleuren is dat iedereen het kan, beperking of niet. Sommigen kunnen amper een potlood vasthouden, maar doen het toch. Eén deelnemster – een vrouw van 96 – had in haar leven nog nooit gekleurd, maar maakt de mooiste schilderijen. Ze gaat steeds als laatste weg, geniet optimaal. Echt fijn. Daar doe je het toch voor.” <sup>PM</sup>

**Elisabeth de Bue, bewoonster appartementencomplex Meander, Wijchen**





# 123Comfort: Gemak dient de mens

ZZG zorggroep biedt haar cliënten via 123Comfort allerlei gemaksdiensten aan, waardoor zij niet lang hoeven te zoeken wanneer zij bijvoorbeeld een loodgieter of kapster aan huis zoeken. Mensen besparen tijd en geld, want de diensten worden snel en met korting geleverd. Mevrouw Peters (80) is al jarenlang lid van 123Comfort. Wat zijn haar ervaringen?



Mevrouw Peters woont haar hele leven al in het ouderlijk huis aan de Muntweg, waar ze tot 2013 met haar zus samenwoonde. "Toen zij ernstig ziek werd, werden we door ZZG zorggroep gewezen op de diensten van 123Comfort. We hadden wel eens een lekkende kraan, een verstopte afvoer, of er waren storingen in de elektriciteit. In plaats van zelf op zoek te moeten naar een geschikte klusjesman, konden de problemen dankzij het lidmaatschap van 123Comfort direct verholpen worden. Eén belletje en ze regelen op korte termijn een betrouwbare dienstverlener uit hun bestand. Het is een heel fijn gevoel dat je er zelf niet achteraan hoeft; de dienstverlener neemt zelf contact met je op. En de kwaliteit is van hoog niveau, terwijl de kosten laag blijven. Nu mijn zus overleden is en ik hier alleen woon, blijf ik natuurlijk lid. Zij hebben me geholpen met de

rijbewijskeuring. Dat is allemaal heel soepel verlopen. Ik hou daardoor tijd over voor de leuke dingen van het leven. Want al ben ik dan 80, ik geniet nog volop van alles wat het leven te bieden heeft: ik ga er met mijn auto op uit, bezoek vrienden en familie en hou ontzettend veel van tuinieren. Mijn tuin is mijn grote hobby!" FA

## Lid worden?

123Comfort is een samenwerkingspartner van ZZG zorggroep. U kunt met een lidmaatschap van € 20 per jaar gebruik maken van diensten als:

- Collectieve ziektekostenverzekering
- Thuiszorgwinkel Medipoint
- Pedicure aan huis (diabetes, reuma en medische indicatie)
- Kapper aan huis
- Klussendienst
- Maaltijdservice
- Belastinghulp

Meer informatie vindt u ook in het voucherboekje in deze uitgave, of via de site: [www.123comfort.nu](http://www.123comfort.nu)

## MANTELZORGER IN BEELD



# 'Zorgen voor elkaar hoort bij het leven'

Corrie de Jong werkte meer dan dertig jaar als verpleegkundige. Ze zorgt al zo'n vijftien jaar voor haar ouders, eerst voor haar moeder, nu voor haar vader. Daarnaast heeft ze een gezin en is ze ondernemer. Drie keer per week bezoekt Corrie haar vader in De Meent in Groesbeek. "Sommige mensen vinden dat veel, maar denk eens aan al die uren waarin anderen voor hem zorgen."

## Goede verstandhouding

"Van de ene op de andere dag werd ik mantelzorger genoemd", zegt Corrie. "En ik dacht: Wat betekent dat? Hoe moet dat nou? Dit doe ik toch al jaren, alleen had het geen naam. Die naamgeving schept in mijn ogen verwachtingen en verplichtingen. Maar het 'werk' is precies hetzelfde. Zorgen voor elkaar hoort bij het leven. Dat doe je gewoon, maakt niet uit hoe het heet. Ik heb een goede band met mijn vader, daarom is dat geen opgave.

Hoewel ik niet zal ontkennen dat het soms zwaar is. Maar wat als je geen goede verstandhouding hebt met je ouders? Moet je dan ook mantelzorger zijn? Verplicht? Kun en moet je dat dan opbrengen? Daar denk ik wel eens aan."

'Kijk naar wat bij je past en waar je je goed bij voelt'

## Aan jezelf denken

"Om het vol te houden moet je aan jezelf denken," zegt Corrie. "Voor mij betekent dat regelmaat brengen in mijn bezoeken. Inpassen in mijn ritme. Ik heb geleerd niet naar anderen te kijken. De een kan nu eenmaal meer tijd besteden dan de ander. Dat zou nooit een druk op je mogen leggen. Laat je niet gek maken door het stempel dat Mantelzorg heet. Kijk naar wat bij je past en waar je je goed bij voelt."

## Thuiskomen

Corrie geniet van de dagen die ze met haar vader doorbrengt. "We kijken televisie, we praten en zijn gewoon samen. Ik ben dan een beetje terug naar vroeger, weer een beetje thuis. Dat ontroert me. Fantastisch dat ik dat kan en mag doen. Mijn vaders wereld is klein, maar wij passen daar in. Hoe mooi is dat?" MP

# Liefde sterft niet

Op 15 juli 1971 traden Freddy en Marian van Os met elkaar in het huwelijk. Precies 44 jaar later trouwden ze opnieuw. Alleen nu met een hele andere toekomst voor ogen. Een lang leven samen hebben ze niet meer. De echtgenoten zitten allebei in de laatste fase van hun leven. Hij heeft ernstige COPD, zij een hersentumor. In de Nijmeegse Valkhofkapel hebben zij hun allerlaatste wens in vervulling kunnen laten gaan en



gaven ze elkaar opnieuw het jawoord. Dit dankzij de vrijwillige hulp van Stichting Wens Ambulance, team wijkverpleging Lankforst-Tolhuis, een trouwambtenaar en diverse

bedrijven. Ze wilden elkaar nogmaals hun liefde betuigen, samen bewust afscheid nemen van het leven, én laten zien dat liefde zowel tijdens als na het leven verbindt.





# Puzzel mee

Stuur uw oplossing voor 1 november 2015 naar: Redactie ZorgNu, Postbus 6810, 6503 GH Nijmegen. Zet het woord 'puzzel' op de envelop/kaart. Vergeet niet uw naam en telefoonnummer te vermelden. Onder de goede inzendingen verloten we een heerlijk geurend pakket lichaamsverzorging van het populaire merk Rituals.



De oplossing van de puzzel in het vorige nummer is het woord **'Respectvol'**. Onder de goede inzendingen is de prijs verloot. De winnaar is de **familie Smits uit Groesbeek**. Zij ontvangen een fietstrainer. Gefeliciteerd!

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

De overgebleven letters vormen de oplossing.

- |                   |               |                    |
|-------------------|---------------|--------------------|
| <b>ADVIES</b>     | <b>GOED</b>   | <b>ONTBIJT</b>     |
| <b>BALANS</b>     | <b>HONGER</b> | <b>PORTIE</b>      |
| <b>BASIS</b>      | <b>JODIUM</b> | <b>RECEPT</b>      |
| <b>BELANGRIJK</b> | <b>KAAS</b>   | <b>SITUATIE</b>    |
| <b>BEPERKT</b>    | <b>KALIUM</b> | <b>SMAAK</b>       |
| <b>COMBINATIE</b> | <b>KEUZE</b>  | <b>SOBER</b>       |
| <b>DAGELIJKS</b>  | <b>LEKKER</b> | <b>SOJABONEN</b>   |
| <b>DIET</b>       | <b>LUNCH</b>  | <b>VERANTWOORD</b> |
| <b>DIERLIJK</b>   | <b>MELK</b>   | <b>VETARM</b>      |
| <b>DINER</b>      | <b>MENU</b>   | <b>WELZIJN</b>     |
| <b>DRINKEN</b>    | <b>MILIEU</b> | <b>WORTEL</b>      |

Herfstrecept voor 2 personen

## Paddenstoelen-gratin

### Ingrediënten

- ✓ 400 gram paddenstoelen (bijvoorbeeld champignons, oesterzwammen)
- ✓ 1 sjalot
- ✓ 1 el vloeibare margarine
- ✓ tijm
- ✓ 4 eieren
- ✓ 1 dl halfvolle melk
- ✓ 25 gram geraspte belegen 30+ kaas

Dit recept is afkomstig van het Voedingscentrum. Voor nog meer gezonde en lekkere recepten, bezoek de website [www.voedingscentrum.nl/recepten](http://www.voedingscentrum.nl/recepten)



**Eet smakelijk**

### Bereiding:

- Warm de oven voor op 200°C.
- Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakken of repen.
- Maak de sjalot schoon en snijd hem klein.
- Fruit de sjalot in de margarine glazig. Bak de paddenstoelen kort mee en maak dit op smaak met peper en tijm. Schep het mengsel in een ovenvaste schaal.
- Klop de eieren los met de melk en wat peper.
- Schenk dit over de paddenstoelen en strooi de kaas er over.
- Laat het gerecht in de hete oven in ca. 20 minuten stevig worden en kleuren.

## Colofon

ZorgNu is een uitgave van ZGC zorggroep. ZGC zorggroep ondersteunt u als het niet meer vanzelf gaat. Dat doen we bij het zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Een voorspoedig herstel. Of een prettig verblijf in een nieuwe woonomgeving.

### Redactie

Tamara Besseling (hoofdredactie), Marion van de Coevering, Jan Dufourné, Marcel de Groot, Ricky Hendriks, Rita van Hulst, Gabri Jansen, Dorien Pouwels, Anne-Marie van Rooij, Ria Rutten

### Met medewerking van

Frouke Arns, Pieter Matthijssen, Marianne Peters, Walter Vrijssen

### Fotografie

Goedele Monnens, Judith Visser

### Vormgeving

COOLBRAND, Arnhem

### Druk

DPN, Nijmegen

### Oplage

10.000

### Redactieadres

Postbus 6810, 6503 GH Nijmegen

T 024 - 301 79 18

E [info@zgzorggroep.nl](mailto:info@zgzorggroep.nl)

[www.zgzorggroep.nl](http://www.zgzorggroep.nl)

Verveelvoudigen of overnemen van artikelen uitsluitend na toestemming van de redactie. © ZGC zorggroep 2015



## Klachten over de bezorging?

ZorgNu verschijnt viermaal per jaar: medio maart, juni, september en december. Heeft u ZorgNu niet ontvangen? Bel 024 - 301 79 18.

## Slechtziend?

ZorgNu is ook in gesproken versie verkrijgbaar. Handig voor wie moeite heeft met lezen.

Interesse?

Bel 024 - 301 79 18.

