

# MENSENWERK

2021 – Het eerste magazine van VKI voor zorgprofessionals



## Het mooiste vak dat er is

Neziha en Naoual vertellen over toen en nu

**Marlies over leiderschap**  
'Heb vertrouwen dat je het goede doet'

Hoe vitaal ben jij?  
Doe de test!

Teun Toebes  
**woont samen**

**Coronalessen**  
Verzorgende Petra:  
'Bij ons werd er al heel snel een bewoner ziek'







16



## In dit magazine

### SAMEN LEREN

- 5 Ja, ook jij bent een leider!
- 16 Teun Toebes woont samen
- 18 De eerste coronalessen
- 26 Het A-team
- 29 Column: Zonder pijn, spijt of strijd

### TIPS!

- 4 Werkplezier = leefplezier
- 15 Persoonlijker, hoe dan?

### OP PAD!

- 9 Ik ga de wijk in en neem mee...
- 24 Psychiatrische aandoeningen: 'Aha, zó kan ik ermee omgaan!'

### TOEN EN NU

- 10 15 jaar VKI
- 12 Het mooiste vak dat er is: Naoual en Neziha vertellen over toen en nu
- 20 De zorg in 2025. Wat moet écht anders?

### SLIMME PUZZELS

- 22 Hoe vitaal ben jij? Doe de test!
- 28 Woordzoeker

12

18



@LOCOmotion/Auke Herrema

20



26



5



24

Colofon  
© 2021

Dit jubileummagazine is een uitgave van het Van Kleef Instituut

Redactie Elvira Nijhof en Annemarie Klaassen

Tekst Nelly Dijkstra  
Foto's Dutch Photo Agency, VKI en privé

Vormgeving Mariël Lam & Winneke Hazewinkel  
Drukwerk MKBMedia

# In het zonnetje!

Je hebt het allereerste magazine van het Van Kleef Instituut in handen! Speciaal voor alle verzorgenden, (wijk)verpleegkundigen en leidinggevenden in ons netwerk. Want hoewel 2020 vooral in het teken stond van het coronavirus, was het ook het jaar dat het Van Kleef Instituut 15 jaar bestaat. We werken al meer dan 15 jaar samen aan de vakontwikkeling en het werkplezier van zorgverleners! Hoe belangrijk is dat niet, zeker nu?!

Als dochter van een moeder met dementie kan ik zeggen: heel belangrijk! Zo'n vijftien jaar geleden ging mijn moeder met dementie wonen in een verpleeghuis. Zij was nog jong. Ik net zwanger van mijn tweede. Ik voelde me als familielid van een 'kersverse cliënt' wat verloren in deze nieuwe wereld, waar niks was zoals thuis. Vijf jaar later overleed ze. Soms denk ik: had ik toen maar geweten wat ik nu weet. Over persoonsgerichte zorg bij dementie, over mantelzorgen, over samen werken aan de beste zorg. Dat heb ik destijds gemist.

Gelukkig is er in de afgelopen jaren veel veranderd. Ik ontmoet nu veel zelfbewuste zorgverleners en bestuurders die de zorg menselijker willen maken. Dat gaat niet overal vanzelf, maar de 'drive' is er. Zelfs nu het bieden van persoonsgerichte zorg een behoorlijke puzzel is geworden. We werken op 'anderhalvemeter', achter mondkapjes en zien elkaar veel online. Gelukkig kunnen we elkaar in de werkprijktijk én online steunen en inspireren: dat is de kracht van een netwerk. En dat willen we vieren!



In dit magazine zetten we daarom zorgverleners en hun vak in het zonnetje. We laten jouw vakgenoten aan het woord. Over hoe zij dit 'mensenwerk' doen, elke dag weer. Met alle dromen, struggles en lessen die daarbij horen. Ik hoop dat ze jou inspireren, zodat jij je gesterkt voelt in je vak en je ontwikkeling. Wees trots, spreek je uit en blijf van elkaar leren!

Elvira

Elvira Nijhof,  
Directeur Van Kleef Instituut



# Tips voor meer werkplezier

## 4x Online Happiness



1  
Verslavend... Als je eenmaal een filmpje hebt gezien op [www.365dagensuccesvol.nl](http://www.365dagensuccesvol.nl), wil je meer! Hoe kun je bijvoorbeeld beter je **grenzen aangeven** en assertiever worden? David en Arjan delen hun tips: [www.365dagensuccesvol.nl](http://www.365dagensuccesvol.nl).

DOE HET EENS ZELF!

## Maak een complimentenslinger

Misschien herken je het wel: als je terugkomt van vakantie, vertel je eerst wat er niet goed ging. Pas daarna wat er zo mooi en leuk was. Draai dat eens om. Besteed op je werk, met jouw team, een maand aandacht aan wat wél goed gaat! Een dankbare cliënt, een lieve uitspraak van een collega, samen op tijd klaar voor de lunch... Schrijf de kleine complimenten en geluksmomenten op een vlaggetje en maak er een complimentenslinger van.

Deze tip komt uit het VKI-boekje '10 praktische sleutels voor verandergemak in je vak'.

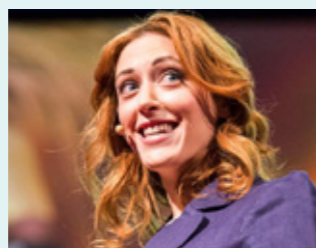
Verander de wereld en... glimlach!



2  
**Adempauze-oefening.** Aandacht is trainbaar, vertelde mindfulness-trainer Theo Niessen op de VKI-conferentie over persoonsgerichte zorg. Met een paar seconden pauze, heb je weer meer aandacht voor je cliënt. Zelf proberen? Op [www.mindfulnesscentrum.nl](http://www.mindfulnesscentrum.nl) vind je gratis meditaties.

4

**Maak van stress je vriend!** Gezondheidspsycholoog Kelly McGonigal ontdekte dat stress vooral schadelijk is als je denkt dat het gevaarlijk is. In haar TED-talk legt ze uit hoe je stress als iets positiefs kunt zien. [www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks) >> [www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks) >> **Kelly McGonigal.**



3  
**Mindfulnessoefeningen** brengen jou weer met je voeten op de grond. Ze helpen tegen stress, somberheid, piekeren en pijn. Leer meer over mindfulness op [www.psychologiemagazine.nl/thema/mindfulness](http://www.psychologiemagazine.nl/thema/mindfulness).

## 10 geluksfactoren!

### Wat is jouw top 3?

In 2019 ging het jaarlijkse VKI Inspiratiecollege over werkgeluk. De top 10 van factoren die het werkgeluk over het algemeen het meest beïnvloeden, zijn:

1. Interessant/uitdagend werk
2. Relatie met leidinggevende
3. Stressvol werk
4. Werk-privé-balans
5. Relatie met collega's
6. Inkomen
7. Nuttig werk
8. Baanzekerheid
9. Autonomie
10. Werktijden

Lees meer over het VKI Inspiratiecollege en over werkplezier op [www.vankleefinstituut.nl](http://www.vankleefinstituut.nl) >> **maak werk van je geluk.**

# JAJA, OOK JIJ

# BENT

# EEN

# LEIDER!

Leiderschap roept soms 'bazige' beelden op: één kapitein op het schip die zegt wat jij moet doen. Maar in de zorg werkt het zo niet. De cliënt is 'in regie' en de familie heeft ook nog wat te vertellen. En natuurlijk heb je ook nog jouw eigen vakman- of vakvrouwschap. Het is dus tijd dat we het woord leiderschap nieuw leven inblazen.

We vroegen een verzorgende, verpleegkundige/docent én een teamleider hoe zij leiderschap terugzien in hun dagelijkse werk.



## ‘HEB VERTROUWEN DAT JE HET GOEDE DOET’



MARLIES PETTERSON

### Marlies Petterson

- 41 jaar
- getrouwd en moeder van 2 kinderen (zoon van 10 en dochter van 8)
- zorgteammanager bij De Zellingen
- werkte mee aan het VKI-onderzoek naar medewerkergericht leiderschap
- houdt van koken, lezen, paardrijden en fitness

#### Wat betekent leiderschap voor jou?

‘Vertrouwen geven en vertrouwen krijgen. Ik werk met zelfstandige vakmensen die prima in staat zijn om problemen zelf op te lossen. Soms lopen ze vast, maar dan vraag ik door: wat is het probleem en wat heb je nodig om het zelf te kunnen?’

#### Dat klinkt makkelijk, maar lijkt me nog best lastig.

‘Dat is het ook. Het is veel makkelijker om de boel over te nemen. Maar uiteindelijk help je daar niemand mee. Laatst vroeg een wijkverpleegkundige in opleiding of ik een klant wilde bellen. Ze kwam er niet helemaal uit. Vroeger zou ik dat meteen doen, nu niet. Nu stel ik – hopelijk de goede – vragen en zorg ik dat ze voldoende toegerust is om zelf die klant te bellen. Je mag ook best tegen een klant of collega zeggen: “Ik weet het niet, ik kom er morgen op terug”. Maar pak het wel zelf op. Houd ruggespraak: overleg met je collega’s of bel mij.’

#### Vind je deze manier van leidinggeven leuker?

‘Nu wel, maar in het begin vond ik het maar moeilijk. Gelukkig heb ik een leuke leidinggevende die mij aanspreekt op mijn vakvolwassenheid. “Heb vertrouwen dat je het goede doet”, zegt ze dan. Diezelfde stimulans wil ik mijn medewerkers geven. Je ziet mensen dan groeien in hun rol!’

## ‘LEIDERSCHAP BEGINT BIJ LUISTEREN’



LUDI MULDER

### Ludi Mulder

- 64 jaar
- moeder van 3 kinderen (39, 39 en 36) en oma van 4 kleinkinderen (8, 8, 6 en 5)
- verzorgende 3 IG in de wijk bij Laurens
- ambassadeur voor verzorgenden en voorzitter vakgroep verzorgenden
- werkte mee aan het VKI-onderzoek naar verzorgend leiderschap
- leest, puzzelt en zwemt

#### Wat betekent verzorgend leiderschap voor jou?

‘Dat je ervoor zorgt dat een cliënt de regie houdt. Ik moest afgelopen zomer bij een mevrouw langs die al bij de deur riep: “Ik heb al gedoucht, hoor!” Ze had als zelfstandige vissersvrouw altijd alles alleen gedaan. Het duurde drie kopjes koffie voordat ik haar mocht helpen met douchen. Leiderschap begint met luisteren en kijken.’

#### Is de cliënt dan ‘in the lead’?

‘Nou, ja en nee. Je moet ook weer niet klakkeloos iemands wens volgen. Als een cliënt geen tillift wil en wij zien dat dat voor iedereen beter is, gebruiken we die wel. Netjes, maar doortastend. Het vraagt leiderschap van mij om de ander het beste te kunnen helpen.’

#### Voor jou lijkt het niks bijzonders, verzorgend leiderschap.

‘Het hoort gewoon bij het vak. Ik heb altijd al zo gewerkt, en veel verzorgenden werken net zo. Misschien zijn ze zich er niet altijd van bewust. Daarom is het goed dat er de laatste jaren meer aandacht is voor ons werk. Het is belangrijk dat wij onze stem laten horen én dat we gehoord worden. Wij zijn de grootste groep zorgverleners. Alles wat wij zien, daar kan een ander verder mee.’

Ludi deelde haar ervaringen in informatieve VKI-filmpjes over de financiering bij de ouderenzorg. Je vindt ze bij de tools op [www.vankleefinstituut.nl](http://www.vankleefinstituut.nl).





‘VERTEL HOE  
JIJ HET ZÉLF  
DOET OF ZIET!’

## Pieterbas Lalleman

- 45 jaar
- getrouwd en vader van 3 dochters (21, 17, 16)
- verpleegkundige, onderzoeker en docent aan de Hogeschool Utrecht en Universiteit Utrecht
- promoveerde in 2017 op verpleegkundig leiderschap
- surft graag in Scheveningen of Guéthary

### Waar denk jij aan bij verpleegkundig leiderschap?

‘Eigenlijk meteen aan mijn moeder. Zij nam vorig jaar – na 45 jaar gehandicaptenzorg – afscheid als verpleegkundige. Haar collega vertelde in een speech hoe Hanne hen heeft opgeleid, opgevoed in het vak. ‘Voorleven’ noem ik dat. Je ‘leeft het voor’, laat zien hoe jij het doet, hoe jij omgaat met jouw cliënt, waar jij voor staat.’

### Wat mooi dat je daaraan denkt, en niet aan een definitie uit jouw promotieonderzoek.

‘Ik sla leiderschap liever niet plat in vier competenties. Leiderschap is levendig. Het is soms krachtig, soms kwetsbaar. Positie innemen én durven twijfelen. Als iedereen dat doet vanuit de eigen expertise – als verzorgende, bestuurder, cliënt of familie – dan kun je elkaar ontmoeten, elkaar bevragen, van elkaar leren. Weg van de hiërarchie en de polarisatie.’

### Heb je tips om makkelijker positie in te nemen?

‘Ga eens in de schoenen van een ander staan. Ben je bestuurder? Loop mee in de cliëntenzorg. Ben je verpleegkundige? Deel jouw visie aan de bestuurstafel. Ik kan het iedereen aanraden. Een onderzoekscollaga werkt nu bijvoorbeeld aan een Europese richtlijn voor gezonde voeding. Het relativeert enorm als ik met haar praat over Greet (van 94), bij wie ik jaren over de vloer kwam als verpleegkundige. Zij at elke dag een ei, een bord haver-mout en twee plakken kaas. Divers genoeg volgens de richtlijnen? Nee. Maar de richtlijn kennen en daar voor een cliënt bewust van afwijken, dát noem ik leiderschap.’

**Pieterbas vlogt over verpleegkundig leiderschap, op de fiets onderweg naar een cliënt. Nog nooit gezien? Kijk! [www.verpleegkundigleiderschap.nu/wat-is-leiderschap](http://www.verpleegkundigleiderschap.nu/wat-is-leiderschap).**

# Ik ga de wijk in en neem mee...



Een flinke dosis humor



### On the road again

Vijftien jaar geleden ging je nog zonder tablet op pad. Onvoorstelbaar, toch? Nu kun je niet meer zonder...

### Zelfredzaam, zelfredzamer, zelfredzaamst

Eten, wassen, wandelen, plassen. Met de ZelfredzaamheidsRadar breng jij in beeld wat iemand zelf nog kan. De app geeft je daarnaast allerlei praktische oplossingen. Download de app op [www.vankleefinstituut.nl/zelfredzaamheidsradar](http://www.vankleefinstituut.nl/zelfredzaamheidsradar).

### Meer vrijheid, minder schaamte

Incontinentieproblemen beperken de bewegingsvrijheid. Wat nou als een technisch hulpmiddel, zoals Identifi, het plaspatroon herkent en je cliënt hierdoor meer grip krijgt op zijn dag? Op zoek naar betere continenzorg? Kijk op [www.vankleefinstituut.nl](http://www.vankleefinstituut.nl) bij het project over continenzorg.

Een liefdevol luisterend oor



### 3 klassiekers!

De steunkousenaantrekker, het (dubbele) glijzeiltje en de knopenhulp maken het leven een stuk soepeler. Lees meer over handige hulpmiddelen in het Locomotion Gebruiksboekje. Kijk op [www.locomotion.nl/winkeltje](http://www.locomotion.nl/winkeltje) of op [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl).

Bedankt voor het meedenken: Hanneke Knibbe van Locomotion en ergocoaches John en Sandra van Careyn Thuiszorg



# 15 jaar

VKI  15 Jaar

Voor dit jubileumnummer keken we terug naar 15 jaar Van Kleef Instituut. Waarom zijn we dit netwerk ooit gestart? Wat hebben we allemaal gedaan? Wat hebben we onderzocht? We nemen je mee op reis door de tijd. Van de beginjaren, waarin ieder voor zich werkte door de marktwerking, naar de huidige tijd, waarin we elkaar steeds vaker en makkelijker weten te vinden en samenwerken logischer is dan alleen.

Het idee voor het Van Kleef Instituut ontstond begin 2000, met de marktwerking in de thuiszorg en de bezuinigings-slag in de zorg. Verschrikkelijk vond ik dat. Wat een kaalslag! Waar we voorheen tussen organisaties kennis uitwisselden, werden we nu elkaars concurrenten. Daarom hebben we toen de Thuiszorg

Academie opgericht, nu het Van Kleef Instituut, **zodat er een plek was waar verzorgenden en verpleegkundigen blijvend van elkaar kunnen leren en werken aan de ontwikkeling van hun vak.** En dat doet VKI nog steeds heel goed. Met verhalenonderzoek en haar bijeenkomsten blijft ze altijd dicht bij de zorgpraktijk, het hart van de zorg.



Janny Verseput,  
founding mother en bestuurslid  
Van Kleef Instituut



Frida van der Sloot,  
bestuurder De Zellingen

Als wijkverpleegkundige heb ik heel wat trainingen en bijeenkomsten van VKI gevolgd. Maar ook nu – als bestuurder – ben ik fan! **Ik vind het stoer dat VKI haar onderzoeksveld heeft verbreed: van de (wijk)verpleegkundige naar de verzorgende.** Het past bij de netwerk- en ketengedachte die in de zorg zo nodig is. Laten we

samenwerken en van elkaar leren. In de zorg, met het onderwijs, als bestuurder en zorgprofessional. Weet je wat ik ook leuk vind aan VKI? Dat ze al die kennis ook weer deelt, in een vorm die past bij de tijd: storytelling, theater, via intervisie en nu dit jaar ook online. Zo kan iedereen blijven leren.



Lita Berkhout,  
bestuurder ActiVite

Als aangesloten bestuurder van het eerste uur kan ik zeggen dat het fantastisch is dat we met VKI – in tijden van stelselwijzigingen – **altijd de zorgprofessie centraal hebben gezet.** Eerst voor wijkverpleegkundigen, later ook voor verzorgenden. Eigen regie, professionele autonomie en preventieve gezondheidszorg; deze transitie in

de zorg moeten we samen doen. Het mooie van VKI is dat ze de taal van de zorgpraktijk weet te vangen en de kennis terugkoppelt in inhoudelijke, warme bijeenkomsten. Ook als bestuurder tref ik daardoor gelijkgestemden die hart hebben voor de zorg. Samen kunnen we de verzorgenden en verpleegkundigen in hun kracht zetten!

## 2010

Er ontstaat een omslag in de zorg. We kijken naar wat iemand nog wél kan. Hoe stimuleer je dat? Logisch dat er ook bij VKI meer onderzoek en aandacht is voor preventie, eigen regie, zelfredzaamheid en zorg dicht bij huis.

## 2015

De organisatie en financiering van de ouderenzorg verandert flink. De wijkverpleegkundige gaat weer zelf indiceren. Onderwijs en zorg werken nauwer samen in de praktijk. En verzorgenden krijgen de aandacht die ze verdienen.

## 2020

De beroepstrots van zorgverleners krijgt een boost. Leiderschap van verzorgenden en verpleegkundigen wordt gezien. En ook inhoudelijke onderwerpen blijven op de agenda staan, zoals palliatieve zorg en omgaan met psychiatrie.

## 2005

De start van het Van Kleef Instituut: een plek waar zorgverleners kunnen leren van elkaar – over de grenzen van hun organisaties heen. In de beginjaren bestond het netwerk vooral uit wijkverpleegkundigen.





# Naoual

vertellen over  
**toen en nu**

In alle hectiek vergeten we vaak wat er allemaal al veranderd is. Hoe werkten we vroeger eigenlijk? Eén ding is zeker: dit gesprek met verzorgende Naoual Chouaibi uit Woubrugge en de Vlaardingse wijk-verpleegkundige Neziha El Messaoudi-Fagrach was dan niet via Whatsapp verlopen. Tablets, beeldbellen, digitale dossiers zijn intussen 'no problem'. Wat is er nog meer veranderd in hun vak? Waar zijn ze trots op?



## Hoe lang werken jullie al in de zorg?

Naoual (35 jaar): 'Ik woon nu 15 jaar in Nederland en ben begonnen als helpende in de wijk. De laatste vijf jaar werk ik als verzorgende bij ActiVite in Woubrugge, voor bewoners met dementie. Dit bevalt me heel goed. In de thuiszorg zag ik nooit collega's. Ik had een sleutelkastje, en dat was het.'

Neziha (47 jaar): 'Oh, dat herken ik helemaal niet. Ik werk nu zo'n twintig jaar voor Careyn in de wijk en zie mijn collega's regelmatig. Kijk... [ze draait haar telefoon naar haar zwaaiende collega's], nu zitten we ook samen op locatie. Het is hartstikke belangrijk dat je elkaar steunt, kritiek geeft, waardeert. Je hebt elkaar gewoon

nodig om kwaliteit van zorg te leveren. Zeker nu de zorg complexer wordt.'

## Is de zorg inderdaad complexer geworden?

Neziha: 'Ja, dat vind ik wel. Mensen blijven toch langer thuis wonen, moeten meer zelf doen, worden sneller ontslagen uit het ziekenhuis. Ik heb afgelopen jaar nog een opleiding gevolgd in de geriatrie, zodat ik toch meer baggage meeneem in de wijk. En al de wetten maken het lastig. Ouderen hebben vaak een combinatie van ziektebeelden. Maar voor de ene zorg moet je bij de gemeente zijn, voor de andere bij een zorgverzekeraar. Het is niet altijd zo logisch als het lijkt.'

## Speelt dit ook in het verpleeghuis, Naoual?

Naoual: 'Ik heb zelf niet met al die wetten te maken, maar ik zie wel dat mensen veel slechter zijn als ze bij ons binnenkomen. Ze zijn soms zo in de war of heel mager.'  
Neziha: 'Er is vaak ook geen plek in verpleeghuizen, en ik verwacht dat die problemen alleen maar zullen toenemen. Er is een tekort aan tehuizen, er is een tekort aan personeel. De overheid moet geen geld stoppen in de KLM, maar in de zorg.'

## Zo, je zou de politiek in moeten!

Neziha: 'Haha, nee hoor, daarvoor heb ik een veel te leuk vak. Het mooiste dat er is. In de wijkzorg komt alles samen: psychiatrie, ouderenzorg, ziekenhuis-



## ‘Wijkzorg is het mooiste vak dat er is!’

zorg. Maar we zouden in de wijk nog veel meer kunnen betekenen voor mensen. De spierfunctie bijvoorbeeld blijven stimuleren, zodat wij ze niet ná een ziekenhuisbezoek zien, maar ervóór. Incontinentieproblemen veel eerder aanpakken, zodat mensen niet onnodig geïsoleerd raken. We worden vaak te laat ingeschakeld. Die persoonsgerichte zorg waar iedereen al zo lang over praat, die tijd heb ik nu vaak niet, maar kan wel gemaakt worden in de thuissituatie.’

Naoual: ‘Nou, ik vind dat bewoners het bij ons goed hebben, hoor. Op onze afdeling zijn er bijvoorbeeld maar 8 bewoners in plaats van de 35 die vroeger bij elkaar woonden. We hebben ook een huiskamermedewerker die tijd maakt voor een praatje of een krantje. Wij hebben personeelstekorten, en moeten ook puzzelen met mensen, maar ik vind die kleinschalige zorg echt een verbetering ten opzichte van vroeger.’

### Wat is voor jou een positieve verandering, Neziha?

Neziha: ‘Dat wij als wijkverpleegkundigen sinds 2015 zelf weer mogen indiceren, vind ik echt een verbetering. We kijken verder dan die steunkous of de wondzorg en kunnen echt inspelen



op de behoefte van een cliënt. Hoe kunnen we iemand zo lang mogelijk mobiel houden? Dat zit soms ook in voeding of gezelligheid. Door mensen te betrekken, worden ze zelfredzamer. Mensen zijn misschien wel kwetsbaar of dement, maar niet dom.’

### En wat zou je graag anders willen?

Neziha: ‘Mijn grote frustraties zijn de regelgeving, de bezuinigingen en al

dat registreren. Ik hoop ook echt dat in de thuiszorg de eilandjes verdwijnen. Dat ik eerder in beeld kom. Dat een apotheker meteen de medicijnbestelling doorrijgt. Door al die digitale en financiële schotten verliezen we tijd. Tijd die we ook kunnen besteden aan goede zorg.’

Naoual: ‘Naast een oplossing voor het personeelstekort, zou ik wel iets meer begrip en waardering willen van familie. Soms komt een familielid na weken op bezoek en heeft dan alleen oog voor het negatieve. Dat vind ik wel vervelend, en ook moeilijk om mee om te gaan.’

### Toch heb ik niet het idee dat jullie een hekel hebben aan je werk.

Neziha: ‘Nee joh, ik werk al 22 jaar in de zorg, en het maakt me nog elke dag blij. Al ben je maar een kwartiertje binnen, het is zo waardevol voor iemand. Je kunt met iets kleins licht brengen bij mensen die het op dat moment nodig hebben.’

Naoual: ‘Ik ga ook graag naar mijn werk. Na een avonddienst val ik altijd met een goed gevoel in slaap. De dankbaarheid die ik krijg van bewoners... Dan weet ik dat ik iets bijdraag.’

‘Ik weet dat ik iets bijdraag’

# Tips voor **Nog persoonlijker!** Hoe dan? **persoonsgerichte zorg**

## Logeren bij opa en oma in het verpleeghuis

Bij zorgorganisaties Topaz en ActiVite gooien ze al drie jaar het roer om als het gaat om écht persoonlijke zorg voor cliënten in hun verpleeghuizen. Veel plezier zit in kleine dingen, ontdekten ze daardoor. Zo was er een echtpaar bij Topaz dat heel tevreden was over ‘hun huis’, maar ze misten één ding: hun kleinkind kon niet meer bij hen logeren. Wat bleek: het kon wél. Gewoon, met een logeerbed. Lees meer op [www.radicalevernieuwing.nl](http://www.radicalevernieuwing.nl).



DOE HET EENS ZELF!



## Mini-collage: jouw gewoontes en lievelings...

Wat is voor jou belangrijk? Maak eens een collage van tekeningen, knipsels, foto's en beelden uit jouw eigen leven. Geen compleet levensverhaal, maar de voor jou dierbare momenten. Een kopje koffie in de ochtend. Samen wakker worden. Lekker sporten. ‘Quality time’ met je kinderen. Zo zie je wat er voor jou echt toe doet. Je kunt dit ook gebruiken bij je cliënt; zo kun je jouw zorgverlening steeds persoonlijker maken. In de ouderenzorg wordt steeds vaker gewerkt met zo'n collage. Dit heet ook wel een ‘Doodle Me Bord’.



## De gezonde aanpak Liever zelfstandig of gezellig?

Ken je die nieuwe benadering al? Positieve Gezondheid heet het. Je onderzoekt dan wat iemand zélf kan en graag wil. Weet jij wat iemand gezonder en gelukkiger maakt? Een avondje eten met anderen? Zelfstandig douchen? Samen zingen? Het interessante van deze aanpak: als iemand zelf één kleine wens of verbetering kiest, leidt dit vaak tot nog meer verbeteringen. Wil je meer weten over deze gezonde aanpak? Lees het verslag van de VKI-conferentie over Positieve Gezondheid op: [www.vankleefinstituut.nl](http://www.vankleefinstituut.nl) >> **positieve gezondheid**. Of ontdek de inhoud en tools op [www.iph.nl](http://www.iph.nl).

Wees lief voor jezelf

De lat ligt vaak hoog in de zorg. Maar je bent natuurlijk geen superheld. Ook jij bent maar een mens. Ook jij hebt weleens een rottag. Erken het, lach erom en wees mild voor jezelf. Vaak ben je dan ook weer milder voor een ander.

### Leertip!

Persoonlijke zorg, oké, maar behoefte aan intimiteit en seksualiteit... Ga jij dit soms lastige onderwerp liever uit de weg? VKI organiseert in 2021 een workshop over dit thema, en er zijn allerlei (gespreks)tools! Kijk op [www.vankleefinstituut.nl/bijeenkomsten](http://www.vankleefinstituut.nl/bijeenkomsten).





# Teun woont samen



Vroeger droomde de kersverse hbo-verpleegkundige Teun Toebes (21) van een carrière als ambulanceverpleegkundige. Dat leek hem wel stoer. Tot hij een verplichte stage liep in een verpleeghuis en mantelzorgers werd van het zusje van zijn oma. Er ging een wereld voor hem open. Een wereld die hij met enthousiasme en menselijk contact wil veroveren. Dat lukt al aardig: hij rijdt mensen met dementie in zijn Pauzemobiel naar dierbare plekken. En premier Rutte noemde zijn silent disco's in verpleeghuizen 'simpelweg briljant'. Afgelopen zomer maakte hij een nieuwe droom waar: hij verruilde zijn thuis in Best voor een kamer in een Utrechts verpleeghuis.

## Voor alle duidelijkheid: woon je echt in het verpleeghuis of werk je er?

'Ik woon er, samen met vijf mensen met dementie. Ik heb een eigen kamer, linksachter in de hal, met mijn foto op de deur. De huiskamer en badkamer deel ik met mijn huisgenoten.'

## Hoe vind je het?

'Hartverwarmend. Ze komen langs voor een kopje koffie, we eten samen, ze luisteren mee als ik online-college heb of blijven 's avonds plakken als ik later thuiskom en ze mij nog even willen spreken. Tijdens een quarantaineperiode vroeg mijn huisgenoot tijdens een diner op mijn kamer of ik haar wilde thuisbrengen als ze dronken was. Dat zijn onvergetelijke momenten, toch?'

## Waarom kies je voor zo'n bijzondere woonplek?

'Grappig dat je dit vraagt. Heel veel mensen kunnen zich namelijk niet voorstellen dat ze hier zouden wonen. Ik noteer die uitspraken in mijn schriftje. De meesten vinden het 'vreselijk' of 'zouden dat echt nooit kunnen'. Ik wil tijdens dit avontuur ontdekken hoe we anders kunnen omgaan met mensen met dementie. Vanuit gelijkwaardigheid en wederkerigheid. En dus ook vanuit dezelfde positie, als huisgenoot. Ik weet

nog hoe machteloos ik me die eerste dag voelde op de gesloten afdeling. Ik had geen token, geen code. Ik kon er niet uit. Dat gevoel is bij mensen met dementie niet anders. Zij hebben het gevoel dat ze nog goed functioneren, en zijn ineens opgesloten in een niet-herkenbare omgeving. Ik ben nog regelmatig verbaasd hoeveel er eigenlijk wordt besloten voor de mensen om wie het draait. Eigen regie is een veelgebruikte term in de zorg, maar wat is de definitie eigenlijk? Over wie hebben we het dan?'

## Kun je nu wel gewoon naar buiten?

'Ja, maar voor mijn studie – ik ben in de zomer gestart met Humanistiek – hoef ik niet veel op pad. De meeste colleges volg ik online. Ik mag ook gewoon bezoek ontvangen, net als mijn huisgenoten. Netjes volgens de richtlijnen. Maar ik ben wel voorzichtiger door corona. Ik ben bijvoorbeeld niet meegegaan op ons jaarlijkse vriendenweekend.'

## Ontdek je echt andere dingen, als huisgenoot?

'Als verpleegkundige had ik nooit zoveel kunnen ontdekken als ik nu doe. Op school leer je bijvoorbeeld om eerst naar het medisch dossier te kijken. Maar hoe menselijk is dat eigenlijk? Ik ging bijvoorbeeld samen met mijn huisgenoot Tineke (83) bloemen kopen. Ik vond haar selectie wat 'apart', maar misschien hield ze wel van deze bloemen? Eenmaal thuis begreep ik haar keuze: Tineke is slechtiend. Als ik

**'Je kunt heel veel plezier met elkaar hebben en van elkaar leren'**

haar medisch dossier eerst had gelezen, had ik waarschijnlijk ingegrepen en haar 'geholpen'. Nu was ik blij dat ik haar dossier niet had gelezen. Tineke was blij met haar bloemen, en sterker nog, wat is de meerwaarde van alles weten? Uiteindelijk moet je het toch samen in het moment doen.'

## Blijf je hier nog lang wonen?

'Dat weet ik nog niet. Dat weten mijn huisgenoten ook niet. Ik vind het super leerzaam en geniet nu van dit avontuur. Mijn aanwezigheid maakt iets anders los bij mensen. Mijn huisgenoten begroeten me 's ochtends bij het ontbijt, vragen nieuwsgierig of ik verliefd ben. Andersom ontroeren ze mij. Ik sprak een mevrouw die tot dan toe alleen maar naar haar schoenen keek en met niemand sprak. Ik stelde me voor als haar nieuwe huisgenoot, gaf haar een compliment over haar mooie schoenen, en zei dat ze welkom is voor een kop koffie. Ze keek me aan en zei dat ik ook bij haar welkom ben op de koffie. Ik geniet van zulke geluksmomenten. Je kunt heel veel plezier met elkaar hebben en van elkaar leren.'

Bekijk de inspirerende blogs en vlogs van Teun op [www.s-teun.nl](http://www.s-teun.nl).

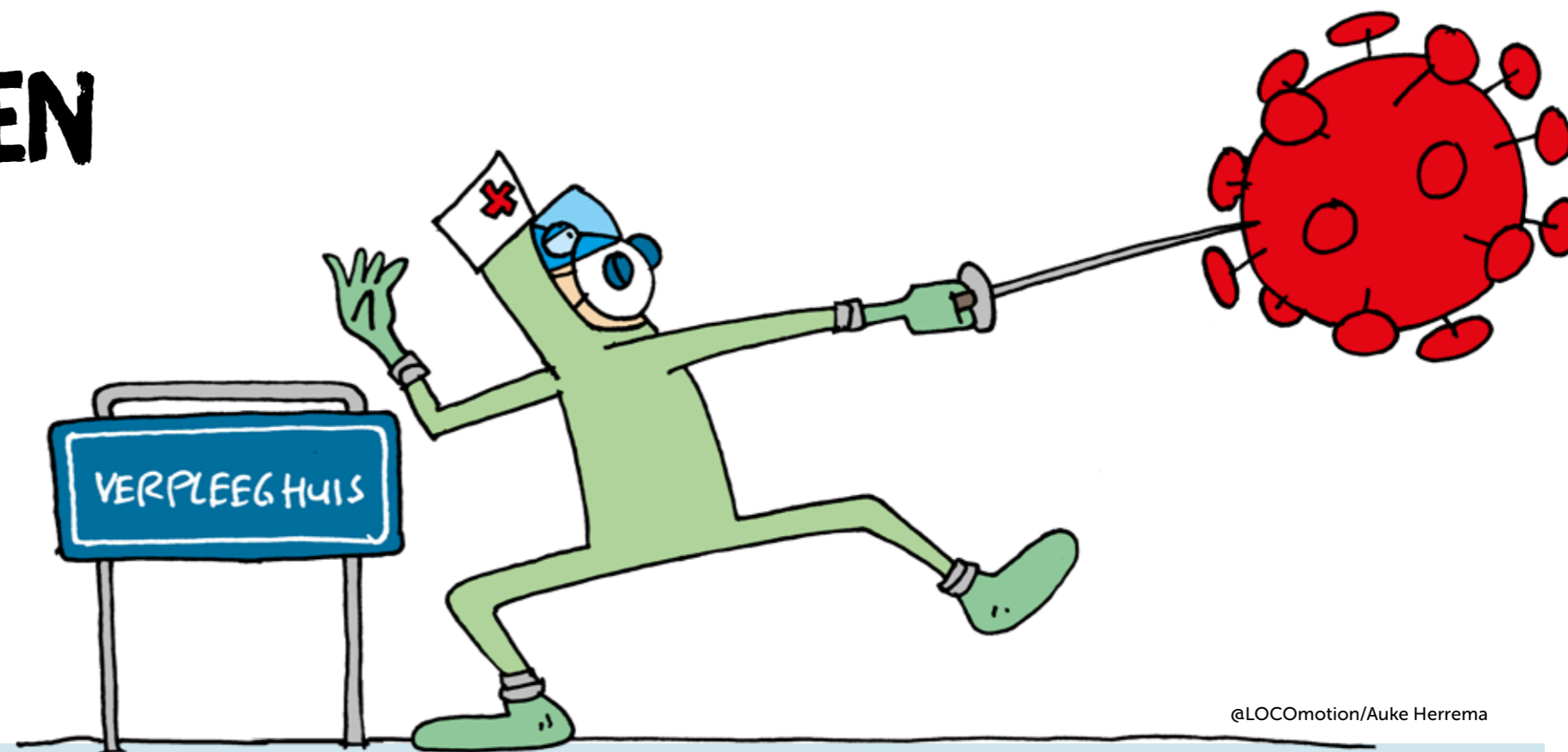




# DE EERSTE CORONALESSSEN

Begin 2020 zette één virus de hele wereld op z'n kop. Het coronavirus, COVID-19. Wat zijn de eerste ervaringen in deze onzekere zorgtijd? Welke lessen kunnen we eruit leren?

## 4 Ervaringen uit de praktijk



@LOCOmotion/Auke Herrema

### 'Bij ons werd er al heel snel een bewoner ziek'

'In het begin waren er alleen beschermingsmiddelen voor de cohortafdeling en IC's in ziekenhuizen. Het was niet anders, maar we waren daardoor wel bang dat het in ons huis zou toeslaan. Onze bewoners met dementie zijn zó kwetsbaar. Dus hebben we bewust ons groepje personeel kleiner gemaakt. We hebben heel hygiënisch gewerkt, het bezoek mocht niet meer komen... en toch werd één bewoner al heel snel ziek. Uiteindelijk zijn op onze afdeling meerdere cliënten overleden. Dat heeft zo'n pijn gedaan. Familie mocht gelukkig wel afscheid nemen, maar wij bleven achter de deur.

De herdenkingsdienst, een paar weken later, mochten we samen met de familie houden. Ook hebben we van alle overleden bewoners een herdenkingsboek gemaakt. Dat was troostend. Maar of we hier lessen uit leren? Dat vind ik lastig te zeggen. We zullen mensen misschien sneller isoleren. Nu zijn er gelukkig wel mondkapjes. Hopelijk blijven het er genoeg.'

*Petra Dorsman, verzorgende bij Sonneburgh*

**'Een herdenkingsboek kan troostend zijn'**

### 'We leren niet van onze geschiedenis'

'Het is nog maar honderd jaar geleden dat de Spaanse griep wereldwijd tientallen miljoenen levens heeft gekost. Handen wassen, afstand houden, goede hygiëne, zorgmensen beschermen. Dat waren toen al belangrijke lessen. Toch laten we ons door zo'n nieuw virus helemaal uit het veld slaan. Daarom verzamelt het FNI nu verhalen uit de zorg, zodat we er later van kunnen leren. Wat opviel: bij de eerste golf overheerste in het begin vooral de saamhorigheid en dankbaarheid voor de zorg. Dat leek de maatschappij bij een tweede golf alweer bijna vergeten.

Zou het ons deze keer wel lukken om te leren van het verleden? Als historicus vind ik het belangrijk dat we leren van de zorgmedewerkers die midden in deze strijd staan. Zij hebben ons iets te vertellen voor de toekomst.'

**Jonge historicus van het Jaar 2020!**

*Hugo Schalkwijk, Adviseur Historisch College FNI (V&VN)*

**'Laten we luisteren naar de ervaring van zorgverleners'**

### 'Ja, er was eenzaamheid, maar ook meer rust op de afdeling'

'Het coronavirus overviel ons allemaal. We moesten meteen daadkrachtig optreden in een wereld waar eigenlijk niemand 'het antwoord' had. Wel of geen mondkapjes in de thuiszorg? Wij kozen al snel voor wel. Wel of niet de deuren sluiten van de verpleeghuizen? Wij deden dat pas toen het moest. Hebben we er goed aan gedaan? Dat kunnen we waarschijnlijk pas over twee jaar goed beoordelen. Ook wij zijn bewoners verloren. Ook onze mensen zijn door boze familieleden bedreigd. Ook wij zagen schrijnende eenzaamheid.

Toch hebben we ook positieve ontdekkingen gedaan. Er was tijdens de lockdown bijvoorbeeld meer tijd voor individuele aandacht voor de cliënt. Er was minder ziekte door het norovirus of luchtweginfecties. Er was minder psychofarmaca nodig omdat bewoners rustiger waren. Als we er lessen uit willen leren, moeten we die positieve effecten ook meenemen.'

*Arjo Hoogwerf, districtsdirecteur Careyn, district Zuidhollandse eilanden en Breda*

**'Kijk ook naar de positieve ontdekkingen!'**

### 'Ik heb weer als verpleegkundige meegedraaid'

'Bij ons waren er al snel twee locaties met extreem veel besmettingen. De bestuurder vroeg daarom of iedereen met een zorgachtergrond wilde helpen. Ik heb in de piekweken als verpleegkundige meegedraaid op de cohortafdeling. Dat was best spannend, want kon ik het nog wel? Maar het gekke is dat je het zo weer in de vingers hebt.

Wat ik het mooiste vond, was de saamhorigheid. Ik ben supertrots op al mijn collega's in de zorg. Als adviseur lees ik vooral over calamiteiten en incidenten. Nu zag ik hoeveel er goed gaat én hoe mijn collega's de hele dag kleine geluksmomentjes creëren. Ze werken keihard. Ook in tijden die voor henzelf traumatisch zijn. We moeten dus goed voor ze zorgen. Met nazorg, beschermingsmiddelen en door bij te springen als het nodig is.'

*Irene Baten, beleidsadviseur bij Laurens en onderzoeker bij de Hogeschool Rotterdam*

**'Koester de saamhorigheid!'**





De zorg is het mooiste vak dat er bestaat. Maar die urenregistratie, dat personeelstekort... Kan dat ook anders? We vroegen het aan bestuurders Lia, Hans en Hendrik Jan: wat moet écht anders of hoop je in 2025 niet meer mee te maken? Over het antwoord hoefden ze niet lang na te denken. Hun missie is klip-en-klaar én enthousiasmerend!

# DE ZORG Wat moet écht anders? IN 2025



**Lia de Jongh,**  
bestuurder van Topaz:

'Nou, ik hoop vooral dat we bewoners dan niet meer behandelen als patiënten. Ik wil dat we onze bewoners zien als mens, met een eigen geschiedenis en levensritme. Het verpleeghuis is hún huis. Hoezo 'moet' er gestofzuigd worden of maken we geen bitterballen? Ik kan me daar echt over opwinden.

Het vraagt lef en creativiteit om te blijven kiezen voor persoonlijke zorg, maar dat is het meer dan waard.

**Ik wil dat het verpleeghuis een plek wordt waarop je je verheugt!**

Die menselijkheid, dáár zouden ze leerlingen voor op moeten leiden in plaats van voor het ouderwetse medische model.'



**Hans Huizer,**  
bestuurder Laurens:

'Ik maak me al langer zorgen over mijn overbelaste medewerkers. De personeelstekorten lopen op. De zorgvraag neemt toe. Dus wat mij betreft starten we vandaag nog met het modulair opleiden van zorgpersoneel, mantelzorgers en vrijwilligers.

**Het zou toch fantastisch zijn als we straks ook de behulpzame buurman kunnen inzetten om bij een cliënt na te vragen of ze de medicijnen heeft ingenomen? Of om te helpen bij het aantrekken van de steunkousen?**

In coronatijd hebben we vrijwilligers van het Rode Kruis opgeleid in ADL-handelingen. Daardoor konden ze onze zorgmedewerkers op de cohortverpleging ondersteunen. Het kan dus!'



**Hendrik Jan van den Berg,**  
bestuurder Lelie zorggroep:

'Waar ik enthousiast van word, is de toename van technologie in de zorg. Niet om de technologie zelf, maar omdat technologie onze sociale verbanden en zelfredzaamheid kan vergroten. Medicijnverdelers, beeldbellen, pratende apparaten die helpen bij de dagstructuur. Jaren geleden stuitte ze nog op vragen en soms zelfs weerstand, maar nu zien we dat ze ons helpen in de zorg.

Hoe mooi zou het zijn als sensortechnologie ons een seintje geeft dat de spierkracht afneemt, en we dus moeten denken aan valpreventie? Daarnaast hoop ik dat we in 2025 veel meer wooninitiatieven zien waarin mensen voorzieningen delen, zoals koken en wassen.

**Nu we steeds langer thuis wonen, hebben we elkaar nodig. Die veilige, zorgzame omgeving kunnen we met elkaar creëren!**





# Hoe vitaal ben jij?

Als je lekker in je vel zit, kun je meer aan. Zo simpel is het. Je geeft gemakkelijker je grenzen aan, kunt tegen een stootje, hebt vaak ook meer plezier in je werk. Hoe is het met jouw vitaliteit? Doe de test én lees de tips.



## Doe de test!

### 1. Hoe fit ben je?

- A Mijn conditie is supergoed. Je vindt me zeker drie keer in de week in de sportschool.
- B Redelijk fit hoor! Ik loop de hele dag voor mijn werk en sport minimaal één keer in de week.
- C Mwah, het kan beter, maar ik wandel of fiets wel elke dag een half uur buiten.
- D Nou, dat is niet best hoor. Na een dag werken, kan ik alleen nog maar op de bank hangen.

### 2. Haal je voldoening uit je werk?

- A Meestal wel, maar het is nu zo druk dat er weinig tijd is voor de zorg die ik belangrijk vind.
- B Ja, enorm! Ik heb het mooiste werk dat er is.
- C Nee, ik twijfel al langer of ik niet iets anders moet doen.
- D Ja hoor. De waardering die ik krijg, doet me zo goed.

### 3. Oké, en dan nu werkstress. Hoe sta jij bij jouw collega's bekend?

- A Een stresskip. Paniek is mij niet vreemd.
- B Een moederkloek. Ik probeer de rust een beetje te bewaren.
- C Een koele kikker. Voordat je mij gek krijgt, moet er wel heel wat gebeuren.
- D Een struisvogel. Ik steek regelmatig mijn kop in het zand.

### 4. Eet je gezond?

- A Is één keer in de week pizza erg? Ik kook ook vers hoor, zo'n drie keer in de week!
- B Ik zou wel willen, maar heb daar geen tijd voor.
- C Ik ben echt zo'n health freak. Ik kom wel aan mijn dagelijkse dosis fruit, noten en groenten.
- D Ik let wel op mijn voeding. Ik eet veel groenten, veel biologisch, maar af en toe een taartje kan ik niet weerstaan!

### 5. Hoe is jouw balans tussen werk en privé?

- A Die balans is prima. Als ik thuis ben, laat ik mijn werk los, en andersom.
- B Meestal kan ik mijn werk goed loslaten, maar sommige dagen zijn nu eenmaal zwaarder dan andere.
- C Ehm, nou, ik ben momenteel zoveel aan het werk dat privé eronder lijdt.
- D Ik weet dat die balans belangrijk is, maar als het druk is, ga ik sneller over mijn grenzen.

### 6. Lukt het om je eigen grenzen te bewaken?

- A Hahaha, mijn werktelefoon staat ook thuis nog aan. Dat is denk ik geen goed antwoord?
- B Ah, daar ben ik zo slecht in. Als het me al lukt, lig ik daar een nacht wakker van.
- C Ja, dat is geen probleem. Dat is voor iedereen beter, en op langere termijn gezonder.
- D Ik leer het steeds beter. Dat is niet alleen beter voor mij, maar ook voor anderen.

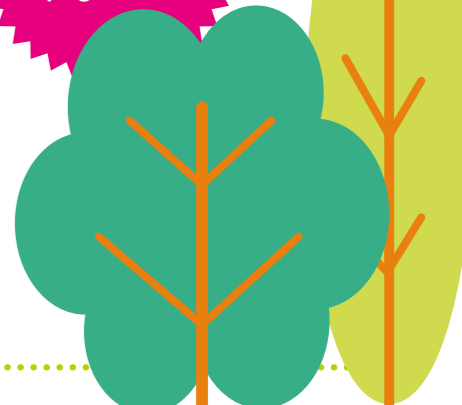
### 7. Hoe is de samenwerking op jouw werk?

- A Dat gaat gelukkig heel goed. Het is echt belangrijk om prettig samen te werken.
- B Ik heb echt een topteam. We staan voor elkaar klaar, in goede en slechte tijden.
- C Daar werken we hard aan. Iedereen is druk, maar we proberen elkaar nog te vinden.
- D Niet best. De neuzen staan niet dezelfde kant op en dat verpest soms mijn werkplezier.

### 8. Hoe zie jij jouw toekomst?

- A Daar maak ik me soms zorgen over. Houd ik dit vak wel vol als ik ouder word?
- B Ik vind mijn werk leuk, maar ik wil ook meer ruimte voor mijn hobby's.
- C Niet heel anders dan nu, maar het zou kunnen dat ik me verder specialiseer in mijn vak.
- D Ik werk zeker nog in de zorg en heb ook ambities. Dus wie weet: ook lesgeven of leidinggeven?

De uitslag van deze test én tips vind je op pagina 31





# Aha, zó kan ik ermee omgaan!

Praktische tips bij psychiatrische problemen

Nu mensen langer thuis wonen, zien we ook meer psychiatrische problemen in de wijk. Hoe herken je een aandoening? Hoe ga je ermee om? Trainer Psychiatrie Elles van Velzen en wijkverpleegkundige Adriana Janssen delen hun ervaring.



Elles van Velzen, trainer en acteur van Ervarea

*'Ik heb een broer met een bipolaire stoornis en autisme. Als kind vond ik het fascinerend dat sommige hulpverleners wel contact met hem kregen en anderen niet. Dat ben ik gaan onderzoeken.'*

**1 Hoe 'normaler', hoe moeilijker**  
'In mijn trainingen speel ik – op verzoek – vaak psychiatrische aandoeningen die niet makkelijk te herkennen zijn. Bij schizofrenie of autisme is het gedrag vaak wel duidelijk, maar bij borderline of narcisme? Ondertussen geeft bepaald gedrag soms wel een vervelend gevoel, maar waar komt dat dan door?'

**'Ik maak gedrag simpel en herkenbaar'**

**2 Alledaagse regels werken niet**  
'Het vervelende is: je natuurlijke gedrag of neiging werkt vaak averechts bij mensen met een psychiatrische stoornis. Mensen met een depressie kun je bijvoorbeeld niet 'opvrolijken'. En bij wanen of angsten lukt het niet om die zendmast te bagatelliseren, maar kun je wel erkenning geven in het gevoel en is afleiding een belangrijke tool.'

**3 Geef je grenzen aan**  
'Je kunt hele boeken lezen over psychiatrische problemen, maar in de wijk heb je veel meer aan praktische handvatten hoe je kunt omgaan met bepaald gedrag. Daarom houd ik zo van het trainingstheater. Ik maak gedrag simpel en herkenbaar. Dat beeld blijft hangen. Meneer de Koning die je al bij de deur afbrandt vanwege je slechte opleiding? Narcisme. Ga dan niet in de verdediging, maar geef wel je grenzen aan.'

**4 Ken je eigen kwetsbaarheden**  
'De opmerking van de ander is misschien niet leuk, maar gaat meestal niet over jou. Wel zijn jouw gevoeligheden een prikkel voor mensen met bepaalde problematiek. Het kan bijvoorbeeld bij narcisme een manier zijn om je te raken of manipuleren. Een wat zakelijkere opstelling kan soms helemaal geen kwaad. Sterker nog, dat geeft cliënten met bepaalde problematiek juist meer een gevoel van veiligheid.'



Adriana Janssen, wijkverpleegkundige en teamcoördinator van Lelie zorggroep

*'Vanuit ons team ga ik vaak als eerste op bezoek bij psychiatrische cliënten. Die puzzel: hoe gaan we hen de beste zorg geven? Daar houd ik van. Het is een prikkel om buiten de platgetreden paden te denken.'*

**1 Vertrouw op je gevoel**  
'Ik zeg altijd: vertrouw op je gevoel. Als de sociale omgeving bij ouderen wegvalt, krijgen psychiatrische trekjes soms de overhand. Je merkt het aan de sfeer, intonatie, opmerkingen. Bespreek dit met collega's of eventueel experts. Zo kun je goed voor jezelf en de ander zorgen.'

**'Wees vriendelijk, maar beslist'**

**2 Leer gedrag herkennen**  
'Ons team was ook bij de VKI-conferentie over het omgaan met psychiatrische problemen waar Elles psychiatrisch gedrag acteerde. Dat werkt ontzettend goed. Net als veel van mijn collega's ben ik een beelddenker, dus dat blijft op je netvlies staan. Hoe sneller je psychiatrisch gedrag herkent, hoe makkelijker je daarop in kunt spelen.'

Elles maakte filmpjes voor VKI met veelvoorkomende psychiatrische aandoeningen. Deze filmpjes, en ook tipkaartjes, vind je op [www.vankleefinstituut.nl/inspiratie](http://www.vankleefinstituut.nl/inspiratie).

**3 Vriendelijk, maar beslist**  
'Mijn collega's horen het me al zeggen... Maar mijn beste tip blijft: wees vriendelijk, maar beslist. Alle mensen, ook mensen met een psychiatrische aandoening, zijn gebaat bij duidelijkheid. Dus doet iemand raar of onaardig: herken het, herpak jezelf en wees duidelijk.'

**4 Stevig staan als team**  
'Psychiatrisch gedrag kan vervelend of bedreigend zijn. Daarom is het belangrijk dat je afspraken maakt in een team. Hoe gaan we met deze cliënt om? Wat doen we wel en niet? Zo kan de cliënt collega's niet tegen elkaar uitspelen.'



Samenwerken helpt! Het is gezelliger én leidt tot betere zorg. Maar hoe weet je elkaar te vinden als je wisselende diensten draait? Of als je collega's uitvallen door corona? Deze bikkels van ActiVite-team Rietveld trotseren de werkdruk en blijven zich inzetten voor liefdevolle, persoonsgerichte zorg. Hoe dan?

# THE A-TEAM



Niet op de foto van dit ViT-team: Wilma (verzorgende-IG), Marjan (activiteitenbegeleider) en Barbara (teamcoach)

## 'Ik ben trots op deze kanjers'

'Zij zijn op onze locatie Rietveld de kartrekkers van het project Verzorgenden in Transitie. Het is een prachtige, maar ook grote locatie, met in totaal 4 clusters, 152 bewoners en 220 medewerkers. Dit team, van cluster 1, werkt op 5 woningen, met zo'n 50 tot 60 medewerkers. Daarom willen we met dit project de samenwerking stimuleren en communicatie ver-

beteren, zodat we samen de toenemende zorgzwaarte aankunnen. Ik was eerder teammanager op onze locatie Hussonshoek en daar leidde ViT tot meer werkplezier en beter contact met bewoners en familieleden. Dat gun ik mijn collega's op deze locatie ook.'

**José, teammanager**

## 'Bij ons staat de bewoner centraal'

'Waar zit iemand graag? Eet iemand liever alleen of in de groep? Hoe was de bewoner vroeger? Maar ook: wat als dit mijn dierbare was, of, hoe zou ik zelf geholpen willen worden? Samen met de psycholoog maken we een benaderingsplan, zodat we zo veel mogelijk hetzelfde werken. Dat lukt niet altijd; we zijn tenslotte allemaal anders. Maar het brengt wél rust.'

**Heidi, verzorgende**

## 'Eén resultaat van ViT is onze lief-en-leed-pot én nieuwsbrief'

'Of iemand nu zwanger is, een jubileum viert of tijdelijk is uitgevallen. Het is fijn als je elkaar beter kent en aandacht hebt voor elkaar. Dat je simpelweg vraagt hoe het gaat. Dat je een knuffel krijgt als je man ernstig ziek is. Of dat je collega's je verrassen op je 25-jarige jubileum. Taart, slingers, cadeautjes. Mij doet dat in elk geval écht wat!'

**Sylvia, verzorgende**

## 'Corona maakt het niet makkelijker'

'Collega's vallen uit, de werkdruk neemt toe, er is minder tijd voor overdracht. Alles komt daardoor op scherp te staan. Terwijl, als je elkaar even ziet, even samen een kop koffie drinkt, je dan hoort hoe het gaat. Met een bewoner, maar ook met een collega.'

**Elly, activiteitenbegeleider**

ActiVite deed samen met Laurens en De Zellingen mee aan het project Verzorgenden in Transitie (ViT). Zij gingen met hulp van VKI zelf verder met ViT op andere locaties.

Lees meer over het praktijkonderzoek, het ondersteuningsprogramma en het boekje vol tips voor verzorgenden op [www.vankleefinstituut.nl/ViT](http://www.vankleefinstituut.nl/ViT).



# VKI Woordzoeker

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

Aandacht  
Appje  
Bel  
Blij  
Buiten  
Communicatie  
Compliment  
Durf  
Eenzaam  
Erg  
Fit  
Goedemorgen  
Hart  
Knuffel  
Koffie  
Liefdevol  
Luisteren  
Mondkapje  
Pil

Pleister  
Preventie  
Prik  
Regie  
Samen  
Sparren  
Team  
Teamuitje  
Tijd  
Trots  
ViT  
Vitaal  
Waardering  
Welzijn  
Werkplezier  
Zelfredzaam  
Zin  
Zorgen



Weet jij welk woord je kunt maken van de overgebleven letters?  
Mail je antwoord dan vóór 1 april 2021 naar [info@vankleefinstituut.nl](mailto:info@vankleefinstituut.nl) en maak kans op een Rituals Pakket.



# Zonder pijn, spijt of strijd

“Mam, waarom doet die mevrouw zo onaardig tegen oma, zij kan er toch niets aan doen?”

Volgens mijn moeder was ik vier jaar toen ik zag dat de ene verzorgende wel lief was voor mijn dementerende oma, en de andere niet. Ik vond het onbegrijpelijk dat niet iedereen geduldig was of begrip kon opbrengen voor haar gedrag. Dus besloot ik: als ik later groot ben ga ik dát veranderen!

Daarom ben ik zelf in de zorg gaan werken. Eerst in de revalidatiezorg en nu alweer vijftien jaar in het verpleeghuis, met als aandachtsgebied palliatieve zorg. Voor mij gaat dat niet om die laatste, terminale fase, maar over de laatste levensfase, waarin je weet dat je leven eindigt en er geen genezing meer mogelijk is. Wat is dan kwaliteit van leven voor jou? Wil je nog extra voeding als je afvalt? Op welke manier wil je afscheid nemen van het leven? Welke rituelen zijn belangrijk voor je? Ik vind het belangrijk om die vragen te stellen. Het mooiste is als iemand afscheid kan nemen van het leven op een manier die bij hem of haar past. Het liefst zonder pijn, spijt of strijd.

Maar soms is die strijd er gewoon. Ik weet nog dat we in ons verpleeghuis een ex-sporter hadden. Ze zocht steeds haar grenzen op en ging er overheen. Dat had ze als sporter ook gedaan. Zij heeft tot het laatst aan toe gestreden. Dat is voor nabestaanden en ook voor ons als zorgverleners niet makkelijk om te zien. Dat doet mij ook iets als zorgverlener en als mens. Maar het is de kunst dat samen te bespreken. Hoe iemand overlijdt, past vaak bij hoe iemand heeft geleefd. Kun je daar compassie voor hebben en vrede in vinden?



Ik vind het daarom fijn dat er in de (chronische) zorg steeds meer aandacht komt voor de mens. Dat we iemand leren kennen als het gesprek nog mogelijk is, en anders via hun naasten. Dat we elkaar ook als collega's durven te vragen om mee te kijken op momenten die moeilijk zijn of bevestiging zoeken bij het interpreteren van signalen. Dan ben je in staat de onrust, angst of strijd te herkennen, er liefde voor te hebben en het te benoemen. Dan kun je zeggen dat het goed is en dat we er voor iemand zijn. Je kunt maar één keer afscheid nemen van dit leven, laten we daar dan het beste van maken.

Jeanette Laterveer is verpleegkundige bij Topaz Overduin, een Huntington expertisecentrum, en momenteel voorzitter van de werkgroep palliatieve zorg bij Topaz.



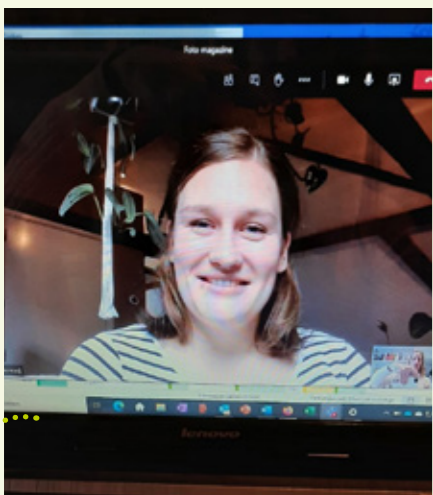
# Achter de schermen

**Klein, snel en flexibel**, dat is de kracht van het Van Kleef Instituut. In deze rubriek maak je kennis met het team dat voor jou al die workshops, onderzoeken en tools ontwikkelt en vormgeeft. Welk onderwerp raakt hen in dit magazine?



'Aanraking en aandacht is zo helend. Ik zou alle zorgprofessionals meer tijd gunnen, zodat ze – net als Teun – meer hun hart kunnen volgen in plaats van de klok. Als ik als vrijwilliger handmassages geef in het ziekenhuis, worden mensen daar altijd rustiger van. Sommigen vallen zelfs meteen in slaap.'

**Officemanager Wilma Jenniskens**



'Een pratende bloempot, sensor-technologie voor valpreventie, een goedemorgengroet via de iPad. Het bestaat allemaal al, maar passen we het ook toe? Ik startte in 2020 een nieuw, en superactueel, onderzoek naar het gebruik van technologie in de thuiszorg. Extra leuk dus dat zorgbestuurder Hendrik Jan van den Berg (op pag. 21) toekomst ziet in de inzet van technologie.'

**Programma-manager Iris van Venrooij**

'Wat gun ik iedereen in de zorg rust! Alle verhalen en ervaringen van het afgelopen jaar maken extra duidelijk hoe belangrijk zorgverleners zijn. Wat een passie en inzet hebben zij voor mensen die zorg nodig hebben! Ik hoop dat dit magazine zorgverleners inspiratie geeft en een verdiend momentje voor zichzelf!'

**Directeur Elvira Nijhof**



'Ik ben supertrots op de verzorgenden in dit magazine. Het zijn ongelofelijk sterke vrouwen, maar krijgen ze altijd de waardering die ze verdienen? Ik vind van niet. Vroeger stond ik – als redelijk militante – verpleegkundige zelf op de barricade, nu heb ik een zwak voor deze beroepsgroep. Mensen, laten we beter naar hen luisteren! Ze hebben iets te vertellen.'

**Programma-manager Annemarie Klaassen**

'Van alle mooie interviews die ik had, ontroerde de gedrevenheid van het ActiVite-team me het meest. Het kostte zeker 8 mailtjes om het interview te plannen, maar het lukte! Of ze nu moe waren door corona of ontdaan door een zieke partner, ze wilden per se vertellen waarin zij geloven en hard voor werken: een team dat elkaar kent, waardeert en zich met liefde inzet voor nóg betere zorg.'

**Tektschrijver Nelly Dijkstra**



'Is persoonsgerichte zorg nu nog steeds een item in de zorg? Jaren geleden was ik als ergotherapeut al bezig om de zorg die écht persoonlijk was, fatsoenlijk te kunnen declareren. Dus moet de zorg persoonlijker of moeten we vooral 'het systeem' een keer kraken? Het geeft me moed dat in dit magazine ook bestuurders strijden voor een menselijke aanpak.'

**Vormgever Mariël Lam**

# Lees verder!



Kom naar een van onze (online) bijeenkomsten. Je vindt het aanbod op [vankleefinstituut.nl/bijeenkomsten](http://vankleefinstituut.nl/bijeenkomsten).

Schrijf je in voor onze maandelijkse nieuwsbrief of volg ons via Facebook, LinkedIn of Twitter.



Lees de praktische tips uit onze onderzoeksprojecten. De boekjes, tools en tipkaartjes vind je op [vankleefinstituut.nl/tools](http://vankleefinstituut.nl/tools).

## Hoe vitaal ben jij? De uitslag!

**Tel alle punten bij elkaar op, en beoordeel zelf het eindresultaat.**

[1] a = 6 / b = 4 / c = 2 / d = 0  
 [2] a = 2 / b = 6 / c = 0 / d = 4  
 [3] a = 0 / b = 4 / c = 6 / d = 2  
 [4] a = 2 / b = 0 / c = 6 / d = 4  
 [5] a = 6 / b = 4 / c = 0 / d = 2  
 [6] a = 2 / b = 0 / c = 6 / d = 4  
 [7] a = 4 / b = 6 / c = 2 / d = 0  
 [8] a = 0 / b = 2 / c = 4 / d = 6

**18 – 36 punten**  
 Je scoort niet slecht, maar ook niet super. Het is het waard om te onderzoeken wat je kunt en wilt verbeteren.  
**TIP** Maak het bespreekbaar met een collega of leidinggevende en werk aan jouw vitale zelf!

**0 – 18 punten**  
 Ai, pas op! Als we de scores moeten geloven, bruis je niet van vitaliteit en is de rek er misschien een beetje uit. Niet zo gek na zo'n heftig jaar.  
**TIP** Luister goed naar jezelf, bespreek je zorgen met je leidinggevende en onderzoek hoe jij (weer) fitter en vitaler kunt worden.

**36 – 48 punten**  
 Gefeliciteerd! Ook jij hebt natuurlijk af en toe een 'off day', maar over het algemeen zorg je goed voor jezelf.  
**TIP** Hoe vitaler je bent, hoe meer je kunt betekenen voor anderen.

VKI werkt aan de ontwikkeling en het werkplezier van zorgprofessionals!

**Samen met haar partners:** ActiVite, Careyn, Laurens, Lelie Zorggroep, Sonneburgh, Topaz en De Zellingen







Bedankt  
voor het  
Samen  
leren!

