

NIEUWSBRIEF

Zorgorganisatie Het Hoge Veer

Januari – Februari – Maart 2018



INHOUD

01. Vaste activiteiten Zorgorganisatie Het Hoge Veer	3
02. Nieuwjaarswens	4
03. Stand van zaken Nieuwbouw	5
04. Klankbordgroep Nieuwbouw	7
05. Vaste wekelijkse activiteiten Locatie Hoge Veer Complex	8
06. Wisselende activiteiten Hoge Veer Complex	9
07. Aanvullende informatie optredens en activiteiten HHVC	12
08. Zorgkaart Nederland.....	16
09. Bewegen.....	18
10. Beweegtip.....	21
11. Rooster beweegactiviteiten	22
12. Uitnodiging deelname beweegweek	23
13. Valveiligheid	24
14. Flyer Valpreventiemiddag.....	26
15. Inloopspreekuur apotheek	27
16. Projectgroep Polyfarmacie	28
17. Informatie consulenten	29
18. Informatie infobalie	29
19. Vaste wekelijkse activiteiten locatie Rivierzicht	29
20. Wisselende activiteiten Rivierzicht	30
21. Aanvullende informatie optredens en activiteiten RZ	33
22. Projectgroep Waardigheid & Trots	35
23. Wijkverpleegkundigen	36
24. Informatie wondzorg	37
25. SWOG	38
26. De Cliëntenraad.....	40
27. Notulen vergadering Cliëntenraad	41
28. Vertrouwenspersoon, klachtenfunctionaris en klachtencommissie ..	43
29. Organisatie/Contact.....	44

01. VASTE ACTIVITEITEN ZORGORGANISATIE HET HOGE VEER

Maandag

10.30-12.00 uur

Winkel open (*weekend & feestdagen gesloten*)

Dinsdag

Woensdag

10.30-12.00 uur

Winkel open (*weekend & feestdagen gesloten*)

Donderdag

08.30-16.00 uur

Kapsalon open (Marja - Tel. 06-48 46 95 71)

Vrijdag

08.30-16.00 uur

Kapsalon open (Marja - Tel. 06-48 46 95 71)

10.30-12.00 uur

Winkel open (*weekend & feestdagen gesloten*)

15.30-16.15 uur

Kerkdienst in de Bieënkurf

**De directie,
het management
en de raad van toezicht
wensen alle cliënten,
vrijwilligers, medewerkers,
mantelzorgers en andere
betrokkenen een heel goed
en gelukkig 2018!!!**

03. STAND VAN ZAKEN NIEUWBOUW

STAND VAN ZAKEN NIEUWBOUW “HOGE VEER BASTION”

Op dit moment doorlopen we met het nieuwbouwplan voor het “Hoge Veer Bastion” de gemeentelijke vergunningsprocedures. Op 30 november jl. heeft de gemeenteraad unaniem ingestemd met het bestemmingsplan. Er volgt nog een periode waarin omwonenden beroep kunnen aantekenen. Indien er geen beroep wordt aangetekend kunnen we begin volgend jaar van start gaan met het bouwrijp maken van de grond en in mei 2018 van start gaan met de bouw. Volgens de huidige planning kunnen de bewoners van het ‘verzorgings- & verpleeghuis’ in juli 2019 vanuit de oudbouw naar de nieuwbouw in Geertruidenberg verhuizen.

Begin volgend jaar willen we informatiebijeenkomsten organiseren voor bewoners en contactpersonen van het verzorgings- en verpleeghuis van Hoge Veer Complex.

We houden u op de hoogte van de ontwikkelingen.





04. KLANKBORDGROEP NIEUWBOUW

De Klankbordgroep wil zich aan u voorstellen:

De klankbordgroep zijn cliëntraadsleden, medewerkers en OR-leden die gesprekspartner/ adviseur zijn voor de locatiemanager met betrekking tot de nieuwbouw van Het Hoge Veer Bastion.

Taken klankbordgroep:

- Reflecteren op voorstellen vanuit de projectgroep
- Ondersteunen bij het ontwikkelen van het beleid van de nieuwe locatie
- Het aanleveren van gegevens en adviseren ten aanzien van specifieke onderdelen en/of onderwerpen
- Informeren en overleggen met de achterban

Indien u vragen heeft over de nieuwbouw kunt u deze stellen aan de leden van de klankbordgroep.

De deelnemers zijn:

Mw. van der Pluijm		Lid cliëntenraad
Kas de Boon		Voorzitter cliëntenraad
Anja Burger	Voorzitter	Locatiemanager Het Hoge Veer Complex en deelnemer projectgroep nieuwbouw
Anita van 't Geloof		Medewerker ergocoach somatiek en verzorgende IG team Erf
Josien van Dooren		Consulente en OR-lid
Jolanthe de Ritter		Zorgcoördinator en medewerker psychogeriatric team Muuk, Ons Huus en Stulp
Carin Eekhof		Zorgcoördinator team Hooizolder
Paul Kelder		Coördinator facilitair en huishouding intramuraal en deelnemer projectgroep
Martin Verhaard		Sector facilitair
Petra Clarijs		Sector zorg en coördinator zorgteams
Lucy Huigen		Coördinator en medewerker dagverzorging

De klankbordgroep heeft regelmatig een overleg. Indien uw vraag niet beantwoord kan worden, bespreken wij deze in de klankbordgroep. U krijgt dan later terugkoppeling op uw vraag.

Wij als klankbordgroepleden kijken erg uit naar de realisatie van de nieuwbouw.

05. VASTE WEKELIJKSE ACTIVITEITEN LOCATIE HOGE VEER COMPLEX

Maandag:	Sjoelen	14.00 – 16.00 uur	Bieënkurf
Dinsdag:	Darten	10.00 – 12.00 uur	Gebint
	Biljarten	14.00 – 15.00 uur	Bieënkurf
	Hobbymiddag	14.00 – 16.00 uur	Bieënkurf
Woensdag:	Gym	10.45 – 11.15 uur	Bieënkurf
	Kaarten	14.00 – 16.00 uur	Bieënkurf
Donderdag:	Spreekuur Wondzorg <i>(in de oneven weken)</i>	10.00 – 11.30 uur	Bieënkurf
	Zingen	10.45 – 12.00 uur	Bieënkurf
	Hobbymiddag	14.00 – 16.00 uur	Bieënkurf
Vrijdag:	Kerkdienst	15.30 uur	Bieënkurf

VERVOER (*tussen beide locaties*)

Omdat er op beide locaties verschillende activiteiten verzorgd worden is het mogelijk om daar naar toegebracht te worden door onze vrijwillige chauffeurs. Voor grote activiteiten, zoals bingo en optredens, is dit gratis. Wanneer u echter naar een andere activiteit wilt, betaalt u voor een enkele reis € 0,75.

U moet zelf het vervoer regelen.

Dit kunt u doen door naar de infobalie van locatie Het Hoge Veer Complex te bellen op telefoonnummer: 0162-513450.

06. WISSELENDE ACTIVITEITEN HOGE VEER COMPLEX

Januari 2018	Activiteit	Tijd
Maandag 01	Nieuwjaarsdag	
Dinsdag 02	Koffiekring	10.00 – 11.00 u
Dinsdag 02	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 02	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00u
Woensdag 03	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Woensdag 03	Filmmiddag	14.00 – 16.00 u
Donderdag 04	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 05	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u
Maandag 08	Mannenpraat groep	10.00 – 11.00 u
Maandag 08	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 09	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 09	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 10	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Donderdag 11	Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 11	Optreden Wim van Oosterwijk	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 12	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u
Maandag 15	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 15	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 16	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 16	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 17	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Woensdag 17	AVONDBINGO	19.30 – 21.00 u
Donderdag 18	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 19	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u
Zaterdag 20	Bingo Scouting Raamsdonksveer	10.00 – 12.00 u
Maandag 23	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 23	Sjoelen/Biljarten (instuif)	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 23	Darten (instuif)	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 23	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 24	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Woensdag 24	BEWEEGBINGO	14.00 – 16.00 u
Donderdag 25	Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 25	Winterspelen	13.45 – 16.00 u
Vrijdag 25	Gym in `t Hoekske	10.45 – 11.30 u
Vrijdag 25	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u
Maandag 29	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 29	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 30	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 30	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 31	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Woensdag 31	BINGO	14.30 – 16.00 u

06. WISSELENDE ACTIVITEITEN HOGE VEER COMPLEX

Februari 2018	Activiteit	Tijd
Donderdag 01	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 02	VINCKEN MODE VERKOOP	10.00 – 12.00 u
Vrijdag 02	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u
Maandag 05	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 05	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 06	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 06	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 07	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Woensdag 07		14.00 – 16.00 u
Donderdag 08	Zingen	10.30 – 12.00 u
Donderdag 08	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 09	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u
Maandag 12	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 12	Carnavalsmiddag met optreden met JUSTTOGETHER	13.30 – 16.00 u
Dinsdag 13	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 13	Plaatjes bingo valveiligheid	14.00 – 16.00 u
Woensdag 14	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Donderdag 15	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 16	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u
Maandag 19	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 19	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 20	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 20	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 21	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.15 u
Woensdag 21	AVONDBINGO	19.30 – 21.00 u
Donderdag 22	Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 22	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 25	Kerkdienst	15.30 – 16.00 u
Maandag 26	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 26	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 27	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 27	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 28	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Woensdag 28	MIDDAGBINGO	14.30 – 16.00 u

06. WISSELENDE ACTIVITEITEN HOGE VEER COMPLEX

Maart 2018	Activiteit	Tijd
Donderdag 01	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 02	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u
Maandag 05	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 05	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 06	Darten	10.00 – 12.00 u
Dinsdag 06	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 07	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.15 u
Woensdag 07	FILMMIDDAG	14.00 – 16.00 u
Donderdag 08	Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 08	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 09	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u
Maandag 12	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 12	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 13	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 13	Optreden Eilly Lockhorst	14.00 – 16.00 u
Woensdag 14	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Donderdag 15	HIGH TEA	13.00 – 16.00 u
Vrijdag 15	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u
Zaterdag 16	Open dag Zorg en Welzijn	10.00 – 15.00 u
ndag 19	Mannenpraatgroep	10.00 – 11.00 u
Maandag 19	Sjoelen/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Dinsdag 20	Darten	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 21	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 21	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Woensdag 21	Avondbingo	19.30 – 21.00 u
Donderdag 22	Zingen	10.45 – 12.00 u
Donderdag 22	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 23	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u
Maandag 26	Mannenpraat groep	10.00 – 11.00 u
Maandag 26	Carma schoenen verkoop	10.00 – 12.00 u
Dinsdag 27	Kerkhofs modeshow + verkoop	10.30 – 12.00 u
Dinsdag 27	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Woensdag 28	Bewegingsactiviteit	10.45 – 11.30 u
Woensdag 28	MIDDAGBINGO	14.30 – 16.00 u
Donderdag 28	Hobby/Biljarten	14.00 – 16.00 u
Vrijdag 29	Kerkdienst	15.30 – 16.15 u

Filmmiddag:

Woensdag:	4 januari	2018	14.00 – 16.00 uur
Woensdag:	7 februari	2018	14.00 – 16.00 uur
Woensdag:	7 maart	2018	14.00 – 16.00 uur



Bingo



Avondbingo:

Woensdag 17 januari 2018
Woensdag 21 februari 2018
Woensdag 21 maart 2018

Middagbingo:

Woensdag 31 januari 2018
Woensdag 28 februari 2018
Woensdag 28 maart 2018

11 januari 2018 14.00 – 16.00 uur
Optreden Wim van Oosterwijk



20 januari 2018 **10.00 – 12.00 uur**
Bingo georganiseerd door scouting Raamsdonksveer



Beweegweek 22 januari t/m 26 januari 2018
24 februari 14.00 – 16.00 uur Beweegbingo
25 februari 13.45 – 16.00 uur Winterspelen



02 februari 2018 **10.00 – 12.00 uur**
Vincken mode



12 februari 2018 Carnavals viering 14.00 – 16.00 uur
Optreden Justtogther - Pieter en Tim Schipperen

Motto “ Wé sjouwden gai nou”



13 februari 2018
Valveiligheid plaatjesbingo

14.00 – 16.00 uur



12 maart t/m 17 maart 2018
Week van zorg en welzijn met allerlei activiteiten en presentaties

12 T/M 17 MAART 2018



13 maart 2018 14.00 – 16.00 uur
Optreden Elly Lockhorst



15 maart 2018 13.00 – 16.00 uur
High tea



26 maart 2018 14.00 – 16.00 uur
Carma schoenen verkoop



27 maart 2018 14.00 – 16.00 uur
Kerkhoffs modeshow

Harry Kerkhoffs
MODETHUIS



Deel uw ervaring.

Door uw ervaring te delen op ZorgkaartNederland.nl, laat u zien wat goed gaat in de zorg en wat beter kan. Uw ervaring helpt anderen om hun zorgaanbieder te kiezen. En het helpt zorgaanbieders om de zorg steeds beter af te stemmen op uw wensen.

Deel ook uw ervaring met de zorg en help zo anderen met kiezen.
Ga naar ZorgkaartNederland.nl

De grootste ervaringsite in de zorg.



**Zorgkaart
Nederland**
Patiëntenfederatie Nederland

Deel uw ervaring met de zorg en help zo anderen met kiezen.

Het verpleeghuis is misschien wat oud, maar straalt bij binnenkomst wel warmte en een welkom gevoel uit. De medewerkers zijn vriendelijk en er zijn leuke activiteiten. Voor ieder wat wils.



Ga naar ZorgkaartNederland.nl

Hoe tevreden bent u met uw verpleeghuis of thuiszorg? Wat vindt u van het eten en is de kamer naar uw zin? Wordt er goed naar u geluisterd en houdt men rekening met wat belangrijk voor u is?

Deel uw ervaring op ZorgkaartNederland.nl

- [ZorgkaartNederland](https://ZorgkaartNederland.nl) is de grootste ervaringssite in de zorg
- [ZorgkaartNederland](https://ZorgkaartNederland.nl) is onafhankelijk, veilig en betrouwbaar
- [ZorgkaartNederland](https://ZorgkaartNederland.nl) is een initiatief van Patiëntenfederatie Nederland
- Uw ervaring is anoniem

09. BEWEGEN

Bewegingsgerichte zorg

Zorgorganisatie Het Hoge Veer vindt het belangrijk dat cliënten in beweging blijven, zelfredzaam blijven en zichzelf (indien mogelijk) kunnen verplaatsen. Dat kan met een rollator zijn of zelf rijdend in een rolstoel. Bewegen is goed voor de lichamelijke, mentale en sociale gezondheid.

Lichamelijke gezondheid en zelfstandigheid:

Bewegen is lichamenlijk gezond. Bewegen vertraagt het proces van botontkalking, verbetert de doorbloeding en voorkomt obstipatie en decubitus. Spierkracht, conditie, lenigheid en coördinatie blijven op peil, waardoor praktische vaardigheden, zoals bijvoorbeeld zelfstandig naar het toilet gaan, langer in stand blijven.

Mentaal welbevinden, autonomie en participatie:

Bewegen geeft voldoening en leidt tot verbetering van stemming en geheugen. Het brengt mensen met elkaar in contact en geeft plezier. Door samen dingen te doen en beleven, medemens zijn en van waarde zijn, verbetert het welbevinden en kwaliteit van leven.

Kortom, bewegen is van onschatbare waarde en verhoogt de kwaliteit van leven.

Desondanks kost bewegen soms pijn en moeite en is het beperkt mogelijk. Zeker voor verpleeghuisbewoners die veel gezondheidsproblemen ondervinden en voor een groot deel van de tijd op de rolstoel aangewezen zijn. Maar het in beweging blijven, op hoe kleine schaal dan ook, speelt een onmisbare en belangrijke rol. Het kan alles uitmaken of iemand zich met z'n rolstoel naar de ander toe of af kan wenden of zijn dagindeling kan bepalen. Zo wordt het verpleeghuis een plek waar uw naaste de eigen dingen kan doen en waar hij/zij zich thuis en veilig voelt.

Om iemands vitaliteit en kwaliteit van leven te verbeteren is het dus noodzakelijk om uw naaste niet van alles uit handen te nemen, maar om hen te ondersteunen om het zelf te blijven (of gaan) doen. Aandacht voor bewegen hoort een vanzelfsprekend onderdeel te zijn van het dagelijks leven van uw naaste als geïntegreerd onderdeel van ieders dagelijkse doen en laten, van de dagbesteding, van de huishoudelijke zaken en van de lichamelijke verzorging. Van jezelf wassen of koffie inschenken tot en met een boodschap doen of het halen van een frisse neus.

In het algemeen geldt dat het overnemen of het invullen van zaken voor de ander kwetsbaar maakt.

Alle medewerkers in de zorg, verzorgenden, verpleegkundigen, fysiotherapeuten, managers en leidinggevenden vervullen een sleutelrol bij het ontwikkelen van bewegingsgerichte zorg.

Iedereen die bij de zorg betrokken is, is nodig om hierin succesvol te kunnen zijn maar de cliënt zelf en zijn sociale netwerk (mantelzorgers) zijn daarin even belangrijk.

Bewegingsgerichte zorg betekent dat de zorgverlening erop gericht is om de beweegmogelijkheden van de cliënt, tijdens de dagbestedingen en de zorgverlening, te benutten. Leven is bewegen! Het is nodig om aan te sluiten bij de mogelijkheden, leefstijl, voorkeur en gewoonten van uw naaste. Bij bewegingsgerichte zorg draait het dus echt om maatwerk op een manier die past in het leven van uw naaste.

In het cliëntdossier wordt opgenomen wat uw naaste zelf kan, waarbij uw naaste ondersteuning nodig heeft en wat overgenomen hoort te worden. De zorgcoördinator bespreekt dit met uw naaste en u bij nieuwe bewoning, het zorgplanoverleg en het multidisciplinair overleg.

Suggesties voor bewegingsgerichte zorg voor mantelzorgers:

- Doe het samen! Iedereen speelt een belangrijke rol. Familie, vrienden, vrijwilligers en medewerkers.
- Denk niet te groot, het zit hem veelal in de kleine dingen.
- Eigen regie:
 - Focus op eigen regie en eigen voorkeuren van uw naaste. Bewegingsgerichte zorg gaat over wat uw naaste beweegt, of het nu om de zelfverzorging gaat, over huishoudelijke activiteiten, over andere dagbesteding binnen en buiten de organisatie.
 - Geef bewegen een aparte plaats in de levensloop en het levensverhaal. Welke rol speelde en speelt bewegen? Wat heeft uw naaste altijd graag gedaan en doet uw naaste nu graag?

09. BEWEGEN

- Verzin zoveel mogelijk activiteiten die ervoor zorgen dat uw naaste uit zichzelf gaat bewegen. Probeer uit te vinden waar uw naaste zin in heeft. Kijk daarbij naar zijn wensen en behoeften in het heden en het verleden.
- Loop eens mee met uw naaste om zicht te krijgen op zijn/haar beweegactiviteiten. Zoek samen naar mogelijkheden die er zijn om sommige dingen leuker en actiever aan te pakken.
- Geef de wensen van uw naaste aan bij de doelen en zorgafspraken bij het zorgplanoverleg en het multidisciplinair overleg. U weet het beste wat uw naaste graag wil.
- Algemene dagelijkse activiteiten:
 - Kijk met een 'beweeg-blik' naar de manier van ondersteunen. Probeer dat te doen op een manier die uw naaste activeert, met humor en plezier. Wijs elkaar er bijvoorbeeld op als ondersteuning onnodig wordt overgenomen of als zaken voor uw naaste ingevuld worden. Denk aan inschenken van de koffie door uw naaste zelf, het halen van de post, het dekken van de tafel, het plaatsen van het eten op tafel in plaats van het kant en klaar op een bord te serveren. Bel niet alleen aan voor het binnenlopen maar laat, als dat mogelijk is, uw naaste zelf de deur open maken. Betrek hen waar mogelijk, bij de alledaagse huishoudelijke zaken.
 - Zorg dat uw naaste gestimuleerd wordt om de dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk zelf te doen. Veel handelingen worden automatisch en goedbedoeld overgenomen maar kan uw naaste zelf. Doe het samen en neem pas over als stimuleren of ondersteunen niet meer helpt. Bijvoorbeeld uw naaste heeft suiker in de koffie: vraag om zelf de suiker te pakken en in de koffie te doen.
 - Wanneer uw naaste uit zich zelf niet zal bewegen doe dan de beweging voor. Bijvoorbeeld uw naaste heeft koffie voor zich staan maar pakt de koffie zelf niet op. Drink zelf de koffie en uw naaste zal het in vele gevallen nadoen.
- Lopen of rijden in de rolstoel
 - Zorg ervoor dat wanneer uw naaste lichamelijk of mondeling aangeeft te willen gaan bewegen, u direct de kans waarneemt om ook te gaan bewegen. Bijvoorbeeld: Uw naaste zit te wiebelen op de stoel of je ziet aan de houding dat hij/zij bezig is om op te gaan staan. Zeg dan niet dat hij/zij moet blijven zitten maar nodig uw naaste uit om even te gaan lopen of indien mogelijk een rondje over de afdeling te lopen.
 - Neem iedere situatie waar om op de afdeling te gaan lopen of laat uw naaste zelf rijden met de rolstoel. Dat kan ook voor een gedeelte. Bijvoorbeeld uw naaste kan eigenlijk niet helemaal zelf naar het toilet lopen maar wel een stukje richting het toilet lopen. Neem uw naaste dan dat stukje mee richting toilet en biedt daarna een rolstoel aan om verder naar het toilet te komen. Doe dat ook op de terugweg.
 - Neem andere situaties buiten de afdeling waar om te gaan lopen of rijden als dat kan. Bijvoorbeeld: Haal samen de boodschappen of de post uit de brievenbus.
 - Ga bij mooi weer in de tuin koffie drinken of loop naar en door de tuin.
- Voeding
 - Voeding is belangrijk om te kunnen bewegen. Bij teveel maar ook bij te weinig voeding kan bewegen moeilijker gaan. Bespreek dit indien nodig met de zorgcoördinator.
 - Kauwen is ook bewegen. Een goed (zittend) gebit is belangrijk. Als het mogelijk is, laat uw naaste niet te snel gemalen maaltijden gebruiken en geef indien nodig aan wat uw naaste graag eet.
- Informatie of hulp
 - Betrek waar nodig de beweegcoach of de 'aandachtsvelder bewegen' in het team. Benodigde aanpassingen en oefenen met nieuwe werkwijzen kunnen worden gedaan.
 - Via de zorgcoördinator kunnen de specialist ouderengeneeskunde, fysiotherapeut, ergotherapeut (bij wenselijke aanpassingen) en de apotheker ingeschakeld worden (www.nisb.nl/weten).

Om van gedachten te wisselen over de bewegingsgerichte zorg of beweegactiviteiten of voor vragen of ideeën bent u altijd van harte welkom bij de beweegcoach (Marina Kloonen, tel 0162722230 of m.kloonen@hogeveer.nl) zorgcoördinator of 'aandachtsvelder bewegen'.

Graag zelfs.

09. BEWEGEN

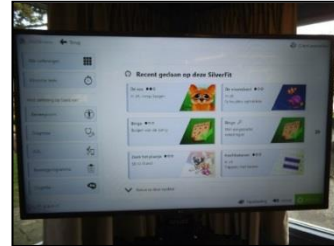
Bewegen is van vitaal belang

Bewegen is essentieel, zeker als je ouder wordt. Wie meer beweegt blijft langer onafhankelijk, langer gezond en langer scherp van geest.

Zorgorganisatie Het Hoge Veer heeft veel middelen ter beschikking waar u gebruik van kunt maken zowel bij Hoge Veer Complex als bij locatie Hoge Veer Rivierzicht.

De Silverfit

Oefenen en bewegen met behulp van spellen maken bewegen leuk. Iedereen kan er gebruik van maken want de oefeningen worden afgestemd op wat de cliënt kan, in zit of in stand.



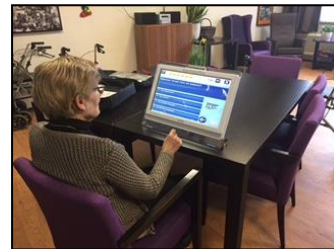
De Silverfit Mile

De Silverfit Mile is fietsen voor een beeldscherm met een film waardoor de ervaring van buiten fietsen zo dicht mogelijk wordt benaderd. Dit kan vanuit een stoel of rolstoel.



De Braintrainer

De Braintrainer is in eerste instantie bedoeld om het denkvermogen en geheugen te oefenen. Het aanraken van het scherm is ook bewegen en er zijn spellen voor het reactievermogen.



De vleugel bij Hoge Veer Complex

Voelt u vrij om gebruik te maken van de vleugel. Dit is goede vingergymnastiek naast het heilzaam vermogen van muziek maken en muziek luisteren.



Duofiets

Cliënten die nog mobiel zijn kunnen mee gaan fietsen met de duofiets met een vrijwilliger. Ook kunnen mantelzorgers samen met hun naaste gaan fietsen. Een folder is bij beide locaties aanwezig.



Voor meedoen en informatie kunt u terecht bij:

Hoge Veer Complex: Indira Sadzak of Marina Kloonen
T: 0162-722230 of 0162-513450 keuze welzijn.

Hoge Veer Rivierzicht: Diana de Been of Willeke de Pan.
T: 0162-511360 keuze grand Café.

Ook kunt u altijd informatie vragen aan uw zorgcoördinator of een verzorgende.

10. BEWEEGTIP

Met extra eiwit spieren aansterken in de slaap

Spierverlies treft veel oudere mensen. Vaak speelt eiwittekort een rol. Eiwit eten voor het slapengaan kan helpen. Juist in rust bouw je spieren op.

Spierverlies

B. Groen, bewegingswetenschapper aan UMC Maastricht, zegt dat ouderen die eiwitten in hun maag hebben tijdens het slapen, spierweefsel opbouwen. Rust combineren met extra innemen van eiwitten zorgt voor maximaal effect op spiergroei.

Spierverlies is een proces dat met name gepaard gaat met het ouder worden. Als gevolg daarvan gaat de zelfredzaamheid en mobiliteit achteruit. Als iemand slechts vijf dagen aan bed is gekluisterd (door griep bijvoorbeeld) gaat er al anderhalve kilo spiermassa verloren. Het is dan lastig om de spiermassa vervolgens weer terug op peil te brengen en te houden.

'Je bent wat je eet'

Eiwitten spelen een voorname rol in de opbouw van spierweefsel. De weg die eiwitten uit voeding afleggen in het lichaam is onderzocht. Eiwitten worden in de maag verteerd en afgebroken tot bouwstenen. Daarvan wordt iets meer dan de helft omgezet in spierweefsel. "Het spreekwoord 'Je bent, wat je eet' is hier dan ook letterlijk van toepassing", zegt B. Groen.

Nachtelijk eiwit

Tijdens de slaap staan veel lichaamsprocessen op een laag pitje, zo ook de aanmaak van spierweefsel. Omdat ouderen die een normaal voedingspatroon volgen, toch spiermassa verliezen, bedacht B. Groen dat er 's nachts wel eens winst behaald kon worden. Hij nam de proef op de som, door bij een aantal gezonde ouderen tijdens de slaap extra eiwit toe te dienen. Hierdoor werd de nachtelijke aanmaak van spieren gestimuleerd.

Bron: <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/11/06/met-extra-eiwit-spieren-aansterken-terwijl-je-slaapt-5134191-a1530458>

11. ROOSTER BEWEEGACTIVITEITEN

Let op: Er zijn tijden veranderd of gaan veranderen

Cliënten Erf/Hoekske	Woensdagochtend	Vrijdagochtend
Waar	Bieënkurf	Hoekske
Tijdstip	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur

Cliënten Hooizolder/Terp	Woensdagochtend	Vrijdagochtend
Waar	Bieënkurf	Hoekske
Tijdstip	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur

Cliënten Rivierzicht	Dinsdagochtend	Vrijdagochtend
Waar	Hoge Veer Rivierzicht Grand Café	Hoge Veer Rivierzicht Grand Café
Tijdstip	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur

Cliënten wijk en aanleunwoningen	Dinsdagochtend	Woensdagochtend	Vrijdagochtend
Waar	Hoge Veer Rivierzicht Grand Café	Hoge Veer Complex Bieënkurf	Hoge Veer Rivierzicht Grand Café
Tijdstip	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur

*Cliënten van wijk en aanleunwoningen kunnen deelnemen met een serviceabonnement**

Cliënten (DVO) Dagverzorging	Maandag-ochtend*	Dinsdag-ochtend*	Woensdag-ochtend	Donderdag-ochtend*	Vrijdag-ochtend*
Waar	DVO	DVO	Bieënkurf	DVO	DVO
Tijdstip	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur	10.45-11.30 uur

**Op wisselende dagen*

Cliënten Muuk	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Waar	Ons Huus gym	Ons Huus wandelen*	Ons Huus gym (met muziek/dans)	Cliënten kunnen in De Muuk of De Stulp meedoen	Ons Huus gym (met muziek/dans)
Tijdstip	11.00-12.00 uur	14.00-15.00 uur	11.00-12.00 uur		11.00-12.00 uur
Waar	De Muuk gym	De Muuk wandelen*	Cliënten kunnen in Ons Huus meedoen	De Muuk gym (met muziek/dans)	Cliënten kunnen in Ons Huus meedoen
Tijdstip	14.00-15.00 uur	11.00-12.00 uur		14.00-15.00 uur	
Waar	Cliënten kunnen in Ons Huus of De Muuk meedoen	De Stulp Gym en wandelen*	Cliënten kunnen in Ons Huus meedoen	De Stulp gym (met muziek/dans)	Cliënten kunnen in Ons Huus meedoen
Tijdstip		14.00-15.00 uur		11.00-12.00 uur	

**Wandelen als het weer het toelaat, anders gym of zingen*

12. UITNODIGING DEELNAME BEWEEGWEEK



UITNODIGING DEELNAME BEWEEGWEEK Hoge Veer

22 t/m 27 februari 2018

U bent van harte
welkom!

Bewegprogramma Hoge Veer Complex				
Dag	Datum	Tijd	Activiteit	Plaats
Maandag	22-2-2018	14.00-16.00 uur	Sjoelen instuif	Zaal
Dinsdag	23-2-2018	10.30-12.00 uur 14.00-16.00 uur	Darten instuif Hobby instuif = vingergymnastiek	Zaal Zaal
Woensdag	24-2-2018	10.45-11.30 uur 14.00-16.00 uur	Bewegen instuif Bewegbingo met ?	Zaal Zaal
Donderdag	25-2-2018	10.30-12.00 uur 13.45-16.00 uur	Zingen instuif = ademhalingsgymnastiek Elfstedentocht met ?	Zaal Zaal
Vrijdag	26-2-2018	10.45-11.30 uur	Bewegen instuif	Hoekske

Bewegprogramma Hoge Veer Rivierzicht				
Dag	Datum	Tijd	Activiteit	Plaats
Maandag	22-2-2018	14.00-16.00 uur	Sjoelen instuif	Grand Café
Dinsdag	23-2-2018	10.45-11.30 uur	Bewegen instuif	Grand Café
Woensdag	24-2-2018	10.30-11.30 uur 14.30-16.00 uur	Geheugentraining = hersengymnastiek Bewegbingo met ?	Grand Café Grand Café
Donderdag	25-2-2018	10.30-11.30 uur 13.45-16.00 uur	Darten instuif Elfstedentocht met?	Grand Café Grand Café
Vrijdag	26-2-2018	10.45-11.30 uur	Bewegen instuif	Grand Café
Zaterdag	27-2-2018	14.30-16.00 uur	Vloerspel kegelen	Grand Café

Naast dit programma zijn er nog andere activiteiten. Zie deze nieuwsbrief.

Geachte cliënt van Zorgorganisatie Het Hoge Veer,

Via deze brief willen wij u informeren over valveiligheid.

Wat brengt risico met zich mee om te vallen en wat kunt u doen om dit te voorkomen?

Wat zijn de oorzaken waardoor ouderen vallen?

1. Te weinig beweging

Ons lichaam verandert met het ouder worden. We worden trager en strammer. Deze beperkingen zijn geen onvermijdelijk kwaad. Door lichamelijk actief te blijven, onderhouden we onze reflexen, spierkracht en sturing. Stilzitten of inactiviteit vergroten het risico op vallen. Door weinig te bewegen, verminderen soepelheid en spierkracht. U gaat na een tijdje ook trager reageren. Dan kan zelfs een kleine misstap, bijvoorbeeld wanneer u wegglijdt op een gladde of een oneffen vloer, tot een val leiden. Lichaamsbeweging helpt niet alleen om het risico op vallen te verminderen, maar ook de algehele gezondheid. Hoe fitter, hoe meer plezier van het leven.

Het is nooit te laat om meer te gaan bewegen. Volgens een algemene richtlijn moeten ouderen per week minimaal drie keer een half uur aan lichaamsbeweging doen. Maar, hoe meer u beweegt, hoe beter. Elke vorm van beweging is goed, maar u moet geen zware en moeilijke turnoefeningen uitvoeren. Wandelen, fietsen, wat tuinieren zijn goed. Het gemakkelijkste is het als u uw lichaamsbeweging laat samenvallen met dagelijkse activiteiten. U kunt mee doen met de beweegactiviteiten die georganiseerd worden in Hoge eer Complex en Hoge Veer Rivierzicht.

Als u niet meer goed ter been bent of zich onzeker voelt bij het lopen, kunt u een rollator of een wandelstok gebruiken.

Risicoactiviteiten, zoals op een stoel gaan staan om iets hoog uit een kast te nemen, kunt u beter vermijden.

2. Een té lage bloeddruk bij het rechtstaan of bukken of een te hoge bloeddruk

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit een stoel, of zich bukken. Ze voelen zich zo omdat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering, en de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Dit verhoogt in belangrijke mate het risico op vallen. Wanneer u van deze duizeligheid last heeft, laat dan de (huis)arts uw bloeddruk controleren.

Hoge bloeddruk kan ook het gevolg zijn van de inname van bepaalde geneesmiddelen. In dat geval moet de (huis)arts het innameschema of de dosis aanpassen.

De volgende **adviezen** kunnen helpen:

- Kom **langzaam rechtop** wanneer u in bed ligt. Als u opstaat uit bed of uit een stoel, doe dit dan langzaam. Ga eerst rustig rechtop zitten. **Span al uw spieren aan**, met name de beenspieren. Wacht even tot alle mogelijke duizelingen verdwenen zijn. Sta vervolgens langzaam op terwijl u zich **vasthoudt** aan het bed of leuning. Als u staat span dan nogmaals de spieren aan en ga pas lopen als de duizeligheid gezakt is.
- **Vermijd plotselinge bewegingen** zoals abrupte draaibewegingen.
- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger
- Zorg dat u **voldoende drinkt**, tenminste 2 L per dag.

3. Opletten met geneesmiddelen

- **Slaap- en kalmeermiddelen** verhogen het risico op vallen aanzienlijk. Overleg met uw (huis)arts of er andere mogelijkheden zijn om uw slaapproblemen te bestrijden. Dit geldt ook voor eventuele andere problemen die u gespannen maken. Tracht, indien mogelijk, over te schakelen op lichtere middelen. Er is dan minder kans op vallen.
- **Middelen voor hart- en vaatziekten en sommige pijnmedicatie** kunnen het valrisico ook verhogen. Overleg met uw (huis)arts of uw medicatie aanpassing behoeft. Mogelijk kan de dosering verlaagd worden of is er een andere mogelijkheid met minder kans op bijwerkingen.
- Alle geneesmiddelen moet u correct innemen. Vraag uw (huis)arts om een zo duidelijk mogelijk schema. Indien u sommige geneesmiddelen niet graag inneemt, bespreek dit dan met uw huisarts. Samen kunt u naar een oplossing zoeken.
- Meld alle (ongewenste) **bijverschijnselen** aan uw (huis)arts. Overleg samen hoe ze te verhelpen.
- **Breng de (huis)arts op de hoogte** van alle geneesmiddelen die u inneemt. Ook van degene die u niet zijn voorgeschreven, zoals eventuele alternatieve middelen die u gebruikt. Dit is belangrijk omdat sommige plantenbereidingen bijvoorbeeld het effect van bepaalde geneesmiddelen kunnen versterken.

4. Laat uw gezichtsvermogen controleren

Mensen die minder goed zien lopen een groter risico om te vallen. Ze merken het immers minder snel wanneer er iets in de weg staat.

- Gebruik geen bril die niet van u is.
- Ga bij klachten van slechtziendheid naar de opticien. Houd u zich aan zijn voorschrift.

5. Veilig schoeisel

Onveilig schoeisel met bijvoorbeeld gladde zolen of hoge hakken verhogen het valrisico verder. Veilig schoeisel heeft een goed profiel op de zool, een lage hak, is hoogsluitend (net onder de enkel) en heeft een goed, gevormd voetbed. Loop (bij uit bed komen bijvoorbeeld) nooit op sokken maar gebruik altijd pantoffels die voldoen aan eerder genoemde eisen.

6. Veiligheid in en om het huis

Veel valpartijen vinden in de woning plaats. Loop de woning eens door en controleer vloeren, trappen, badkamer etc. op ongelijkmatigheden. U kunt dit doen door het invullen van onderstaande checklijst die in de vorige nieuwsbrief van okt-nov-dec 2017 te vinden is.

"Vallen! liever niet"



VALPREVENTIE
blijf er even bij stilstaan!

HET·HOGE·VEER

*Valpreventiemiddag met informatie,
workshop en rollatorkeuring*

Datum: 15 februari 2018

Tijdstip: 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Hoge Veer Rivierzicht

In samenwerking met:

*'Zeker bewegen' met workshop valveiligheid
door trainers van Nintai*



Rollatorkeuring door Doove



DOOVECAREGROEP

15. INLOOESPREEKUUR APOTHEEK

Heeft u een vraag voor uw apotheker? Kom dan naar het inloospreekuur!

Apotheek 't Veer en BENU apotheek Brandepoort starten vanaf **oktober** met een inloospreekuur op het Hoge Veer complex en op locatie Rivierzicht.

Op locatie Hoge Veer Complex in de ruimte van de kapster.

BENU Apotheek: iedere eerste dinsdag van de maand van 11:00-11:30 uur

Apotheek 't Veer: 2e dinsdag van de maand

Op locatie Rivierzicht in het kantoor van coördinator zorgteams Tijs Meulemans.

BENU Apotheek: iedere eerste dinsdag van de maand van 11:00-11:30 uur

Apotheek 't Veer: 4e dinsdag van de maand

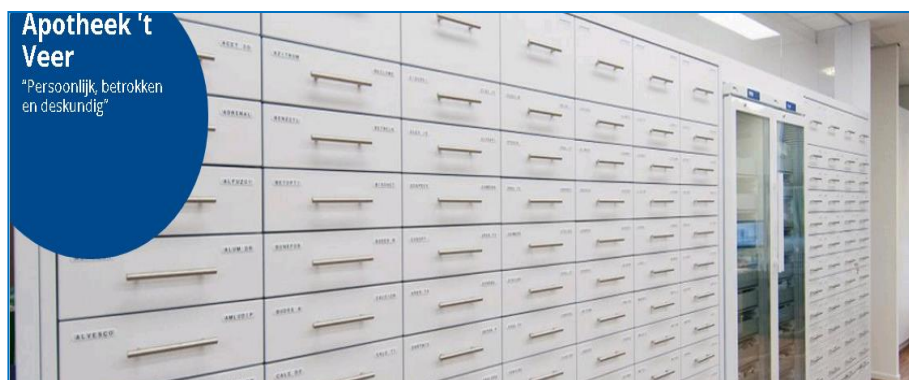
Ook mantelzorgers of familie kunnen met vragen terecht. Het is hierbij wel belangrijk dat u op het spreekuur gaat bij uw eigen apotheker.

Mocht u meer informatie willen of een dringende vraag hebben, kunt u ook telefonisch contact opnemen met de apotheek.

Wij zien u graag verschijnen!

Namens uw apothekers van BENU apotheek Brandepoort en 't Veer

Marc Peterse
Maartje Mathijssen
Frank Jochems



16. PROJECTGROEP POLYFARMACIE

Binnen Zorgorganisatie Het Hoge Veer is in april 2016 een projectgroep gestart, projectgroep Polyfarmacie, die inzicht wil krijgen in het gebruik van medicatie door cliënten. Aan de projectgroep nemen deel: een zorgmedewerker van ieder team, een huisarts, een specialist ouderenzorg, apothekers en de voorzitter van de cliëntenraad.

Waarom is het belangrijk dat we samen met u kijken naar uw medicatiegebruik?

Het gebruik van vele verschillende soorten medicijnen brengen meer risico's met zich mee. Een van deze risico's is een hogere kans op vallen.

De organisatie vindt dat het voor u als cliënt erg belangrijk dat er een goede medicamenteuze behandeling plaatsvindt en dat u weet welke medicatie u gebruikt, waarvoor deze dient en wat de bijwerkingen kunnen zijn. Om dit met u te bespreken starten we dit jaar met structurele medicatiebeoordelingen. U hoeft hiervoor niets te doen, u krijgt hiervoor een schriftelijke uitnodiging.

Wat is het doel van een medicatiebeoordeling?

Het uiteindelijke doel van de medicatiebeoordeling is dat uw medicatiegebruik in balans is, waarin uw evt. klachten en wensen in meegenomen worden.

Wat houdt een medicatiebeoordeling voor u in ?

Een medicatiebeoordeling bestaat voor u uit twee gesprekken.

U krijgt een schriftelijke uitnodiging waarna een verzorgende u enkele vragen komt stellen over uw ervaringen die betrekking hebben op de medicatie die u gebruikt. Zij noteert de bevindingen op een lijst. Deze lijst wordt door uw behandelend arts en apotheker gebruikt om uw huidige medicatie te beoordelen.

Tijdens deze beoordeling wordt er gekeken of u de juiste medicatie in de juiste hoeveelheid gebruikt. Daarnaast wordt er gekeken of u klachten/bijwerkingen heeft van de medicatie en of deze opwegen tegen de voordelen. Het is belangrijk dat u klachten of vragen voorlegt aan de medewerker. Zij kan u dan uitleg geven of de vraag bij de arts en apotheker voorleggen zodat zij de vraag kunnen beantwoorden.

Het tweede gesprek met de verzorgende is na de medicatiebeoordeling. Als er veranderingen plaats dienen te vinden worden deze met u doorgesproken.

U kunt altijd hierover zelf in gesprek gaan met uw arts en/of apotheker.

17. INFORMATIE: AANWEZIGHEID CONSULENTEN

De consulenten zijn dagelijks aanwezig en/of telefonisch bereikbaar van 07.30 tot 15.30 uur.

18. INFORMATIE: OPENINGSTIJDEN INFOBALIE

De openingstijden zijn als volgt:

- maandag t/m vrijdag van 08.30 – 13.00 uur
- op feestdagen is de infobalie gesloten

19. VASTE WEKELIJKSE ACTIVITEITEN LOCATIE RIVIERZICHT

Maandag	14.00 – 16.00 u	Sjoelen
Dinsdag	10.45 – 11.15 u	Bewegen
	14.00 – 16.00 u	Handwerken
Woensdag	10.30 – 11.30 u	Geheugentraining
Donderdag	10.00 – 11.30 u	Spreekuur Wondzorg <i>(in de even weken)</i>
	10.30 – 11.30 u	Darten
Vrijdag	10.45 – 11.30 u	Bewegen

20. WISSELENDE ACTIVITEITEN LOCATIE RZ

Januari 2018			
Maandag 01	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 02	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.00 – 16.00 uur	Handwerken	
Woensdag 03	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
Donderdag 04	10.30 – 11.30 uur	Darten	
Vrijdag 05	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Maandag 08	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 09	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.00 – 16.00 uur	Handwerken	
Woensdag 10	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
	14.30 – 16.00 uur	BINGO	
Donderdag 11	10.30 – 11.30 uur	Darten	
Vrijdag 12	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Maandag 15	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
	17.30	Schnitzelavond	€ 8,-
Dinsdag 16	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.00 – 16.00 uur	Handwerken	
Woensdag 17	10.30 – 11.30 uur	Zingen met Bert, Lidy en Astrid	
Donderdag 18	10.30 – 11.30 uur	Darten	
Vrijdag 19	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Maandag 22	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 23	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	Week van Bewegen
	14.30 – 16.00 uur	Optreden Forte koor	
Woensdag 24	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
	10.00 – 12.00 uur	Vinckenmode Uitverkoop	
	14.30 – 16.00 uur	Beweegbingo	
Donderdag 25	10.30 – 11.30 uur	Darten	
	13.45 – 16.00 uur	Elfstedentocht	
Vrijdag 26	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Zaterdag 27	14.30 – 16.00 uur	Vloerspel	
Maandag 29	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 30	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.00 – 16.00 uur	Handwerken	

20. WISSELENDE ACTIVITEITEN LOCATIE RIVIERZICHT

Februari			
Donderdag 1	10.30 – 11.30 uur	Darten	
Vrijdag 2	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Maandag 5	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 6	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.30 – 16.00 uur	Bingo valpreventie	
Woensdag 7	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
Donderdag 8	10.30 – 11.30 uur	Darten	
Vrijdag 9	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Maandag 12	14.30 – 16.00 uur	Carnavalsmiddag	
Dinsdag 13	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.00 – 16.00 uur	Handwerken	
Woensdag 14	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
	14.30 – 16.00 uur	BINGO	
Donderdag 15	10.30 – 11.30 uur	Darten	
	14.00 – 16.00 uur	Zeker bewegen	
Vrijdag 16	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Maandag 19	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 20	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.00 – 16.00 uur	Handwerken	
Woensdag 21	10.30 – 11.30 uur	Zingen met Bert, Lidy en Astrid	
Donderdag 22	10.30 – 11.30 uur	Darten	
	17.30	Saté frietavond	€ 8,-
Vrijdag 23	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Zaterdag 24	14.30 – 16.00 uur	Vloerspel	
Maandag 26	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 27	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.00 – 16.00	Handwerken	
Woensdag 28	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	

20. WISSELENDE ACTIVITEITEN LOCATIE RIVIERZICHT

Maart			
Donderdag 1	10.30 – 11.30 uur	Darten	
Vrijdag 2	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Maandag 5	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 6	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.00 – 16.00 uur	Handwerken	
Woensdag 7	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
Donderdag 8	10.30 – 11.30 uur	Darten	
Vrijdag 9	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Maandag 12	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 13	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	Week zorg en welzijn
	14.00 – 16.00 uur	Handwerken	
Woensdag 14	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
	14.30 – 16.00 uur	BINGO	
Donderdag 15	10.30 – 11.30 uur	Darten	
Vrijdag 16	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.30 – 16.00 uur	Film/muziek middag Andre Rieu	
Maandag 19	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 20	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.00 – 16.00 uur	Handwerken	
Woensdag 21	10.30 – 11.30 uur	Zingen met Bert, Lidy en Astrid	
Donderdag 22	10.30 – 11.30 uur	Darten	
	14.30 – 16.00 uur	Optreden “De noorderklippers”	
Vrijdag 23	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
		Gourmetavond	€ 8,-
Maandag 26	14.00 – 16.00 uur	Sjoelen	
Dinsdag 27	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
	14.00 – 16.00 uur	Handwerken	
Woensdag 28	10.30 – 11.30 uur	Geheugentraining	
Donderdag 29	10.30 – 11.30 uur	Darten	
Vrijdag 30	10.45 – 11.30 uur	Bewegen	
Zaterdag 31	14.30 – 16.00 uur	Vloerspel	

Optredens koren

Dinsdag 23 januari optreden van “het forte koor” uit Drimmelen

14.30 – 16.00 u



Donderdag 22 maart optreden van” de Noorderklippers” uit Lage Zwaluwe

14.30 – 16.00 u



WEEK VAN BEWEGEN

Van 22 t/m 26 januari is het de week van bewegen. Deze week worden er diverse activiteiten georganiseerd die betrekking hebben op bewegen. U bent van harte welkom om aan deze activiteiten deel te nemen.

WEEK VAN ZORG EN WELZIJN

Van 12 t/m 16 maart is het de landelijke week van zorg en welzijn. Ook wij besteden hier aandacht aan.

BINGO VALPREVENTIE

Dinsdag 06 februari 14.30 – 16.00 uur

Ook dit jaar hebben we weer de bingo over valpreventie omdat het zo belangrijk is om regelmatig even stil te staan bij vallen en wat er tegen te doen.

ZEKER BEWEGEN

Donderdag 15 februari 14.00 – 16.00 uur

Meer informatie hierover vindt u elders in deze nieuwsbrief

Maandag 12 februari **CARNAVALSMIDDAG** met bezoek van de jeugdprins en zijn gevolg.

Thema dit jaar ***“Wè sjouwde gai nou”***

22. PROJECTGROEP WAARDIGHEID & TROTS



Terugkijkend op het jaar 2017 hebben wij met de projectgroep Waardigheid en Trots waardevolle dingen kunnen realiseren voor zowel de cliënt als de medewerkers van Het Hoge Veer. Korte terugblik op het afgelopen jaar: het persoonlijke fotoboekje, de Braintrainer en Silverfit, de Wensboom, de Nostalgiekar en de training De keerzijde; 'meemaken is waarmaken'. Voor 2018 heeft de projectgroep weer grootse plannen, zoals o.a.: de komst van de mobiele boerderij voor alle cliënten.

DE LEDEN VAN DE PROJECTGROEP WAARDIGHEID EN TROTS WENSEN U PRETTIGE FEESTDAGEN EN EEN LIEFDEVOL GELUKKIG NIEUWJAAR.



23. WIJKVERPLEEGKUNDIGEN

Wist u dat er wijkverpleegkundigen werkzaam zijn binnen de organisatie?
De wijkverpleegkundige is het aanspreekpunt in de wijk, waar u terecht kunt met vragen omtrent zorg.

Ons motto is: De zorg moet naar de mensen toe komen en niet andersom.
Wij bieden ondersteuning, zodat mensen zelfstandig thuis kunnen blijven wonen indien mogelijk. U kunt hierbij denken aan hulp bij het wassen en aankleden, het aantrekken van steunkousen, het geven van medicatie.

Mocht u kennis willen maken en/of uw vraag persoonlijk willen stellen, dan kunt u naar het inloopspreekuur komen. Dit is iedere donderdag van 13:30 – 14:30 uur op locatie Rivierzicht.

Wij zijn telefonisch te bereiken van maandag t/m vrijdag van 07:00 – 17:30 uur op T: 0162-722102. Ons email adres is: wijkverpleegkundigen@hogeveer.nl

Voor meer informatie kunt u terecht op de algemene website: www.hogeveer.nl

24. INFORMATIE WONDZORG

Nieuwsbrief

Het aantal cliënten met complexe of moeilijk genezende wonden in Nederland is groot en zal de komende jaren mede als gevolg van de vergrijzing verder toenemen. Wondzorg in het verpleeghuis/thuiszorg/verzorgingshuis is dagelijkse realiteit. Deze veelal complexe wonden hebben een belangrijke negatieve impact op de kwaliteit van leven van cliënten denk hierbij aan:

- Pijn
- Slapeloosheid
- Lusteloosheid
- Beperkingen in mobiliteit en functioneren.
- Verhoogde kans op infecties en terugkerende wonden

In de loop der jaren is er veel veranderd in de zorg, zeker ook op het gebied van wondzorg. Denk hierbij alleen al aan de diversiteit van verbandmiddelen, de zorgverzekeraars en productleveranciers. Binnen Zorgorganisatie Het Hoge Veer besteden we veel aandacht aan wondzorg; er zijn wondverpleegkundigen en elk team heeft een wondaandachtsvelder.

De belangrijkste taak van de wondverpleegkundige en de wondaandachtsvelder is het verhogen van de kennis en de kwaliteit rondom wondzorg voor medewerkers in de zorgteams.

Met als doel:

- het voorkomen van wonden bij cliënten.
- als er wonden zijn dat deze sneller genezen
- cliënten hebben minder hinder van de wonden
- bewustwording van wonden bij cliënten en familie

Onze prioriteit ligt bij de preventie van wonden en het bewaken van de voortgang van wonden. Om dit te kunnen verwezenlijken werken we met preventie- en behandelprotocollen. Daarnaast krijgt scholing, klinische lessen en symposia continu onze aandacht en volgen we alle nieuwe ontwikkelingen op het gebied van wondzorg.

Jaarlijks onderzoek

Via de jaarlijkse deelname aan de Landelijke Prevalentiemeting Zorgproblemen (LPZ) van de Universiteit Maastricht wordt er onderzoek gedaan naar de aanwezigheid van complexe wonden. De resultaten uit dit onderzoek worden gebruikt voor de interne audit en Actiz benchmark. Binnen Zorgorganisatie Het Hoge Veer wordt indien nodig aan de hand van deze uitslagen het wondzorg beleid aangepast zodat teams er in de praktijk mee aan de slag kunnen.

Preventie en scholing belangrijk

Wondzorg is een integraal proces van diagnostiek, preventie, behandeling, monitoring en leefstijladviezen. Wondverpleegkundigen coördineren de wondzorg en behandelen wonden. Alle verpleeg- en verzorgingsteams hebben geschoolde wondaandachtsvelders deze zijn het aanspreekpunt en de coach voor teamgenoten die de (dagelijkse) wondzorg uitvoeren. Bij in zorgname wordt er een screening afgenomen bij alle cliënten waardoor een verhoogd risico inzichtelijk wordt en er preventieve maatregelen ingezet kunnen worden.

Hoe zijn wij bereikbaar

De wondverpleegkundige van Zorgorganisatie Het Hoge Veer is te bereiken via e-mail, telefoon en er is een wekelijks spreekuur van 10.00 tot 11.30 uur in de even weken op Het Hoge Veer Complex (zaal) en in de oneven weken op Rivierzicht (Grand Café).

Miranda Feskens E-mail: m.feskens@hogeveer.nl T: 06 - 10088626

Activiteiten Stichting Welzijn Ondersteuning Geertruidenberg (SWOG)

De SWOG organiseert diverse activiteiten/diensten voor 60-plussers in de gemeente Geertruidenberg. Onderstaand vindt u een aantal van deze activiteiten. Meer informatie, bijvoorbeeld over de locatie, tijdstip van de activiteit, de eventuele kosten en wijze van inschrijven kan via de SWOG, te bereiken op 0162-520706 of via www.swog.nl.

Beweegactiviteiten

Bewegen is goed voor zowel het lichaam als de geest. De SWOG vindt het daarom belangrijk om diverse activiteiten aan te bieden die gericht zijn op het bewegen voor 60-plussers. Deze activiteiten worden onder deskundige begeleiding gegeven en zijn voor eenieder toegankelijk, ongeacht de mate van fitheid en conditie. De beweegactiviteiten die de SWOG o.a. organiseert zijn:

- Fitness
- Yoga
- Gymnastiek
- Volksdansen en Linedansen
- Meer bewegen voor ouderen
- Zwemmen

Ontmoetingsruimte 't Kardeeltje

't Kardeeltje is voor iedereen toegankelijk die behoefte heeft aan contact, gezelschap en activiteiten. Dus niet alleen voor bewoners van het Kardeel maar voor eenieder uit de gemeente die hier behoefte aan heeft. Bewoners en omwonenden kunnen in 't Kardeeltje terecht voor een praatje, een kop koffie of een potje biljart. Het adres van 't Kardeeltje is: Kardeel 139a in Raamsdonksveer (onder het appartementencomplex van het Kardeel).

De ruimte is op de volgende dagen geopend:

- **Dinsdagochtend van 10.00-12.00 uur**
- **Dinsdagavond van 18.30-21.30 uur**
- **Woensdagavond van 18.30- 21.30 uur (kaartavond)**
- **Donderdagmiddag van 13.00-16.00 uur**

De donderdagmiddag is naast gezellig samenzijn in de knusse huiskamer een mooi moment om informatie te krijgen. Elke donderdag zijn er professionals aanwezig die kunnen adviseren op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Zo is Veerle Broekaart namens de gemeente aanwezig. U kunt haar aanspreken over leefbaarheid, sociale betrokkenheid en veiligheid. Heeft u een suggestie of een interessant initiatief? Wilt u hulp bij het organiseren van activiteiten? Kom dan eens langs en bespreek met haar de mogelijkheden. De SWOG is deze gehele middag aanwezig. Vragen als: Waar kan ik een computercursus volgen? Wat zijn de beweegmogelijkheden in de gemeente Geertruidenberg? kunnen dan beantwoordt worden. Ook is van 13.30-14.30 de wijkverpleegkundige van Zorgorganisatie Het Hoge Veer aanwezig om uw vragen te beantwoorden en u te adviseren. Bijvoorbeeld over het verlenen en aanvragen van wijkverpleging of het ondersteunen en vergroten van de zelfredzaamheid. U kunt zonder afspraak binnenlopen.

De buurtsportcoach is ook aanwezig. Wilt u mee doen aan Nordic Walking? Om 14.00 uur vertrekt de buurtsportcoach met een groep vanaf 't Kardeeltje. Aanmelden kan door een e-mail te sturen aan buurtsportcoach@geertruidenberg.nl of bel naar 06-10906903.

- **Zondagmiddag (in de winter elke week van 14.00-17.00 uur)**

25. SWOG

Ook worden er naast de inloopmomenten diverse activiteiten georganiseerd, zoals gezamenlijk koken, spelletjesmiddag en een bingo. Houd hiervoor de Senioren Informatie Pagina van de Langstraat in de gaten.

Indien u het op prijs stelt kunnen de leden van de beheercommissie u de eerste keer ophalen en weer thuisbrengen. Laat dit dan even weten aan Nel Boogers (voorzitter van de beheercommissie), Kardeel 113, tel. 0162-517013 .

Ondersteuning door ouderenadviseurs

Hulp nodig bij het invullen van formulieren voor het aanvragen van AOW, belastingformulieren of het aanvragen van zorg- en huurtoeslag? De SWOG heeft vrijwilligers die bekend zijn met de voorzieningen en regelingen voor 60-plussers. Hierbij kan gedacht worden aan vragen rondom de AOW, bijzondere bijstand, minimabeleid, zorgtoeslag en kwijtscheldingen van gemeentelijke belastingen. Tevens kunnen zij u helpen met het invullen van formulieren en bieden zij hulp bij eventuele beroepsprocedures. Indien gewenst kan op hun kennis een beroep worden gedaan.

't Kardeeltje



26. DE CLIËNTENRAAD

Leden Cliëntenraad:

De heer K. de Boon (voorzitter)

Mevrouw M. van der Pluijm-Wintermans (secretaris)

Mevrouw D. Molewijk-Heinen (lid)

De heer A. Verduijn (lid)

Mevrouw W. Feskens (lid)

Mevrouw J. van Dongen (lid)

Wij zijn te bereiken via onze voorzitter de heer K. de Boon op telefoonnummer: 0162-514961

of via e-mail: clienraad@hogeveer.nl

Brieven en poststukken kunt u sturen naar:

De Cliëntenraad - Hoge Veer 1 - 4941 KH Raamsdonksveer

1. Opening

De voorzitter van de cliëntenraad zit deze overlegvergadering voor en heet iedereen en in het bijzonder de heer Paul Kelder van harte welkom.

De heer Kelder informeert de cliëntenraad over de gang van zaken rondom de brief die bewoners van locatie Rivierzicht hebben ontvangen inzake de verhoging waterschapsbelasting. Per 1 januari 2017 is het aantal verbruikerspunten leidend. Deze situatie geldt niet voor locatie Hoge Veer Complex, daar hebben alle bewoners hetzelfde adres nl. Hoge Veer 1. Bewoners van locatie Rivierzicht hebben allemaal hun eigen adres met apart huisnummer. De heer Kelder ver excuseert zich en erkent dat de brief niet duidelijk was en voor verwarring heeft gezorgd bij de bewoners. Het idee erachter was om alle aparte aanslagen bij de organisatie binnen te laten komen, te betalen en het verschuldigde bedrag middels een machtiging bij de bewoners te incasseren.

De afspraken worden gemaakt dat:

- wanneer bewoners van locatie Rivierzicht brieven ontvangen van Belasting Samenwerking zij deze doorsturen naar de heer Kelder;
- van brieven voor hele groepen cliënten een kopie ter informatie naar de voorzitter van de cliëntenraad te sturen.

Op 11 oktober a.s. vindt een 'blinde' proeverij plaats van Food-focus, een maaltijd leverancier uit de buurt. O.a. leden van de cliëntenraad nemen deel aan de proeverij. De cliëntenraad heeft hierin verzwaard advies recht, hetgeen zo zal worden mee gewogen.

De voorzitter zou graag ervaringen horen van instellingen die maaltijden van deze leverancier afnemen. Hij neemt contact op met Food-focus.

Ter verbetering van zaken als voorraadbeheer, bestellingen en leveringen stelt de heer Kelder een plan van aanpak op. Ook onderwerpen als en trainingen in gastvrijheid, maaltijdbereidingen, vaardigheden en kennis worden hierin opgenomen.

De heer Kelder verlaat de vergadering.

2. Notulen vergadering 3 juli 2017

Notulen van de vergadering van 3 juli jl. worden goedgekeurd en ondertekend.

3. Van de Bestuurder:

• Samenwerking OR en CR:

Op 12 oktober 2017 hebben Titske Boomstra van het LOC en een vertegenwoordiging van de cliëntenraad en ondernemingsraad en de directeur/bestuurder een gesprek. De voorzitter zal steeds terugkoppelen naar de achterban voor er beslissingen genomen worden en dit als vast punt in de agenda opnemen.

27. NOTULEN CLIËNTENRAAD (26-09-2017)

- ***Uitslag cliënttevredenheidsonderzoek***

Een samenvatting van de uitslag van het cliënttevredenheidsonderzoek, uitgevoerd door van Loveren & Partners, is digitaal te lezen op de i-pad.

Er is een algemeen goede score behaald, soms uitstekend.

Vanaf 2018 zal er middels een nieuw systeem, waarmee wij zelf metingen kunnen doen, tevredenheidsonderzoeken gehouden worden. In de vergadering van 14 november a.s. informeert de kwaliteitsfunctionaris Marleen Benschop de cliëntenraad hierover.

- Steunpunt zorginfrastructuur voor cliënten extramuraal in beide complexen. De subsidie die men vanuit de overheid hiervoor ontving stopt per 1 januari 2018. Het is de bedoeling dat van deze subsidie overgaat naar de gemeente. Het is nog niet duidelijk hoe de gemeente hiermee om gaat. Het liefst houden we voor de aanleunbewoners en extramurale cliënten een steunpunt op de huidige Hoge Veer locatie. De cliëntenraad wil zich hier ook voor inzetten en stelt een brief op met een handtekeningactie onder de aanleunbewoners en extramurale-gebruikers van de locaties Hoge Veer Complex en Hoge Veer Rivierzicht en biedt deze aan de verantwoordelijke wethouder aan.

- VAR

I.v.m. beroepsontwikkeling van de beroepsgroep zorgmedewerkers is onze organisatie vanuit het kwaliteitskader verpleeghuiszorg in voorbereiding om de Projectgroep Vaardigheden om te zetten in een VAR = Verpleegkundige en/of Verzorgende Adviesraad.

- Van de nieuwbouw zijn op dit moment geen mededelingen.

4. Van de cliëntenraad

- ***Ingekomen stukken***

De grote hoeveelheid ontvangen mails wordt geselecteerd en als bijlage toegevoegd. Alle mails worden in mappen van de desbetreffende werkgroep gezet.

- Uitnodiging Zorgkantoor 2 november 2017: hier gaan de heer de Boon en mevrouw Molewijk naar toe. Terugkoppeling volgt.
- Op de 3^e verdieping van Het Hoge Veer Complex is een proefopstelling van een badkamer nieuwbouw Bastion opgesteld.
- De avond groepszorg op locatie Hoge Veer Rivierzicht zou verschillende keren zijn geannuleerd. Mevrouw Feskens neemt hierover contact met de teamcoördinator zorg.

5. Rondvraag en sluiting

De voorzitter dankt ieder voor zijn/haar inbreng en sluit de vergadering.

Aldus vastgesteld in de vergadering van 28 november 2017

28. VERTROUWENSPERSOON, KLACHTENFUNCTIONARIS EN KLACHTENCOMMISSIE

Vertrouwenspersoon ten behoeve van cliënten

In het kader van de Wet Klachtrecht Gezondheidszorginstellingen is er een onafhankelijke klachtenfunctionaris en vertrouwenspersoon voor Zorgorganisatie Het Hoge Veer. Deze klachtenfunctionaris en vertrouwenspersoon is Sabine van Pelt.

Sabine is werkzaam bij Facit, een organisatie die ondersteuning biedt aan organisaties in zorg en welzijn in de eerste en de tweede lijn, onderwijs, kinderopvang, en lokale overheden. Zij kan een onafhankelijke en deskundige invulling geven aan deze functie.



Binnen Zorgorganisatie Het Hoge Veer wordt veel belang gehecht aan klachtenafhandeling en medezeggenschap van cliënten. U kunt bij de cliëntenvertrouwenspersoon terecht voor ondersteuning bij het aangeven van opmerkingen, het doen van suggesties, het stellen van vragen, het melden van problemen en het bespreken van klachten.

Contactgegevens:

Telefoonnummer Facit: 0251 – 21 22 02

E-mail: sabine.van.pelt@facit.nl

Klachtencommissie ten behoeve van cliënten

Zoals u bekend zal zijn, worden klachten serieus genomen. Wij hebben daartoe een klachtenreglement. In dit reglement is sprake van een klachtencommissie, waaraan u eventueel uw klachten conform het reglement kunt voorleggen.

Klachtenbehandeling:

Regionale (BOPZ) Klachtencommissie Zorginstellingen Breda e.o.

Helma Martens - Ambtelijk secretaris

Postbus 9630 - 4801 LS Breda

helma.martens@benoe.nl

Beroep:

De Geschillencommissie VVT

Postbus 90600

2509 LP Den Haag

Telefoonnummer: **070 - 310 53 10**

www.degeschillencommissie.nl

Rechtbank Arrondissement Breda

Sluissingel 20 - 4811 TC Breda

29. ORGANISATIE/CONTACT

locatie Hoge Veer Complex (correspondentieadres) Hoge Veer 1 4941 KH Raamsdonksveer		locatie Hoge Veer Rivierzicht Scheepswerf 47 4941 GZ Raamsdonksveer	
Telefoon	0162 – 51 34 50	Telefoon	0162 – 51 13 60
Fax	0162 – 51 22 92	Fax	0162 – 51 15 34
E-mail algemeen	info@hogeveer.nl		

Directeur/bestuurder	Menko Konings	m.konings@hogeveer.nl
Locatiemanager HHVC	Anja Burger	a.burger@hogeveer.nl
Locatiemanager RZ	Christel van Drunen	c.vandrunen@hogeveer.nl
Coördinator zorgteams Hoge Veer Complex	Petra Clarijs 0162 – 72 22 29	p.clarijs@hogeveer.nl
Coördinator zorgteams Rivierzicht	Tijs Meulemans 0162 – 511360	t.meulemans@hogeveer.nl
Zorgteam Hoge Veer Complex (Erf)	0162 – 72 22 12	erf@hogeveer.nl
Zorgteam PG Hoge Veer Complex (Muuk, Stulp en Ons Huus)	0162 – 72 22 10	muuk@hogeveer.nl
Zorgteam Hoge Veer Complex (Hooizolder)	0162 – 72 22 11	hooizolder@hogeveer.nl
Infobalie	0162 – 51 34 50	info@hogeveer.nl
Cliëntenadministratie	06 – 10089046	clientadmin@hogeveer.nl
Cliëntenraad		clienraad@hogeveer.nl

Josien van Dooren	Consulente	0162 – 72 22 26	j.vandooren@hogeveer.nl
Joke van Essen	Consulente	0162 – 72 22 17	j.vanessen@hogeveer.nl
Paul Kelder	Coördinator facilitair	0162 – 72 22 24	p.kelder@hogeveer.nl
Martin Verhaard	Arbo/hygiëne/techniek	06 – 23874578	m.verhaard@hogeveer.nl
Indira Sadzak-Isakagic	Coördinator vrijwilligers	0162 – 72 22 30	indira@hogeveer.nl
Winkel		0162 – 72 22 25	

