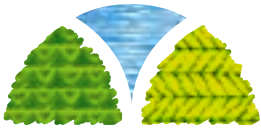


BuitenPost

Nummer 4 • april 2018



BuitenGewoon
Zorgboerderij



‘Je hebt mensen
hier echt wat te
bieden’

Lees het interview
met medewerker
Arina Kroeze
op pagina 5



Verder in dit nummer

Interview met mantelzorger Marianne Dalhuisen 2 • Anonieme gevers: bedankt! 3
BeestenBende 3 • De nacht is om te slapen ... toch? 3 • Interview met vrijwilliger Martien Kalkman 3 • Oproep vrijwilligers 5 • Recept aardbeien-rabarbertaart 6 • Creatief cadeau 6

Intro

Tot bloei komen...

De winter zorgde – nota bene in maart (!) - nog voor een ijzig slotakkoord, maar lijkt nu definitief op retour. Veel mensen die ik spreek, hopen dat het nu maar snel voorjaar en zomer gaat worden. Toch een beetje merkwaardig, denk ik dan, want het is nog niet zo lang geleden dat veel mensen mij juist vertelden uit te zien naar het najaar en de winter. ‘Omdat het dan altijd zo gezellig is’.

Blijkbaar kijken we graag uit naar iets dat nog komen

moet en waar we positieve gedachten over hebben. Een soort vóórgenieten!

Ook de bezoekers en bewoners van de zorgboerderijen laten zich regelmatig uit over wat er nog komen gaat. Ondanks dat het geheugen soms al behoorlijke hiaten heeft, kun je toch hopen op en uitzien naar leuke dingen. En die hoeven niet per se in de toekomst te zijn, maar heel vaak gaat het om ‘nú’!

Aan die verlangens en

verwachtingen van bezoekers en bewoners proberen we elke dag weer te voldoen. Met veel familie, vrijwilligers en personeel samen. Een bijzondere mix van mensen die er zich samen voor inzetten dat het dagelijks leven voor anderen herkenbaar, vertrouwd en veilig voelt.

Onlangs hoorde ik in een gesprek over de gezondheidszorg iemand zeggen: ‘We moeten meer vlammen dan vinken’. Een creatieve verwijzing naar de soms wel erg omvangrijke papierberg. Natuurlijk kunnen we niet (helemaal) zonder papier- en

regelwerk, maar we moeten ons er niet achter verschuilen. Door elkaar scherp te houden en, bijvoorbeeld, goed naar elkaar en naar familie te luisteren, kunnen we het verschil maken en vlammen! Dan komen we, ieder met eigen kwaliteiten, tot bloei. Elk seizoen, het hele jaar door!

In deze BuitenPost hopen we voor u als lezer weer een aantrekkelijk beeld te schetsen van de vele mooie momenten die we met elkaar op de zorgboerderijen BuitenGewoon beleven.

Arjo Buijs



Mantelzorger
Marianne Dalhuisen:

‘Verzin leuke dingen om samen te doen’

Midden in het uitgestrekte polderlandschap op de grens van Schipluiden en Vlaardingen, wonen Jacques en Marianne Dalhuisen. Drie keer per week bezoekt Jacques de dagverzorging op zorgboerderij BuitenGewoon. “Hij is echt een buitenmens en heeft het daar zó naar zijn zin!”

Als er iets opvalt aan Marianne dan is het haar positieve uitstraling. Met veel liefde, ernst en humor vertelt ze over het leven met een man die steeds verder achteruit gaat. Natuurlijk, het is wel eens vermoeiend. “Je moet hem altijd bezighouden.” Maar ze heeft geleerd geduld te hebben en juist ook te genieten van de dingen die ze samen ondernemen. “Jacques vindt alles leuk en is een vrij makkelijke man. Als we een dagje uit gaan, genieten we daar allebei van. Dan krijg ik ook weer nieuwe energie.”

Vrolijkheid

Ruim vier jaar geleden kreeg Jacques oriëntatie- en geheugenproblemen. Marianne: “Hij had een paar maanden eerder twee operaties gehad en de geriater zei, dat het ook door de narcose kon komen. Maar een jaar later, zomer 2015, kregen we de definitieve uitslag: Alzheimer. Jacques zelf heeft zich er nooit zo druk om gemaakt. ‘Ik mankeer niks’, zei hij altijd. Hij is er zo in gegleden. Eigenlijk wel fijn. Omdat hij zelf het probleem niet zag, behield hij zijn zelfverzekerdheid. En zijn vrolijkheid.”

Naar buiten

Sinds de opening van de nieuwe zorgboerderij aan de Zuideindseweg bezoekt Jacques de dagverzorging. “Hij had op twee locaties een dag meegelopen en had het meteen naar zijn zin. Je zit er niet tussen vier muren en kunt naar buiten wanneer je wilt. Jacques wordt er beziggehouden en is er lekker uit. Echt heerlijk voor

hem. Mij geeft het ook rust te weten dat hij het naar zijn zin heeft en er lieve mensen voor hem zorgen.”

‘Onvergetelijk’

“Afgelopen winter is Jacques hard achteruit gegaan”, vertelt Marianne. “Eerder kon je nog wel een gesprek met hem voeren, maar nu maakt hij er dikwijls zijn eigen verhaal van. Jammer, want die binding mis je. Wat blijft is zijn vrolijkheid; hij is altijd positief en vindt het nog steeds leuk om mee te gaan naar verjaardagen. Hij herkent iedereen nog wel. Wij bezoeken ook graag de rondleidingen in verschillende musea. Onder de naam ‘Onvergetelijk’ organiseren zij speciale rondleidingen voor mensen met Alzheimer. Erg leuk.”

Accepteren

Tips voor mantelzorgers? Marianne heeft er wel een paar voor wie zorgt voor een fysiek gezond persoon. “Neem iemand veel mee uit, verzin leuke dingen om samen te doen. Er is aanbod genoeg; kijk waar de prikkels zitten en doe daar iets mee. Blijf ook onder de mensen. Bij ons zijn gelukkig geen vrienden afgehaakt. Soms komen ze langs op de boerderij, dan geeft Jacques een rondleiding. Het is zeker niet altijd makkelijk. Vooral in het begin heb ik veel op hem gemompd. Dan zei ik geïrriteerd: ‘Dat kan je toch nog wel...?!’ Je moet het leren accepteren. Dat is het. Het is wel verdrietig, maar als je de situatie accepteert, ga je kijken naar dingen die nog wel kunnen. Dan houd je het veel beter vol.”

Trainen voor de Golden Tenloop

Vrijwilliger Marieke Post en bewoner Haaije trainen sinds oktober elke zaterdagochtend voor de Golden Tenloop, een hardloophwedstrijd in Delft op Hemelvaartsdag. Daarbij is het de vraag wie wie begeleidt. Marieke: “Haaije wordt heel

blij van het lopen en vertelt na afloop hoe goed ik het heb gedaan. Hij voelt zich trots en nuttig in zijn trainersrol.” Soms vergeet hij zijn ‘pupil’. “Dan loopt hij op een hoog tempo en kom ik er hijgend achteraan. Vroeger zat hij in de beste

groep van koplopers.” Haaije en Marieke trainen voor de 5 kilometer. “Dat kan ik goed aan, ook als ik eventueel moet versnellen om weer bij Haaije in de buurt te komen. Ik wil hem uiteraard niet kwijtraken.”



Bij de illustratie op pagina 1: kunstenaar Roos van der Meijden maakte, in opdracht van zorginstelling Pieter van Foreest, een schilderij van en voor zorgboerderij BuitenGewoon aan de Zuideindseweg. Het kunstwerk – net een foto zo echt – is een cadeau ter gelegenheid van de officiële opening vorig jaar en heeft een mooie plek gekregen in de hal van het woongedeelte.

Nieuw leven op de boerderij

De winter is voorbij, hoog tijd voor wat nieuwe dieren. Zij zorgen voor de nodige gezelligheid en activiteit op de boerderij! Zo zijn er twee nieuwe duiven gekomen en hebben beide huiskamers 'op Zuid' een hok met twee cavia's. De dames heten Suus en Truus en de heren Sjors en Sjimmie. Ook zijn er broedmachines vol met eieren die langzaam maar

zeker allemaal uitkomen. Sinds half maart genieten we van een schaap met drie lammetjes, die we voor een aantal maanden te logeren hebben van boer Jan van der Kooij. Een van de lammetjes moet drie keer per dag een flesje en het is een feestje om dat te mogen doen... Binnenkort komen ook de geitjes en biggen er weer aan.



Stichting Vrienden van Zorgboerderijen Buitengewoon

Anonieme gevers: bedankt!

Af en toe wordt er spontaan geld overgemaakt naar het rekeningnummer van Stichting Vrienden van Zorgboerderijen BuitenGewoon. 'Spontaan' omdat wij van tevoren niet wisten van die donatie. Uiteraard is dat een zeer welkome verrassing, dat zal duidelijk zijn. Op het rekeningoverzicht zien we alleen de naam van de schenker en het gedoneerde bedrag. Soms herkennen we de naam en dan kunnen we diegene bedanken. Maar soms weten we echt niet van wie de donatie afkomstig is. Speciaal tegen deze anonieme

gevers zeggen wij: dank jullie wel voor jullie financiële bijdrage aan de zorgboerderijen! We zijn er ontzettend blij mee. Jullie giften worden goed besteed. Bijvoorbeeld aan de aanleg van de tuin, de inrichting van de tuinkas en de beweegtoestellen waar we momenteel voor sparen. We zorgen ervoor dat zoveel mogelijk van onze bezoekers en bewoners plezier en gemak kunnen beleven via jullie bijdragen. Dat is de meerwaarde die Zorgboerderij BuitenGewoon graag wil bieden, uiteraard naast goede zorg.



De nacht is om te slapen ... toch?

Het valt voor iemand met dementie niet altijd mee om 's nachts te gaan slapen. Het helpt zeker als je overdag nog actief bent geweest met wandelen, fietsen, in de tuin werken of helpen bij de voorbereidingen van de warme maaltijd. Maar als het ondanks alle inspanning toch niet lukt om in slaap te komen, kan dit betekenen dat de partner ook niet (meer) aan zijn of haar nachtrust toekomt. Dan volgt een speurtocht naar goede ideeën en suggesties om het toch voor elkaar te krijgen dat beiden ongestoord kunnen slapen. Tijdens zo'n speurtocht op internet kan je bijzondere zaken tegenkomen. Wat dacht u van een 'slaaprobot' of 'muziek afspeellijsten' speciaal voor mensen met dementie? Wat werkt voor iemand met dementie is vooraf vaak niet te voorspellen. Soms is een ouderwets glaasje warme melk voor het slapen gaan al voldoende. Maar voor wie verder wil kijken, is er aanbod genoeg.



Websites met suggesties / hulpmiddelen voor mensen met dementie zijn o.a.: www.dementiewinkel.nl; www.hulpmiddelenwijzer.nl; www.innovatiekringdementie.nl; www.zorgvoorbeter.nl. Algemene informatie is ook te vinden op de website van Alzheimer Nederland.

Vrijwilliger Martien Kalkman:

‘Leuk om mensen uit te dagen’

‘Zorg dat je iets te doen krijgt’, kreeg Martien Kalkman van verschillende kanten te horen, nadat hij negen jaar geleden met vervroegd pensioen ging. In die periode opende zorgboerderij BuitenGewoon 2 aan de Nieuwkoopseweg haar deuren. “Ik was meteen enthousiast.”

Wat trok u aan in het werk op de zorgboerderij?
“De ruimte en het bezig zijn in de buitenlucht. Ik bemoei me vooral met de moestuin. Dat heb ik van jongs af aan leuk gevonden. Ik heb ook jarenlang een volkstuin gehad. Als geschiedenisleraar had ik behoefte mijn intellectuele werk af te wisselen met lekker buiten bezig zijn.”

Wat heeft u met de doelgroep?

“Al heb ik voor het onderwijs gekozen, de zorg heeft mij altijd getrokken. Mijn schoonvader had Alzheimer en is tot het einde verzorgd door mijn schoonmoeder. Aan haar zag ik hoe zwaar het voor mantelzorgers is en dat motiveert mij ook. Dagopvang is voor hen heel wat waard. Zelf vind ik het leuk om mensen met geheugenproblemen uit te dagen. Dat is de leraar in mij: ik wil kijken hoe ik ze kan prikkelen. Aan het eind van de ochtend maak ik vaak een kruiswoordpuzzel en roep de vragen door de huiskamer. Zo zet je ze aan het denken en sommige woorden vormen ook een aanknopingspunt voor een gesprek. Dat is mooi.”

Hoe gaat zo’n gesprek?

“Je krijgt natuurlijk vaak hetzelfde verhaal te horen. Soms hebben mensen heftige oorlogsherinneringen of ze hebben ooit een kind verloren. Er komen dan diepe emoties los en ze willen het verhaal steeds opnieuw vertellen. Omdat ze zo dicht bij het verleden leven, is het net of het gisteren is gebeurd. Je moet dan ook serieus met hun verhalen omgaan. Niet zeggen: ‘Ach, dat is al zo lang geleden’, want voor hun idee is het net gebeurd.”

Wat vindt u belangrijk in de omgang met deze mensen?

“Respect. Wie ze als ‘zielig’ ziet, is fout bezig. Ja, ze zijn nu afhankelijk van hulp, maar kijk eens naar wat ze in het verleden hebben bereikt of zijn geweest. Als ik zie hoe liefdevol sommige kinderen met hun vader of moeder omgaan, dan denk ik: je bent een hele goede ouder geweest. Er zijn ook bezoekers die in hun werkzame leven grote ondernemingen runnen. Dat succes moet je niet vergeten.”

Is er iets wat u moeilijk vindt aan dit werk?

“Afscheid nemen. Mensen zijn hier meestal niet langer dan twee of drie jaar. Met sommigen heb je echt een band opgebouwd. Dan is het afscheid moeilijk.”

Hoe populair is de moestuin bij bezoekers?

“Het is een plek waar mensen graag komen. Niet iedereen houdt van het wroeten in de grond, maar een bos wortels naar de keuken brengen, is altijd leuk. We hebben er ook een terrasje en daar zitten mensen graag. Dan leveren ze commentaar op de bloemen en kun je spontaan een bos met ze gaan plukken. Onkruid wieden kunnen sommigen lichamelijk niet aan, maar vegen en schoffelen lukt de meesten nog wel. Zo nodigt de moestuin iedereen uit om in beweging te komen.”



Erwijsheden

‘Ze zeggen dat ik vergeetachtig word, maar daar merk ik helemaal niets van.’



‘Als het ‘weer’ niet mee zit... zorg dan voor een goeie bui!’



Medewerker
Arina Kroeze:

‘Je hebt mensen hier echt wat te bieden’

onrust voorkomen. Die mogelijkheden waren er nauwelijks op mijn vorige werkplek. Daar zaten mensen soms heel lang aan de deur te rammelen, omdat ze eruit wilden.”

Strijkles

De vrijheid op de boerderij doet mensen goed, merkt Arina. Er wordt naar haar idee minder medicatie voorgeschreven. De beweging en vele activiteiten blijken het beste medicijn. “Mensen mogen zelf in en uit lopen. Daarmee krijgen ze een stukje regie terug en dat doet hen goed. Je kunt ze overal bij betrekken: was ophangen, strijken, koken, tuinieren, dieren voeren. Iedereen heeft zijn voorkeur en dat mag. Mensen komen niet zo snel uit zichzelf in beweging, maar wel als je hen om hulp vraagt en verantwoordelijkheid geeft. Dan krijgen zij het gevoel dat ze nodig zijn. Een collega kreeg pas strijkles van een van de bewoners. Geweldig, toch?”

Arina Kroeze werkte al 36 jaar in de verpleeg-huiscare toen zij vorig jaar mei begon met haar nieuwe baan in de 24-uurszorg van BuitenGewoon. “Het is een voorrecht om hier te werken.”

Haar werk is nauwelijks te vergelijken met dat van haar vorige baan. Toen stond zij alleen op een afgesloten afdeling met zes bewoners. “Je moest alles doen: mensen verzorgen, schoonmaken, boodschappen bestellen, bezoek ontvangen. Voortdurend liep je achter de feiten aan. Ik probeerde tijd en aandacht aan de bewoners te geven, maar dat was moeilijk. Je kon niet ineens de boel de boel laten om met een onrustige bewoner een wandelingetje te maken.”

Afleiden

Hoe anders is dat op de boerderij. Arina: “Hier heb je bewoners zo veel te bieden. Dat is fijn, zeker als ze onrustig zijn. Onrust komt soms langzaam op. Je ziet het aan de uitdrukking op hun gezicht en ongedurig lopen in huis. Afleiden is dan de oplossing. ‘Komt u even mee wat kruiden uit de moestuin halen? We gaan zo soep koken, wilt u even helpen?’ De beweging en verandering van omgeving kunnen verdere

Gezellig

Na bijna een jaar vormen de bewoners van de zorgboerderij steeds meer één groep. “Ze hebben het gezellig samen en kunnen elkaar ook tot steun zijn. Zo is een van de bewoners vroeger werkzaam geweest in de zorg. Zij kan bewoners die onrustig dreigen te worden heel goed kalmeren. Dan gaat ze als een maatschappelijk werkster met hen in gesprek. Mooi om te zien. Je merkt dat ze elkaar leren kennen en het leuk hebben samen. Al is er heus wel eens onderlinge irritatie.”

Geslaagd

Als begeleider vindt Arina het belangrijk een goede band op te bouwen met de bewoners. “Ik wil hen warmte geven, weten waar hun interesses liggen en laten voelen dat wij er voor hen zijn. Het is fijn als ze je herkennen. Goed contact met de familie vind ik ook belangrijk. Het valt me op hoe betrokken de familie is; onvoorstelbaar hoeveel hulp we van hen krijgen!”

De korte lijnen, het prettige afwisselende werk, de geweldige collega's en de unieke locatie: Arina noemt haar nieuwe werkplek ‘ideaal’. “Je hebt mensen hier echt wat te bieden; daarom is de dag al gauw geslaagd.”

Helpende handen

Oproep vrijwilligers

Voor onze locaties aan de Nieuwkoopseweg in Pijnacker en Zuid-eindseweg in Delfgauw zijn we op zoek naar extra vrijwilligers. Zij kunnen helpen bij:

- Duo-fietsen (met trapondersteuning!)
- Hardlopen
- Wandelen
- Onderhoud van de (moes)tuin
- Spelletjes
- Knutselactiviteiten

Ook hebben we voor de dagverzorging op de Zuideindseweg nieuwe vrijwilligers nodig (vooral op vrijdag). Belangstelling of vragen? Stuur een mail naar info@zorgboerderijbuitengewoon.nl

We nemen zo snel mogelijk contact op.
Alvast hartelijk dank!

Contact

Locatie Zuideindseweg Delfgauw



**Dagverzorging •
Respijtzorg • Wonen**
Zuideindseweg 82A
2645 BH Delfgauw
Telefoon 015 515 8593

Locatie Nieuwkoopseweg Pijnacker



Dagverzorging
Nieuwkoopseweg 34
2641 PB Pijnacker
Telefoon 015 361 2404

Coördinatoren: Arjo en Marinel Buijs
info@zorgboerderijbuitengewoon.nl
www.zorgboerderijbuitengewoon.nl

Stichting Vrienden van Zorgboerderijen BuitenGewoon

Oude Leedeweg 111
2641 NN Pijnacker
vrienden@zorgboerderijbuitengewoon.nl
Rek. Nr. NL28RABO0303091959
RSIN 855024902

Creatief cadeau

Ter gelegenheid van de officiële opening van de locatie aan de Zuideindseweg, op 12 mei 2017, ontvingen Arjo en Marinel Buijs een speciaal cadeau. Personeel en vrijwilligers beschilderden in totaal 27 doeken van 20 bij 20 centimeter, die samen één groot kunstwerk vormen. Een prachtig aandenken dat een mooie plek kreeg in de hal van de dagverzorging.



Keukengeheimen

Recept aardbeien-rabarbertaart

Ingrediënten

- Taartbodem (zie recept)
- 250 gram in blokjes gesneden rabarber
- 385 gram hele aardbeien, schoongemaakt
- 200 gram suiker
- 30 gram bloem
- 45 gram boter, in blokjes gesneden
- 1/4 theelepel nootmuskaat
- 1 eetlepel suiker
- 1 theelepel kaneel

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 230°C. Verdeel het taartdeeg in tweeën; gebruik de helft om een taartvorm van 23 cm mee te bedekken. Rol de andere helft uit tot een cirkel met een doorsnede van ca. 25 cm en zet apart.

Meng de rabarberstukjes, aardbeien, 200 gram suiker, bloem, boter en nootmuskaat in een kom. Giet de vulling over de taartbodem in de taartvorm.

Snijd het resterende taartdeeg in 2 cm brede stroken. Maak de taartrand een beetje vochtig met water en leg afwisselend

horizontale en verticale stroken op de taart.

Meng 1 eetlepel suiker met kaneel en zet opzij.

Bak de taart eerst 10 minuten in de voorverwarmde oven. Verlaag daarna de temperatuur tot 190°C. Haal de taart uit de oven, bestrooi de bovenkant met het kaneel-suikermengsel en zet de taart weer in de oven. Bak hem in 30 minuten gaar, tot de korst goudbruin is en de vulling bubbelt.

Recept taartbodem

Ingrediënten

- 500 gr bloem
- 350 gr boter (of reuzel)
- 3 eetlepels suiker
- 2 theelepels zout
- 1 ei
- 125 ml water

1. Meng bloem, boter, suiker en zout tot een kruimelig geheel.

2. Mix in een kleine kom het ei met water en meng dit door het meel. Zet in de koelkast tot je het gebruikt.

Agenda

De actuele agenda voor activiteiten vindt u op onze website.

BuitenPost

Redactie:

nieuwsbrief@zorgboerderijbuitengewoon.nl
Wilt u deze nieuwsbrief ontvangen op uw e-mailadres? Meld u aan op onze website:
www.zorgboerderijbuitengewoon.nl/buitenpost