

*Thuis is de plek
waar liefde
woont.
Kleinschalig,
veilig en
huiselijk wonen.*



UT Meulebaekske

***Nummer 1
Januari 2021***

- | | |
|---|----------------|
| <i>1. Fotocollage 2019-2020</i> | <i>Pag. 2</i> |
| <i>2. Maison Molenbeecke</i> | <i>Pag. 3</i> |
| <i>3. Belevingsgerichte zorg</i> | <i>Pag. 4</i> |
| <i>4. Reportage (de vrijwilliger)</i> | <i>Pag. 5</i> |
| <i>5. Interview (Inge Peters-Tinnemans)</i> | <i>Pag. 7</i> |
| <i>6. Uitgelicht (Bewegingsgericht)</i> | <i>Pag. 9</i> |
| <i>7. Nieuwsberichten</i> | <i>Pag. 11</i> |
| <i>8. Activiteiten (Terugblik december)</i> | <i>Pag. 12</i> |
| <i>9. Wist je datjes</i> | <i>Pag. 14</i> |
| <i>10. Mededelingen</i> | <i>Pag. 15</i> |

*Zorg met een
glimlach*

M A I S O N



M O L E N B E E C K E





Wat hebben wij een intensief jaar met zijn allen mogen beleven! In februari kwam het corona virus Nederland binnen geslopen en had al snel het hele land in zijn macht. Een ongekende inbreuk

op onze vrijheid viel ons allen ten deel, waar alleen de bewoners door de tweede wereldoorlog mee bekend waren. Voor directie en management was het vaak moeilijk om de genomen maatregelen, welke ook binnen de cliëntenraad werden besproken, naar familie over te brengen. Voor de bewoners werd snel een veilige "leefbubbel" gerealiseerd, maar niettemin, hoe moeilijk was het soms, voor iedereen, om zonder al te veel stress alle vormen van de lockdowns door te komen! Ik voel mij gezegend met de begripvolle families en de gemotiveerde medewerkers, wiens steun je maar al te hard nodig hebt in zulke tijden. Met vindingrijkheid hebben onze bewoners binnen de coronamaatregelen gelukkig niet echt veel hoeven te missen, alhoewel medewerkers de familie niet kan vervangen, hebben onze bewoners veel aandacht, begrip en liefde van de medewerkers mogen ontvangen. Families hielpen mee aan muzikaal vertier, vrijwilligers waren de paashaas of de sint. Er werd een kermisweek georganiseerd. De kerstdagen & jaarwisseling waren knus, warm & gezellig.

Ik wens iedereen een mooi, gezond en gelukkig 2021!

Sandra Kies



Ook al kunnen we elkaar niet vasthouden, we hoeven elkaar niet los te laten

ut Meulebaekske

Het Meulebaekske is een nieuwsbrief voor de families van onze bewoners en de zorgmedewerkers. Het is dusdanig samengesteld dat de verstrekte informatie een weergave is van alles wat er in Maison Molenbeecke speelt. Hoewel op Internet genoeg is te vinden over dementie, belichten wij in Ut Meulebaekske deze onderwerpen in nauwe samenhang met onze visie en werkmethodes. Dit afgewisseld met leuke verslagen over onze activiteiten, luchtige weetjes en uiteraard de mededelingen. Om onze zorgmedewerkers beter te leren kennen, staat er in iedere uitgave een interview met een van hen. De opgenomen foto's zijn volgens de wet van privacy zorgvuldig gekozen, en ondersteunen de sfeer die Maison Molenbeecke uitademt. Het is een streven om zes edities per jaar te verzorgen. Het leven in Maison Molenbeecke staat nooit stil, onderwerpen genoeg! Veel leesplezier toegewenst met deze eerste editie van Ut Meulebaekske!

Alle hulp met het maken van Ut Meulebaekske is uiteraard meer dan welkom!

HELP MEE!

Voor het schrijven van een reportage of een artikel. Of helpen met teksten redigeren. Maar ook om gewoon creatief mee te denken. Wij zoeken mensen om op den duur een nieuwsbrief-groep samengesteld te hebben. Interesse? Mail dan:

sandra.kies@maisonmolenbeecke.nl

In deze eerste uitgave voornamelijk aandacht voor BELEVINGSGERICHTHEID & BEWEGINGSGERICHTHEID.

2. MAISON MOLENBEECKE

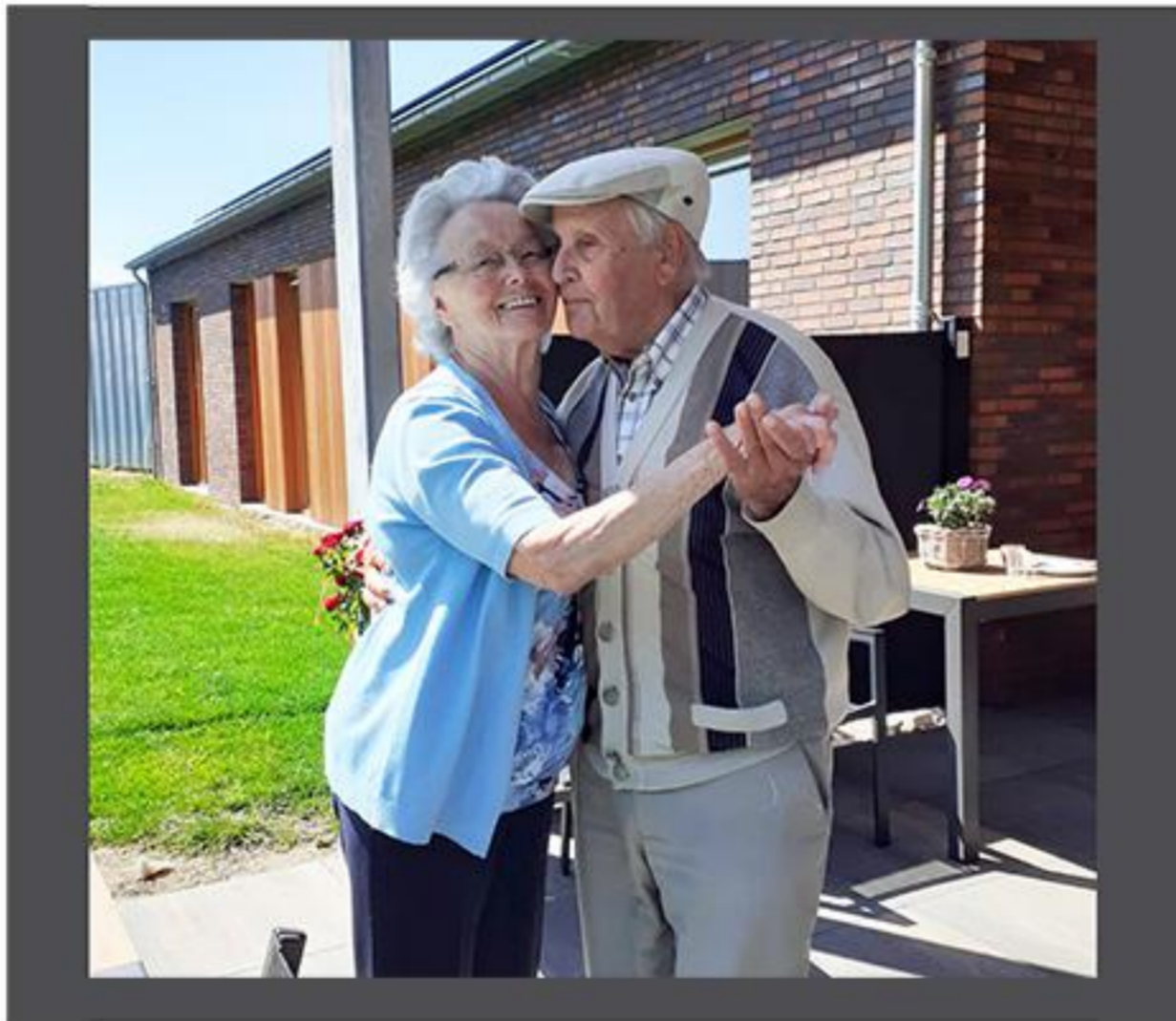
Zorg voor een glimlach

Welkom bij onze eerste nieuwsbrief van Maison Molenbeecke. Nu we alweer ruim-schoots een jaar open zijn behoeft onze visie en aanpak misschien nog maar weinig introductie. Maar omdat het de eerste editie betreft willen we toch graag van start met onze mooie kleinschalige woonvorm tegen het licht te houden. Een kleinschalige woonvorm waar de zorg wordt afgestemd op de behoeften van de individuele bewoner, waar ruimte is voor ieders persoonlijkheid en waar

je je eigen ritme mag hebben. In de veilige omgeving met zorg-medewerkers die garant staan voor liefdevolle verzorging, begrip en persoonlijke aandacht, brengen de maximaal twintig bewoners hun tijd door op hun eigen kamer met badkamer, in de gezamenlijke woonruimtes en in de beweeg- en beleefstuin.

Maison Molenbeecke staat midden in de gemeenschap van Montfort en maakt gebruik van diensten en producten uit de directe omgeving. Denk daarbij aan de huisarts en de fysiotherapeut en die echte Limburgse vlaai van de bakker om de hoek.

Je wereldje wordt kleiner, je trekt je steeds meer terug in jezelf. Kennis en herinneringen vervagen. De wereld om je heen dreigt ongrijpbaar te worden. Maison Molenbeecke reikt je de hand. In dit huis mag je je pure zelf zijn. Je wordt gezien en er wordt voor je gezorgd. Want jij doet ertoe.



Onze visie

Maison Molenbeecke biedt bewoners een kwalitatief hoogwaardig en volledig pakket van diensten aan op het gebied van wonen, welzijn en zorg. En dat doen we in een gastvrije, comfortabele en kleinschalige woonomgeving. Elke bewoner wordt gezien als 'n uniek persoon die zélf richting geeft aan zijn leven, dus ook aan dat deel waarvoor hij aangeeft ondersteuning nodig te hebben. De medewerkers bieden aanvulling op datgene wat de bewoners als het beste voor zichzelf

beschouwen. Je mag hier je eigen ritme hebben en je eigen voorkeuren. Wij bewegen zoveel mogelijk mee. Wij willen een oprecht en verdiend compliment aan deze ouderen geven door middel van persoonlijke aandacht, warme zorg, begrip en een veilige woonomgeving. Hierbij stimuleren wij hen zoveel mogelijk

hun eigenheid en zelfstandigheid in stand te houden. Zodat alle bewoners hun pure zelf kunnen zijn.



Als ik oud geworden ben en bijna niemand meer herken Soms niet eens je naam nog weet Pak dan mijn hand heel even beet

3. BELEVINGSGERICHTE ZORG

Maison Molenbeecke hecht grote waarde aan belevingsgerichte zorg. Het is een vorm van zorg waarmee je recht doet aan iemands persoonlijkheid en rekening houdt met diens belevingswereld. Het betekent dat we de zorg afstemmen op de wereld, mogelijkheden, wensen, behoeften en gewoontes van mensen die lijden aan dementie. Het verhoogt het gevoel van welbevinden en bevordert de kwaliteit van leven. Door belevingsgericht te werken, staat niet de ziekte centraal, maar de persoon zelf.

Persoonsversterkend



- *Accepteren, steunen, geruststellen*
- *Rekening houden met behoeften*
- *Bevestigen van gevoelens*
- *Meegaan in de beleving*
- *Gehechtheidsfiguur of voorwerp*
- *Respect tonen, bij de naam noemen*
- *Acceptatie van persoon en gedrag*
- *Positieve waardering, complimentjes*
- *Levensgeschiedenis, reminiscentie*
- *Contact met familie stimuleren*
- *Eigen plaats, kamer, bezittingen*
- *Warme zorg, troost*
- *Aandacht geven*
- *Vasthouden, aanraken*
- *Ontspannen sfeer creëren*
- *Laag tempo*
- *Passende activiteiten zoeken*
- *Passieve betrokkenheid signaleren*
- *Activiteit aanpassen aan mogelijkheden*
- *Helpen een activiteit te beginnen*
- *Mogelijkheden onderkennen*
- *Eigen regie bevorderen (indien gewenst)*
- *Ondersteuning geven om iets zelf te doen, keuzes voorleggen.*
- *Iemand zijn gang laten gaan, aanmoedigen*
- *Samenwerken*
- *Iemand bij het gesprek betrekken*
- *Iemand bij de groep betrekken*
- *Gevoel geven dat iemand thuis is*
- *Samen plezier maken*
- *Met humor benaderen*

Persoonsondermijnd



- *Beschuldigen*
- *Behoeften niet onderkennen, onbegrip*
- *Ontkennen of negeren van gevoelens*
- *Beleving ontkennen*
- *Gehechtheidsfiguur missen*
- *Betuttelen. Kinderlijk behandelen*
- *Vooroordelen over de persoon hebben*
- *Negatieve waardering, corrigeren*
- *Geen kennis van levensgeschiedenis*
- *Contact met familie niet stimuleren*
- *Geen respect voor privacy*
- *Intimideren, bang maken*
- *Negeren, geen aandacht geven*
- *Van een afstand roepen*
- *Gespannen sfeer*
- *Hoog tempo*
- *Standaard activiteiten aanbod*
- *Geen activiteiten*
- *Niet betrekken bij activiteiten*
- *Mogelijkheden niet benutten,*
- *Onnodig handelingen overnemen*
- *Regie overnemen tegen iemands wil*
- *Iemand niet helpen die daarom vraagt*
- *Dwingen iets te doen, niet laten kiezen*
- *Storen, handelingen afbreken*
- *Tegenwerken*
- *Doen alsof iemand er niet bij is*
- *Iemand buitensluiten*
- *Geen huiselijke omgeving, iemand wegsturen*
- *Boos benaderen*

4. REPORTAGE

De vrijwilliger

Onderweg naar Maison Molenbeecke is er altijd weer dat gevoel. Een soort van “in blijde verwachting”, zoals je dat ook kunt beleven voorafgaand een gezellig middagje uit. Als vrijwilliger ligt de dankbare taak in het verschiet om gezelschap, aandacht en liefde aan de bewoners te geven.

Een bankje aan de rand van de weilanden van Montfort speelt hierin een niet al te onbelangrijke rol. Met uitzicht op de glooiende weilanden, met in de verte het idyllisch kasteeltje, een bewoonster en ik het bankje volledig geannexeerd. Het lijkt alsof heel Montfort weet dat het bankje op last van dit koppel ten aller tijden vrij gehouden dient te worden. Nog nooit was het bezet. Zou het wel bezet zijn, schat ik mijn mondige wandelvriendin wel in dat ze er iets over te zeggen heeft. Ze stelt het erg op prijs dat alles zo gaat zoals zij het wil. Zeker met haar vriend erbij!

Want dat ben ik voor deze fiere dame; “haar vriend”. Al nuanceert ze dat graag met ouderwetse degelijkheid, erop wijzend dat het vooral een “wandel”-vriend is.

Mijn aanwezigheid heeft in het licht van belevingsgerichtheid meer individuen dan alleen “vriend”. Om er een paar te noemen; *de vriend van Trees dus, de dokter van Leo, de sportkameraad van John en de oude bekende van José*, die ze al héél lang kent. Van mijn vrouw heb ik veel mogen leren over omgang met mensen die lijden aan dementie. Die kennis, en de toepassing ervan, in samenhang met kennis over de bewoners hun levensgeschiedenis, zorgen ervoor dat er gemakkelijk in de contactmomenten gemanoeuvreed kan worden. Met die kennis is het heerlijk om bewoners een lekker gevoel te geven. Want op het gevoelsniveau sluimert een bewustzijnslaag die niet dementeert en een gevoel van welbevinden kan geven.

Ik stap uit de auto en mij bekruipt het besef dat Maison Molenbeecke na een dik jaar een heel bedrijf is geworden.

Een vrachtwagenchauffeur levert de goederen. Voorbij de rollende containers zie je de tuinman bezig, die bij nader inzien de directeur zelf blijkt te zijn. De zelfstandige gras-maaier vervolgt eigenwijs zijn eigen weg op het grasveld, met her en der een grazende kip. De parkeerplaats is, zoals zo vaak bijna vol en van buiten zie je binnen een en al levendigheid. Maar dan kom je binnen en verdwijnt de drukte als sneeuw voor de zon. Voor de bewoners vind alle drukte vernuftig achter de coulissen plaats. Binnen is er ook veel bedrijvigheid, maar met een gepaste dosis aan prikkels.



Altijd wel
wat te doen

Gezellig!

Vaak is de eerste bewoner die ik tegenkwam, een heer oorspronkelijk afkomstig uit Weert, die al vaker een uitstekende portier is gebleken. Helaas is hij onlangs plotseling overleden.

Sandra's schuivertje op de deur is rood; ook ik mag dan niet storen. De wandelvriendin, vaak vooraf al van mijn komst op de hoogte gesteld, positioneert zich uren van te vo-

ren dusdanig strategisch in het zorgcafé dat mijn aankomst nooit gemist kan worden. Een stralende glimlach waar een regenboog jaloers op zou worden ontvangt mij binnen enkele seconden. Toch excuseer ik mij even netjes met *“ik ben zo terug”* en vervolg ik mijn weg naar de huiskamer. De gang daar naartoe kan volgens mij nooit in een keer genomen worden. Neem bijvoorbeeld Leo die mij aanspreekt en bedankt voor de goede zorg voor zijn schouder. Als belevingsgerichte arts zeg ik hem vriendelijk gedag en zeg *“vooral even rustig aan doen met de schouder”*.



Dit doktersadvies blijkt voldoende en rustgevend te zijn. Meer had ik eigenlijk ook niet als niet-Arts kunnen verzinnen.

Ik ben op zoek naar John, mijn jong dementerende kameraad, maar die blijkt even aan het sporten te zijn met een activiteitenbegeleidster.

Ik deed dit voorheen zo graag met hem, maar door omstandigheden wandel ik alleen nog met hem, en we praten graag over de lokale held Max Verstappen, het wielrennen en muziek. We kunnen het goed vinden met elkaar en voor mij is hij ook een echte kameraad. Ondertussen heeft Trees de boel vakkundig om zich heen gemobiliseerd om klaar gestoomd te worden voor de wandeling met als rustpunt het bankje. Dat was me niet eens opgevallen.

Terwijl ik José heb aangespoord om een stukje voor ons op de piano te spelen en achteraf midden in mijn applausje zit, komt Mylady opeens in jas en sjaal gestoken de kamer binnen, gewapend met een gelege blaas en rollator, klaar voor het wandelritueel.

We lopen van de woonkamer door de gang naar de deur. Maar ja, het is dus die gang die je zelden in één keer neemt. Leo bedankt mij nog eens, en ik geef nog maar eens aan dat het van harte was. Mia laat haar baby (pop) trots zien, die wij even snel vertroetelen. Een zwaai uit een kamertje van een vriendelijke dame, die er het liefste zit, maar wel met de deur open met uitzicht op de gang. Bij de deur zegt mijn onder-tussen wat ongeduldig geworden vriendin; *“kom, snel naar buiten, anders komen we nooit weg hier”*. Opeens is ze ook opvallend snel met de rollator. Ik zeg gehoorzaam: *“ja hoor, ik kom eraan”*. Een kwartier later zitten wij op ons bankje. Het was uiteraard voor ons beschikbaar.

De gesprekken die volgen zijn voornamelijk uit de oude doos; meer dan negentig jaar geschiedenisles. Maar ook actuele zaken,

zoals het aangeboden eten bij Maison Molenbeecke. *“Het maakt zo dik”* zegt ze. Nu heb ik natuurlijk wel eens op gemaakte foto's bewijsmateriaal gezien. Waar ze bijvoorbeeld wel raad weet met een spatel vol klevend lekkers eraan. Maar belevingsgericht blijven! *“ja, ze willen nog wel eens veel bakken met zijn allen, niet?”*. Ze zegt: *“ja, want zo veel eet ik toch niet hoor”*. Als de weergoden het toestaan zitten we soms drie kwartier op het bankje, en in de zonnestralen weten wij allebei dat het leven toch wel goed is. Eenmaal terug thuis, zijn haar oogjes klein geworden. Ik zit nog even bij haar en John komt erbij zitten. De vermoeidheid geeft mij de gratie om met John verder te gaan. *“Ga gerust maar even wat met John doen”*, zegt ze. Zo gezegd zo gedaan. Welterusten!

5. INTERVIEW

In elke nieuwsbrief interviewen wij een van onze medewerkers. Voor deze editie heeft zich Inge Peters- Tinnemans bereid getoond . Inge is onze beweegcoach.

1. Wie ben jij?

Hallo mag ik mij even voorstellen?

Mijn naam is Inge Peters - Tinnemans geboren in Maasbracht. Ik kom uit een gezin met vier kinderen waarvan ik de jongste ben.

Inmiddels woon ik in het mooie dorpje Neer, samen met mijn man en 3 kinderen. De oudste gaat naar de middelbare school en de 2 jongsten gaan naar de basisschool. Oh ja! ik heb ook nog een hond, een schapendoesje van zestien jaar en Flitzz, een kater.

2. Wat zijn je interesses?

Ik ben graag in de buitenlucht om te sporten, kracht oefeningen enzovoorts. Verder knutsel ik graag, kan ik volop genieten om met bloemen in de weer te zijn, zoals het maken van bloemwerken variërend van een bos bloemen schikken tot het maken van bloemstukken, kransen, versieringen met betrekking tot de feestdagen etc. Ook ligt mijn interesse bij het bakken van allerlei lekkers. Ik vind het fijn om met mens en dier actief bezig te zijn. Eigenlijk teveel om op te noemen.

Levensmotto:

Na regen komt altijd de zon!

Haalt voldoening uit:

Uit de kleine dingen van het leven, dankbaarheid van de mensen.

Het belangrijkste in het leven:

Warmte, genegenheid, liefde, gezondheid, mijn gezin.



3. Jouw opleiding ?

Ik wist eigenlijk altijd al dat ik iets zou willen doen met mensen en met bloemen. Zodoende ben ik na de basisschool naar de biologische school gegaan, omdat dit de enige opleiding was welke werkt met bloemen.

Na de biologische school heb ik de AOC bezocht, dit is een 3-jarige opleiding speciaal gericht op werken met bloemen. Na deze opleiding ben ik naar Vught gegaan voor een twee-jarige opleiding voor gespecialiseerd bloemwerk. Door omstandigheden moest ik stoppen met het vak bloemist. Ik was toen zoekende en ben opnieuw naar school gegaan, voor een drie -jarige opleiding allround zwembadmedewerker.

In dit vak ben ik zeventien jaar werkzaam geweest o.a. het geven van zwemlessen aan kinderen en babyzwemmen, maar ook doelgroep lessen zoals Aquajoggen, aquaeobic, trim- zwemmen en MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen). Deze laatste groep vond ik het leukst .

Hiervoor ben ik mij verder gaan ontwikkelen d.m.v. een specialisatieopleiding. Ik vind het heel erg leuk om op sportief gebied met ouderen bezig te zijn. Deze mensen zijn erg dankbaar en willen graag alle oefeningen welke je aandraagt proberen. Het is mooi om te zien, dat mensen buiten het water met behulp van een stok lopen en dat wanneer zij in het water zijn nog veel bewegingen goed kunnen uitvoeren, het water helpt hen hierbij. Helaas werd deze groep stop gezet, hiervoor werd aquafun geïntroduceerd. Hier kon iedereen aan meedoen, van jong tot oud, het was dus niet meer specifiek *“Meer Bewegen Voor Ouderen.”* Ik voelde dat ik meer wilde dan mijn functie mij had te bieden en ging de opleiding fitness trainer A volgen. Nadat ik deze opleiding met succes heb afgesloten bleef ik toch iets missen in mijn werk. De lessen MBVO miste ik ontzettend en was zoekend naar een baan waarin ik meer met ouderen kon gaan werken.

Toen vroeg Sandra mij of ik er iets voor voelde om de functie van bewegecoach binnen Maison Molenbeecke op mij wilde gaan nemen.

Binnen Maison Molenbeecke staat bewegen voor ouderen in een hoog vaandel, het dient als valpreventie omdat de spieren getraind blijven waardoor het valgevaar verminderd wordt, maar tevens zorgt meer bewegen, voor minder onrust bij mensen die lijden aan dementie. Het stofje dopamine welk in de hersenen door middel van bewegen wordt aangemaakt, zorgt voor een goed gevoel, een mens voelt zich beter in zijn vel, is gelukkiger en voelt zich fit en gezond. Dit leek mij een leuke uitdagende baan, waarin ik mijn specialisatie goed kon inzetten. Nadat ik bij Maison Molenbeecke ben gaan kijken werd ik steeds meer enthousiast en ben ik in Juli van dit jaar de uitdaging aangegaan.

Echter toen werd mijn vader ziek, nadat hij in het voorjaar eerst corona kreeg, kwam later de darmkanker weer terug. Pap leed ook aan dementie, namelijk vasculaire dementie. Het was voor mij een zware tijd, een nieuwe baan en de zorgen rondom mijn vader. Pap is in augustus van dit jaar op 84 jarige leeftijd overleden. Het ware zware maanden voor mij en ik twijfelde of ik mij in deze nieuwe baan wel kon waarmaken omdat ik emotioneel in de knoop zat.

Gelukkig ben ik vrij snel hersteld van deze emotionele periode, mede ook, door het vertrouwen dat Nicole en Sandra mij hebben gegeven. En natuurlijk de steun van alle lieve collega's, dit gaf mij veel steun waardoor ik ook weer het vertrouwen in mijzelf kreeg.

4. *Waarom Maison Molenbeecke?*

Mijn interesse ligt bij oudere mensen en met name mensen die lijden aan dementie. Ik vind dit een interessante doelgroep om mee te werken.

Deze mensen hebben een sterk gevoel, met verschillende reuken, het creëren van bepaalde sferen kun je bij deze mensen een gevoel uit het verleden terug halen, een gevoel van herkenning, vertrouwdheid en geborgenheid. Het is schitterend wanneer je een bepaald punt kunt bereiken waarin deze gevoelens weer boven komen, soms met een lach, maar ook soms met een traan. Tijdens de dagelijkse beweegmomenten draait niet alles om bewegen, ik gebruik ook cognitieve vaardigheden, wij vertellen, luisteren naar muziek. Wanneer iemand met taal niet meer duidelijk kan maken wat hij of zij wil, let ik altijd goed op de mimiek, de uitstraling. Daar kan ik veel uithalen.

6. UITGELICHT

BEWEGINGSGERICHT

Bij Maison Molenbeecke zijn wij naast belevingsgericht, ook bewegingsgericht. Dat beweging goed is voor de mens, ongeacht de leeftijd, is alom bekend en een bewezen feit. Dat beweging niet altijd goed is bij sommige ziektebeelden, is uiteraard ook een feit en daar houden wij binnen Maison Molenbeecke ook rekening mee. Bij ouderen die lijden aan dementie nam men vroeger nog wel eens aan dat je deze mensen vooral fysiek met rust moest laten. De bewegingsdrang van iemand was dan verre van welkom, want stel dat de bewoner valt! Of anders, fysiek te moe wordt! Deze “geraniumcultuur” is gelukkig verleden tijd, althans, voornamelijk bij de kleinschalige woonvormen waaronder Maison Molenbeecke behoort. In de grotere verpleeghuizen is de bewegingsgerichtheid landelijk meer benedenmaats dan in de kleinschalige woonvormen. Kennisinstituut TNO heeft dit vaker onderzocht, met als uitkomst dat het echt beter kan en moet.



Bewegen = leven

Van de ongeveer 180.000 65-plussers die gebruik maken van de Wet op Langdurige Zorg (Wlz), verblijft ongeveer de helft in een zorginstelling. Van de 75-plussers die niet meer zelfstandig kunnen wonen, beweegt (volgens onderzoek) 85 % onvoldoende. Zo snel een ouder iemand inactiever wordt, is het juist erg belangrijk om hem of haar bij de bezigheden in en rondom de zorginstelling te betrekken. Zo wordt er bij Maison Molenbeecke, door bewoners die het leuk vinden getuind, aardappelen geschild, groente gewassen en gesneden, in de moestuin gewerkt, de dieren verzorgd of bijvoorbeeld meegeholpen met de was, het schoonmaken of dekken en afruimen van tafels. Uiteraard allemaal vrijwillig, er bestaat natuurlijk geen dwang hierin. Het wordt alleen gemotiveerd. Voor de mensen die lijden aan dementie zou in ieder geval elke dag de gelegenheid moeten bestaan om een half uur matig intensief te bewegen. Het gaat niet alléén maar om de wandelingen of deelname aan het

Voordelen Bewegen

- *Een betere conditie*
- *Minder valgevaar*
- *Meer spierkracht*
- *Betere coördinatie*
- *Meer zuurstof*
- *Betere nachtrust*
- *Cognitieve verbetering*
- *Betere zelfredzaamheid*
- *Vertraging dementie*
- *Vertraagd het verouderingsproces*
- *Vermindering medicatie*
- *Sociale betrokkenheid*
- *Vertraagd het proces van osteoporose*
- *Verkleint risico op diabetes en verlaagd de bloeddruk*
- *Soepelere gewrichten*
- *Betere spijsvertering en voorkomt obstipatie*



beweegtuurtje. De dagelijkse handelingen zijn erg belangrijk om te behouden. Met de zorg willen wij zo volledig mogelijk zijn, maar er is ook een grens, waarbij je door te veel hulp, de bewoners de mogelijkheden tot dagelijkse handelingen ontnemt. De bewoners gaan dan minder bewegen dan dat zij zouden kunnen, terwijl men wel wil dat de bewoners zich nuttig en behaaglijk voelen, met een zo lang mogelijk durende zelfredzaamheid.



Cognitieve vooruitgang?

Je ziet dus vooruitgang in het cognitieve vermogen. Dat is iets wat men niet verwacht bij de progressieve aftakeling van de hersenen bij mensen die lijden aan dementie. Dit is ook lange tijd het algemeen gedachtegoed geweest, maar uit meerdere onderzoeken is gebleken dat de hersenen nog wel degelijk te optimaliseren zijn. Optimalisatie is geen genezing, maar waarom dit niet aangrijpen in dienst van het welbevinden en de zelfredzaamheid?! Door genoeg beweging neemt de snelheid van het verouderingsproces van de hersenen aantoonbaar af. Het gaat dan om vermogens om kennis op te nemen en te verwerken, met verworvenheden zoals waarneming, denken, spraak, bewustzijn, concentratie en aandacht. In de praktijk zag je vaak bij overplaatsing van een bewegingsloze locatie naar een bewegingsvollere leefomge-

ving, mensen die lijden aan dementie cognitief op alle niveaus verbeteren. Door meer te gaan bewegen doorbloeden de voorste hersendelen (frontaalkwab) beter, met tot gevolg de genoemde verbetering.

Hulpstukken

Gerelateerd aan een goede beweging, zijn de hulpstukken, die goed in orde dienen te zijn. Het is zaak om te blijven observeren of een rollator nog goed is afgestemd, lopen de wielen niet te stroef, wijken zij niet teveel af, is de hoogte nog correct, werken de remmen nog voldoende etc. Een kruk en wandelstok dienen ook goed in orde te zijn. Dit geldt zeker ook voor braces, ortheses en protheses. Denk ook aan voet corrigerende hulpmiddelen, zoals een hakje in de schoen. Schoenen zijn vanzelfsprekend passend, zonder te knellen. De grootste vijand van beweging is immers pijn en disbalans. Verder is het zaak dat de beweegomgeving veilig is, zonder obstakels, een schone vloer die niet te glad is en er geen belemmeringen zijn waarover men kan vallen. Er dient ruim voldoende bewegingsvrijheid te zijn, waardoor er goed en veilig gelopen kan worden zonder teveel obstakels.

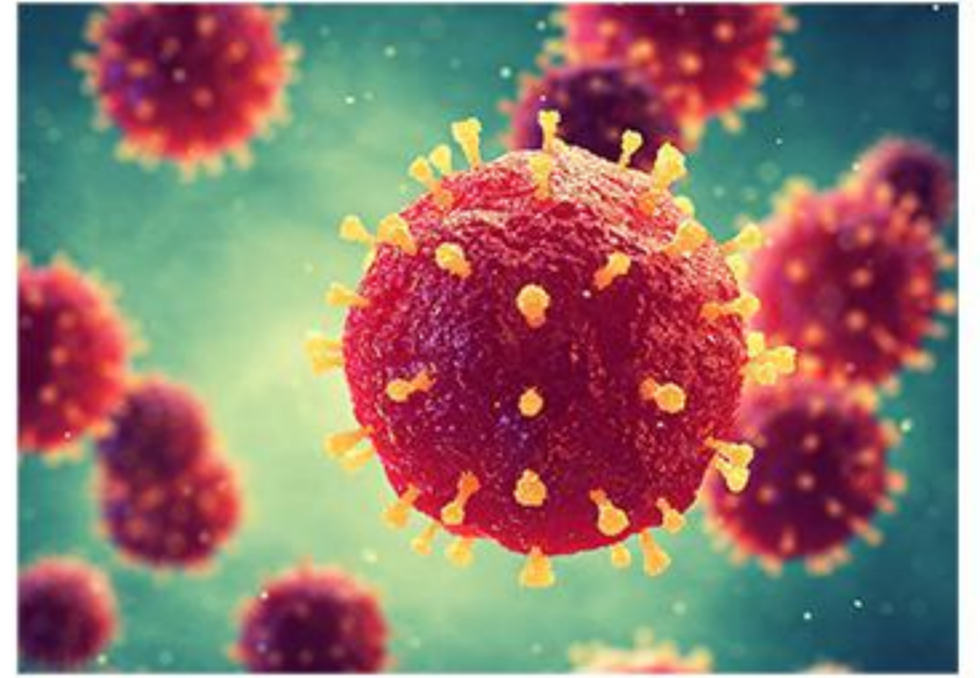
Bewegingsactiviteiten

Binnen Maison Molenbeecke zijn 4 activiteitenbegeleidsters en een beweegcoach in dienst. Dit hele team verzorgt de beweging en cognitieve activiteiten binnen de woon-zorgvoorziening. Wij verzorgen 6 dagen per week een groot aanbod aan beweging en welzijn activiteiten. Op zondagochtend, maakt het beweegtuurtje plaats voor de Heilige mis op tv. De bewoners wanen zich in de kerk, het is tijdens de mis dan ook muisstil, de mis wordt aandachtig gevolgd. Na de mis is er een gezellig samenzijn met een kop koffie met iets lekkers. Een echte ouderwetse zondagochtend.

7. NIEUWSBERICHTEN

Covid-19 (29-12-2020)

Nadat het er naar uitzag dat de tweede coronagolf in november 2020 langzaam maar zeker naar acceptabele waarden wegebde, nam deze een week naar Black Friday in alle hevigheid weer toe. Midden december tikte de cijfers alweer tienduizend besmettingen per dag aan, het aantal dat eind oktober ook al piekte. In Maison Molenbeecke worden de RIVM maatregelen op de voet gevolgd. Vaak was er al eerder sprake van een extra maatregel voordat het kabinet deze aankondigde. Mede hierdoor hebben wij Covid-19 tot nu toe buiten de deur weten te houden, met in de eerste graad (bewoners en medewerkers) geen besmettingen. In de tweede graad, bij partners of families van de medewerkers en familie van de bewoners, zijn er wel enkele besmettingen gemeld. Deze zijn voor zo ver bekend allen mild verlopen. De beschikbaar gestelde vaccinaties in Nederland zijn ten eerste voor het zorgpersoneel. Vervolgens komen de bewoners van kleinschalige woonvormen in aanmerking. Of Maison Molenbeecke hierdoor snel het beleid kan versoepelen hangt er van af hoe veel bewoners en medewerkers zich laten inenten. De vooruitzichten zijn hoopgevend.



Nieuwe locatie (30-12-2020)



Maison Molenbeecke gaat uitbreiden.

In Melick is de sloop van voormalig garage Geelen begonnen, waar de tweede locatie van Maison Molenbeecke gebouwd zal worden, welke in het voorjaar van 2022 gereed zou moeten zijn. Het wordt een kleinschalige woonvorm voor twintig bewoners, net zoals in Montfort, met daarbij op de tweede verdieping, vijf zorgwoningen voor echtparen. Ook in Maasbracht begint snel een bouw voor een locatie van Maison Molenbeecke, voor twintig bewoners, bijna parallel lopend met Melick, echter met enkele maanden verschil.

Interne audit (27-12-2020)

In November heeft er een interne audit plaats gevonden, de punten waarop wij zijn geauditeerd zijn: -**Welzijn** (*activiteiten aanbod*) - **Belevingsgerichte zorg** - **Medicatie distributie/ beheer** en toedienen - **Zorgleefplannen**, (*zijn deze actueel en volgens wet- en regelgeving ?*) - **Hygiëne algemeen** (*en ten aanzien van Covid-19*)

Maison Molenbeecke heeft een zeer goede beoordeling gekregen waar wij met zijn allen zeer trots op kunnen zijn. De Prezo audit welke ook in November zou plaats vinden hebben wij in verband met Covid-19 verplaatst naar Februari 2021.

8.ACTIVITEITEN

Bij Maison Molen-Beecke is best vaak wel een feestje. In december hadden wij het Sint-feest, Kerstmis en oud op nieuw gevierd.



3 December 2020

Sinterklaas en de pieten waren weer in het land. Net als vorig jaar deden ze uiteraard een bezoekje brengen aan de lieve bewoners van Maison Molenbeecke. Natuurlijk moesten de Sint en zijn gevolg zich ook laten testen. Gelukkig! Coronaproof! Ze waren allemaal weer het hele jaar zoet geweest, de lieve schatten. En wie zoet is, krijgt snoep en cadeautjes! Iedereen was paraat, de bewoners zaten allemaal netjes rechtop en begroeten de Sint en zijn pieten met een welkomstlied. Elke bewoner kwam bij de Sint voor een persoonlijk praatje, hier kwamen nog interessante weetjes uit voort.

Bijvoorbeeld een leuke dame, die het over de meisjes en jongensschool had. De meisjes en jongens waren door een muur gescheiden. Deze blokkade was niet bestand tegen de ondeugende meisjes en jongens die geregeld over de muur klommen. Mevrouw vertelde het de Sint discreet en vroeg met klem het niet aan haar moeder te vertellen. De Sint en pieten hebben ook een beroepsgeheim hoor! De bewoners hadden ook interessante vragen aan de Sint. Bijvoorbeeld hoe het toch kan dat hij zo rijk is, dat al die cadeautjes gekocht kunnen worden? *"Bent u van rijke afkomst Sint?"* *"Nee hoor, ik ben van arme afkomst hoor".* *"Maar hoe komt u toch aan zo veel geld?"* Daar moest hij toch even over nadenken. *"Dat komt omdat heel veel vrijwilligers de Sint helpen met de aanschaf van de cadeautjes."* Daar had hij toch niet afdoende mee geantwoord. *"Toch snap ik het niet Sint; van arme afkomst, en zo rijk geworden?"*. Sint zijn grijze massa was nu volop aan het werk. *"euhh, eh...ja...kijk; veel is ook wel geheim hoor, anders doen anderen mij straks na"*. De stap naar de kerstman was daar alleen nog maar een inkoppertje geworden; *"En de kerstman dan Sint?"*. Sinterklaas besloot iets van het geheime pepernoten-verdienmodel prijs te geven;*"Nou, de kerstman is een goede zakenpartner. We werken samen onder een B.V."*



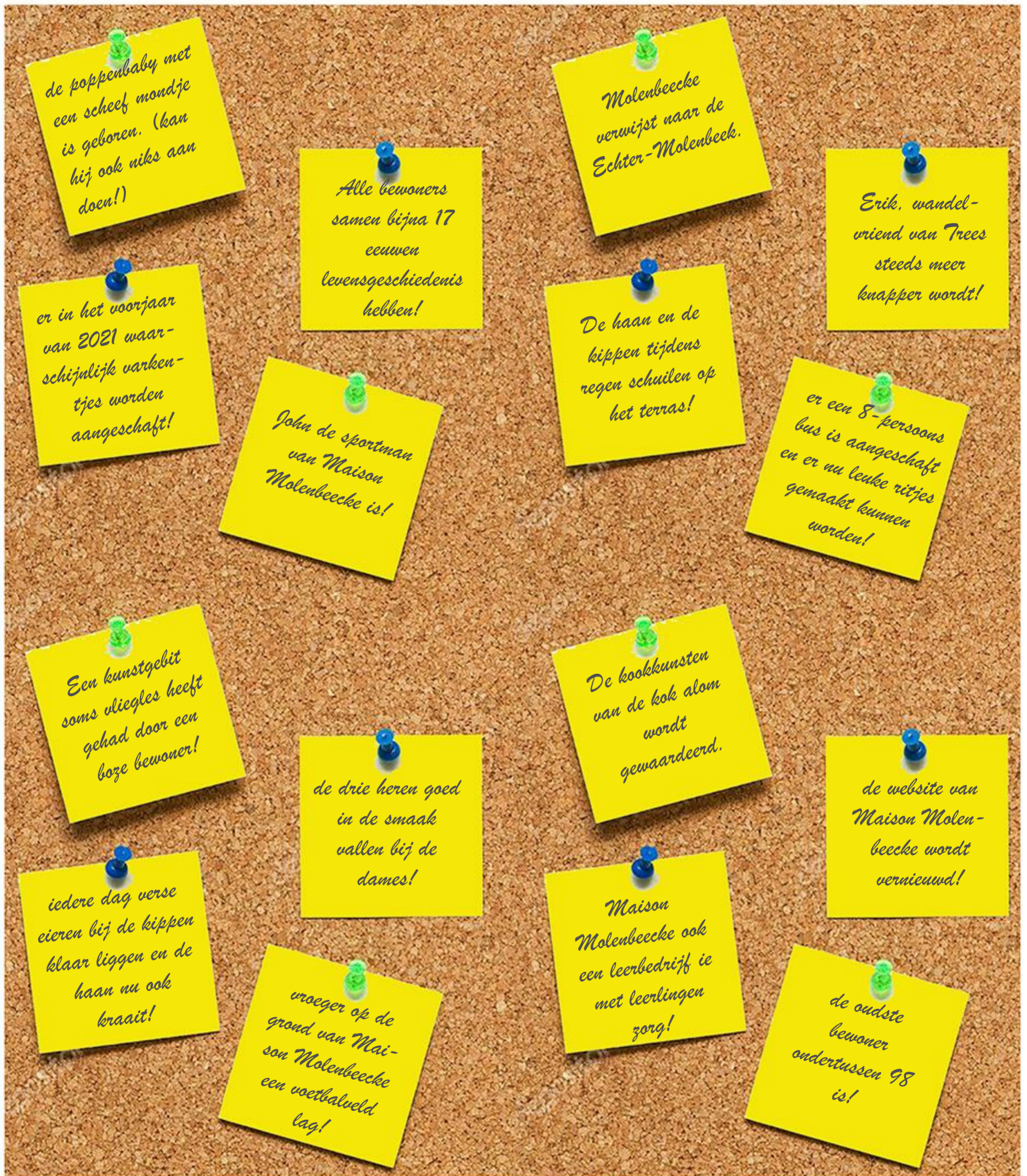


De kerstviering, dit jaar door de corona maatregelen anders dan vorig jaar, we konden geen Heilige mis bezoeken en er was geen aanwezigheid van familie. Toch was deze middag zeer geslaagd, onder het genot van lekkere hapjes en lekkere drankjes hebben de bewoners en medewerkers een zeer gezellig samenzijn mogen ervaren. Voor de medewerkers was er weer een mooi kerspakket.

20 december 2020 Kerstviering



9. WIST JE DATJES?



10. MEDEDELINGEN



Mw Zillekens
17- januari

83 J.



Mw Roemen
07-februari

86 J.



Mw Clout
13-februari

80 J.



Mw van Dijk
18-februari

86 J.



Paola
12-januari

53 J.



Roswitha
29-januari

68 J.



Leen
12-februari

60 J.



Sandra
19-februari

55 J.

Welkom!



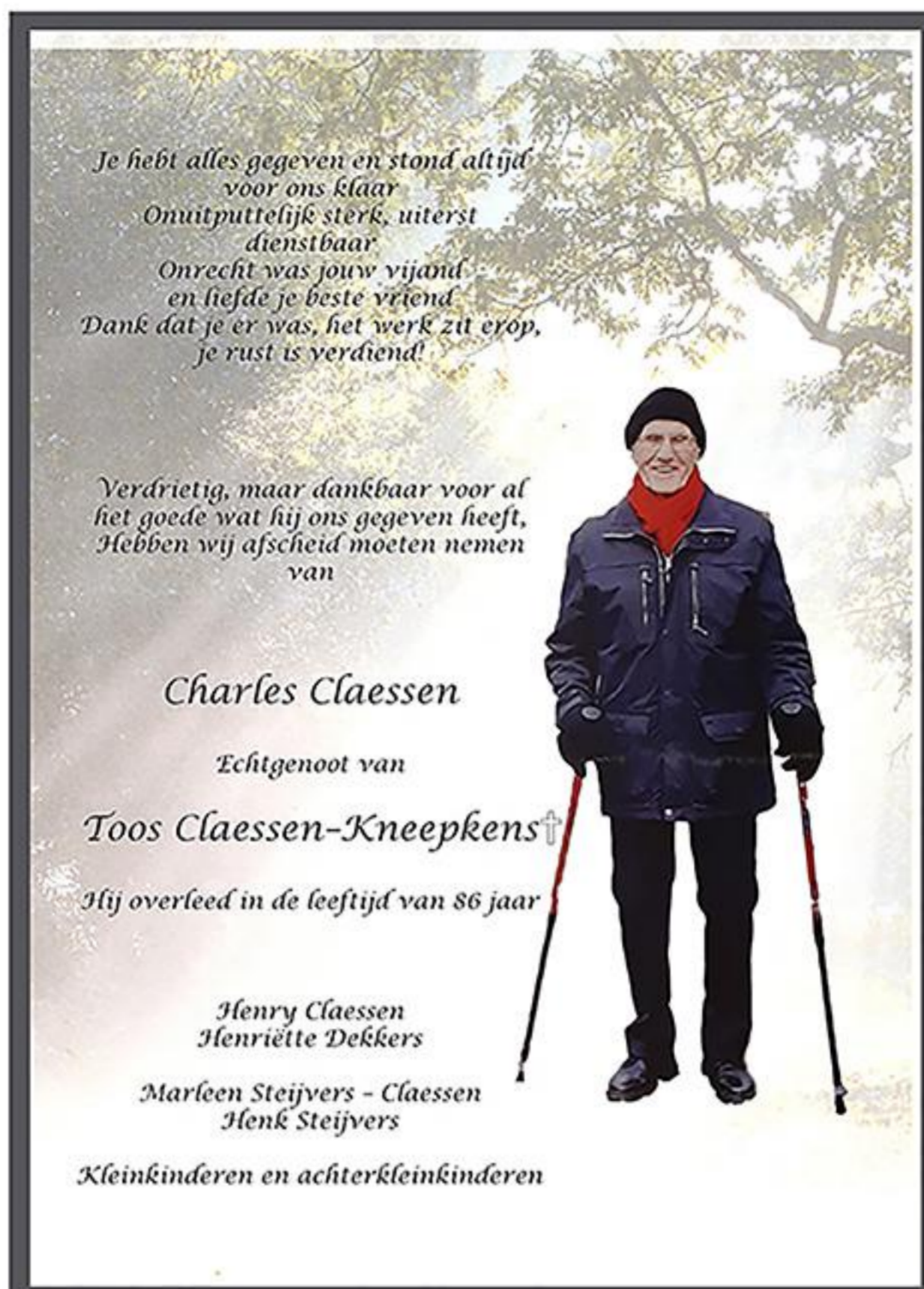
Mevrouw Mestrom



Geslaagd!



Christel
Geslaagd voor
HELPEDE PLUS
Proficiat!



In de vroege ochtend van zondag 20 december hebben wij toch nog onverwacht afscheid moeten nemen van Dhr. Claessen. Wij zullen Dhr. Claessen in onze gedachten houden als een zeer lieve, vriendelijke man, welke wij zeker gaan missen binnen Maison Molenbeecke.

Velen van jullie zullen Dhr. Claessen kennen als de portier van Maison Molenbeecke.

Directie, management, team, vrijwilligers en bewoners wensen familie Claessen veel sterkte om dit grote verlies een plekje te kunnen geven.

Auteursrechten

Alle rechten van intellectuele eigendom betreffende de nieuwsbrief liggen bij Maison Molenbeecke. Kopiëren, verspreiden en elk ander gebruik van deze materialen is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van Maison Molenbeecke, behoudens en slechts voor zover anders bepaald in regelingen van dwingend recht (zoals citaatrecht), tenzij bij specifieke materialen anders aangegeven is.

In of uitschrijven voor Ut Meulenbaekske: e-mail:
sandra.kies@maisonmolenbeecke.nl
Sandra Kies: tel: 06-24478101

Inzendingen stukken Ut Meulebaekske
Mail; ut.meulebaekske@xs4all.nl

