

respect

MAGAZINE december 2022 | editie 5

Vrijwilligerswerk
**"Na afloop
voldaan
naar huis"**

**Zeven tips
om energie
te besparen**

Thuiszorg
**"Zo lang
mogelijk
thuis wonen"**



**Versnelde
opleiding tot
Verzorgende IG**



in deze editie van **Respect Magazine**

Thuiszorg

Zo lang mogelijk thuis wonen 10

Sponsoractie

Actie voor een nieuwe rolstoelbus 11

Clëntenraad

Invloed op het reilen en zeilen binnen Respect 12

Logopedie

Mime- en stemtherapie 13

Energie besparen

Zeven eenvoudige tips 14

Medicijndispenser

Altijd op tijd de juiste medicijnen 15

Contact

Wie, wat, waar 16

Aan het woord

Clënt van Parkinson op Maat 3

Parkinson zorgpad

Toegankelijke zorg waarbij u de regie heeft 4

Activiteiten

Nieuwe mensen ontmoeten in uw buurt 5

Brasserie De Windes

Lekker wat drinken, lunchen of dineren 6-7

Werken bij Respect

Geleerde stof direct kunnen toepassen 8

Vrijwilligerswerk

Jong, wat ouder, man of vrouw 9

Zelfstandig wonen met **Parkinson op Maat**

"Ik ben 83 jaar en woon samen met mijn man aan het randje van Scheveningen. Ik heb nog heel lang gewerkt, gebridget en veel gesport, maar sinds ik in 2011 de diagnose Parkinson kreeg, moest ik steeds meer een ander leven gaan leiden. Zeker toen ook mijn ogen enorm achteruit gingen. Je raakt toch ietwat gehandicapt. Gelukkig lukt het met wat hulp nog prima om zelfstandig te blijven wonen.

“Ze hebben ook
meegekeken wat er
in huis nodig is”

prettig. En ik oefen elke week buiten met een personal trainer. Maar ze hebben ook meegekeken wat er in huis nodig is. We hebben nu onder andere een steun bij het toilet, zodat ik makkelijker kan opstaan. En ze hebben een doorverwijzing naar Visio geregeld voor mijn zicht: dat was ook goed.

Het is fijn dat er vanuit Respect een vinger aan de pols wordt gehouden. Ze zouden het echt niet beter kunnen doen! Daarbij moet ik wel zeggen dat het belangrijk is dat je er zélf ook wat aan doet en er het beste van maakt. Ik heb mijn leven wel moeten aanpassen, maar het gaat goed zo en daar ben ik blij mee.”

Olga Scheltens

De medewerkers van Parkinson op Maat van Respect hebben me goed op weg geholpen. Zo ga ik nu bijvoorbeeld eens per week naar een goede fysiotherapeut: dat is ontzettend

* Foto cover gemaakt door Dick Teske, Scheveningse persfotograaf.

Regie in eigen handen met Parkinson zorgpad

Als bij u of uw naaste Parkinson wordt vastgesteld, komt er veel op u af. Door de uiteenlopende symptomen en het snel veranderende ziektebeeld is het vaak ingewikkeld om goede zorg te regelen. Het kan dan prettig zijn als iemand met u meedenkt. Daarom heeft Respect het Parkinson zorgpad opgezet. Tijdens het zorgpad zoekt u samen met een of meer gespecialiseerde behandelaars naar de juiste zorg. Naar toegankelijke zorg waarbij u beslist.

Zorgplan en advies

Aan het begin van het zorgpad ontvangt u lijst met vragen over uw dagelijks leven en de klachten die u ervaart. Daarna volgt een intakegesprek. De vragenlijst en het gesprek maken uw situatie, zorgbehoefte(n) en wensen helder. Op basis hiervan stelt het expertiseteam een persoonlijk zorgplan op en krijgt u adviezen. Deze bespreekt u met de regiebehandelaar die u zelf uitkiest. Zo besluit u in overleg zelf welke stappen u gaat zetten.

“Toegankelijke zorg waarbij u de regie heeft”

Inspelen op uw wensen

Een groot voordeel van het Parkinson zorgpad is dat u voornamelijk met de regiebehandelaar contact hebt. Die kent uw persoonlijke voorkeuren en weet bijvoorbeeld hoeveel informatie u wil. Elk half jaar evalueert u ook samen hoe de situatie is en of u nog verdere wensen hebt. Indien nodig wordt het zorgplan dan aangepast. Ook als u geen behandelingen meer krijgt, blijven de halfjaarlijkse evaluaties doorgaan. Parkinson verloopt



bij iedereen anders en de zorgbehoefte kan snel veranderen. Met de halfjaarlijkse evaluaties spelen we hier zo goed en zo snel mogelijk op in.

Voor wie?

Het Parkinson zorgpad is bedoeld voor thuiswonende mensen met Parkinson, die op verwijzing van een specialist of huisarts worden geholpen door bijvoorbeeld een wijkverpleegkundige, fysiotherapeut of logopedist. Zij kijken samen met u of het zinvol is het zorgpad te starten.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met ons servicebureau via servicebureau@respectzorg.nl of 070 306 9170. Of bezoek onze website: www.respect.nl/advies-en-behandelcentrum/parkinsonzorg

Nieuwe mensen ontmoeten!

Samen met iemand lachen en praten. Samen dingen ondernemen. Dat verlaagt de stress en houdt je actief en gezond. Maar hoe pak je dat aan, contacten leggen? Volgens de maatschappelijk werkers van Respect is het vooral belangrijk dat mensen zelf het initiatief nemen. Bel familie en vrienden: investeer daarin en toon belangstelling. Blaas oude vriendschappen nieuw leven in. Dus ga in uw omgeving op zoek naar mensen met dezelfde interesses. Er zijn in Scheveningen volop mogelijkheden.

Haags Ontmoeten

Op de Respect-locatie De Windes en diverse andere plekken in Scheveningen worden activiteiten georganiseerd voor mantelzorgers en ouderen. Daarbij wordt tussen de middag ook gezellig samen geluncht.

www.haagsontmoeten.nl

Welzijn Scheveningen

Iemand die bij u thuis langskomt voor aanspraak en gezelligheid of samenkomen in één van de vele wijkcentra in de buurt. Daar is namelijk van alles te doen. Van taal- tot schilderles en van bridge tot een leesclub.

www.welzijnscheveningen.nl

Buurtrestaurant Scheveningen

Het Buurtrestaurant Scheveningen aan de Keizerstraat 58 is echt een ontmoetingsplek, waar mensen voor een heel klein bedrag heerlijk kunnen eten.

www.ymcascheveningen.nl



OpenJeHart

Dit is een aanrader voor mensen die graag wandelen en nieuwe vriendschappen willen sluiten. Iedere donderdag tussen 13.30 en 14.30 uur verzamelt iedereen zich in het Westbroekpark, bij Greens in the Parc.

www.openjehart.nu/den-haag

Vraag elkaar

Op deze website geeft u aan waar u behoefte aan heeft of zin in hebt. Wilt u een maatje om mee te kletsen? Iemand om mee naar het theater te gaan, te winkelen, koken of dammen? Het is aan u!

www.vraagelkaar.nl

Vier het leven

Een keer naar een film, voorstelling in het theater of optreden van een orkest? Een vrijwilliger haalt u thuis op en brengt u na afloop weer thuis. Van tevoren en tijdens de pauze drinkt u gezellig een drankje met de andere deelnemers.

www.4hetleven.nl

Hulp nodig?

Zou u graag deelnemen aan activiteiten in uw buurt, maar hebt u wat hulp nodig om dat te regelen? Dan kunt u bijvoorbeeld terecht bij de ouderenadviseurs van Welzijn Scheveningen. Ze zijn te bereiken via telefoonnummer 070 416 20 20 of via het Servicepunt XL in het Kalhuis.



Lekker wat drinken, lunchen of dineren

Een heerlijke kop koffie of thee, een gezellige lunch of diner? Schuif aan bij Brasserie De Windes in Zeewinde. U kunt hier elke week van dinsdag tot en met donderdag terecht tussen half tien en zes uur. Ook een aantal deelnemers van Haags Ontmoeten schuift hier wekelijks aan om wat te eten.

Een drankje of lunch

Op de foto ziet u het team van De Windes: deze medewerkers staan te popelen om het u naar de zin te maken. Natuurlijk kunt u hier op uw gemak wat drinken, maar u kunt ook genieten van een lunch in onze sfeervolle brasserie. Broodjes, een kop soep of een salade: de keuze is aan u. In de middag gezellig een drankje met een borrelplank behoort natuurlijk ook tot de mogelijkheden.

Dineren

Daarnaast kunt u, als u één dag van tevoren vóór 12.00 uur reserveert, elke woensdagavond bij Brasserie De Windes terecht voor een diner. Onze kok bereidt dan een dagmenu dat bestaat uit een vers bereid voorgerecht en hoofdgerecht. Omdat hier veel alleenstaanden naartoe komen, is ook het samenzijn tijdens het diner heel belangrijk.

“Ook het samenzijn tijdens het diner is heel belangrijk”

Elke laatste donderdag van de maand is er bovendien een buffetavond. Hierbij hebt u de keuze uit een uitgebreid buffet en schept

u onbeperkt alle gerechten op uw bord die u lekker vindt.

Haags Ontmoeten

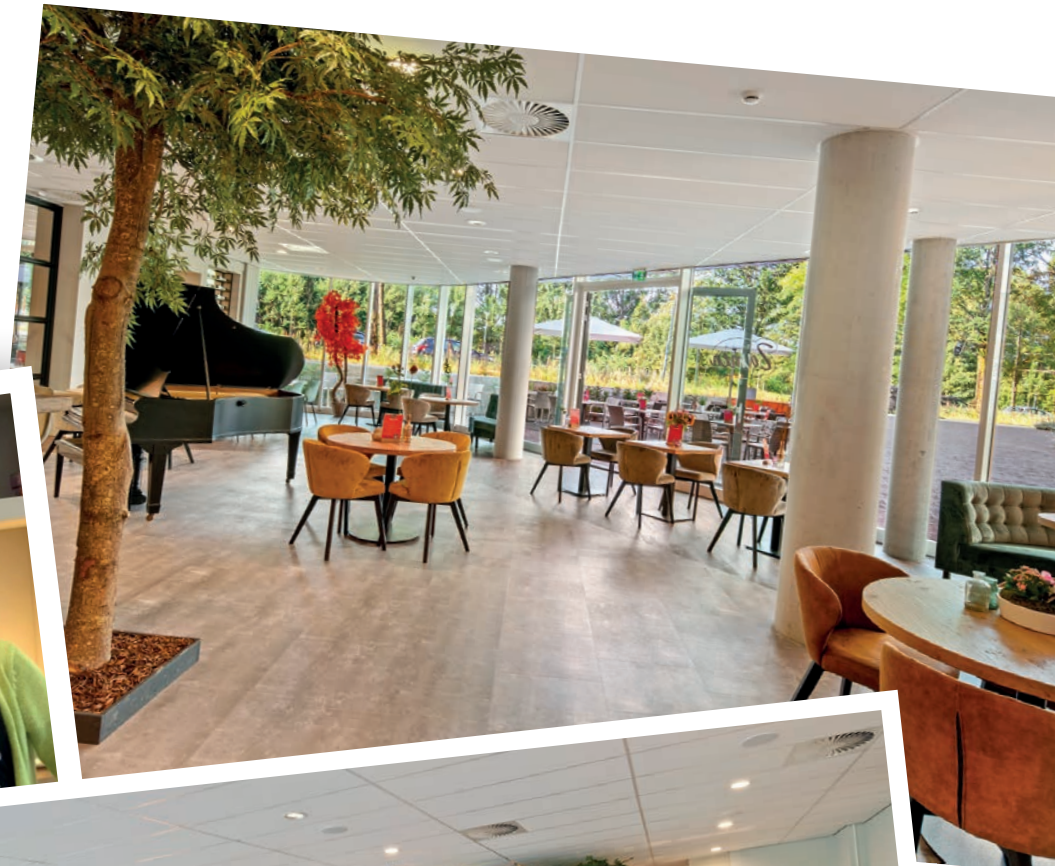
Ook veel deelnemers van Haags Ontmoeten schuiven wekelijks aan voor een lunch bij de brasserie. “Iedereen die dat wil, kan binnenlopen bij Haags Ontmoeten”, vertelt activiteitenbegeleidster Linda van Wietmarschen. “Dat is gratis. We drinken koffie of thee en gaan dan aan de slag.

“Haags Ontmoeten: elke dinsdag tussen 10 en 13 uur.”

Zittend bewegen, een mandela inkleuren, kaarten maken, naar muziek luisteren: we doen elke keer wat anders. We werken ook



Team Brasserie De Windes: Joke, Elmiro en Ria.



met thema's. Dan hebben we het bijvoorbeeld over het eten van vroeger en nu. Of over beroepen die er vroeger waren en nu niet meer. Dan komen de verhalen vanzelf los. Maar er wordt vooral ook heel veel gekletst. Mensen willen gewoon weten hoe het met de ander gaat.”

Opgenomen in de groep

“De kracht van Haags Ontmoeten is vooral dat alles mag en niets moet. Iedereen mag komen en gaan wanneer ze willen. Mensen beslissen ook zelf of ze meedoen met een activiteit of gewoon hun eigen ding doen. En aanmelden of afmelden hoeft ook niet. Het is heel vrijblijvend. Het is ook mooi om te zien dat mensen die voor de eerste keer komen

direct hartelijk worden opgenomen in de groep. Het is echt een ontmoetingsochtend waar mensen naar uitkijken. Zeker de helft van de groep vindt het zo gezellig, dat ze na afloop met z'n allen in de brasserie gaan lunchen. Dat zegt genoeg!”

Komt u een keer langs?

Wilt u andere mensen leren kennen bij Haags Ontmoeten? Kom dan op dinsdag tussen 10.00 en 13.00 uur langs op locatie Zeewinde. U bent welkom in de ruimte direct links naast de ingang. Deelname is gratis, tenzij voor aan speciale activiteit veel materialen nodig zijn. Dan wordt een kleine vergoeding gevraagd. Dit wordt van tevoren aangegeven.

Werken bij Respect? Volg nu de versnelde opleiding Verzorgende IG

Zou jij misschien wel willen werken in de zorg? Dan is dit je kans! Bij Respect kun je namelijk een versnelde opleiding tot Verzorgende Individuele Gezondheid (VIG) volgen. Je komt meteen in dienst bij Respect en krijgt dus ook meteen een salaris. Na anderhalf jaar leren en werken heb je je diploma al op zak! Voor deze opleiding heb je geen speciale voorkennis of opleiding nodig.

Steun en toeverlaat

Als VIG werk je binnen de Thuiszorg of een verpleeghuis en help je ouderen met wassen en aankleden. Daarnaast verricht je ook medische handelingen, zoals medicijnen uitreiken, een stoma vervangen of een katheter plaatsen. Je houdt overzicht op de afdeling, je bent de contactpersoon voor de familie én zorgt voor een stukje gezelligheid: je speelt samen een spelletje of gaat samen koken of wandelen.

Over de opleiding

Normaal duurt een VIG-opleiding drie jaar. Respect heeft echter een uniek traject opgezet, waarbij je na anderhalf jaar al je diploma ontvangt. Je leert precies hetzelfde als in drie jaar, maar dan veel sneller. Het is dus wel intensief. Je werkt 24 uur per week en gaat eens in de twee weken zes uur naar school. Je krijgt een contract van 27 uur per week en krijgt daar ook voor betaald. De opleiding start twee keer per jaar: in januari en september.

Dit zeggen anderen

Wat vinden de huidige studenten van de opleiding? "Ik vind het heel leuk, vooral omdat ik alle geleerde stof direct kan toepassen in de praktijk. Werken en leren is op deze manier goed te combineren", vindt één van hen.

Op de vraag waarom anderen dit traject ook moeten volgen, zegt een ander: "Het is een leuke manier om je om te scholen naar de zorg. Ik vind het mooi iedere dag cliënten te helpen met de dagelijkse zorg en soms voor hen het verschil te kunnen maken."



Meer weten?

Wil je meer weten over de versnelde VIG-opleiding van Respect? Bel dan naar 06 51 32 29 42. Mailen kan ook: recruitment@respectzorg.nl.

Vrijwilligerswerk: na afloop voldaan naar huis

"De vrijwilligers bij Respect geven vaak aan dat ze na afloop zo voldaan naar huis gaan", vertelt Ineke Duijvestijn. "Ze vinden het fijn iets voor een ander te betekenen. En daar komt bij dat ze onderdeel worden van een heel grote, gezellige club. Ze worden er zelf ook blij van. Dat speelt zeker mee!"

Diverse soorten hulp

Als coördinator vrijwilligers heeft Ineke dagelijks met de vele vrijwilligers te maken. "Ze helpen ons bij de meest uiteenlopende dingen. Ze halen bijvoorbeeld ouderen op bij hun appartement en begeleiden ze naar een activiteit, de fysiotherapeut of kerkdienst. En na afloop brengen ze de bewoners ook weer thuis. Of ze helpen bij de bingo, muziekmiddag of bewegen." Anderen zijn actief op de woongroepen. Ineke: "Ze schenken koffie en thee, helpen bij de lunch of het avondeten, spelen een spelletje of kletsen wat met de bewoners."



Drie vrijwilligers van Respect. Jong/wat ouder/man/vrouw: vrijwilligerswerk is voor iedereen!

Waardering

Hoe vaak vrijwilligers helpen, is heel wisselend. "Iemand die eens per maand komt, is net zo waardevol als iemand die er elke dag is", vindt Ineke. "Ik heb sowieso een enorme waardering voor ze, want zonder hen zouden veel activiteiten niet doorgaan. We vinden het daarom belangrijk om echt aandacht voor onze vrijwilligers te hebben. Ze werken bijvoorbeeld altijd met iemand samen en hebben ook een contactpersoon. Die staat klaar als er iets is en biedt een luisterend oor. En natuurlijk krijgen ze regelmatig een attentie."

Ook vrijwilliger worden?

Wilt u vrijwilliger worden bij Respect? Of overweegt u dat? Neem dan contact op met Ineke Duijvestijn voor meer informatie. U bereikt haar via telefoonnummer 06 14 51 31 27. Een mail sturen kan ook: i.duijvestijn@respectzorg.nl.

"Iemand die eens per maand komt, is net zo waardevol als iemand die er elke dag is"

En dan zijn er ook nog vrijwilligers die maatje zijn. Zij zijn gekoppeld aan een bewoner en gaan bijvoorbeeld samen wandelen. Iedereen doet waar hij of zij goed in is."

Zo lang mogelijk thuis wonen

Als u als oudere zelfstandig woont, kan het voorkomen dat u tegen dingen aanloopt die ineens niet meer zo makkelijk gaan. De regieverpleegkundige van Thuiszorg kan dan met u meekijken. Want vaak kunt u zich met wat extra hulp of aanpassingen aan uw woning weer prima zelf redden.

Hebt u hulp aangevraagd bij Thuiszorg? Dan komt een regieverpleegkundige bij u langs voor een intakegesprek. Sonne van Schendel is één van hen. "We luisteren tijdens zo'n gesprek goed waar een cliënt behoefte aan heeft. Maar we kijken ook verder. Hoe komt iemand over? Wat valt er op? Zo kan iemand bijvoorbeeld om hulp vragen bij het douchen, na een gebroken heup. Maar als dan blijkt dat de woning niet is aangepast, is het verstandig om ook een ergotherapeut mee te laten kijken. En misschien is het ook goed om te oefenen bij de fysiotherapeut."

Veilig thuis

"Het mooie is dat we echt de tijd kunnen nemen. In overleg met de cliënt bepalen we samen welke stappen we gaan zetten. Ik zet na afloop alles in gang. Daarbij is het handig

dat we binnen Respect alle disciplines in huis hebben. We kunnen snel schakelen. Tijdens het traject houd ik steeds een vinger aan de pols. Ik zoek de mensen zelf op, maar ze kunnen ook vragen of ik langskom. Op werkdagen ben ik telefonisch altijd bereikbaar. Zo helpen we mensen om zo lang mogelijk veilig thuis te wonen."

Zachte landing

Helaas zijn er wel grenzen aan de mogelijkheden om zelfstandig te blijven wonen. "Ik vind het belangrijk mensen daarop voor te bereiden", vindt Sonne. "Ik ga samen met de casemanager in gesprek als ik merk dat er bijvoorbeeld een opname in een verpleeghuis aan zit te komen vanwege dementie. Het is vreselijk om een familielid te laten opnemen, dus je kunt het er maar beter tijdig over hebben. Zo bereid je mensen daarop voor en is de landing zo zacht mogelijk."

Thuiszorg aanvragen

Hebt u behoefte aan Thuiszorg? Dan kunt u dit bespreken met uw huisarts en een doorverwijzing aanvragen.

Alle regieverpleegkundigen van Respect. Sonne is de tweede persoon van links.



Helpt u onze cliënten aan een nieuwe rolstoelbus?

Al jaren bezorgt onze rolstoelbus de cliënten van Respect leuke herinneringen. De bus rijdt naar tuincentra, musea, dierentuinen en ga zo maar door! Van mooie, rustige natuurgebieden tot muziekfestivals. Alles om onze cliënten een geweldige ervaring te geven!

Na al die jaren en ongeveer drie keer de wereld te zijn rondgereden, krijgt de rolstoelbus kwaaltjes. Hij begint te rammelen en kraken. Ook krijgt hij kritiek op zijn slechte adem en is hij in binnensteden nauwelijks nog welkom. Het wordt dus helaas tijd om de bus te vervangen. Willem Vonk Versteeg, persoonlijk begeleider, is daarom een actie gestart om een nieuwe rolstoelbus bij elkaar te sparen voor onze cliënten.

Helpt u mee? Uw bijdrage is van harte welkom! U kunt uw donatie storten op

rekeningnummer van Stichting Vrienden van Respect: NL25 ABNA 0240314603.

Dank u wel namens Willem, de vrijwillige chauffeurs en de cliënten van Respect!



Dineren bij Brasserie de Windes

Inloop vanaf 17.30 uur, diner start om 18.00 uur.

Iedere woensdag

2-gangenmenu (voor- en hoofdgerecht)

€12,50

...

Iedere laatste donderdag van de maand

Buffet (onbeperkt eten)

€16,50

Verplicht reserveren tot één dag van tevoren vóór 12.00 uur. Of wilt u weten wat er op het menu staat? Bel: 06 48 52 71 97.

We zien u graag bij:

de Windes
Brasserie

“Wij zijn de belangen-behartigers van cliënten”

“Als cliëntenraad zijn we de ogen en oren van de afdeling”, vindt meneer De Mos van cliëntenraad Het Uiterjoon. “We hebben echt een stem in het beleid dat Respect voert, dus het is belangrijk dat we weten wat er op de afdelingen speelt.” Van de begroting tot de aanstelling van nieuwe leidinggevenden en van uitbreiding van de zorg tot veiligheid en voeding: de cliëntenraad mag overal zijn zegje over doen. Lijkt u dat ook interessant? We zijn nog op zoek naar raadsleden.

Meer inspraak

In 2018 is de wet Wmcz aangenomen, die cliënten in zorginstellingen meer inspraak geeft. Sinds die tijd moet Respect voor allerlei zaken advies of instemming vragen van de cliëntenraad. “We hebben echt invloed op het hele reilen en zeilen binnen Respect”, aldus meneer De Mos. “Veel onderwerpen hebben direct gevolgen voor alle locaties. Daarom voegen we de lokale raden van de vijf locaties volgend jaar samen tot één cliëntenraad.”



Jan de Mos

“We hebben echt invloed op het hele reilen en zeilen binnen Respect”

Taken verdelen

“Door de raden samen te voegen, maken we ook beter gebruik van alle kennis die er is. We kunnen de taken bovendien beter verdelen en mensen laten werken aan het aandachtsgebied dat bij ze past.

Vanuit mijn achtergrond heb ik bijvoorbeeld veel ervaring met begrotingen en financiële verantwoording. Anderen weten misschien meer over kwaliteit, digitalisering of

hygiëne. Zo helpen we elkaar en treden we samen met de professionals van Respect echt op als de belangbehartigers van de cliënten.”

Interesse in de cliëntenraad?

Voelt u zich betrokken bij de zorg van Respect en wilt u meedoen in de cliëntenraad? Mirjam Kleijweg, ambtelijk secretaris, kan u er meer over vertellen. U kunt haar telefonisch bereiken via 06 83 88 93 26. Mailen kan natuurlijk ook: M.Kleijweg@respectzorg.nl.

Mime- en stemtherapie: controle over uw gezichtsspieren en stem

Ingrid Tulen is logopedist en mimetherapeut. “Ik help mensen die problemen hebben met slikken of met communicatie in het breedste zin van het woord. Bijvoorbeeld mensen met een hese of schorre stem of woordvindproblemen. Of mensen die moeite hebben met woorden uitspreken of taal begrijpen. Daarnaast help ik mensen met een halfzijdige gezichtsverlamming door middel van mimetherapie.”

Stemtherapie

“Soms kan iemands stem ineens heel hees of nasaal klinken”, vertelt Ingrid. “Dat kan door Covid of problemen met de stembanden komen, maar soms is er ook geen directe aanleiding. Na een normale verkoudheid gaat zoiets na verloop van tijd weg, maar in dit geval gebeurt dat niet. Een stem kan ook helemaal wegvallen of praten kan heel vermoeiend worden. Het kan iedereen overkomen, maar ik kom het vaak tegen bij

mensen die veel praten voor hun beroep. Bij stemtherapie zoeken we uit wat er aan de hand is. Door vervolgens heel gericht aan de slag te gaan met een goede ademhaling en stemtechniek, krijgt iemand weer controle over zijn stem.”

“Een stem kan ook helemaal wegvallen of praten kan heel vermoeiend worden”

Ingrid Tulen



Mimetherapie

Daarnaast houdt Ingrid zich bezig als mimetherapeut. “Door een infectie, tumor of gordelroos kunnen de gezichtszenerven aan één kant verlamd raken. Mensen hebben dan geen of een slechte controle over die spieren. De niet aangedane kant beweegt vaak te veel, terwijl aan de aangedane kant het oog niet meer sluit en een mondhoek een beetje hangt. Als er aan die kant nog wel wat beweging in de spieren zit, kunnen we aan de slag met mimetherapie. Het gaat daarbij vooral om de spieren van de mond en ogen. Zo gaan het oog sluiten, eten, drinken en praten na verloop van tijd weer makkelijker en lukt het ook weer om gezichtsuitdrukkingen te maken. Bovendien wordt het gezicht symmetrischer en dat vinden de meeste mensen wel heel prettig.”

Wil u een afspraak maken?

Denkt u dat één van de logopedisten of de mimetherapeut van Respect u verder kan helpen? Laat u dan doorverwijzen door uw kno-arts, neuroloog of huisarts.

Zeven tips om energie te besparen

Nu de energiekosten snel oplopen, is het zaak zoveel mogelijk energie te besparen. Maar hoe pak je dat aan? Technisch manager Ed van Dijk geeft u een aantal eenvoudige tips. "Je moet altijd eerst wat kosten maken om te kunnen besparen, maar uiteindelijk levert het echt geld op."

tip 1

Ledlampen

Vervang alle gloeilampen door ledverlichting.

tip 2

Verwarmingsfolie

Plaats speciaal folie tussen de verwarming en de buitenmuur.

tip 3

Apparaten uit

Zorg dat uw televisie, stereo en andere apparaten echt uitstaan, in plaats van op de standby-stand.

tip 4

Buitenverlichting

Doe de buitenverlichting uit, in elk geval als u gaat slapen.

tip 5

Koken

Vervang uw gaskookplaat door een inductiekookplaat.

tip 6

Raamfolie

Door raamfolie op uw ramen te plakken, verhoogt u de isolatiewaarde.

tip 7

Slimme thermostaat

Een slimme thermostaat zet vanzelf de verwarming uit als u de deur uitgaat of naar bed gaat.

Ed van Dijk



Energietoeslag aanvragen

Hebt u een laag inkomen? Dan komt u wellicht in aanmerking voor een energietoeslag. Op de website van de gemeente Den Haag vindt u hier meer informatie over. Hebt u hulp nodig bij het aanvragen hiervan? Dan kunt u onder andere terecht bij Wijkcentrum Het Kalhuis, aan de Badhuisstraat 177. Zij zijn te bereiken via telefoonnummer 070 416 20 20.

Zo neemt u altijd op tijd de juiste medicijnen

Sinds oktober van dit jaar doet Respect een proef met een zogenaamde medicijndispenser. Dit apparaat is zo ingesteld dat u een seintje krijgt als het tijd is om uw medicijnen in te nemen. De juiste medicijnen liggen dan voor u klaar in het bakje. Medicijnen vergeten in te nemen behoort zo echt tot het verleden. Ook fijn: u hebt het zelf in de hand en bent daarvoor niet meer afhankelijk van Thuiszorg.

“Medicijnen vergeten in te nemen behoort zo echt tot het verleden”

Seintje

“De medicijndispenser waar wij mee werken, is een soort grote, witte klok”, vertelt regieverpleegkundige Hülya Biçen. “Als het tijd is om medicijnen in te nemen, maakt het apparaat geluid en gaat de verlichting branden. Op dat moment bevinden de juiste medicijnen zich in een plastic zakje in het bakje. Dat zakje is al gedeeltelijk opengesneden, dus het is makkelijk de medicijnen eruit te halen en in te nemen. Wordt het bakje niet binnen een bepaalde tijd opengemaakt, dan gaat er een seintje naar Thuiszorg en zorgen wij dat de medicijnen alsnog worden ingenomen.”

Rust en regelmaat

“We zijn de medicijndispenser nu aan het testen. Mensen moeten natuurlijk wel openstaan voor het gebruik ervan en ze moeten begrijpen wat er van ze verwacht



De heer Van Huisstede met de medicijndispenser

wordt. Is dat het geval, dan is zo'n apparaat heel handig voor ze. Het biedt structuur en regelmaat. De juiste medicijnen worden altijd op de juiste tijd ingenomen. En veel mensen vinden het ook prettig dat er dan niet een aantal keer per dag iemand langskomt voor de medicijnen. Het maakt ze zelfstandiger. We komen nog wel hoor, maar minder vaak. Dat geeft ook rust.”

Renbaankwartier

De proef met de medicijndispenser vindt nu nog alleen plaats in het Renbaankwartier. In de toekomst kunnen ook bewoners uit andere wijken van dit apparaat gebruikmaken.

Servicebureau Respect

Voor meer informatie over onze locaties, (thuis)zorg en de diensten van het Advies- en Behandelcentrum kunt u bij ons terecht. De medewerkers van het Servicebureau staan u graag te woord.

**Scheveningseweg 76
2517 KZ Den Haag
070 - 306 91 70
servicebureau@respectzorg.nl**

Of kijk op onze website www.respect.nl



iedereen verdient
respect
wonen • zorg • welzijn