

respect

MAGAZINE winter '25 - voorjaar '26 | editie 10

Samen wandelen
**Gezellig en
gezond**



Samen vieren
**Twintig jaar
Respect!**

Brandpreventie
Zo blijft u brand voor



**Themanummer
Preventie**



Klaas Smilde

Voorkomen is beter...

In het verleden draaide ouderenzorg om zorg leveren. De gedachte was dat mensen zorg zouden willen, maar dat is onzin. Als je vraagt of iemand veel of weinig zorg wil in zijn leven, dan kiest iedereen voor het laatste. We moeten dus juist voorkomen dat mensen zorg nodig hebben. Daarom zet Respect nu alles in op preventie. Op voorzorg. We zijn er voordat u ons nodig hebt; dat is het uitgangspunt. Zo houden we bijvoorbeeld verzorgsgesprekken bij ouderen thuis. Dat zijn gesprekken met mensen die zich eigenlijk nog nergens druk om maken, maar die zich wel graag willen voorbereiden op de toekomst. Samen kijken we wat we kunnen doen om zorg te voorkomen. Bijvoorbeeld door de woning aan te passen. Of door te zorgen dat iemand zich onderdeel voelt van de gemeenschap, zodat we eenzaamheid voorkomen. Alles is gericht op ondersteuning en praktische adviezen. Zo daalt de kans dat iemand zorg nodig heeft flink en daar is iedereen bij gebaat. Mocht er toch zorg nodig zijn, dan springen we tijdig bij. Op die manier kunnen we soms voorkomen dat er zwaardere zorg nodig is. Zo starten we bijvoorbeeld met een expertisecentrum dementie, onder andere om mensen met beginnende dementie te helpen hun leven anders in te richten. Dat kan de

“Daarom zet Respect nu alles in op preventie”

ziekte soms vertragen. En natuurlijk: als er écht intensieve zorg nodig is, dan staan onze medewerkers klaar om die te bieden. Maar laten we vooral proberen om dat te voorkomen, zodat u zo lang mogelijk uw zelfstandigheid behoudt. Mijn advies is daarom: zie uzelf als een auto. Laat u af en toe controleren en pleeg hier en daar wat onderhoud. Wij zijn er daarbij voor u; nog voordat u ons nodig heeft.

Klaas Smilde
Raad van Bestuur

Aan het woord		
Klaas Smilde	3	
Kennismaken		
De nieuwe manager Extramurale Zorg	4	
Eet uzelf gezond		
Tips van Erik van Duijvenbode	6	
Infecties voorkomen		
Waar moet je op letten	7	
Valpreventie		
Voldoende bewegen	8	
Brandpreventie		
Hoe kom je zo snel mogelijk buiten	10	
Mantelzorger		
Zorg voor de mantelzorger	12	
Samen wandelen		
Helpt om gezond te blijven	13	
Respect 20 jaar		
Dat vieren we samen	14	
Verhuizen		
Voorkomen is beter dan verhuizen	16	
Tips voor mantelzorgers		
Wat te doen bij dementie?	18	
Legionella		
Heel eenvoudig te voorkomen	20	
Weerstand		
Weerstand op peil houden	21	
Slimmer thuis		
Problemen helpen voorkomen	22	
Vaccinaties		
Besparen een hoop ellende	24	
Vrijwilligerswerk		
Het houdt je scherp	26	
Prins Willemhof		
Een nieuw kunstwerk	27	
Contact		
Wie, wat, waar	28	

Foto cover gemaakt door Dick Teske, Scheveningse persfotograaf.



Door zorg te voorkomen dragen we bij aan de kwaliteit van leven

Naast de verpleeghuiszorg biedt Respect ook zorg aan bewoners in de wijk. Nu steeds meer mensen langer thuis blijven wonen, wordt dat steeds belangrijker. "We bieden mensen al in een vroeg stadium ondersteuning, nog voordat zij hulp of zorg nodig hebben."

Zorg voor mensen thuis

"Ik werkte als business controller bij Respect toen ik tot mijn grote blijdschap de kans kreeg om als manager Extramurale Zorg verder te gaan", vertelt José Vermeij met een grote lach. Dat houdt in dat José nu verantwoordelijk is voor alle zorg die

Respect levert aan mensen die nog gewoon thuis wonen. "Mijn voorgangster, Irma de Jong, ging met pensioen, maar heeft voor haar vertrek samen met Bert Timmerman, manager Advies- en Behandelcentrum, een helder plan voor de toekomst op papier gezet. Daar ga ik nu handen en voeten aan geven."

Voorkomen

"We zien dat mensen veel langer thuis blijven wonen, dus er komt meer werk voor mijn team", aldus José. "We leggen de nadruk daarbij op preventie; we willen voorkomen dat mensen in de toekomst

(zware) zorg nodig hebben. Daarom gaan wij in een vroeg stadium al in gesprek met mensen, nog voordat zij hulp of zorg nodig hebben. Ook positieve gezondheid is daarbij belangrijk: we richten ons op wat voor iemand belangrijk is en op alles wat nog wél kan."

We bieden mensen al in een vroeg stadium ondersteuning

Slimmer Thuis

"Bij Respect doen we dat bijvoorbeeld met Slimmer Thuis-gesprekken. Eén van

onze medewerkers gaat dan bij ouderen thuis langs, terwijl daar niet direct een aanleiding voor is. Het is erop gericht om mensen voor te bereiden op de toekomst. Dat kan bijvoorbeeld gaan om kleine fysieke problemen, die met een juiste behandeling niet verergeren, of om aanpassingen in huis. Alles is erop gericht dat mensen nu én in de toekomst zo min mogelijk zorg nodig hebben en zoveel mogelijk zelf hun leven kunnen leiden. Onze casemanagers dementie hebben hetzelfde doel voor ogen. Zij komen in beeld als mensen dementieachtige verschijnselen hebben."

Doorverwijzen

Ook de thuiszorgmedewerkers en thuisbegeleiders spelen een belangrijke rol. José: "Tijdens hun bezoeken aan bewoners in de wijk houden ze een vinger aan de pols en trekken ze aan de bel als iets wat minder goed gaat. Ze kunnen dan doorverwijzen naar de huisarts, maar bijvoorbeeld ook naar de specialist ouderengeneeskunde, diëtist, fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist van Respect. Zo kunnen we snel schakelen en voorkomen dat klachten erger worden."

Zo kunnen we snel schakelen en voorkomen dat klachten erger worden

Kwaliteit van leven

"Juist door de nadruk te leggen op het voorkomen van zorg en het vroegtijdig aanpakken van problemen, denk ik dat we als Respect kunnen bijdragen aan de kwaliteit van leven en aan de wens die de meeste mensen hebben: zo lang mogelijk thuis blijven wonen."



José Vermeij,
manager Extramurale Zorg



Eet uzelf gezond

De juiste voeding helpt u om gezond te blijven én zorgt ervoor dat u sneller herstelt als u ziek bent geweest. Als voormalig kok weet Erik van Duijvenbode als geen ander waar u op moet letten.

Eiwitten

"Voor het behoud van hun botten, spieren en organen hebben ouderen dagelijks 1,2 tot 1,5 gram eiwit nodig per kilo lichaamsgewicht. Probeer dierlijke en plantaardige eiwitten te combineren."

Dierlijke eiwitten

Vis
(Vooral wit) vlees
Zuivel
Eieren

Plantaardige eiwitten

Peulvruchten
Groenten
Fruit
Noten

Vocht

"Het is belangrijk zo'n 1,5 tot 2 liter te drinken per dag. Dat kan gaan om water of koffie en thee zonder suiker, maar ook een rijk gevulde groentesoep telt mee."

Volkoren producten

"Voor brood, pasta en rijst geldt; de volkoren variant is altijd beter. Van de vezels komt de darmwerking beter op gang. Om te wennen kunt u wat witte en bruine pasta of rijst

mengen en dan langzaam overstappen op het volkoren product."

Vetten

"U kunt het beste olie of vloeibaar vet gebruiken. Een blok boter uit de koelkast smelt in de pan, maar koelt af in uw lichaam en stolt dan. Daar kunnen uw aderen van dichtslippen."

Vitamine C en D

"Vitamine C is goed voor wondgenezing en vitamine D is goed voor botten en spieren. Zoek vooral producten waar dit van nature in zit. Moet u echt herstellen, dan kunt u eventueel een voedingssupplement nemen."

Zes keer per dag eten

"Diverse ziekenhuizen serveren tegenwoordig geen drie, maar zes maaltijden per dag. Het lichaam kan die kleinere porties namelijk makkelijker verteren. U vult uw ontbijt, lunch en diner eenvoudig aan met tussendoortjes, zoals een smoothie, schaalje fruit of handje nootjes."

Schijf van Vijf

"De Schijf van Vijf is een handig hulpmiddel om gezond te eten. Wat ook goed helpt, is variëren in de kleuren en producten die u eet: zo hebt u altijd wel een goede mix. Dus de ene dag een groene groente en de volgende dag een rode of oranje."

Tips om infecties te voorkomen

Ouderen of mensen met verminderde weerstand hebben meer kans op een infectie. Ook als u een wond hebt, is het risico groter. Maar wat kunt u doen om bijvoorbeeld geen griep, verkoudheid of een blaasontsteking te krijgen? Femke Heijnen is deskundige als het gaat om infecties voorkomen. Hier deelt zij haar tips.



Tip 1

Was én droog uw handen

"Handen wassen is de makkelijkste manier om ziektes te voorkomen. Maak uw handen nat met stromend water en wrijf ze in met vloeibare handzeep. Na het afspoelen droogt u uw handen heel goed af. Bent u buitenshuis, sluit de kraan dan met uw elleboog of een papieren handdoekje. U wast uw handen voordat u gaat eten of eten gaat bereiden en na toiletbezoek, hoesten of niezen. Dat doet u ook als u iets vies hebt gedaan, zoals in de tuin of met bloemen werken of afval in de container gooien."

Tip 3

Houd wond en katheter schoon

"Hebt u een wond of katheter? Blijf er dan zoveel mogelijk vanaf. Mocht het toch nodig zijn dat u eraan komt, was dan daarvoor en daarna uw handen. En komt er iemand van de thuiszorg om u te helpen? Ga dan niet vlak daarvoor schoonmaken in huis. Het stof dwarrelt dan namelijk extra door de lucht en kan zo in de wond terechtkomen."

Tip 2

Hoest of nies in uw elleboog of papieren zakdoekje

"Als u moet niezen of hoesten, doe dat dan in uw elleboog of in een papieren zakdoekje. Het zakdoekje gooit u daarna meteen weg. Ik wil vooral adviseren om géén stoffen zakdoek te gebruiken en opnieuw te gebruiken. Zo voorkomt u dat virussen zich kunnen verspreiden."

Tip 4

Zorg voor een schone werkplek voor de thuiszorg

"U helpt de thuiszorg door te zorgen dat er gewone vloeibare handzeep, een keukenrol en prullenbak aanwezig zijn, zodat onze medewerkers hun handen goed kunnen wassen. Soms is extra bescherming nodig, zoals een schort, handschoenen of mondneusmasker. Zo beschermen medewerkers u, zichzelf én andere cliënten."

Niet vallen, maar overeind blijven

Vallen kan voor ouderen ernstige gevolgen hebben. Een gebroken pols of heup of een flinke klap op uw hoofd kan ervoor zorgen dat u moet worden opgenomen en lange tijd moet herstellen. Door voldoende te bewegen, meteen te reageren op signalen dat het minder gaat én maatregelen te treffen, verkleint u de kans op vallen. Eva van Ogtrop, fysiotherapeut, en Niels van Lier, ergotherapeut, vertellen wat u zelf kan doen.

Kleinere wereld

"Voldoende bewegen is voor iedereen belangrijk", weet Eva, "maar voor ouderen helemaal. Spieren breken namelijk sneller af, de conditie wordt minder en botten worden brozer. Tegelijkertijd wordt de wereld van ouderen vaak kleiner. Ze hoeven niet meer op de fiets naar hun werk of drie keer per dag met de hond te lopen. Daardoor bewegen ze minder dan beweegrichtlijnen* aangeven. De kans op vallen neemt hierdoor toe."

Voldoende bewegen

"Mijn eerste advies is dan ook om zoveel mogelijk te bewegen op een dag. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift. En laat boodschappen niet thuis bezorgen, maar loop zelf naar de winkel. Of doe elke dag mee met de oefeningen van Nederland in Beweging op televisie of loop een rondje met iemand. Oudere buurtbewoners kunnen ook deelnemen aan de FysioFit van Respect."

Beweegrichtlijnen

Hoeveel moet u bewegen om gezond te blijven?

- Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

Bron: Kenniscentrum sport & bewegen

"Wat je vaak ziet, is dat als één partner minder goed ter been is, de ander alles overneemt. Die doet altijd de deur open, zet koffie, pakt de telefoon op. Dat is natuurlijk heel goed bedoeld, maar gaat ten koste van de gezondheid van de ander. Die gaat alleen maar verder achteruit. Laat anderen dus hun aandeel in huis doen, ook als het misschien moeite kost en wat minder snel gaat."

"Dat is natuurlijk heel goed bedoeld maar gaat ten koste van de gezondheid van de ander"

Situatie thuis

Eva richt zich als fysiotherapeut vooral op spierkracht, balans en reactievermogen terwijl Niels zich als ergotherapeut richt op de situatie thuis. "Net als Eva ga ik bij mensen thuis langs om te kijken hoe de situatie daar is. En om helder te krijgen hoe mensen zich daar redden. Ik stel allerlei vragen, maar kan bijvoorbeeld ook zien hoe ze de was doen, koken of uit hun stoel opstaan. Op basis daarvan kan ik dan

praktische adviezen geven. Bijvoorbeeld om kleding vast te zetten of te verwijderen, een antislipmat voor de douche te kopen of beugels te bevestigen bij een laag toilet. Of om schoenen te kopen met een goed profiel, zodat ze meer grip hebben."

Beweegruimte

Niels: "Ik kijk ook of er voldoende ruimte is in huis om goed te bewegen. Of hoe we die ruimte kunnen maken. Zeker voor mensen met Parkinson is dat belangrijk; dat verkleint de kans om te vallen. Verlichting is ook een belangrijk onderwerp. Als iemand 's nachts regelmatig naar het toilet moet, kan het verstandig zijn langs de looproute verlichting met een sensor aan te brengen. Als iemand slaapdronken in het donker zijn weg moet vinden, is de kans om te vallen natuurlijk groter."

Let op signalen

"Vaak hoor ik van mensen met een gebroken heup of pols dat er vóór de val ook al dingen waren gebeurd", aldus Eva. "Dat ze al vaker waren gevallen of over het kleedje gestruikeld. Dat ze al langer moeite hadden

om op te staan uit hun stoel of duizelig waren. Ze bedenken dan een verklaring waarom dat zo is en gaan gewoon weer verder. Maar het is juist heel belangrijk om naar zulke signalen te luisteren. Neem het serieus en zoek op tijd hulp! Vaak kunnen we uitpluizen wat de oorzaak is en dan het valrisico sterk verminderen." Niels vult aan: "Het is helemaal goed als ouderen nog als ze helemaal gezond zijn gaan nadenken over eventuele aanpassingen. Dat ze zich bewust worden van de risico's die ontstaan naarmate ze ouder worden. Dat kan bijvoorbeeld door een Slimmer Thuis-gesprek aan te vragen bij Respect. Zo blijven we ongelukken écht voor."

U leest meer over de Slimmer Thuis-gesprekken op pagina 22.

FysioFit - speciaal voor senioren

Waar:

Respect-locatie Het Uiterjoon, Vissershavenstraat 277

Wanneer:

maandag en vrijdag van 13.15 tot 14.00 uur

Kosten: € 50,- per maand



Fysiotherapeut Charlotte Breevaart in Het Uiterjoon

Zo blijft u brand voor

Brand in huis: u moet er niet aan denken dat u dat overkomt. Toch komt het helaas heel regelmatig voor, weet Caroline van Velden, beleidsadviseur Brandveilig Leven bij Veiligheidsregio Haaglanden. Gelukkig heeft zij de nodige tips over wat u kan doen om brand te voorkomen. En hoe u ervoor zorgt dat u snel buiten bent als er tóch een keer brand uitbreekt.

“Als het mis gaat, heb je maar drie minuten om buiten te komen”



Rook is de boosdoener

“Als het misgaat en er echt brand ontstaat in een woning, dan heb je maar drie minuten om buiten te komen”, vertelt Caroline. “Zeker als je net wakker wordt, heb je die tijd hard nodig. Vuur is daarbij niet het grootste probleem. Vooral de giftige rook is de boosdoener.” Om te voorkomen dat mensen in zo’n situatie belanden, houdt Caroline zich bezig met brandveilig leven.

Veilig koken

“Bij Brandveilig Leven maken we mensen bijvoorbeeld bewust van het belang van veilig koken. We adviseren vooral om bij het vuur te blijven en niet weg te lopen. Loop je toch weg, zet dan een kookwekker en stop die in je schort of broekzak. Als je namelijk wordt afgeleid door de deurbel en er staat een pannetje op het vuur, dan kan er zomaar een keukenbrand ontstaan.” Houd ook een deksel in de buurt van de pan, zodat u die erop kan doen als de vlam erin komt. Dan dooft het vuur. Gebruik nooit water om te doven en ga niet met de pan aan de wandel.

“We raden aan om de originele lader te gebruiken, op een harde ondergrond”

Filters schoonmaken

Ook filters van wasdrogers en afzuigkappen verdienen de nodige aandacht. “Een filter van een wasdroger moet na één gebruik worden schoongemaakt, want de combinatie van stof en hitte is heel gevaarlijk. Bij een afzuigkap komen vuil en vet samen: ook dat is een bron waar de vlam in kan komen. Dus ook die filters moet je regelmatig schoonmaken.”

Overdag opladen

“Mobiele telefoons en tablets, maar ook elektrische fietsen en scootmobiel moeten allemaal worden opgeladen. Doe dat overdag, zodat je de stekker eruit kan trekken als de accu vol is. Zo voorkom je oververhitting. We raden aan om de originele lader te gebruiken, op een harde ondergrond. Dus bijvoorbeeld niet op een bed of bank, maar op een tafel of aanrechtblad. Zorg dat er bovendien een werkende rookmelder in de afgesloten ruimte is, zodat je het hoort als er iets misgaat. Als het kan, laad een elektrische fiets of scootmobiel dan op in een kelder of schuur. En gebruik een wekker, om ’m van de stroom te halen als de accu vol is.”

Alleen losse stekkerdozen gebruiken

“Wat ook gebeurt, is dat mensen een stekkerdoos aansluiten op een andere stekkerdoos. Bijvoorbeeld als ze gaan gourmetten of een extra lamp nodig hebben. Maar iedere stekkerdoos kan een maximale hoeveelheid stroom aan. Gebruik je meer stroom, dan kan de stekkerdoos oververhit raken en ontstaat het risico op brand. Als zo’n stekkerdoos onder een kleedje wordt weggestopt, omdat het niet mooi staat, is dat risico nog groter.”

Elektrische dekens

“Bij elektrische dekens is het vooral belangrijk dat de bedrading die erin zit niet dubbelknakt en beschadigt, omdat dat brandrisico met zich meebrengt. Als u de dekens opruimt, adviseren we daarom om ze luchtig op te rollen. Ook voor de elektrische dekentjes die op stoelen worden gebruikt, is het belangrijk te zorgen dat ze niet dubbelvouwen.”

Plaats rookmelders

Natuurlijk kan er alsnog iets misgaan. “Hang vooral werkende rookmelders op”, raadt Caroline daarom aan. “Hang ze op een plek waar je ze hoort als je met de deur dicht in bed ligt. Je neus werkt namelijk niet als je slaapt, dus je wordt niet wakker van rook. Die vervelende piep van een rookmelder is dus van levensbelang om je te waarschuwen, zodat je op tijd kan vluchten. Sluit vooral ’s nachts alle binnendeuren. Mocht er brand uitbreken, dan blijven vuur en rook langer in een deel van het huis en staat niet de hele vluchtroute blauw.” Sluit ook bij het vluchten de deuren achter u en bel buiten 112.



Caroline van Velden, beleidsadviseur Brandveilig Leven

Vluchtwegen vrijhouden

Wat ook heel belangrijk is: houd vluchtwegen altijd vrij. Caroline: “Vooral met verjaardagen of tijdens feestdagen willen mensen weleens spullen verplaatsen of versieringen aanbrengen. Omdat het iets tijdelijks is, maken ze zich niet druk over een geblokkeerde doorgang. Maar het is zo belangrijk dat een vluchtweg altijd vrij is. Ook een stapel kranten of een volle vuilniszak kan ervoor zorgen dat je niet snel genoeg naar buiten kan. Met alle gevolgen van dien.” Door bovendien vluchtsleutels in de buurt van de buitendeuren te hangen, hoeft u niet te zoeken en kunt u tijdens een brand snel het huis uit.

Extra tip

Zorg dat er in de ruimte van uw geiser of cv-ketel een koolmonoxidemelder hangt. Koolmonoxide is namelijk een sluipmoordenaar; u ruikt of ziet er niets van, tot het te laat is. Op www.haaglandenveilig.nl vindt u nog veel meer tips voor uw veiligheid.

Zorg voor de mantelzorger

Voor mantelzorgers draait hun hele dag vaak om de zorg voor een ander. Het is geweldig dat zij dit doen, maar zelf dreigen ze er echter wel eens bij in te schieten. "Ik vind het echt mijn taak om ook voor de mantelzorgers te zorgen", vertelt Yolanda van der Stelt, casemanager dementie. "Zo krijgen ook de mantelzorgers kwaliteit van leven. Want die verdienen zij."

Mantelzorgen vraagt veel energie

De casemanagers dementie van Respect komen bij mensen thuis en bespreken samen met de cliënt en mantelzorgers wat er nodig is om iemand zo lang mogelijk veilig thuis te laten wonen. "Als casemanager zie ik hoe ongelooflijk veel mantelzorgers doen", aldus Yolanda. "Vaak uit liefde, maar ook uit plichtsbesef. Ze zijn 24 uur per dag betrokken en aan het zorgen. Ze letten op de medicatie en veiligheid, brengen structuur in de dag en zorgen daarnaast ook voor het welzijn van hun naaste. Dat vraagt enorm veel energie." "Ik merk dat mantelzorgers zichzelf soms helemaal wegcijferen. Pas bij mij durven ze uit te spreken hoe moe ze eigenlijk zijn. Wanneer zij overbelast raken, zie je dat direct terug bij de cliënt. Die is onrustiger, heeft meer zorg nodig en soms ontstaan er zelfs crisissituaties."

"Wanneer zij overbelast raken, zie je dat direct terug bij de cliënt"

Daarom vind ik het echt mijn taak om ook voor de mantelzorgers te zorgen. Want als zij overeind blijven, kan die liefdevolle zorg thuis veel langer doorgaan."



Yolanda van der Stelt,
casemanager dementie

Rustmomenten

Yolanda: "In mijn werk vraag ik de mantelzorger altijd: 'Hoe gaat het met ú?' Niet als formaliteit, maar omdat het antwoord bepalend is voor wat er nodig is. Samen zoeken we naar oplossingen die écht lucht geven. Bijvoorbeeld een rustmoment creëren door dagbesteding, logeren of een tijdelijke overname door de collega's van de thuiszorg. Of door praktische zaken uit handen te nemen, zoals indicaties of hulpmiddelen regelen of gesprekken met instanties begeleiden. In alle emotionele chaos een luisterend oor bieden en helpen met keuzes maken die voor iedereen goed zijn. Soms ook alleen met de mantelzorger. We brengen ook lotgenoten bij elkaar, zodat mantelzorgers ervaren dat ze niet alleen staan. We blijven steeds vroegtijdig meedenken over de toekomst: wat is nu nodig en wat straks? Ik loop als het ware een stukje mee op hun pad, zodat de mantelzorgers zich gesteund voelen, op adem kunnen komen en ruimte houden voor de liefdevolle relatie met hun partner, ouder of andere dierbare."

Ook ondersteuning nodig?

De ouderenpoli of huisarts kan u doorverwijzen naar een casemanager dementie. Vervolgens kunt u via het Servicebureau van Respect een afspraak maken: 070 - 306 91 70.

Samen wandelen; gezellig én gezond

Regelmatig wandelen helpt om gezond te blijven. Voor ouderen is het extra belangrijk, omdat zij zo hun mobiliteit en balans verbeteren, waardoor de kans op vallen kleiner wordt. Nu kan het best lastig zijn om uzelf te motiveren om alleen op pad te gaan, maar gelukkig zijn er in Den Haag volop mogelijkheden om in een groep te wandelen. "Het biedt een hoop gezelligheid en zorgt ook voor wat afleiding."

Open Je Hart

"Een jaar of zes geleden ben ik via via in contact gekomen met OpenJeHart in Den Haag", vertelt Jolanda Hissink (63 jaar). "Zij organiseren wekelijks in verschillende Haagse stadsdelen wandelingen, waar je gewoon bij kan aanhaken. Ik moest destijds revalideren, dus ik ben gaan meewandelen in Scheveningen. En dat doe ik nu nog steeds."

Naar bos, zee of duinen

"Gemiddeld zijn we elke keer een uur, anderhalf uur onderweg. We gaan naar het bos, de zee of de duinen; dat wordt in de groep gegooid en beslist we samen. De keuze hangt ook een beetje af van het weer. Halverwege de route drinken we altijd ergens een kop koffie."

"Gemiddeld zijn er zo tussen de tien en twintig mensen die meelopen"

Gemiddeld zijn er zo tussen de tien en twintig mensen die meelopen; mannen en vrouwen. De meesten zijn ergens in de zestig of zeventig, maar ik heb er nu ook een vriendin die 84 is. Iedereen is welkom. Het heet niet voor niets 'Open je Hart'."



Gezelligheid

"Voor mijn gezondheid hoef ik het inmiddels niet meer te doen, lopen doe ik toch wel, maar het biedt een hoop gezelligheid en zorgt ook voor wat afleiding. Het is een leuke groep en de sfeer is goed. Voor veel van de andere deelnemers is dit wandelen wel heel goed voor hun gezondheid. En als mensen wat minder snel lopen, dan wachten we gewoon op elkaar. Ze doen het allemaal toch maar!"

Wandelt u ook mee?

Wilt u meewandelen in Scheveningen? De groep verzamelt zich elke donderdag om 13.30 uur in het Westbroekpark, voor Greens in de Park. U hoeft zich niet aan te melden. Op www.OpenJeHart.nu/Den-Haag vindt u ook de andere wandeloptyes in de stad.

Samen vieren: 20 jaar Respect



September stond in het teken van een bijzonder jubileum: 20 jaar Respect. Met een gevarieerd programma voor bewoners, cliënten, mantelzorgers, wijkbewoners, vrijwilligers en medewerkers hebben we dit jubileum op feestelijke wijze mogen vieren.

Tijdens de koffieochtenden in de wijk voor mantelzorgers en wijkbewoners was de opkomst groot en de sfeer gezellig. Met een hapje en een drankje werd er genoten van de gesprekken en de sfeervolle muziek van de zanger. Ook de activiteiten voor onze verpleeghuisbewoners en mantelzorgers werden met enthousiasme ontvangen en zorgden voor gezellige middagen. Het jubileum werd afgesloten met een

feestelijke avond voor medewerkers en vrijwilligers van Respect. Met livemuziek door een waanzinnige band, een verrassingsoptreden van Mike Peterson en een indrukwekkende vuurwerkshow was het een waardige afsluiting van een onvergetelijke week.

Onze dank gaat uit naar iedereen die heeft bijgedragen aan deze jubileumviering. Dankzij de inzet en betrokkenheid hebben we opnieuw laten zien waar Respect voor staat: samen betekenis geven. Met vertrouwen en trots kijken wij uit naar de komende jaren, waarin wij ons blijven inzetten voor goede zorg, verbinding en welzijn in onze gemeenschap.



Voorkomen is beter dan verhuizen

Verhuizen naar een zorginstelling? Daar zit niemand op te wachten. Respect zet daarom alles op alles om dat te voorkomen, tenzij het echt niet anders kan. De specialisten ouderengeneeskunde nemen daarom uitgebreid de tijd om te praten met mensen waar zorgen over zijn. Samen met hun collega's maken zij zich hard om iedereen zo lang mogelijk zelfstandig én veilig thuis te laten wonen.

“Respect zet daarom alles op alles om dat te voorkomen”



Zorgen bespreken

“Onze medewerkers van de thuiszorg, thuisbegeleiding en casemanagement spelen een heel belangrijke rol als het om het signaleren van klachten gaat”, vertelt Margot de Witte, specialist ouderengeneeskunde bij Respect. “Zij zien hun cliënten regelmatig en hebben het dus snel door als er iets niet zo goed gaat. Zij zijn de ogen en oren van de huisarts. Als de huisarts zich vervolgens zorgen maakt, omdat een kwetsbare patiënt ingewikkelde problemen heeft, dan kunnen wij worden ingeschakeld: de specialisten ouderengeneeskunde. Meestal gaan we dan bij mensen thuis langs, om in kaart te brengen wat er op alle vlakken speelt, zowel geestelijk als lichamelijk. Op basis daarvan proberen we een gericht behandeladvies te geven.”

Samenwerken aan de beste oplossingen

“Waar het om draait, is dat we kijken naar wat iemand nodig heeft om zelfstandig en veilig thuis te wonen”, vult Charlotte Bruijsten aan, die eveneens specialist ouderengeneeskunde bij Respect is. “De komende tijd willen we ons nóg meer gaan richten op het zo vroeg mogelijk signaleren van klachten, zodat we kunnen voorkomen dat die erger worden.”

“We willen echt vanuit verschillende kanten naar het totaalplaatje kijken”

Daarbij werken we ook nauw samen met onze collega's. Niet alleen van thuiszorg en casemanagement, maar bijvoorbeeld ook met de fysiotherapeuten, logopedisten, diëtisten

en ergotherapeuten. We willen echt vanuit verschillende kanten naar het totaalplaatje kijken en samen meedenken, om zo de beste adviezen en oplossingen te bieden.”

Opnames voorkomen

Margot: “Een fysiotherapeut of ergotherapeut kijkt dan bijvoorbeeld hoe we de situatie thuis zo kunnen verbeteren dat de kans dat

iemand valt zo klein mogelijk is. Een cliënt of mantelzorger krijgt dan adviezen over mogelijke aanpassingen en kan daar dan zelf mee aan de slag. Maar het kan ook zijn dat we de huisarts vanuit onze expertise met ouderen adviseren de medicatie aan te passen. We willen er graag alles aan doen om mensen zo lang mogelijk hun eigen leven te laten leiden en waar mogelijk opnames te voorkomen.”



Tips voor mantelzorgers

Natuurlijk wil iedereen het liefst zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Ook als er dementie in het spel is. Mantelzorgers spelen daarbij een belangrijke rol, maar de zorg die dat met zich meebrengt, kan heel intensief zijn. Om het vol te houden, is het heel belangrijk uzelf niet weg te cijferen en tijdig hulp in te schakelen, vertelt Monique Zwetsloot, casemanager dementie.

“Om het vol te houden is het heel belangrijk uzelf niet weg te cijferen”

Zo lang mogelijk thuis

Als casemanager dementie gaat Monique bij mensen thuis langs, om samen met de cliënt en eventuele mantelzorgers te kijken wat er nodig is om iemand zo lang mogelijk veilig thuis te laten wonen. “We willen graag helpen om te zorgen dat mensen zoveel mogelijk kunnen blijven leven zoals ze gewend zijn. De mantelzorger speelt daarbij een grote rol. Ze nemen die rol vaak met liefde op zich, maar dat kan wel zwaar zijn.”

Tips voor mantelzorgers

“Het is heel belangrijk dat een mantelzorger zichzelf niet voorbij rent. Ik adviseer mantelzorgers daarom om vooral ook tijd voor zichzelf vrij te maken. Zoek ontspanning en laat de zorg even aan anderen over. Luister naar uw lichaam én naar de bezorgdheid van de mensen om u heen. Zij hebben vaak eerder in de gaten dat



Monique Zwetsloot,
casemanager dementie

“Ik adviseer mantelzorgers daarom om vooral ook tijd voor zichzelf vrij te maken”



Het team casemanagers dementie is uitgebreid van vier naar zes personen. Op de foto ziet u vlnr: Elise van der Hoek, Margriet Dijkhuis, Fenna Bross, Yolanda van der Stelt, Monique Zwetsloot, Marianne Tendeloo

iets dreigt mis te gaan dan uzelf. Bespreek ook de moeilijkheden die u ervaart en schakel tijdig hulp in.”

Hoe gaat het echt met u?

“Door dementie verandert de relatie die je met iemand hebt. Zoals het ooit was, zal het nooit meer worden, maar je kan nog steeds samen mooie momenten beleven. Bouw daarom ontspannende momenten in met de persoon met dementie, zodat je niet alleen zorgverlener bent.”

“Wat je vooral beter niet kunt doen, is te snel oordelen over iemand met (beginnende)

dementie. Ook steeds corrigeren of tegenspreken, of hard en snel praten, werkt averechts. Gedraag je ook niet vrolijker dan je bent. Het is voor iedereen beter om écht te weten hoe het met u gaat, zodat zij er ook voor u kunnen zijn. Zo voorkomt u dat u zelf uitvalt en dat degene met dementie wellicht vroegtijdig moet worden opgenomen.”

Casemanager inschakelen?

De ouderenpoli of huisarts kan u doorverwijzen naar een casemanager dementie. Vervolgens kunt u via het Servicebureau van Respect een afspraak maken: 070 - 306 91 70.

Legionellabacterie: zo voorkomt u dat u er ziek van wordt

Legionella is een bacterie die overal in het drinkwater zit, vertelt Ed van Dijk, technisch manager. “Op zich kan dat helemaal geen kwaad: u kunt het water gewoon drinken en gebruiken, zonder daar ziek van te worden. Het wordt pas een risico als het water warm is en langere tijd stil staat. Als het daarna vernevelt, bijvoorbeeld via een douche, bubbelbad, luchtbevochtiger of hoge drukreiniger, kan de bacterie in de longen komen en zorgen voor een ernstige longontsteking. Maar u kunt dit heel eenvoudig voorkomen.”

Veteranenziekte

De ziekte die door legionella wordt veroorzaakt, wordt ook wel veteranenziekte genoemd. Na een reünie van veteranen in de Verenigde Staten werden namelijk heel veel mensen ziek. Een flink aantal van hen overleed. De oorzaak: de legionellabacterie. “Het is vooral een probleem als artsen niet beseffen dat een longontsteking is ontstaan door legionella. Daardoor krijgen mensen niet de passende behandeling en kunnen ze uiteindelijk overlijden”, weet Ed.

Leidingen spoelen

De legionellabacterie zit overal in het drinkwater en hun aantal neemt toe als het water stil staat en warm is, zo tussen de 25 en 45 graden. Is de temperatuur hoger, dan gaat de bacterie dood en als het leidingwater kouder is dan 20 graden kan het zich niet vermeerderen. “Door de leidingen regelmatig te spoelen, beheerst u de aangroei van de legionellabacterie. Zeker als u op vakantie bent geweest en de leidingen een tijdje niet zijn gebruikt, is het dus belangrijk dat u alle kranen even een tijdje laat doorlopen en ook het toilet doorspoelt. Meer hoeft u niet te doen!”

Waterdamp inademen

“U kunt alleen door legionella worden besmet als u waterdamp inademt. U kunt niet worden besmet door iemand die de veteranenziekte heeft. Ook besmet water drinken levert geen risico's op, tenzij u ernstige slikproblemen heeft. In dat geval kunt u het water voor gebruik het beste even koken.”



Zo houdt u uw weerstand op peil

“Het is het hele jaar door belangrijk om gezond en gevarieerd te eten, maar in de winter is het extra belangrijk”, vertelt Vivian Prins, diëtiste bij Respect. “We zitten meer binnen en vlak op elkaar, waardoor er meer kans is om ziek te worden. Het is dus belangrijk uw weerstand op peil te houden.” Vivians tips helpen u om gezond de winter door te komen.

Tip 1 – Wissel wintergroenten af

“Door elke dag minimaal 250 gram Hollandse wintergroenten te eten en die af te wisselen, eet u heel gezond. Denk aan spruitjes, koolsoorten, prei, postelein, winterwortel en ook aan ‘vergeten groenten’, zoals pastinaak en knolselderij. Boerenkool is een echte vitaminebom. Denk er bij een stampot wel aan om er voldoende groenten in te doen.”

Tip 2 – Eet voldoende fruit

“In de winter is het fruit van Nederlandse bodem beperkt. Er zijn alleen appels en peren te koop. Toch is het voldoende als u daar iedere dag twee stuks van eet en dat afwisselt. Eventueel kunt u het aanvullen met ander fruit of zelfs met fruit uit de diepvries, pot of uit blik. Let er dan wel op dat het fruit in eigen sap is. Bij siroop is veel extra suiker toegevoegd.”

Tip 3 – Blijf voldoende drinken

“In de winter hebt u minder snel dorst, maar toch is het belangrijk dat u erop let voldoende te drinken. De richtlijn is anderhalf tot twee liter per dag. Drink lekker iets warmes. Thee met kaneelsmaak of gemberthee geeft een extra warm gevoel.”

Tip 4 – Extra vitamines

“Als u voldoende varieert met wat u eet en gezond en genoeg eet, krijgt u vanzelf voldoende vitamines en mineralen binnen. U hoeft dan geen supplementen te slikken. Voor ouderen van 70 jaar en ouder is wel het advies om het gehele jaar door extra vitamine D te slikken.”

Hulp om gezond te blijven

Merkt u dat u in de afgelopen periode bent afgevallen of minder spierkracht heeft? Of wilt u een persoonlijk voedingsadvies? Maak dan een afspraak met een diëtist van Respect. U vindt de contactgegevens op de achterkant van dit blad.

Op www.goedgevoedouderworden.nl staan nog meer tips en adviezen over voeding.



Slimmer Thuis: in gesprek vóóordat er echte zorgen zijn

"Als regieverpleegkundige bij Respect heb ik een bijzondere rol", vertelt Brian Stil. "Ik kijk niet alleen naar de zorg die vandaag nodig is, maar vooral ook naar wat iemand nú al kan doen om problemen in de toekomst te voorkomen. Dat doe ik onder andere via het Slimmer Thuis-gesprek. Daarvoor ga ik bij mensen thuis langs, die vaak nog helemaal geen zorg nodig hebben. Zo help ik ze om zo lang mogelijk, veilig en met plezier in hun eigen vertrouwde omgeving te blijven wonen."

Eigen verhaal

"Ik ben onderdeel van het thuiszorgteam Duindorp," aldus Brian, "en stuur daarbij onder andere mijn collega's van de thuiszorg aan. Daarnaast voer ik de Slimmer Thuis-gesprekken. Dat zijn heel open en persoonlijke gesprekken waarin ik samen met de cliënt kijk hoe het écht gaat: lichamelijk en mentaal, praktisch én sociaal. Ik vraag ze hoe ze zich voelen, wat hun leven waardevol maakt en hoe hun sociale leven eruitziet. Daarnaast hebben we het over de dagelijkse dingen in en om huis. Wat lukt nog goed en wat minder? En wat geeft plezier, rust of voldoening? Ik laat mensen hun eigen verhaal vertellen en

"Het helpt ons om te ontdekken wat iemand zelf belangrijk vindt"

"Daarvoor ga ik bij mensen thuis langs, die vaak nog helemaal geen zorg nodig hebben."

hoor dan vaak: "Dit heb ik eigenlijk nog nooit zo duidelijk verteld." Het helpt ons om te ontdekken wat iemand zélf belangrijk vindt en waar verbetering mogelijk is."

Slimmer Thuis-gesprek

"Het doel van een Slimmer Thuis-gesprek is niet om problemen op te zoeken, maar juist om wensen boven tafel te krijgen. Soms wil iemand bijvoorbeeld weer graag zelf naar buiten kunnen of minder afhankelijk zijn van de kinderen. Of iemand wil zich minder zorgen maken over vallen. Iemands wensen; dat zijn de belangrijkste uitgangspunten. Ik kom echt om mee te denken, te versterken en vooruit te kijken. Om samen te zoeken naar oplossingen die passen bij iemands leven, wensen en mogelijkheden."

Samenhang in de zorg

"Soms zitten die oplossingen in kleine dingen, zoals een medicijnwekker, een beugel in de douche, een betere dagstructuur of advies over voeding of slaap. Ik kijk kritisch en adviseer alleen hulpmiddelen die écht bijdragen aan zelfstandig blijven wonen. En soms is het ook al voldoende om iemand te wijzen op een

organisatie als Welzijn Scheveningen, om nieuwe contacten op te doen."

"Als het nodig is overleg ik met de huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut of specialist en stem ik af met mantelzorgers. Of ik organiseer vervolgzorg. Ik bewaak de samenhang van de zorg. Mensen stellen die duidelijkheid erg op prijs. Dat geeft ze rust."

Zelfstandig en met vertrouwen

Door vroegtijdig met ouderen in gesprek te gaan, voorkomen we dat kleine problemen groot worden. Mensen krijgen meer grip op hun eigen gezondheid en blijven zelfstandiger. En dat versterkt ook hun vertrouwen in hun eigen kunnen. Tegelijkertijd is het thuis

veiliger en wordt de mantelzorg minder zwaar. Er is dus veel voor te zeggen om zo'n Slimmer Thuis-gesprek aan te vragen, vindt Brian.

"Veel cliënten zeggen na afloop: 'Ik wist niet dat er zoveel mogelijkheden waren. Ik weet waar ik sta en ik weet waaraan ik kan werken om verder te kunnen'."

Ook een Slimmer Thuis-gesprek aanvragen?

Iedereen vanaf 60 jaar in het werkgebied van Respect kan een Slimmer Thuis-gesprek aanvragen. Dit gesprek wordt door de basisverzekering vergoed en heeft geen invloed op uw eigen risico. U kunt bellen met het Servicebureau om een afspraak te maken. Het telefoonnummer staat op de achterkant van dit magazine.



Brian Stil, regieverpleegkundige bij Respect



“Vaccinaties kunnen een hoop ellende besparen”

Als mensen ouder worden of een aandoening hebben, neemt de kans toe dat een virusinfectie serieuze gevolgen heeft. Een vaccinatie kan dat voorkomen, vertelt specialist ouderengeneeskunde Bianca de Jong – Schmit. Toch snapt zij het ook als mensen hier niet voor kiezen.

Heftiger verloop ziekte

“Vaccinaties beschermen mensen tegen ernstige bijwerkingen of gevolgen van bijvoorbeeld griep, Covid of een longontsteking”, aldus Bianca. “Zonder vaccinatie kan een ziekte veel heftiger verlopen. Daarom krijgen mensen vanaf hun 65ste een uitnodiging om zich te laten inenten. Dat geldt ook voor mensen die een aandoening hebben die ze kwetsbaar maakt, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, COPD en astma.”

“Zonder vaccinatie kan een ziekte veel heftiger verlopen”

Risico's en voordelen

“Soms merk je na een vaccin wat bijwerkingen. Van de prik zelf kan je een blauwe plek krijgen en het kan een beetje nabloeden. Je kunt je ook even wat lamlendiger voelen, want je lichaam wordt echt aan het werk gezet om je afweer op te

bouwen. Je kunt ook een allergische reactie krijgen van de hulpmiddelen in het vaccin, zoals jeuk of huiduitslag. In het allerergste geval is de reactie zo erg dat een injectie met adrenaline nodig is. Ik moet het afkloppen, maar dat hebben we in al die jaren hier in het verpleeghuis nog nooit meegemaakt.” “Dus ja: er zijn risico's, maar die vind ik niet opwegen tegen de voordelen van vaccineren. Zonder inenting kunnen mensen veel ernstiger ziek worden, soms zelfs met de dood tot gevolg. Met een vaccinatie zou dat mogelijk niet zo zijn geweest.”

“Wat wil je nog in het leven en hoeveel is het leven nog waard?”

Bewuste keuze maken

Iedereen moet zelf de keuze maken om wel of niet te vaccineren, vindt Bianca. “Ik denk dat het goed is om er bewust over na te denken. Wat wil je nog in het leven en hoeveel is het leven nog waard? Als mensen het gevoel hebben dat hun leven voltooid is en ze er vrede mee hebben als er een einde aan zou komen, dan is het een overweging om bewust niet te vaccineren. Daar heb ik wel begrip voor. Maar als je nog tevreden bent met je leven en verder wil, dan zou ik zeker adviseren te vaccineren. Je bespaart jezelf dan een hoop ellende als je ziek wordt.”

Over vaccinaties

Bewoners van Respect worden in principe allemaal gevaccineerd, tenzij ze aangeven dit niet te willen. Ouderen die zelfstandig wonen, ontvangen van de huisarts een uitnodiging voor de standaardvaccinaties. Daarnaast is het mogelijk zelf een vaccinatie voor gordelroos aan te vragen, maar die moet u zelf betalen. Bianca: “Ik zou mijn ouders adviseren dat te doen.”

Uw hulp maakt een groot verschil

Vrijwilligers vervullen een belangrijke rol voor de bewoners van een woonzorglocatie van Respect en halen daar zelf ook veel voldoening uit. Er is binnen Respect van alles mogelijk. Koffie en thee schenken, helpen bij de lunch of het avondeten, een spelletje spelen, samen (duo)fietsen, een wandeling maken of gewoon wat kletsen met de bewoners. Het zijn vaak de kleine dingen die het verschil maken. U kunt precies aangeven wat bij u past en waar u blij van wordt. En of u nu eens per maand of elke dag komt: uw inzet is altijd waardevol.

“Ik voel me echt gewaardeerd en geniet van het leuke contact en van de gezellige sfeer” aldus een vrijwilliger.

Wilt u vrijwilliger worden bij Respect? Of overweegt u dat? Mail naar: vrijwilligerscoördinatoren@respectzorg.nl voor meer informatie. Wij nemen zo snel mogelijk contact met u op om uw vragen te beantwoorden en mogelijkheden te bespreken.



Een nieuw kunstwerk in de Prins Willemhof

In het voorjaar van 2025 bracht kunstenaar Cor Wakum de muur van een woning in de Hoge Prins Willemstraat tot leven met een prachtig kunstwerk. Dat bleef niet onopgemerkt: Lya le Duc, toenmalig voorzitter van de bewonerscommissie, vroeg of hij ook een muurschildering in de entree van de Prins Willemhof wilde maken. Cor ging enthousiast akkoord.

Na goedkeuring van Woonzorg en overleg met de huursters van nummers 12 en 14, startte het project. De bewonerscommissie besprak het ontwerp met Cor: herkenbare Scheveningen-elementen moesten terugkomen, maar hij kreeg vrijheid om zijn creativiteit te laten zien. De commissie hielp actief mee met het leegmaken van de muren.

Gedurende enkele weken werkte Cor aan de schildering, vaak met nieuwsgierig publiek erbij, en zelfs een extra stukje



muur werd versierd. Het resultaat is een kleurrijk kunstwerk dat iedereen die de Prins Willemhof binnenkomt verrast. De onthulling werd verricht door Klaas Smilde, bestuurder van Respect, waarna een gezellige borrel plaatsvond.



Vrijwilligerswerk: "een verrijking van mijn leven"

Vrijwilligerswerk is niet alleen heel waardevol voor de ander, maar ook goed voor jezelf, horen we van mensen die bij Respect meehelpten. Een van hen is Nelleke de Jong. Na 25 jaar met veel plezier bij Respect in de zorg te hebben gewerkt, ging ze in 2018 met pensioen. Maar achter de geraniums zitten, paste niet bij haar dus ging ze vrijwilligerswerk doen. "Dit houdt me scherp en geeft me een reden de deur uit te gaan."

Maatje

"Ik heb altijd een druk leven gehad en voelde me daar fijn bij", aldus Nelleke. "Eenmaal met pensioen kwam ik in een gat terecht. Ik wilde weer wat doen. De deur uit. Toen ben ik bij Respect vrijwilligerswerk gaan doen. In eerste instantie hielp ik met hand- en spandiensten op een afdeling, maar toen ik hoorde dat je ook een soort maatje van iemand kan worden, heb ik daarvoor gekozen. Dat past beter bij me."

"Elke maandagmiddag ga ik nu op pad met een mevrouw. Ze is nog heel jong; ze scheelt maar een paar maanden met mijn dochter. Dat realiseren mensen zich vaak niet: dat er ook jongere mensen in een verpleeghuis wonen. We gaan samen wandelen en drinken dan onderweg een kop koffie." Lachend: "Soms nemen we er ook iets bij, maar niet te vaak, want we letten allebei op onze lijn."

Verrijking

"Deze vrouw heeft fysieke beperkingen, maar geestelijk is ze meer dan in orde. Ze heeft altijd een weerwoord: dat houdt me scherp. En het bezoek aan haar is voor mij een reden om de deur uit te gaan. Om te gaan wandelen en een frisse neus te halen. We zeggen onze afspraak dan ook bijna nooit af. Alleen als het weer écht heel slecht is, wil dat weleens gebeuren. Ik zie onze ontmoetingen echt als een verrijking van mijn leven."

Vrijwilliger worden?

Overweegt u vrijwilligerswerk te doen bij Respect? Koffie en thee schenken, helpen bij de lunch of het avondeten, een spelletje

"Ze heeft altijd een weerwoord, dat houdt me scherp"

spelen, samen (duo)fietsen, een wandeling maken of gewoon wat kletsen met cliënten. U kunt precies aangeven wat u graag wil doen. En of u nu eens per maand of elke dag komt: uw inzet is altijd waardevol. Wilt u meer weten? Stuur een mail naar vrijwilligerscoördinatoren@respectzorg.nl, dan nemen wij zo snel mogelijk contact met u op.



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