

Heb je een tip voor de volgende Op de cover? Tip de redactie!

Afscheid en nieuw begin - door Klaas Lindeboom

De periode dat mensen in ons HHH wonen is kort. Bewoners die elkaar onderling veel zien, samen allerlei activiteiten ondernemen en zelfs vriendschappen aanknopen hebben het moeilijk wanneer ze door het overlijden weer **afscheid** moeten nemen. Dat overkwam ook meneer Piet Hamstra, deze keer geïnterviewd voor de vaste rubriek Onder de pet van...

Om mee te bewegen met de technologische ontwikkelingen in de ouderenzorg zijn we nu officieel **begonnen** als lid van UNO UMCG, waar onderzoeken in de praktijk worden getoetst, ik sprak er in het vorige Journaal al uitgebreid over.

We nemen **afscheid** van een aantal zeer gewaardeerde collega's en er **beginnen** ook weer nieuwe collega's. We wensen iedereen veel succes!

In dit Journaal verder aandacht voor modulair leren, sensortechnologie en foto's van samen eten en drinken, tulpenuitjes en de babymiddag.

Veel leesplezier!



Het Hooge Heem,
waar mensen elkaar ontmoeten



Wat staat er in?

inhoudsopgave

Op de cover

Babymiddag verteedert bewoners



Onder de pet
van meneer Piet Hamstra

Tot Slot

Lekker samen eten en drinken



bewoners

In verband met de privacy van onze bewoners doen wij hier geen meldingen van verjaardagen of andere vermeldenswaardige zaken.

Colofon

Wie maakt dit Journaal?

HHH Journaal verschijnt aan het begin van elke maand en draagt bij aan de verbinding tussen bewoners, familie, medewerkers en vrijwilligers door korte, goed leesbare en nieuwswaardige artikelen te plaatsen over onderwerpen die ons allen aan het hart gaan.

Eindredactie:

Klaas Lindeboom

Coördinatie en vormgeving:

Myra Eeken-Hermans

Foto's: Aaltje Woudstra (tenzij anders vermeld)

Heb je een tip voor de redactie? Stuur een mail aan communicatie@hethoogeheem.nl.

activiteiten mei

Za 4 mei 16.00-18.30 uur Snackmiddag

Za 18 mei 16.00-18.30 uur Snackmiddag

Themaweek Groningen van 20 t/m 26 mei

Wo 22 mei 15.00-16.15 uur Quiz

Za 25 mei 15.00-16.15 uur Make some Music



Het kompas en de thermometer

Op deze plaats kijken we vooruit naar de ontwikkelingen in de wereld van de ouderenzorg (kompas) of steken we de thermometer in de huidige stand van zaken in en om ons Hooge Heem. Dit keer vertelt Aaltje Woudstra over het modulair leren.

Afgelopen januari zijn we gestart met modulair leren voor woonassistenten in Het Hooge Heem. Geen lange opleidingen, maar korte en praktische workshops die direct in de praktijk te brengen zijn. Het gaat om drie modules: eten & drinken, wassen & aankleden en aan- & uittrekken van steunkousen.



Arjenne en Linda hebben afgelopen februari een leuke workshop georganiseerd voor de woonassistenten over de module 'eten & drinken'. Geertje en Janeska hebben vervolgens op de afdelingen de woonassistenten gevolgd bij de eetmomenten van de bewoners om te kijken of het geleerde van de workshop overeenkomt met de praktijk. Zij zijn nu bijna bij iedereen (die de workshop heeft gevolgd) langs geweest op de afdelingen. Wanneer iedereen is geweest worden alle certificaten van de module 'eten & drinken' uitgereikt.

In de pilot, die in januari is gestart, hebben Lyn, Martha en Famke de modules 'Wassen en aankleden' en 'aan- en uittrekken van steunkousen' als eersten succesvol afgerond. **Gefeliciteerd!**

Er volgt nog een evaluatie moment met hen, zodat we kunnen bedenken hoe deze opgedane vaardigheden ook in de dagelijkse praktijk gecombineerd kunnen worden met de taken van de woonassistenten.

Ben jij woonassistent en wil jij dat ook graag? Mail naar praktijkopleiding@hethoogeheem.nl. Dan nemen Janeska of Geertje contact met je op!

Onder de pet

interview met Piet Hamstra



Na de Kweekschool moest Piet eerst 2 jaar in militaire dienst, daarna kreeg hij een baan als onderwijzer in Wagenborgen. In die tijd moest je een huis hebben om te kunnen trouwen. Hij trouwde met zijn Ger en konden een huis betrekken in Wagenborgen.

Hoe heb je Ger ontmoet?

Als Piet daaraan terugdenkt, begint hij te stralen. “In een badkuip! Ik zal het uitleggen. Na de oorlog werden er door de VCJC (vrijzinnig christelijke jeugdcommissie) leuke weekenden georganiseerd. Tijdens één zo’n weekend waren we op een boerderij. We sliepen in het stro en ik had net ‘mijn’ groep rustig aan het slapen gekregen toen ik gegiechel hoorde. Dat gegiechel kwam van twee meisjes die in een badkuip (om bietenpulp in aan te lengen)

lagen. Eén daarvan was Ger. Vanaf ons negentiende zijn we samen.”

Na de geboorte van de oudste dochter verhuisde het jonge gezin naar de gemeente Weststellingwerf, waar ze 36 jaar gewoond hebben. “Eerst was ik hoofd van een streekschool, later directeur van een basisschool in Noordwolde. In die functies gaf ik nog amper les aan de kinderen. De mooiste dag van de week was voor mij de vrijdag. Op vrijdagen hadden mijn collega’s ATV en kreeg ik de kans om klassen over te nemen. Daar genoot ik van!”

Na zijn vroege pensionering kwamen ze bij toeval terecht in Niekerk, waar ze 27 jaar lang konden genieten van een prachtige bloementuin die ze zelf hadden aangelegd. “We wonen nu 2,5 jaar in HHH. In het begin moesten we erg wennen: we misten onze bloementuin heel erg en op de derde verdieping is het lastiger om de deur uit te gaan en dan in de natuur te zijn. Maar nu zou ik hier echt niet meer weg willen. Het zorgteam hier is fantastisch en we zijn erg gelukkig om hier te zijn. Ik vind het fijn om op de afdeling vriendschappelijk contact te hebben met Renze Renkema. Met hem kon ik over alles praten. Ook Cees Stroboscher en ik konden het samen heel goed vinden. Ze zijn nu beiden overleden en ik mis ze.”

Ondanks de fysieke beperkingen geniet Piet zoveel mogelijk van de dagen. “We zijn ons er heel goed van bewust dat dit het laatste station is. We proberen om aan alle dingen die georganiseerd worden, mee te doen. Ger houdt van alle muzikale optredens, ik mag graag naar het borreluurtje gaan op vrijdag. Ook na het overlijden van Cees komen zijn vrouw Willie met haar zus nog wel eens langs. Ik hou van kaarten op de donderdagmiddag en dat gaan we nu ook

Paspoort:

Naam:

IPiet Hamstra

Geboren:

14 oktober 1930 in
Eenrum

Getrouwd met:

Ger Datema in 1956

Kinderen:

2 dochters en 1 kleindochter en 1 kleinzoon

Opleidingen

ULO, Kweekschool

Verbinding

Governance



Vervolg Onder de pet

woensdagmiddag doen. Ook samen eten vinden we een belangrijk moment. Ik ben heel blij dat we nu 's avonds warm eten. Wanneer de oudste dochter ons komt bezoeken vanuit Dordrecht, kan ze gewoon mee eten. En na het eten spelen we met z'n allen canasta."

De hele familie komt regelmatig bij elkaar in Tolbert om dagen als kerst, pasen te vieren. "Ondanks mijn fysieke beperkingen is het koppie nog goed. Daar ben ik blij om. Ik val echt nog niet uit elkaar. En wanneer we voor de laatste reis staan, hoop ik stiekem dat we ook die samen kunnen gaan."

OR en CR

In de afgelopen vergaderingen zijn OR en CR bijgepraat over de **jaarcijfers 2023** en het bestuursverslag. Op heldere wijze heeft Gerbo de leden door de cijfers geleid. HHH schrijft gelukkig zwarte cijfers, wat veel zorginstellingen in de rest van Nederland niet meer lukt. Met elkaar mogen we trots zijn op het behaalde resultaat.

De voortgang van de **nieuwbouwplannen** is inmiddels een vast punt op de agenda. Gerbo en Klaas hebben de OR en later de CR een update gegeven van de stand van zaken. De realisatie komt steeds dichterbij.

Onlangs is HHH toegetreden tot **UNO UMCG**. In het vorige Journaal is hier al uitgebreid bij stilgestaan. Willemien Wijma zal namens onze CR deelnemen in het zg Clientenpanel. Binnenkort heeft zij haar eerste bijeenkomst.

Duurzaamheid is ook een terugkerend onderwerp op de agenda. Iedere vergadering wordt de CR bijgepraat over zaken waar het Greenteam binnen HHH mee bezig is.

Begin april is weer een **herdenkingsbijeenkomst** gehouden waarin de overledenen van het afgelopen halfjaar zijn herdacht. Steeds weer mooie, respectvolle bijeenkomsten die door iedereen zeer worden gewaardeerd.



*Tulpen uit Groningen
Een uitstapje van een aantal
bewoners naar de tulpenbol-
levelden leverde prachtige
plaatjes op. Genieten!*

Personeel veranderingen

Vertrouwenspersoon
Greet Nieuwland is
bereikbaar via g.nieuwland@zonnehuis-groepnoord.nl of via
telefoonnr.: 06-31770844.

Nieuwe collega's

Nieuw begonnen deze maand:

- Joël Plantinga in het restaurant
- Sterre Hoekstra als woonassistent op Oost3Bg
- Ise Nieuwland als woonassistent op West3BG
- Petra Ruiter als BBL-leerling helpende op West3BG

Nieuw beginnen komende maanden:

- Barberdina Hollemans als woonassistent
- Bouwina van de Velde als woonassistent
- Alie Kraaijnga als woonassistent
- Meryam Horneman als helpende op Oost3 Bg
- Niena Dull als woonassistent op Oost3Bg
- * Jettie Hoogendorp start als verzorgende IG op Oost3Bg

Vertrekkende collega's

- Ergotherapeut Gerlinde Rooda is deze maand bij Het Hooge Heem weggegaan
- Douwe Dillema heeft op 15 april afscheid genomen en gaat vervroegd met pensioen.
- Claudia Kramer van West3BG werkt 28 april voor het laatst en gaat daarna aan de slag bij Certe in Groningen.
- Sven Bloem van Personeelszaken werkt 29 april voor het laatst.
- Janeska Hazenberg van West 2 wordt ingewerkt op de afdeling personeelszaken.
- Tiny Westra van Oost 1 werkt 29 mei haar laatste dag en gaat haar focus leggen op het afronden van haar HBO-V studie.



Afscheid Frouwina Tiekstra

Na 24 jaar werkzaam te zijn geweest bij Het Hooge Heem, ga ik nu helaas afscheid nemen. Dit is niet geheel vrijwillig maar om gezondheidsredenen. Al die jaren heb ik met veel plezier en enthousiasme in Het Hooge Heem gewerkt, op verschillende afdelingen en met heel veel verschillende collega's. Hier heb ik erg goede herinneringen aan en vind het dan ook erg jammer dat daar nu een einde aan gekomen is.

Op vrijdag 24 mei ga ik een afscheidsfeestje vieren met de collega's van team Zuid waar ik de laatste jaren heb gewerkt. Ook zou ik het fijn vinden om van de andere collega's waar ik mee gewerkt heb afscheid te nemen. Hiervoor wil ik jullie graag uitnodigen op vrijdag 24 mei tussen 15.30 uur tot 16.30 uur in het Kleine Heem (dagopvang) onder het genot van een hapje en een drankje. Hopelijk tot dan!

Vrijwilligersbrunch

Graag nodigen wij onze vrijwilligers uit voor een heerlijke brunch op woensdag 8 mei om 12.30 uur.

Infectiepreventie in beeld

Mei:
Antibiotica,
gebruik ze goed
en
enkel als het moet!

VERKEERD GEBRUIK VAN ANTIBIOTICA MAAKT BACTERIËN RESISTENT. ERNSTIGE ZIEKTES KUNNEN DAN NIET MEER GOED BEHANDELD WORDEN. ZORG ER MEER VOOR DAT ONZE ANTIBIOTICA NOG WERKEN ALS WE ZE ECHT NODIG HEBBEN!

NIET TEGEN VIRUSSEN
ANTIBIOTICA HEBBEN GEEN NUT BIJ GRIEP, VERKOUDEHEID OF ACUTE BRONCHITIS.

NIET TEGEN BACTERIËN
BIJ ERNSTIGE INFECTIES ZIJN DE LONGONTSTEEKINGEN KUNNEN ANTIBIOTICA GEWEN REKEN.

NIET ALTIJD NODIG
OOK BACTERIËLE INFECTIES GANZEN VAAK SPORANISCH NIET NIEUW ANTIBIOTICA ALS JE ALTIJD HET MOET.

VOLG PRECIËZ HET VOORSCHRIFT
SIJ MOET OOK WAARSCHUWINGEN PRECIËZ DE VOORGESENE DOOS.

STOP NIET HALFWEG
STOP NIET TUSSEN DE VOORGESENE DOOS, Blijf al veel, je is beter.

BEWAAR GEEN OERRESISTIES
BIJNEN REIS TOEGANG NAAR DE APOTHEEK, NIET NIJDT ANTIBIOTICA OP EIGEN INITIATIEF!

ANTIBIOTICA HELPEN NIET TEGEN GRIEP, VERKOUDEHEID OF BRONCHITIS.

WWW.GEBRUIKANTIBIOTICACORRECT.BE

Varia



Uitje

Begin april hebben we een teamuitje gehad met het team Eten & Drinken, we zijn wezen bowlen en eten bij de postwagen nu het 's avonds nog kon met de hele ploeg.



Stokje doorgeven

Wie ben je?

Ik ben Anniek Stuiver, 20 jaar oud en doe naast het werken in het Hoogheem de studie Pabo/Socialwork.

In HHH werk ik bij de keuken. Ik doe dit met veel plezier, aan mijn werk vind ik het leuk om de ouderen te zien genieten en om met ze te ouwehoeren.

2. Tineke vraagt in het vorige journal aan jou wat je lievelingsgerecht is?

Mijn lievelingsgerecht is rodekool met hachee, dit maakte mijn moeder altijd heerlijk voor ons. Ik vond het altijd zo lekker dat ik er veel te veel van at en met buikpijn op de bank lag.

Daarnaast vind ik koken ook erg leuk en probeer ik graag nieuwe recepten uit. Als ik uit eten ga, ga ik het allerliefst naar een tapasrestaurant. Allemaal verschillende rondes met verschillend eten.

3. Aan wie wil je het stokje doorgeven en welke vraag heb je voor diegene?

Ik geef het stokje door aan onze hardwerkende vrijwilliger Eslin

Wat motiveert jou om zoveel tijd en energie te investeren in het helpen in Het Hooge Heem?



Zin in HHH

Iedere maand licht ik in deze rubriek een uitspraak, plaatje of korte tekst uit. Iets om bij stil te staan, ter inspiratie of vermaak. Misschien stof tot nadenken voor uzelf, of in gesprek met anderen. Deze keer een kort gedichtje van cabaretier en dichter Toon Hermans (1916-2000)

ALTIJD

*Altijd draait de wereld door
we hebben geleerd te vergeten
al vallen zeven bergen om
al barst er weer een nieuwe bom
om zes uur gaan we eten.*

Ik wens u een zinvolle dag.

Tanja Schoep

Geestelijk verzorger | tanjaschoep@hethoogeheem.nl | maandag en/of woensdag aanwezig

Tot slot actualiteit

Samen lekker eten en drinken

Maandag 8 april zijn we van start gegaan met het serveren van de broodmaaltijd tussen de middag van 12:00 tot 13:00 uur en is het restaurant 7 avonden in de week opengestaan voor een warme maaltijd tussen 17:00 en 18:30 uur.

We zijn tot nu toe erg tevreden met de hoge opkomst en hebben goede feedback ontvangen waarmee we aan de slag gaan!

Ook de pendeldienst is inmiddels van start gegaan, waardoor we er een vaste gast uit het dorp bij hebben.

We hebben nog ruimte om mee te komen eten op woensdag, vrijdag, zaterdag en zondag! Mocht je mee willen eten en/of gebruik willen maken van de pendeldienst, neem dan contact op via reserveringen@hethoogeheem.nl

Wist je dat ... er via Gemeente Westerkwartier ook bijzondere bijstand mogelijk is voor onder andere maaltijdvoorziening en dieetkosten. Kijk voor de mogelijkheden op: <https://www.westerkwartier.nl/bijzondere-bijstand>



Tips!

Heb je tips voor de redactie? Ken je (iemand met) een leuk verhaal of inspirerende nieuwtjes? Mail communicatie@hethoogeheem.nl

Sensortechologie

Wat is dat ook alweer?

Een sensor is een soort elektronisch zintuig. Het ziet, voelt, hoort en ervaart een beweging of een geluid. In de ouderenzorg kunnen we met sensoren de bewegingen van onze bewoners registreren, zodat we alleen in actie hoeven komen wanneer daar een aanleiding voor is. Bijvoorbeeld wanneer iemand uit bed valt of een ruimte in loopt en daar hulp bij nodig heeft.



Afstand in nabijheid

Hebben we die sensoren niet, dan gebruiken we onze eigen zintuigen om te controleren of iemand hulp nodig heeft. Dat betekent dat wij dan constant in de buurt moeten zijn, anders werken onze zintuigen niet. Om bewoners meer leefruimte te geven, maken we gebruik van sensoren en ervaren we meer op afstand wat er nodig is.

Inmiddels zijn we al een half jaar bezig (fase 1 en 2) om te leren vertrouwen dat de sensoren ons goed laten zien waar en wanneer wij dichterbij kunnen komen om de juiste hulp of zorg te verlenen. Daarnaast gaf het project ons beter inzicht in onze werkdruk, zowel voor afdeling Zuid als voor de overige afdelingen.

Wendbaar

Een volgende stap (fase 3) is om van fysiek inzetbaar (meteen reageren op een signaal van de sensoren) naar fysiek oproepbaar (eerst wachten tot de bewoner actief vraagt om ondersteuning) te gaan. Een spannende stap, maar ook een waar we erg naar uit kijken. Als extra ondersteuning hierbij kunnen we vanaf nu gebruik maken van onze eigen supersnelle wendbare HooogeheemSTEP. Met af en toe een extra poezelige passagier....

