



# **dePosten** magazine

**Een gezond brein?  
Meer bewegen!**

**Het verhaal van HUUB**

**Hoe worden we in  
Nederland dementievriendelijk?**

# Column

Laatst vierden we de verjaardag van mevrouw Ebberink, die al ruim 10 jaar bij ons in de Posten woont. Ze werd 110 jaar en daarmee mag zij zich de oudste inwoner van Overijssel noemen. Ik ben er trots op dat zij bij ons woont, in goede gezondheid en nog altijd rap van de tong. De vlag ging uit voor haar! Een feestelijke dag en dat hebben we goed gevierd in ons restaurant de Brink, waar zij graag komt. Ik vraag me op zo'n dag af hoe iemand van haar leeftijd nou in het leven staat. Waar kijkt zij op terug, wat draagt ze bij zich? Hoe ervaart zij het leven vandaag de dag? Zelf is ze daar heel nuchter over. Ze maakt zich niet druk en geniet van de kleine dingen. Ze maakt haar eigen keuzes, passend bij haar leeftijd en gezondheid.

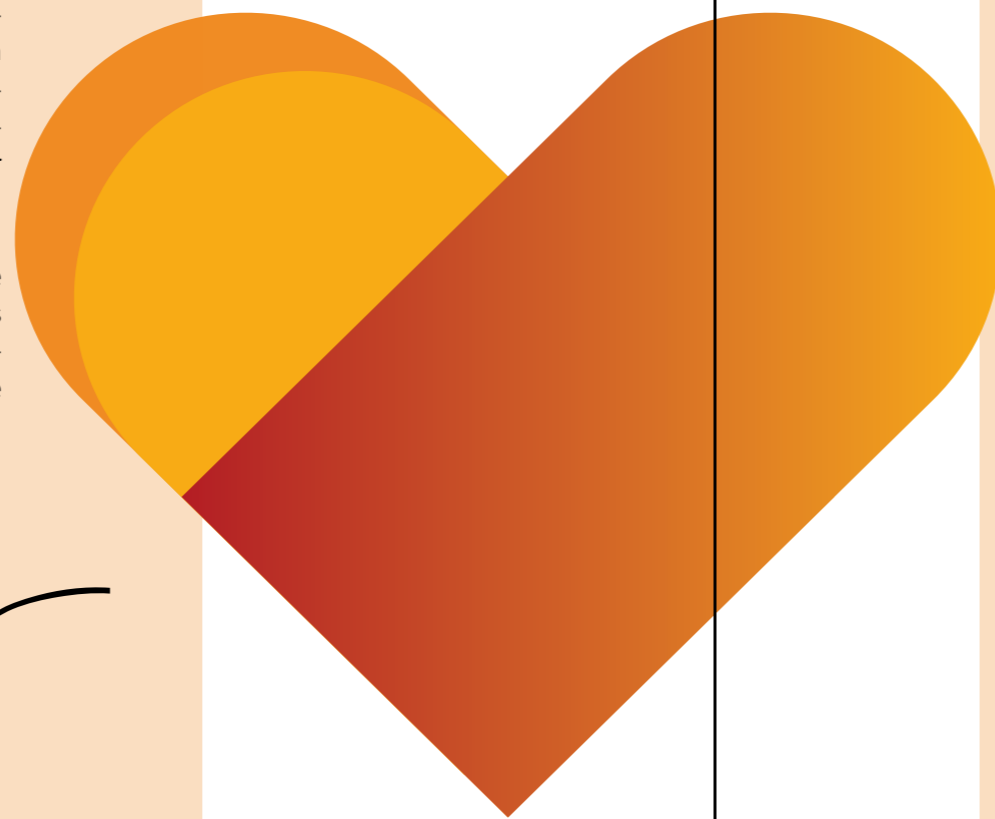
Eigenlijk is dat wat wij al onze bewoners toewensen. Het leven binnen de Posten omvat veel meer dan de juiste zorg en een dak boven het hoofd. We denken in de volle breedte na over hoe wij van betekenis kunnen zijn. Deze zomer zijn we daarover met alle medewerkers in gesprek. Dat is belangrijk, want samen maken we de Posten. Aan de hand van de thema's groen, bewegen, eten & drinken en muziek, geven we invulling aan het welzijn van onze bewoners. Ik zie dat om me heen iedere dag gebeuren, want ik heb het geluk dat mijn werkplek zich bevindt te midden van alle levendigheid die de Posten rijk is.

Zo werd ik vandaag getraakteerd op prachtige pianomuziek, afkomstig van de gang waar sinds kort een oude piano staat. Bijna dagelijks komt een van de bewoners hier een klein concert weggeven. Hij is het zelf de volgende dag weer vergeten, maar hij heeft inmiddels een dankbaar publiek en oogst met zijn spel veel waardering. Dat zijn wat mij betreft de kleine geluksmomentjes. Voor hem, voor de voorbijganger en zeker ook voor mij!

Ik vind het belangrijk om dit soort momenten meer te gaan delen. En dat geldt ook voor de grotere thema's waar we aan werken, de maatschappelijke vraagstukken, de resultaten die we behalen. Deze eerste editie van de Posten Magazine bied ik dan ook met trots aan!

Hartelijke groet,

Rick Hogenboom



JULI 2019

# Inhoud

04 | **Kort nieuws**

05 | **Mijn vak**  
Nicme Ilgun

06 | **Dementievriendelijke samenleving**  
Brenda van Hardeveld

10 | **3 vragen aan...**  
Ester Geurtzen

12 | **Bewegen voor een gezond brein**  
Sandra Stockentree  
Henk Abels

16 | **Alles draait om aandacht**  
Carol Lammerink  
Esther Koster

18 | **Het verhaal van...**  
Huub

20 | **Woonpark de Posten**  
Toekomst



05  
Mijn vak



12  
Bewegen voor een gezond brein



18  
Het verhaal van...



# Kort Nieuws



## De Posten ontvangt certificaat Samen dementievriendelijk

Op woensdag 8 mei heeft de Posten als eerste organisatie in Enschede het certificaat Samen dementievriendelijk ontvangen. Het certificaat wordt uitgereikt aan organisaties en gemeenten die zich inzetten voor een dementievriendelijke samenleving.

Het certificaat werd overhandigd door Truus Kamphuis Heerdink, van Stichting Alzheimer Nederland, namens Samen dementievriendelijk. Zij complimenteerde de Posten met de manier waarop het dementievriendelijk maken van de organisatie en de wijk wordt opgepakt. "Het is heel bijzonder hoe jullie hier het vuurtje brandend houden en hoe het wordt gestimuleerd en gefaciliteerd."

Verderop in dit magazine een uitgebreid interview met Brenda

van Hardeveld, waarin zij vertelt over haar werk als casemanager dementie.

## Oudste inwoner van Overijssel woont bij de Posten

Mevrouw Mathilde Ebberink-Vonk vierde op 21 mei haar 110e verjaardag in de Posten. Ze is daarmee de oudste inwoner van Overijssel. Groot feest dus in restaurant De Brink. De familie trakteerde op koffie met gebak en orkest Crescendo zorgde voor de muziek. Dagblad Tubantia en RTV Oost kwamen langs met een cameraploeg en uiteraard kwam ook de burgemeester op bezoek. Haar geheim? Je moet je niet teveel zorgen maken in het leven!

## Zorgtechnologie

Dit voorjaar is de Posten lid geworden van de Technologie & Zorgacademie (TZA). Dit is een netwerkorganisatie van (zorg) ondernemers, overheid en onderwijs. De organisatie ondersteunt en stimuleert de bewustwording, adoptie en acceptatie van zorgtechnologie in de praktijk.

Bestuurder Rick Hogenboom is blij met de samenwerking. "Voor de Posten staan het welzijn en goede zorg van de klant centraal. We willen onze klanten zoveel mogelijk in staat stellen hun eigen keuzes te maken, en ik denk dat zorgtechnologie daarbij een belangrijke rol kan gaan vervullen. We maken daarbij graag gebruik van de kennis en expertise van de TZA."



Zorgtechnologie is enorm in ontwikkeling. Een belangrijk doel is dat ouderen en mensen met een beperking (langer) zelfstandig en zelfredzaam blijven. De zorgprofessionals van nu en de toekomst kunnen zorgtechnologie inzetten als hulpmiddel en worden via de TZA goed getraind en opgeleid. Door deelname in dit netwerk stimuleren we innovaties die bijdragen aan een betere zorg voor onze klanten.



# Mijn vak

In gesprek met Nicme Ilgun, Activiteitenbegeleider Syrisch Orthodoxe gemeenschap



*Samen met mijn collega's zorgen we ervoor dat de groep ouderen de zorg en aandacht krijgen die zij nodig hebben en proberen we hen een leuke dag te bezorgen, iedere dag weer.*

"Ik ben destijds bij de Posten terecht gekomen door een telefoontje van de voormalig bestuurder Willem Marcelis. Hij zocht iemand die de Syrisch Orthodoxe ouderen in de wijk bij de Posten een plek kon bieden. Ik was toevallig op dat moment op zoek naar een stageplek voor mijn SPW-4 opleiding. De puzzelstukjes vielen door dat telefoontje precies op z'n plek. Ik onderzocht de behoefte en de mogelijkheden om een dagvoorziening te starten voor deze doelgroep, die in de volksmond Suryoye wordt genoemd. De animo bleek overweldigend en ik mocht meteen met een groep starten. Dat was in 2007."

"Toen de dagopvang van start ging, kwamen er bijna 100 mensen op de opening af, waaronder de Bisschop. Het was een hele happening, want het was de eerste dagopvang in Nederland, speciaal voor Syrisch Orthodoxe ouderen. Daar ben ik heel trots op. Het is een kwetsbare groep, die niet alleen kampt met het ouder worden op zichzelf, maar ook met een andere culturele achtergrond en vaak ook een taalbarrière."

"Ik ken de doelgroep goed en spreek de verschillende talen: Aramees, Turks, Koerdisch en een klein beetje Arabisch. En natuurlijk Nederlands, ik ben op mijn 16de naar Nederland gekomen en was zeer gemotiveerd om de taal en cultuur te leren kennen en beheersen. Ik wilde mijn medemensen ook graag helpen daarbij en ging al snel mee met bezoeken aan de huisarts, naar instanties, hielp met vertalen. Dat hulpverlenende zit gewoon in me."

"We starten iedere dag met het nieuws doornemen. Dat kan iets zijn wat iemand heeft meegemaakt en we scrollen op de iPad naar nieuwsberichten, waar we het vervolgens met elkaar over hebben. We willen stimuleren dat ze zoveel mogelijk meepraten, dat is ook belangrijk als ze aan het einde van de middag weer naar huis gaan. Zo blijven ze een beetje bij. Verder doen we iedere dag beweegactiviteiten, spelletjes

en we eten gezamenlijk. En als het weer het toelaat gaan we naar buiten."

"Wat mijn werk zo leuk maakt? De mensen aan de praat krijgen over vroeger! Door mijn eigen achtergrond kan ik met ze meepraten. Dat geeft vertrouwen en schept een band. We maken ook veel gebruik van fotomateriaal en zoeken op de iPad de plaatsen op waar ze hebben gewoond. Dat maakt weer veel mooie gesprekken los."

"Officieel ben ik activiteitenbegeleider, maar ik vul dit breed in. Samen met mijn collega's zorgen we ervoor dat de groep ouderen de zorg en aandacht krijgen die zij nodig hebben en proberen we hen een leuke dag te bezorgen, iedere dag weer. Vaak lukt dat, soms wordt er gemopperd. Dat hoort ook een beetje bij het ouder worden. Wat ik belangrijk vind is dat de Suryoye ouderen een fijne plek hebben binnen de Posten. En dat hebben ze!"



# De dementievriendelijke samenleving

**In Nederland leven naar schatting 270.000 mensen met dementie, en dat aantal neemt fors toe. Door de vergrijzing is de verwachting zelfs dat in 2040 het aantal mensen met dementie meer dan verdubbeld is. Hoe gaan we daarmee om als samenleving?**

Ook bij de Posten zien we een toename in het aantal mensen met dementie. Brenda van Hardeveld is wijkverpleegkundige en casemanager dementie in Enschede Zuid. Het is haar missie om van Enschede een dementievriendelijke samenleving te maken. “Een op de vijf mensen krijgt dementie. Door mijn werk als wijkverpleegkundige en casemanager de-

Dementie is geen ziekte op zichzelf, maar een verzamelnaam voor alle vormen van geheugenproblematiek, waarbij de hersenen informatie niet goed meer kunnen verwerken. De zenuwcellen en/of de verbindingen tussen de cellen in de hersenen gaan kapot, waardoor de hersenen niet meer goed kunnen functioneren. Er ontstaan dan geheugenproblemen, gedragsveranderingen, problemen met de motoriek en in de (sociale) interactie met anderen. Er bestaan meer dan 200 vormen en combinaties, waarvan de ziekte van Alzheimer de meest bekende is. Mensen leven gemiddeld 8 jaar met dementie, waarvan de eerste 6 jaar thuis.

mentie maak ik van dichtbij mee wat het betekent voor mensen en hun omgeving om met dementie te leven. Ze weten dat het einde in zicht is, dan is het zo belangrijk om in te zoomen op de kwaliteit van het leven dat hen nog rest. Soms zijn het kleine dingen die het leven voor iemand met dementie makkelijker maken, zodat ze nog een tijd zelfstandig kunnen blijven. We staan er in onze drukke maatschappij alleen te weinig bij stil. Daar wil ik verandering in brengen. En de Posten geeft me de ruimte en de mogelijkheden om dat te doen!”

## Casemanager dementie

“Als wijkverpleegkundige kom ik veel thuis bij mensen. Ik kijk niet alleen naar de zorgvraag die iemand heeft, maar ook met de bril van de casemanager dementie. Hoe ziet iemand eruit, wat staat er in de koelkast? Mensen hebben soms niet door dat er iets in hun gedrag verandert. Wanneer iemand bijvoorbeeld slonzig gekleed is terwijl hij of zij er daarvoor altijd keurig uit zag, dan ben ik alert. Ik laat dan eerst lichamelijk onderzoek doen door de huisarts. Zo sluit ik dan uit dat er een fysieke verklaring is voor de signalen. Dat kan natuurlijk alleen met de medewerking van de persoon zelf. Daarom is het belangrijk om het onderwerp bespreekbaar te maken, zonder dat iemand daardoor van streek raakt. Vertrouwen is ontzettend belangrijk in de zorg (rondom dementie). Het toepassen van diverse benaderingswijzen is hiervoor van essentieel belang.” “Als eenmaal de diagnose dementie is gesteld, dan breekt er een periode aan van veel onzekerheid en emoties, bij diegene zelf maar ook bij diens naasten. Als casemanager ben ik de schakel tussen hen en coördineer ik de zorg die nodig is. Ik ben vertrouwenspersoon voor ze en wijs hen de weg naar de verschillende mogelijkheden, passend bij hun wensen. De regie ligt bij de cliënt en de mantelzorger zelf, zo lang de omstandigheden dat toelaten. Geen enkele vorm van dementie is te genezen. Er is wel medicatie om het proces te vertragen, maar

vaak zijn de bijwerkingen zo heftig, dat er meestal voor wordt gekozen om het proces van dementie maar gewoon aan te gaan. Het is dus vooral een kwestie van zo goed mogelijk ermee omgaan. En wij als maatschappij kunnen daarin veel betekenen. Dat begint bij het begrijpen waar mensen met dementie mee geconfronteerd worden. Als je begrijpt wat zich in die persoon afspeelt, kun je ook helpen.”

## Boekenkast

“Ik neem altijd de boekenkast als metafoor. Wanneer je geboren wordt, is je boekenkast nog leeg. Je eerste ervaring, de geur van je moeder, vormt de eerste bladzijde van je leven. Door de jaren heen worden er boeken vol geschreven met gewoontes, patronen, ervaringen en gevoelens. De boekenkast vult zich. Bij dementie stopt dit proces. Er vallen boeken uit de kast en er komen geen nieuwe boeken meer bij. De boekenkast, en als het ware dus ook de persoon, wordt steeds leger. De laatst bijgekomen boeken verdwijnen als eerste en dat gaat terug tot aan het eerste boek. De persoon keert dus min of meer terug naar die periode van zijn of haar leven, waar de boeken nog van in de kast staan. Inclusief de gewoontes die hij of zij toen had. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat iemand gewend was altijd te slapen met sokken aan. In een bepaald stadium van de dementie kan die gewoonte terug keren en kan iemand onrustig worden 's nachts en op zoek gaan naar iets. Het is als verzorging dan heel fijn om te weten: oh ja, die sokken! Dit is maar een simpel voorbeeldje, maar hoe meer je als verzorging weet over iemand z'n leven, hoe beter dat is voor de zorg die je kunt geven. Daarom besteed ik als casemanager ook veel tijd aan het in kaart brengen van de levensloop van de persoon. Dat is belangrijke informatie om de juiste zorg te kunnen geven.”

## Dementievriendelijk

“In de trainingen ‘Dementievriendelijk’ die we bij de Posten geven, leren we onze medewerkers, maar ook samenwerkingspartners in de wijk zoals agenten,



*Als ambassadeur voor een dementievriendelijke samenleving zet ik me ervoor in om de winkelcentra in Enschede Zuid dementievriendelijker te maken.*

gemeente en wijkcoaches, om dementievriendelijk te worden. We hebben inmiddels 250 mensen geschoold en ons doel is om alle inwoners van Enschede Zuid dementievriendelijk te maken. En wat is dat dan? Dat je GOED doet wanneer je iemand aantreft die verward gedrag vertoont. GOED staat voor: Gedag zeggen, Oogcontact maken, Even meedenken (vindt u het fijn als ik u ergens mee help/ de weg wijs/etc) en dan krijg je een Dankjewel. In de omgang met dementie is het goed om te weten dat iemand met dementie maar 1 vraag tegelijk aan kan. Wilt u koffie? Neem even pauze en wacht op antwoord. Wilt u melk in de koffie? Weer even pauze en wacht op antwoord. Wilt u suiker in de koffie? Op die manier kan iemand de vraag verwerken en wordt voorkomen dat hij of zij in de war raakt.”

Voor mensen met dementie is het fijn als de wereld om hen heen af en toe een beetje stil staat en de hoeveelheid prikkels beperkt wordt.

### De langzaam-aan-kassa

“Niet alleen in ons gedrag, maar ook in de inrichting van de maatschappij valt winst te behalen. “Weer even terug naar de boekenkast. Iemand heeft het boek ‘Jumbo’ niet meer in zijn kast staan, maar wel het boek ‘Supermarkt’. Wil je dementievriendelijk zijn als winkel, dan gebruik je in de bewegwijzering en in je communicatie dus het woord ‘Supermarkt’ en spreek je niet alleen over ‘Jumbo’. Als ambassadeur voor een dementievriendelijke samenleving zet ik me ervoor in om de winkelcentra in Enschede Zuid dementievriendelijker te maken. Er komen scholingsavonden voor het personeel in de wijk Helmerhoek. In de Albert Heijn is een koffietafel waar regelmatig een wijkverpleegkundige aanschuift om met mensen in gesprek te gaan en vragen te beantwoorden. En er komt eens per week een langzaam-aan-kassa. Voor mensen met dementie is het fijn als de wereld om hen heen af en toe een beetje stil staat en de hoeveelheid prikkels beperkt wordt. Wij kunnen hen daarbij helpen!”

“Als we het over de inrichting van de openbare ruimte hebben, zijn er ook veel dingen om over na te denken. Wil je bijvoorbeeld een bankje in de openbare ruimte neerzetten? Moderne bankjes worden door iemand met dementie niet gezien als zijnde een bankje. Dat staat niet in hun boekenkast. Een ouder-

wets bankje daarentegen... En als laatste voorbeeld een fysieke beperking waar mensen met dementie last van kunnen hebben: het inschatten van diepte. Grote vloeroppervlakken met allerlei patronen en kleurverschillen kunnen daardoor heel beangstigend zijn. Maak de vloeren niet te wisselend met extreme kleurverschillen. Dit zijn allemaal voorbeelden van hoe de maatschappij dementievriendelijker kan worden. Ik ben blij dat ik heb mogen meedenken in de herinrichting van winkelcentrum Zuid en de toekomstige verbouwing van winkelcentrum Stroinkslanden.”

### De Noabers

“Bij de Posten hebben we De Noabers. Dit is een dagvoorziening voor zelfstandig wonende ouderen die met beginnende geheugenproblematiek kampen en die het fijn vinden om hun dag op een leuke en georganiseerde manier door te brengen. In onze gezellige huiskamer doen ze onder begeleiding leuke activiteiten, zoals spelletjes, de krant lezen en ondertussen wordt er koffie gedronken en gezellig gekletst. Onlangs hebben we deze voorziening uitgebreid en is De Noabers ook gestart in de wijk Stroinkslanden. Ouderen met beginnende geheugenproblematiek kunnen hier drie keer per week terecht voor een

praatje en leuke activiteiten, onder begeleiding van de Posten. De gemeente maakt dit financieel mede mogelijk en vrijwilligers halen de mensen op. Een mooie samenwerking!”

### FC Twente

“Ik ben er echt trots op wat we allemaal al hebben bereikt. Ik zie en merk al dat er een verandering optreedt, in ieder geval in het bewustzijn. Er komt meer begrip en herkenning. We gaan de komende jaren door met scholing, en met de voorlichting naar buiten toe. Ik wil ook de samenwerking opzoeken met basisscholen, en ik droom ervan om zelfs FC Twente te betrekken in mijn missie om Enschede dementievriendelijk te maken.”

Ik droom ervan om zelfs FC Twente te betrekken in mijn missie om Enschede dementievriendelijk te maken.

#### DEMENTIE TWENTE

De Posten maakt onderdeel uit van Dementie Twente, een breed samenwerkingsverband van organisaties in zorg en welzijn voor heel Twente. Dementie Twente werkt samen in de keten rondom dementiezorg, en ondersteunt de aangesloten organisaties in hun voorlichting en scholingsaanbod.





# 3

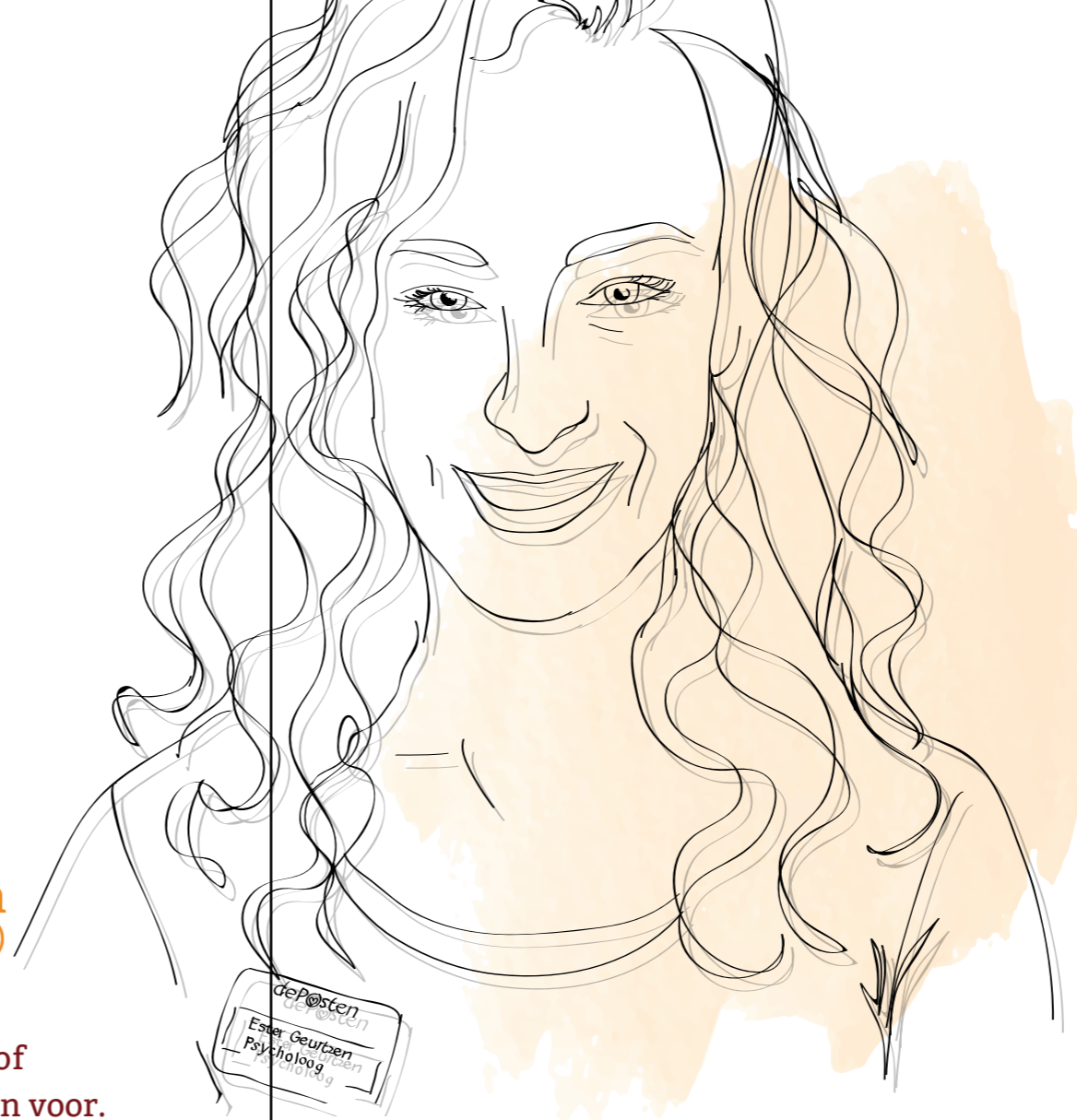
## vragen aan... Ester Geurtzen (psycholoog)

Iedereen is wel eens in de war. Je kunt je bijvoorbeeld niet herinneren waar je een bepaalde persoon ook alweer van kent of hoe laat je een afspraak had. Dit is normaal en komt bij iedereen voor. Wanneer het echter op gaat vallen dat iemand vaker verward is, kan er sprake zijn van dementie. De meest bekende vorm is de ziekte van Alzheimer, zo'n 70-80% van alle gevallen van dementie.

### ① Hoe zit dat eigenlijk in het brein bij Alzheimer?

“Hersenen hebben verschillende functies zoals geheugen, aandacht, plannen en organiseren. Die functies zorgen ervoor dat wij informatie kunnen waarnemen, opslaan en er iets mee doen. Stel dat iemand je een som geeft om op te lossen. Ten eerste moet je de som kunnen aanhoren, waarvoor je aandachtig moet luisteren. Vervolgens sla je de som op in je korte termijn geheugen. Om daarna de som uit te rekenen heb je je werkgeheugen nodig. Je gaat dus aan het werk met de informatie die je zojuist hebt gekregen waardoor je een antwoord kan geven. Als iemand jou een uur later opnieuw om het antwoord vraagt, heb je zelfs je lange termijn geheugen nodig.”

“Bij Alzheimer is het zo dat de hersencellen in het brein afsterven. Dit heeft als gevolg dat die hersenfuncties steeds minder goed werken. Je kunt bijvoorbeeld nog wel met aandacht naar de som luisteren, maar hem opslaan in je korte termijn geheugen lukt niet meer. Gelukkig hoeven de meeste mensen boven een bepaalde leeftijd niet meer te rekenen. Maar hersenfuncties hebben we ook voor andere dingen nodig. Denk bijvoorbeeld aan klokkijken. Elke keer dat je naar de klok kijkt, sla je de informatie (de tijd) op in je geheugen. Hierdoor heb je gedurende de dag ongeveer een idee hoe laat het is. Wanneer het niet meer lukt om deze tijd op te slaan in je geheugen, raak je het besef van tijd kwijt. Dit noemen wij ook wel ‘desoriëntatie in tijd’. Ditzelfde kan voorkomen met de plaats waar je bent.”



Ester Geurtzen is psycholoog bij de Posten en heeft veel mensen met geheugenproblematiek, waaronder Alzheimer, in behandeling.

### ② Wat is het verloop van de ziekte?

“Bij gezonde hersenen komt informatie terecht in het korte termijn geheugen en een deel ervan in het lange termijn geheugen. Je kunt je bijvoorbeeld een week later nog herinneren dat je in een nieuwe stad bent geweest, wat je daar gedaan hebt en met wie je was. Vaak zullen herinneringen met een emotionele lading eerder terecht komen in je lange termijn geheugen en beter bewaard blijven. Denk bijvoorbeeld aan de geboorte van een kind, een bruiloft of een begrafenis.”

Bij de ziekte van Alzheimer lukt het niet meer om nieuwe informatie op te slaan, komt informatie nog maar zelden in het lange termijn geheugen terecht en daarnaast worden bestaande herinneringen aangetast. In de beginfase valt het met name op dat nieuwe informatie niet meer wordt opgeslagen. Echter, na verloop van tijd valt het op dat de persoon meer en meer vergeet. In de eindfase van de ziekte van Alzheimer kunnen er ook andere problemen gaan spelen. Iemand heeft bijvoorbeeld moeite met

praten, moeite met complexe handelingen, moeite om apparaten te hanteren, of moeite met sociale situaties. Hoe de ziekte zich precies uit, verschilt per persoon.”

### ③ Welke impact heeft het op het dagelijkse leven?

“Alzheimer heeft een enorme impact op een persoon en zijn of haar omgeving. Het is moeilijk voor te stellen hoezeer wij allemaal vertrouwen op onze gezonde, goed functionerende hersenen. Wanneer je niet meer kunt vertrouwen op je eigen hersenen kan dit veel angstgevoelens, schaamte of achterdocht oproepen. Mensen met Alzheimer maken dit elke dag mee. Zichzelf, maar ook partners en familieleden moeten daar mee leren omgaan en dat is niet gemakkelijk. Daarom besteden we bij de Posten veel tijd en aandacht aan de juiste zorg en aan het creëren van een dementievriendelijke omgeving.”



# Bewegen voor een gezond brein

Bewegen is gezond, dat weten we. Ook binnen de Posten. Maar bewegen is veel meer dan alleen maar een fysieke handeling. Bewegen prikkelt de zintuigen en activeert de hersenen, waardoor andere lichaamsfuncties en systemen beter functioneren, zoals slapen, of de spijsvertering. En natuurlijk brengt bewegen ook ontspanning, plezier en sociale ontmoetingen. Kortom, het bevordert ons welzijn op meerdere niveaus. Vandaar dat bewegen een belangrijke pijler is van de vakgroep Welzijn van de Posten.



Samen op de digifiets



Voetballen in de gang

## Rode draad

Sandra Stockentree is coördinator Bewegen binnen de Posten. “Bewegen loopt als een rode draad door ons welzijnsprogramma. En dan heb ik het over bewegen in brede zin. Het is niet alleen maar sporten, of fysiotherapie. Het zit ook in kleine dagelijkse dingen zoals plantjes water geven, of aardappels schillen. Het gaat erom dat wij stimuleren dat mensen in beweging zijn, passend bij wat zij nog kunnen. Zorgmedewerkers en mantelzorgers hebben daarin een belangrijke rol. In de ouderenzorg zijn we gewend om te zorgen en verzorgen waardoor je al gauw uit het oog verliest wat mensen nog wel kunnen. Bij de Posten zijn we bewust met een omslag daarin bezig, het is een andere mindset.”

## Programmatische aanpak

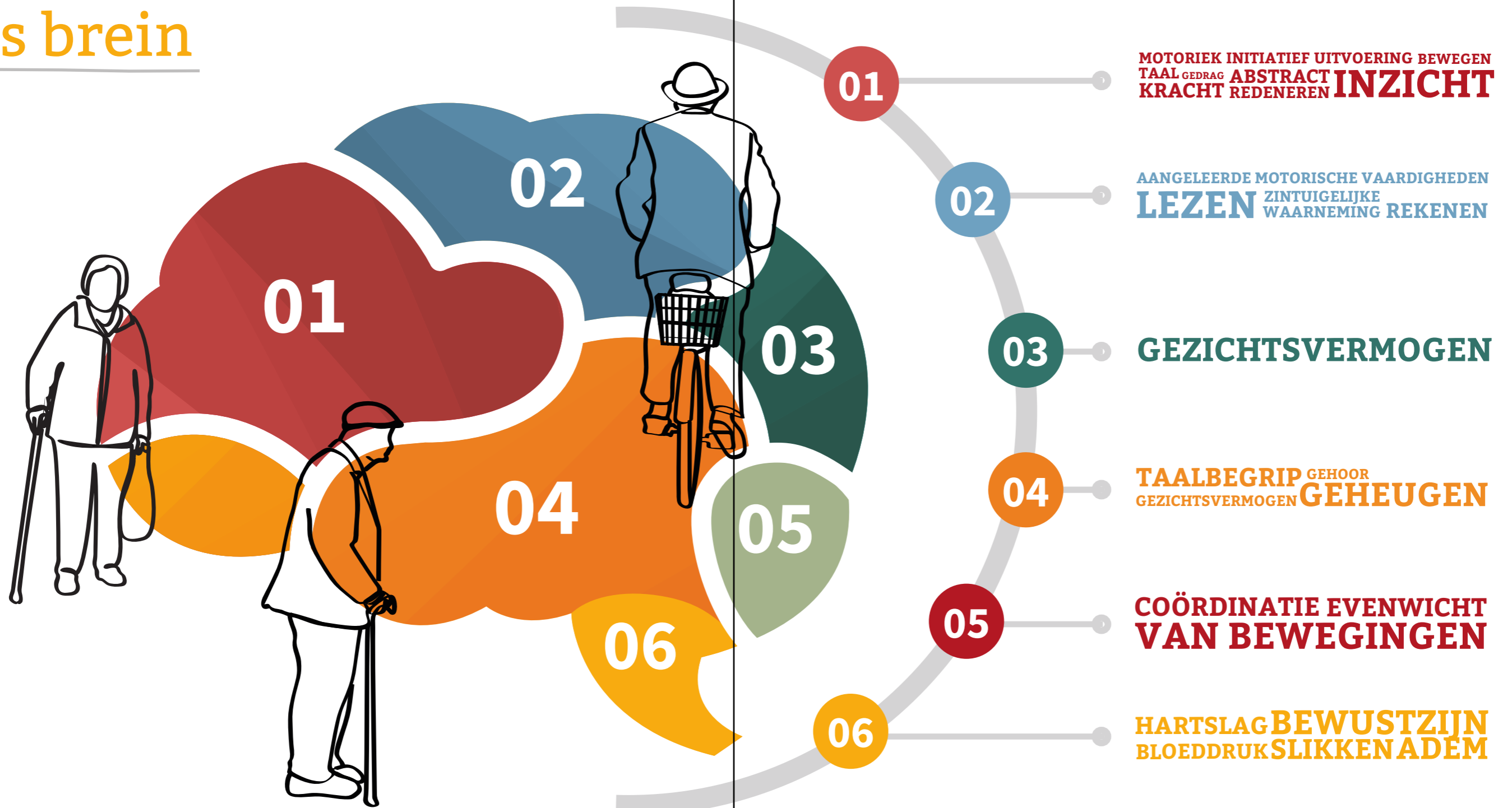
De vakgroep Welzijn richt zich naast bewegen op drie andere thema's, namelijk muziek, groen en eten&drinken. De vier thema's worden samen als een programma in de organisatie 'gevlochten'. Programmaregisseur Henk Abels is blij met deze integrale aanpak. “De verschillende welzijnsthema's versterken elkaar, ze zijn goed te combineren en op alle plekken in de organisatie in te zetten. Binnen de

vakgroep Welzijn heeft ieder thema een eigen coördinator. Zij zorgen voor de verbinding met elkaar. Samen met de 65 ambassadeurs, activiteitenbegeleiders en zorgteams dragen we bij aan de kwaliteit van het welzijn van onze bewoners. Wij als vakgroep Welzijn zorgen voor de juiste begeleiding en ondersteuning daarbij.”

Sandra heeft als fysiotherapeut het bewegen altijd als behandelvorm toegepast, maar houdt zich als coördinator Bewegen vooral bezig met het inzetten en verankeren van bewegen in de hele organisatie, als instrument voor een beter welzijn. “Ik wil alle professionals binnen de Posten bewust maken van de cyclus: meer bewegen > beter slapen > beter dag- en nachtritme > betere stoelgang > betere opname van voedingsstoffen > meer energie. Bewegen is ook een mooie trigger om bijvoorbeeld meer naar buiten te gaan. Het resultaat is dat mensen zich prettiger voelen en dat heeft onherroepelijk een positief effect op hun omgeving, inclusief onze medewerkers. Het maakt het werken in de zorg dus ook nog eens leuker!”

Sandra heeft al veel voor elkaar gekregen. “Ik ben nu vijf jaar bezig met beweegplannen binnen de Posten, maar het is voor het eerst dat er vanuit de basis wordt gekeken naar de invloed van bewegen. Dus niet alleen vanuit behandelingspunt en niet versnipperd over de organisatie, maar integraal, vanuit een gedeelde visie. We hebben bewegingsagogen aangenomen. Waar de fysiotherapeut gericht is op behandeling en het fysieke functioneren, is de bewegingsagoog ervoor om een passend beweegaanbod te ontwikkelen. Ondersteunend aan de behandeling, maar ook gericht op het activeren van bewegen. Veel breder dus, we dragen bij aan positieve gezondheid.”

*Meer bewegen → beter slapen  
→ beter dag- en nachtritme  
→ betere stoelgang → betere  
opname van voedingsstoffen →  
meer levenslust → ontspanning,  
plezier en sociale contacten!*



## Win-win

Niet alleen binnen de organisatie wordt de samenwerking gezocht, ook daarbuiten. “We werken veel samen met partners in de wijk, participeren ook in andere projecten waar bewegen een rol in kan hebben. Een mooi voorbeeld is het Groene Spoor, een belevingsgerichte wandelroute door de wijk, die loopt van de Posten naar Erve Leppink. We willen met die route niet alleen mensen verleiden om te bewegen, maar ook om naar buiten te komen. Ook de samenwerking met de wijk, het onderwijs zoals het ROC van Twente en Saxion, leveren mooie win-win situaties op. Dan komen de studenten bij ons praktijkervaring opdoen en wij leren van hen wat de nieuwste trends en ontwikkelingen zijn.”

## Smart solutions

Die samenwerking met het onderwijs gaat trouwens veel verder. Iets waarin de Posten echt vooroploopt volgens Henk. “We zijn onlangs een samenwerking gestart, onder de naam ‘Smart Solutions’, met drie verschillende onderwijsinstellingen, namelijk de Universiteit Twente, Saxion Hogeschool, en het ROC van Twente. Zij werken binnen de Posten aan dezelfde doelstelling en opdracht, maar vanuit een andere invalshoek en een ander niveau. De studenten van het ROC stimuleren het bewegen op onze zorgafdelingen. De studenten van Saxion onderzoeken welke meerwaarde dat heeft voor onze klanten. En de studenten van de Universiteit Twente gaan onderzoeken wat zorgtechnologie daarin kan betekenen. Dit is echt een unieke samenwerking.”

## Technologie en innovatie

Zorgtechnologie klinkt abstract, maar biedt veel praktische mogelijkheden om het bewegen te stimuleren. “Wat je je daarbij kunt voorstellen is het gebruik van bijvoorbeeld bewegingsapps, waarin je oefeningen en opdrachten uitvoert. We hebben ook een digifiets, waar al fietsend op de hometrainer een route virtueel wordt afgelegd. Dit kunnen herkenbare routes zijn door Enschede met beelden van vroeger, maar ook routes door de natuur. Er is een Wii, een belevingstafel, een bewegingsboog in de tuin, van alles eigenlijk. Het succes van al die technologische toepassingen hangt van veel meer af dan alleen het functionele gebruiksgemak. Het zit ook in gedrag. Alles staat en valt met de hoeveelheid tijd en energie die je er als organisatie in wilt en kunt steken. Onze

ruim 300 vrijwilligers zijn hierbij van onschatbare waarde.”

Hoewel hij nog vol plannen zit, is Henk trots op wat er al bereikt is en op de ontwikkeling die de Posten momenteel doormaakt. “Je kan niet alles tegelijk aanpakken, dus je moet elkaar versterken. Bij de een start je iets op, bij de ander zit je in de sneltrain. Dat is de dynamiek van de organisatie!”





# Alles draait om aandacht

## Nieuw: de medewerkers Woonplezier

De medewerkers Woonplezier hebben geen zorgtaken en brengen veel tijd door met bewoners. Zij zijn voornamelijk in de huiskamers te vinden en zorgen voor persoonlijke aandacht, leuke activiteiten, en een gezellige, schone leefomgeving. Zij stimuleren dat mensen meedoen en ook elkaar beter leren kennen. Samen met de activiteitenbegeleiders en de vakgroep Welzijn zetten ze zich in voor woon- en leefplezier binnen de Posten.



### ESTHER

“Bij ons op de afdeling wonen mensen die niet meer zelfstandig zijn. Wat er in de huiskamer gebeurt, is 100 % in het hier en nu, want morgen zijn ze het vergeten. Toch is het heel dankbaar werk. Ik maak het gezellig, dek de tafel, maak een babbeltje en help iedereen met zijn of haar ritueel. Met sommige mensen luister ik naar muziek, speel spelletjes met ze of we maken een wandeling. Die persoonlijke aandacht is zo waardevol, je ziet bewoners er echt van opfleuren. Ik wil ze vooral een huiselijk gevoel geven.”

“Ik was apothekersassistente, maar toen ik na een aantal jaren in het buitenland terugkeerde naar Nederland, kwam ik tot de conclusie dat mijn vak mijn vak niet meer was. Ik was op zoek naar voldoening. Toen ik net bij de Posten begon dacht ik echt dat het werken in de ouderenzorg je roeping moest zijn. Dat was het voor mij niet. Maar nu ik zelf met ouderen werk, merk ik hoeveel voldoening het geeft. Ik ga bijna iedere dag met een blij gevoel naar huis!”

“Of de bewoners, hoe oud ze ook zijn, nog echt plezier beleven? Nou en of! Ik heb een aantal echte giecheldames in mijn huiskamer. Laatst was een mevrouw haar bodywarmer kwijt, haar ‘bontje’ zoals ze het noemde. Toen wilden ze wel met z’n allen op berenjacht voor een nieuw bontje.”



### CAROL

Carol kwam vorig jaar bij toeval bij de Posten terecht. “Ik kwam van ABN Amro en wilde wat anders maar wist nog niet wat. Ik ben toen tijdelijk als afdelingsassistent bij de Posten aan de slag gegaan. Ik merkte dat ik heel goed met ouderen overweg kon en het ook leuk vind om ze te leren kennen. Als afdelingsassistent heb je ook andere (zorg)taken en is er niet altijd tijd voor die aandacht. In deze nieuwe functie is daar juist alle ruimte voor en daar ben ik heel blij mee. Mijn doel is om de bewoners een fijne dag te bezorgen. De ene keer spelen we een spelletje met z’n allen, de andere keer ben ik met iemand de fotoboeken van vroeger aan het doornemen, of nagels aan het lakken. Het kan ook heel praktisch zijn, zoals bijvoorbeeld het opschonen van de kledingkast. Dat geeft een opgeruimd gevoel en dat draagt óók bij aan het welzijn. Het is maar net waar op dat moment behoefte aan is.

Ik zorg er ook voor dat de huiskamer gezellig is. De mensen hebben op onze afdeling hun eigen appartement, dus ze zijn niet standaard in de huiskamer. Als ze niet uit zichzelf komen, haal ik ze op. Ze mogen natuurlijk zelf weten of ze willen komen, maar ik wil er wel zeker van zijn dat het goed met ze gaat.”



Dit voorjaar zijn er ruim 70 medewerkers Woonplezier aan de slag gegaan in deze nieuwe functie binnen de Posten. Hun werk? Vooral aandacht geven! Aandacht voor de mensen die hier wonen en aandacht voor een fijne leefomgeving.

Esther en Carol zijn allebei medewerker Woonplezier, maar werkzaam op verschillende afdelingen. Carol werkt op een somatische afdeling en Esther op een (gesloten) PG afdeling. De functie is hetzelfde, de invulling verschilt.

#### EEN INVESTERING IN KWALITEIT

Toen vorig jaar extra budget beschikbaar werd gesteld voor het verbeteren van de kwaliteit in de ouderenzorg, was al snel duidelijk waarin de Posten wilde investeren: meer tijd en persoonlijke aandacht voor de intramurale bewoners. Met de komst van de medewerkers Woonplezier geeft de Posten invulling aan die wens.

#### GEZOCHT!

De Posten telt nu 73 medewerkers Woonplezier en momenteel worden nog eens 10 nieuwe medewerkers gezocht. Meer weten over deze leuke functie binnen de Posten? Bekijk het filmpje eens op onze website!

<https://www.deposten.nl/start-medewerkers-woonplezier>



# Het verhaal van...

Bas Schepers schrijft verhalen voor de Posten, over de mensen die hier wonen. Aan de hand van gesprekken die hij voert met bewoners, hun familieleden en medewerkers maakt hij levensverhalen op, of beschrijft leuke of ontroerende anekdotes. Wat het oplevert? Mooie gesprekken, oprechte aandacht, een stukje verwerking en acceptatie bij de mensen die vertellen. Het is een mooie manier om in gesprek te zijn met bewoners, familie en medewerkers. De gesprekken geven inzicht in de wensen en verwachtingen over goede zorg en ondersteuning.

In deze rubriek staat iedere keer het verhaal van een bewoner centraal. Deze keer is dat het verhaal van Huub, 'de wandelaar'. Huub heeft de ziekte CAA, waarbij de bloedvaten in de hersenen beschadigd raken.

## Fragment uit: De wandelaar

'Gisteren is Huub bij ons komen wonen. Misschien is het een goed idee om zijn verhaal te horen,' zegt mijn collega die op Erve Leppink als verzorgende IG werkt.

'Huub is veel jonger dan de andere bewoners in dit huis. Zijn gedrag is voor ons ook nog een puzzel. Hij wil heel graag naar huis, in Lonneker, en hij kan uit het niets boos worden. Wellicht kunnen we leren van zijn verhaal.'

Ik word nieuwsgierig naar Huub. 'Zal ik morgen eens kennis met hem maken?'

De volgende dag loop ik naar de voordeur van Erve Leppink. Ik druk op de bel van de intercom. Een collega komt aan lopen en doet de deur voor mij open.

### 'Goedemorgen'

De man die ik net door het raam zag volgt ons gesprekje. Hij kijkt met meer dan gewone belangstelling naar de deur die langzaam achter

ons dicht valt.

Zou dit Huub zijn? Hij is zichtbaar jonger dan andere bewoners van Erve Leppink. Wat mij opvalt zijn de felgekleurde hardloopschoenen die hij draagt. Ze lijken net uit de doos te komen. Ik steek mijn hand naar voren. Hij geeft mij een stevige hand.

### 'Hallo, ik ben Bas.'

### 'Ik ben Huub en wat brengt jou hier Bas?'

Ik ben verrast door zijn vraag en er valt een stilte. Zonder knippen kijkt hij mij met zijn grote donkere ogen aan. Zijn glimlach stelt mij gerust.

### 'Ik ben schrijver. Ik volg een aantal mensen die hier wonen, zodat ik hun verhaal kan vastleggen.'

Huub reageert niet op mijn antwoord.

### 'Kan jij mij naar Lonneker brengen, Bas? Ik moet op huis aan.'

...

## Van verhaal naar praktijk

Voor de Posten is het verhaal van Huub waardevol. Hoe beter wij in beeld hebben hoe hij was en is, hoe beter de zorg die we kunnen geven. Het stelt ons ook voor de vraag hoe we omgaan met relatief jonge bewoners met dementie. Die fysiek nog zo sterk zijn, terwijl zij geen aansluiting vinden met medebewoners en veel moeite hebben met het gesloten karakter van de woonomgeving. Het zorgteam stond voor een flinke uitdaging om Huub de juiste zorg en aandacht te geven en heeft verschillende keren Mediant ingeschakeld voor advies. Inmiddels is er een manier gevonden om Huub op de juiste manier te benaderen. Een belangrijke aanpassing is dat medewerkers de zorg van het moment laten afhangen, bijvoorbeeld douchen op het moment dat Huub daar voor open staat, al is dat middernacht. Dat brengt vrede en daardoor accepteert Huub de zorg ook. Er is nauw contact met zijn vrouw Sylvia, wat voor wederzijds vertrouwen zorgt. Dat geeft ook rust.

Sylvia, de vrouw van Huub:

*"Ik hoop dat ons verhaal ook bijdraagt aan meer bekendheid over de ziekte CAA. Huub heeft in zijn leven met deze relatief onbekende hersenaandoening te maken gekregen. Het heeft zijn en mijn leven op de kop gezet. Zijn verhaal kan misschien anderen die dit overkomt helpen."*



Huub

Lees het hele verhaal van Huub op onze website: [www.deposten.nl/hetverhaalvan](http://www.deposten.nl/hetverhaalvan)



# Woonpark de Posten

Fijn wonen, ook als je zorgvraag verandert

De vraag naar nieuwe arrangementen, met een samenhangend pakket van zorg, voorzieningen, diensten en ondersteuning, neemt toe. Senioren willen zo lang mogelijk zelfstandig wonen. Dat gaat vaak heel goed, met behulp van onze expertise in thuiszorg en de mogelijkheid om tijdelijk in de Posten te verblijven voor revalidatie en herstel. Maar we zien ook ouderen die zich alleen voelen en kwetsbaar. Die ervaren als zij in een beschermde omgeving komen wonen, waar ze zich veilig voelen, andere mensen kunnen ontmoeten en de zorg dichtbij is. Die keuzemogelijkheid willen we óók bieden. Het gaat erom dat mensen fijn wonen, ongeacht de zorgbehoefte. De gebouwde omgeving speelt daar een belangrijke rol in. Met deze gedachte staan we aan de vooravond van een omvangrijke vernieuwing, die de komende jaren gefaseerd zal plaatsvinden.



## Plannen voor (nieuw)bouw

Bouwmanager Jaap Sprey staat voor een mooie uitdaging. Een bouwplan voor de Posten, passend in de toekomstvisie voor de wijk. “Voor de Posten is het noodzakelijk om het gebouw, de appartementen en de voorzieningen te moderniseren. Daarnaast werken we samen met de gemeente en Domijn aan een toekomstvisie voor de wijk. Dat gaat dus om een

breder context. Gezamenlijk biedt dat een prachtig toekomstperspectief voor de wijk, twee ontwikkelingen die elkaar versterken. Maar we kunnen niet op elkaar wachten, daarom kiezen we voor een gefaseerde aanpak, waarin we starten met de vervanging van de rechte vleugel van de Posten. Dit deel van het gebouw is inmiddels 46 jaar oud en voldoet

niet meer aan de eisen van deze tijd. Na de zomer willen we de schetsen voor dit eerste deelplan presenteren.”

### Eerste deelplan: de rechte vleugel

Het eerste deelplan bestaat uit het realiseren van nieuwe woonruimte voor de appartementen in de rechte vleugel. Hier wonen mensen met een WLZ indicatie. Jaap richt zich in eerste instantie op nieuwbouw van zo'n 175 appartementen op het eigen terrein van de Posten. “We willen voorkomen dat de huidige bewoners tijdelijk elders gehuisvest moeten worden. Zij gaan een op een over naar een nieuw onderkomen.”

De Posten heeft opdracht gegeven aan IAA Architecten om de schetsontwerpen te maken. Dit najaar presenteren we de plannen en halen we reacties op. Daarna kan het bestemmingsplan in orde worden gemaakt en beginnen de bouwvoorbereidingen, met als doel om in 2021 te starten met de nieuwbouw.

### En daarna?

“We staan in de tussentijd natuurlijk niet stil. We

werken vanuit onze woonvisie de verdere plannen uit voor de Ronde Vleugel, de centrale ruimtes, het terrein. Flexibiliteit en diversiteit zijn daarbij de uitgangspunten. De gebouwde omgeving moet als het ware kunnen meebewegen met veranderende behoeften. Op klantniveau, maar ook op demografische ontwikkelingen, veranderingen in de wetgeving of in de financiering van zorg.”

### Vrijheid en technologie

Soms vallen ontwikkelingen ook mooi samen. Bijvoorbeeld op het gebied van vrijheidsverruiming voor onze bewoners met dementie. Als zij zich vrij voelen om te gaan en staan waar zij willen, komt dat hun welbevinden echt ten goede. Vanuit onze visie op zorg en welzijn willen we daar graag de ruimte voor bieden. Maar wel op een manier die zo veilig mogelijk is. De inzet van domotica is daarbij onontbeerlijk. De wet Zorg en Dwang, die vanaf 2020 van kracht wordt, geeft ons de wettelijke mogelijkheid om die ontwikkeling in te passen in onze nieuwbouwplannen.

## PLANNING EERSTE DEELPLAN

ZOMER 2019	NAJAAR 2019	NAJAAR 2019/ NAJAAR 2020	NAJAAR 2020/ VOORJAAR 2021	VOORJAAR 2021
Structuurontwerp en schetsplannen klaar	Presentatie van plannen en reacties ophalen	Bestemmingsplan op orde maken	Bouwvoorbereidingen	Start bouw!

# dePosten: studentenkamer!

- 10 minuten van het centrum
- allerlei faciliteiten binnen het gebouw (o.a winkeltje en restaurant)

**€185 p.m**  
+ actieve inzet voor de ouderen

## Studenten gezocht die kamer zoeken!

En niet zomaar, want wij hebben vorig jaar een super idee gelanceerd: de woonstudent. Althans, zo noemen wij ze in de wandelingen. Studenten die bij ons een appartementje huren dat zij gedeeltelijk ‘in natura’ betalen, in de vorm van sociale omgang en activiteiten met de ouderen die hier wonen. Een wandelingetje, een spelletje, een kopje koffie, een goed gesprek. Persoonlijke aandacht, onmisbaar voor onze ouderen!

De studenten die bij ons wonen brengen veel levendigheid. Er zijn vanzelfsprekend voorwaarden, waarvan de belangrijkste is dat je het leuk vindt om met ouderen om te gaan en op die manier hun dag wat meer kleur geeft.

VOOR MEER INFORMATIE EN HET VERHAAL VAN ANNEMIEK, KIJK OP [WWW.DEPOSTEN.NL/STUDENTEN](http://WWW.DEPOSTEN.NL/STUDENTEN)

Belangstelling? stuur een mailtje naar [student@deposten.nl](mailto:student@deposten.nl)



#### Colofon

Ontwerp & illustraties: Kommotiv.nl

Teksten: Katja Hogenes

(Eind-) redactie: Team Communicatie de Posten

Fotografie: Astrid van Loo,  
Cynthia Hasenbos,  
Carol Fokkens

Omslagfoto en pg 12: Shutterstock

Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de redactie worden veeveelvoudigd op welke wijze dan ook.

#### VRAGEN EN OPMERKINGEN?

Wilt u reageren op een of meerdere artikelen? Heeft u vragen of ideeën? Laat het ons dan weten via [communicatie@deposten.nl](mailto:communicatie@deposten.nl).

#### ALGEMENE GEGEVENS DE POSTEN

De Posten 135  
7544 LR Enschede  
telefoonnummer: 053-4753753  
email: [info@deposten.nl](mailto:info@deposten.nl)  
[www.deposten.nl](http://www.deposten.nl)



**dePosten**