

april 2023

rogplus magazine

Positieve Gezondheid

Ontdek waarom het
steeds populairder wordt

Deel-scootmobielen
Als eerste
in onze regio!

“ **Parkinson**

Zonde om nu al
verdrietig te zijn

**Consulent
Aad Plugge:**

“Maatschappij moet
beperkingen beter
leren accepteren”

03 Voorwoord

04 Yurdagul bloeit op bij de dagbesteding



07 Dagbesteding met een pgb oké?

08 Groter geluk met Positieve Gezondheid



10 Nieuw in onze regio: deel-scootmobielen



12 De ziekte van Parkinson, maar geen paniek



15 Petty & Maaike

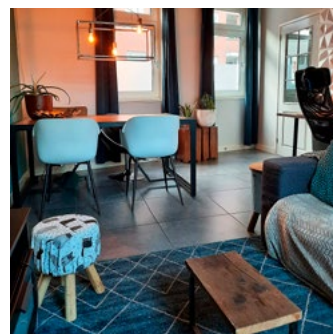


16 Achter de schermen bij Rogplus



19 Ontmoet je buren écht met Fief

20 Mantelzorgwoning: wel of geen goed idee?



22 Van de lezers & Gijsbert lost het op

24 Puzzel

Voorwoord

Positieve Gezondheid



In dit magazine staat deze keer Positieve Gezondheid centraal. Gezondheid is meer dan alleen niet ziek zijn. En wat is er nu gezonder dan samenwerken in een bloeiende moestuin? Als vrijwilliger bij Voedseltuin Rotterdam ervaar ik hoe deze groene oase niet alleen goed is voor de maag, maar ook voor de geest.

Midden in de betonnen jungle van de Rotterdamse Keilehaven ligt Voedseltuin Rotterdam. Hier kweken zo'n 65 vrijwilligers met veel enthousiasme meer dan honderd soorten biologische groenten en fruit. Bedoeld voor mensen die hulp krijgen van de Voedselbank, en anderen die het hard nodig hebben.

Maar deze tuin is niet alleen een plek van zaaien, schoffelen en oogsten. Het is ook een plek waar verschillende mensen al jarenlang succesvol met elkaar

samenwerken. De vrijwilligers van de tuin vormen een kleurrijke mix. Onder hen zijn mensen die werkloos zijn en/of een lichamelijke of psychische beperking hebben. Bij de Voedseltuin doet dat er niet toe. Hier draait het om de unieke talenten die iedereen inbrengt.

En het mooiste? Uit onderzoek van de Universiteit van Wageningen blijkt dat vrijwilligers die hier starten door gezondheidsproblemen, zich stap voor stap steeds prettiger en gezonder voelen.

Laat u ook inspireren door de verhalen in dit magazine over Positieve Gezondheid. En ontdek hoe u uw eigen gezondheid en welzijn kunt verbeteren op verschillende manieren.

Anton van Genabeek
Directeur Rogplus



beeld: Sander Nagel

Rogplus

bezoekadres
[Westlandseweg 1, Maassluis](#)

postadres
Postbus 234, 3140 AE Maassluis

telefoon
010 870 11 11

e-mail
info@rogplus.nl

www.rogplus.nl

Volg ons ook op
Facebook [Facebook \(rogplusmvs\)](#) en [LinkedIn \(rogplus\)](#).

Portret

Emine Ramires:

M'n moeder bloeit op bij de dagbesteding



Emine is mantelzorgster voor haar moeder Yurdagul. Met drie kleine kinderen en een baan in de zorg ging ze daar bijna aan onderdoor.

Van een actieve vrouw naar iemand die hulp nodig heeft. Met vijf kinderen is er altijd wel iemand die klaarstaat voor Yurdagul Şimşek (62). Vooral Emine Ramires (32) en haar zus doen veel. Soms te veel. Daarom is dagbesteding voor beide partijen een mooie oplossing. Hoe dat ze helpt? Moeder en dochter vertellen hun verhaal.

“In ons vorige huis hield m’n moeder een groentetuin bij. Ze deed alles zelf. Ze was erg actief, vooral na de scheiding met m’n vader. Ze koos voor zichzelf. Ze wilde Nederlandse les volgen, op fietsles gaan. En iedere dag ging ze met vriendinnen hardlopen. Ze begon net haar eigen leven op te bouwen. Toen bleek ze op haar vijftigste Parkinson te hebben.”

Huishoudelijke hulp en thuiszorg

Het is een grote klap voor Yurdagul en haar vijf kinderen. Ze maken zich zorgen. Wat brengt de toekomst hen? Yurdagul gaat lichamelijk hard achteruit, maar ook psychisch. Ze huilt veel. Emine is zelf een jonge moeder. In het appartement van haar moeder richt ze een slaapkamer in voor haar kinderen. Zo kan ze zoveel mogelijk bij haar zijn.

Naast Parkinson heeft Yurdagul ook colitis ulcerosa: een deel van haar dikke darm is ontstoken. Er volgen ook een paar tia’s. Gelukkig krijgt ze via Rogplus hulp bij het huishouden en thuiszorg. Emine: “Heel fijn, want m’n moeder kan echt niets meer. Parkinson heeft verschillende kenmerken. Bij m’n moeder zijn vooral haar spieren zwak. Haar lichaam is stijf en ze kan zich niet goed bewegen.”

Met drie kleine kinderen en een baan in de zorg wordt het ook voor Emine steeds zwaarder. Maar een stapje terug doen? “Nooit. Ik kan geen afstand nemen van m’n moeder. En zij niet van mij.”

Via Rogplus krijgen ze de mogelijkheid om dagbesteding aan te vragen. Emine regelt dat met een persoonsgebonden budget (pgb). Zo kan ze zelf de locatie uitkiezen. “Ik vond het belangrijk dat er ook Turks sprekende mensen zouden zitten en werken. Door Parkinson gaat praten moeilijker. Vooral met Nederlands heeft ze moeite, maar ook Turks praten is soms lastig.”

Dammen, dansen en tekenen

Yurdagul heeft eerst helemaal geen zin om naar de dagbesteding te gaan. Maar al snel bloeit ze op. Ze voelt zich begrepen. Ziet dat ze niet de enige is die hulp nodig heeft. Maar vooral doen ze er leuke dingen. “Dammen, dansen en tekenen”, vertelt Yurdagul stralend. “En koken. Laatst hebben we met elkaar het Turkse gerecht Sarma gemaakt. Gehakt, rijst en tomatenpuree in wijnbladeren. Er zitten Kaapverdianen, maar ook Nederlandse mensen.”

Emine: “En ze heeft er een vriendin die ook Parkinson heeft. Ze troosten elkaar en soms huilen ze samen. Door een verhoging van ons budget kan m’n moeder nu vier volle dagen naar

//
Ze was zelfs een beetje boos over dit interview
//

//

We kunnen geen afstand nemen van elkaar

//

de dagbesteding. Ze vindt het er geweldig." Lachend vult ze aan: "Sterker nog, ze was zelfs een beetje boos dat ze er vandaag niet naartoe gaat door dit interview."



Ook de kinderen zijn er blij mee. "Als ze daar zit, weet ik dat ze het naar haar zin heeft en in de gaten wordt gehouden. Dat geeft een goed gevoel." Voor Emine heeft Rogplus ook wat geregeld: twee uur in de week huishoudelijke hulp. "Als mantelzorger heb ik ook recht op een vergoeding. Maar die wil ik niet. Ik zorg voor m'n moeder omdat ik dat wil. Daar wil ik geen geld voor. Maar die huishoudelijke hulp is heel fijn."

Dankbaar

Door de dagopvang zit Yurdagul beter in haar vel. Ze heeft iets om naar uit te kijken. Emine: "Mensen klagen tegenwoordig veel over de zorg. Maar ik ben zo dankbaar dat er zoveel hulpmogelijkheden zijn voor m'n moeder. En dus ook voor ons als kinderen. Hoe de zorg in Nederland is geregeld, dat vind je nergens anders."

De toekomst is nog steeds onzeker. Met Parkinson weet je niet hoe snel het gaat. Emine probeert daar zo min mogelijk aan te denken. Voor nu is het voor haar en haar moeder te doen. Straks gaan ze samen boodschappen halen, Yurdagul in haar scootmobiel. Emine heeft nog een tip voor andere mantelzorgers. "Ga op zoek naar hulp, zoals dagbesteding. Trek aan de bel. Ik heb er te lang mee rondgelopen en ging er zelf bijna aan onderdoor."

Emine zorgt voor haar moeder omdat ze dat wil. Daar wil ze geen geld voor.

Onderzoek naar de kwaliteit

Hoe ervaart u de dagbesteding met een pgb?

Heeft u dagbesteding geregeld met een persoonsgebonden budget (pgb)? Of denkt u hierover na? En bent u benieuwd hoe anderen dit ervaren? En wat de tips zijn voor verbetering? Lees dan verder. We onderzochten de kwaliteit van deze dagbesteding. En dit zijn de resultaten.

Wie maken er gebruik van?

69 Maassluizers, Vlaardingers en Schiedammers van 18 tot 82 jaar regelen de dagbesteding zelf met geld (pgb) dat ze van ons krijgen. De andere 96% van onze cliënten kiest voor dagbesteding die wij regelen: Zorg in Natura (ZiN). Een pgb biedt meer keuzevrijheid, maar er komen ook veel eisen en vaardigheden bij kijken. Die vindt u op www.rogplus.nl/pgb of in onze folders.

Wie interviewden we?

We interviewden 35 toevallig gekozen gebruikers. Van hen gaat 97% minimaal vier dagdelen in de week naar de dagbesteding. Voor creatieve activiteiten, koken, spelletjes spelen, naar buiten gaan en/of bewegen. Sommigen zijn bijvoorbeeld klusser of gastvrouw.

“
Ik vind het nu minder erg dat ik op de andere dagen op de bank zit en niets doe
”

De resultaten

Gemiddeld geven cliënten de dagbesteding met een pgb het cijfer 8,5. Bij sommige vragen waren meer antwoorden mogelijk.

Waarom dagbesteding met een pgb?

Zelf de controle	42%
Aanbod ZiN niet geschikt*	39%
Anders	27%

* Vooral bij autisme

Waarom deze dagbesteding?

Past bij taal/cultuur*	46%
Past bij aandoening	24%
Via bekenden of behandelaar	36%
Anders	30%

*Vooral bij vrouwen van Turkse afkomst.

Alles regelen lastig?

Nee	79%
Een beetje*	18%
Ja*	3%

*Vooral bij start en wijzigingen/wisselingen.

Goed geholpen met de dagbesteding?

Ja*	91%
Een beetje	6%
Nee	3%

*Rogplus mist bij 33% van de pgb-aanbieders wel een goed plan met doelen en activiteiten.

Waarom goed geholpen?

Zinvolle, leuke dag	100%
Meer ritme	70%
Actiever/fitter	82%
Minder alleen	82%
Helpt m'n mantelzorger	27%
Anders	9%

Wat doen we ermee?

Dit zijn een aantal acties waarmee we aan de slag gaan:

- Betere voorlichting aan u over de keuze tussen ZiN en pgb.
- Kijken naar meer ZiN-aanbod voor speciale wensen.
- Betere uitleg aan pgb-aanbieders over een goed plan voor begeleiding (en strenger met goedkeuren).

Lekker in uw vel

Ga voor groter geluk met Positieve Gezondheid

Lichamelijke of geestelijke uitdagingen hebben, betekent niet dat u niet gezond en gelukkig kunt zijn. Want Positieve Gezondheid gaat verder dan geen ziekte of klachten hebben. In dit artikel leggen we uit wat het u te bieden heeft.

Laten we beginnen met wat gezondheid betekent volgens de Wereldgezondheidsorganisatie sinds 1948. Die zegt dat u gezond bent als het helemaal goed gaat met uw lichaam, geest en sociale leven. Dat is een mooi doel, maar voor de meeste mensen moeilijk te halen. Daarom richten we ons op het idee van Positieve Gezondheid. Bijvoorbeeld als u ons om hulp vraagt. De bedenker hiervan is Machteld Huber, vroeger huisarts en onderzoeker. Positieve Gezondheid wordt steeds populairder, en het is wel te begrijpen waarom.

Wat is Positieve Gezondheid?

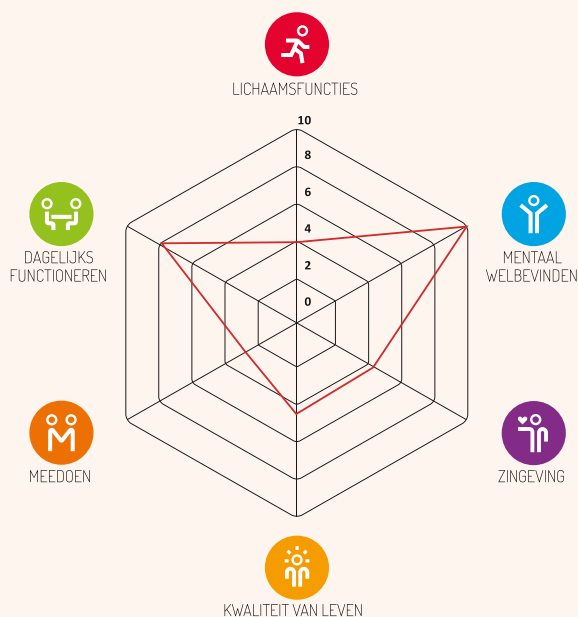
Positieve Gezondheid is een brede kijk op gezondheid die uitgaat van zes vragen. Stelt u zich een spinnenweb voor met zes hoeken. Elke hoek staat voor zo'n vraag:

1. Hoe goed werkt uw lichaam?
2. Hoe voelt u zich geestelijk?
3. Hoe nuttig vindt u uw leven?
4. Hoe plezierig vindt u uw leven?
5. Hoe tevreden bent u met uw contacten?
6. Hoe goed kunt u voor uzelf zorgen?

Door punten te geven aan elk antwoord en een streep te trekken tussen de scores, ziet u hoe uw spinnenweb er op dit moment uitziet. Bent u tevreden met sommige onderdelen? Zet deze dan vaker in voor uw gezondheid. Zijn er onderdelen waarover u minder tevreden bent en waaraan u iets wilt veranderen? Bedenk dan wat of wie u daarvoor nodig heeft. En misschien is een minpunt wel minder belangrijk als u ziet waar u wel tevreden over bent.

Doe de test

Maak een gratis account aan op www.bit.ly/pgonlinetest en beantwoord de vragen. Of print de vragenlijst uit en teken uw eigen spinnenweb via www.bit.ly/pgvragenlijst.



Met het spinnenweb doen mensen vaak nieuwe ontdekkingen over hoe het met ze gaat. En leren ze wat voorrang heeft om zich gezonder en gelukkiger te voelen. Wilt u dat ook? Doe de test!



5 tips voor een Positieve Gezondheid

Deze vijf handige tips helpen in ieder geval om uw gezondheid te verbeteren en u beter te voelen. Het is ook belangrijk om doelen te stellen, zodat u er echt mee aan de slag gaat.

1 Blijf actief

Bewegen is belangrijk. Zoek naar activiteiten die voor u mogelijk zijn, zoals aangepaste sporten in de buurt. Kijk bijvoorbeeld op www.unieksporten.nl en www.fief.nl/doen/sport. Kleine, haalbare stappen stapelen zich snel op tot een grotere gezondheid, zonder dat ze veel moeite kosten.

2 Leef gezond

Zorg voor voldoende slaap, eet gezond en voorkom stress. Dan bent u sterker als dingen moeilijk worden.

3 Houd contact en vraag hulp

Het is belangrijk om in contact te blijven met anderen. En om hulp te vragen als u het moeilijk heeft. Ook kunt u praten met mensen die in dezelfde situatie zitten of een therapeut. Of vraag uw huisarts om informatie over Welzijn op Recept: hulp op maat (voor ouderen). Dat helpt bij eenzaamheid en onzekerheid. En om nieuwe manieren te ontdekken om met de situatie om te gaan.

4 Leer om te gaan met uw beperking

Lichamelijke of geestelijke beperkingen accepteren, is niet makkelijk. Maar onthoud dat u veel meer bent dan uw beperking. Wees aardig voor uzelf en sta negatieve gevoelens toe. Misschien kunt u uw situatie gebruiken om uzelf en anderen te versterken. Zoek ook naar positieve mensen die u waarderen om wie u bent.

5 Richt u op het positieve

Positief denken helpt om stress en angst te verminderen, ook al is het niet altijd makkelijk. Probeer bijvoorbeeld te kijken naar wat u wel kunt doen in plaats van wat niet. Of wees dankbaar voor wat u heeft gehad. Regelmatig het spinnenweb invullen, helpt om te zien wat er goed gaat en waar verbetering mogelijk is.



*Machteld Huber,
bedenker
van Positieve
Gezondheid*

Deel-scootmobielen

Als eerste in onze regio!

In een scootmobiel via ons rijden terwijl je 'm niet binnen kunt parkeren? Dat was tot vorig jaar niet mogelijk. Maar sinds kort voor sommigen wel. Een proef in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam moet uitwijzen of deel-scootmobielen voor veel meer mensen de oplossing zijn.

“In zo'n beetje iedere flat staan er mensen op de wachtlijst voor een scootmobiel”, zegt Rogplus-consulent Tom Ernst. “Maar kun je 'm niet binnen wegzetten? Dan moeten we helaas 'nee' verkopen.” Want een scootmobiel gaat bij vocht snel roesten vanbinnen, en daardoor kapot. Dan kan er ook kortsluiting ontstaan. “Onwijs jammer”,

vindt hij. Daarom kwam hij in actie voor de eerste deel-scootmobielen van Nederland: in onze regio.

Gelukkig waren de woningcorporaties Waterweg Wonen en Woonplus Schiedam net zo enthousiast over zijn idee. Zo had hij meteen flats om z'n proefproject te starten.



De paden op, de lanen in met de deel-scootmobielen. Veel bewoners kunnen niet wachten.



De Billitonflat in de Vlaardingse Indische buurt doet als eerste mee. Kom je er binnen? Dan vind je rechts naast de liften de ingang naar de stalling voor scootmobielen. Daar waar eerst het rommelhok was. Twaalf scootmobielen staan erin, op twaalf keurig geveerde vakken. Ieder met een eigen stopcontact. Zeven zijn er privé. De eigenaren huren hun plek van Waterweg Wonen. Die zorgde ook voor de verbouwing van rommelhok tot stalling.

De andere vijf scootmobielen en plaatsen zijn van ons en bedoeld om te delen. Tom: "We bouwden gps en een digitaal slot op deze scootmobielen. Bewoners die aan de voorwaarden voldoen, kunnen er een reserveren via de minicomputer in de stalling. Die is hartstikke gebruiksvriendelijk. Zo zijn ze er zeker van dat ze op pad kunnen."

Flats staan in de rij

De flats staan nu al in de rij om mee te doen. Tom lacht: "Ik moet gewoon m'n best doen om de proef af te maken." Zo doet ook een nieuwbouw-flat voor ouderen in de Buurttuin in Schiedam mee: een samenwerking met Woonplus. Daarnaast een flat aan de Fazantlaan in Vlaardingen. En er volgen er nog twee in Maassluis.

De test duurt tot begin 2024. Na die tijd besluiten Tom en z'n projectteam of ze doorgaan. En in de tussentijd onderzoeken ze wat er technisch nodig is om

scootmobielen buiten te kunnen parkeren. Tom: "Dat zou het allermooiste zijn."

De 3 grootste voordelen

1 Meer mensen sneller mobiel

Er is een groot stallingsprobleem voor scootmobielen. Een stalling is een voorwaarde om er een via ons te krijgen. Dat probleem wordt alleen maar groter. We worden ouder, waardoor meer mensen een scootmobiel nodig hebben. Ook is de levertijd langer, onder andere door te weinig personeel. Door scootmobielen en stallingen te delen, kunnen meer mensen sneller de deur uit.

2 Veilige flats

Door te weinig stallingsruimtes in flats, staan (zelf gekochte) scootmobielen vaak in de centrale hal, op de galerijen, achter een trap... Terwijl dat niet mag: het levert brandgevaar op en blokkeert vluchtroutes. Door scootmobielen te delen, zijn er minder nodig. Dan passen ze vaak wel in een stallingsruimte. Zo leveren deelscootmobielen veilige flats op.

3 Goed voor het milieu en de portemonnee

Gemiddeld rijden mensen vijftien kilometer per week met hun scootmobiel. Deel je 'm met anderen? Dan hoeven er minder nieuwe gemaakt te worden.

Een nieuwe scootmobiel kost minimaal € 2.500. Met ons systeem voor reserveringen zien we

ook precies waar er hoeveel nodig zijn.

Ook hoeven we minder privé-bergingen aan te passen voor een scootmobiel. Denk aan elektriciteit regelen, de ingang breder maken en een apparaat plaatsen om de deur automatisch te openen. Zoiets kost gemiddeld € 3.000.

Scootmobielen delen, is dus goed voor het milieu en de portemonnee.



Projectleider Tom Ernst

Reist u met de regiotaxi?

Door heel het land zijn er te weinig chauffeurs. Daardoor kan de regiotaxi niet altijd op tijd zijn, vooral tijdens drukke momenten. Dus boek uw heen- en terugreis op tijd. En reis tussen 9.30 en 14.00 uur en na 16.30 uur, als het kan. Vervoerder Noot werkt hard aan een oplossing. Bedankt voor uw begrip en excuus voor eventuele ongemakken.

De ziekte van Parkinson

“Zonde van je tijd om daar nu al verdrietig om te zijn”

**“
Veel mensen
denken meteen
aan het ergste
”**

Een keer in de week gaat Els naar de boksschool. Ze raadt het alle Parkinsonpatiënten aan.



“Ik kan me wel zorgen maken om wat er misschien in de toekomst met mij gebeurt. Maar dat past niet bij hoe ik me vandaag voel. Ik leef van dag tot dag.” Dat zijn rake woorden van Els Haring-Ruigrok (65). In 2019 hoorde ze dat ze Parkinson heeft. Maar bij de pakken neerzitten? “Nee, hoor. Ik raak niet zo snel in paniek.”

Els heeft altijd in de zorg gewerkt, als verpleegkundige in de psychiatrie. Veel van haar patiënten waren Parkinsonpatiënten. “Achteraf begonnen de eerste kenmerken vijftien jaar geleden al”, vertelt ze in haar appartement in Vlaardingen. “Ik kreeg reuk- en smaakverlies. Een verkoudheid, dacht de arts. En daarna werden m’n spieren stijf. Maar ja, ik heb ook osteoporose: botontkalking. M’n bot breekt af en komt niet meer terug. Daardoor had ik al regelmatig last van m’n rug.”

Ondanks haar eigen ervaring met Parkinson, ging er ook bij Els geen belletje rinkelen. “Ik ben bekend met Parkinsonpatiënten die al ver zijn, maar niet in de eerste fase. En bij niemand begint de ziekte op dezelfde manier. Dat is meteen ook zo verwarrend.”

Geen paniek

Totdat ze in 2019 trillingen in haar hand krijgt. Ook op haar werk gaat het steeds minder. “Ik kon niet meer een paar dingen tegelijk doen. En als ik een afspraak had gehad, wist ik de volgende dag al niet meer met wie. Toen wist ik genoeg. Al dacht m’n huisarts eerst nog aan een burn-out. Want m’n moeder was pas overleden. En Kees, m’n man, had een hartinfarct gehad. Maar daar ben ik geen type voor. De bedrijfsarts, waar ik naartoe ging, had wel ervaring met Parkinson. Maar toen ik daarna bij de neuroloog

kwam, vroeg die eerst ook of ik somber was. Dat kwam omdat m’n gezicht al strak stond. Ook een bekend kenmerk van Parkinson. M’n reactie toen het echt duidelijk was? Geen paniek. Ik voelde me niet anders dan gisteren.”

Het aantal mensen met deze ziekte groeit enorm

Door medicijnen voelt Els zich beter. Zo krijgt ze haar reuk en smaak weer terug. “Ik rook ineens weer bloemen. Ze noemen dat de ‘honeymoonweken’ of ‘wittebroodsweken’: de periode net na je bruiloft. De medicijnen zorgen ervoor dat je opknapt. Maar helaas is dat tijdelijk. M’n reuk en smaak zijn nu weer verdwenen. Het gekke is ook dat ik me niet meer kan herinneren hoe bepaalde dingen smaken. Misschien maar beter ook. Ik eet nu vooral op structuur, dus bijvoorbeeld knapperige en krokante dingen.”

Boksschool

Els is altijd iemand geweest die positief in het leven staat. Parkinson verandert dat niet. Een keer in de week gaat ze naar de fysiotherapeut. Ook zingt ze in een koor en gaat ze naar de boksschool. “Ik raad het alle Parkinsonpatiënten

aan. Het is heel fijn. Je maakt je hoofd even leeg, je lichaam wordt soepeler en je kunt al je frustraties eruit slaan.”

Daarnaast geeft ze presentaties in het Parkinsoncafé aan patiënten en hun naasten. Maar ook aan mensen in de zorg die met deze groep te maken hebben. “Er is nog veel te weinig over bekend. En dat terwijl het aantal mensen met deze ziekte enorm groeit. Maar zet tien Parkinsonpatiënten op een rij en ze hebben allemaal verschillende kenmerken. Ik vind het belangrijk om Parkinson op een positieve manier onder de aandacht te brengen. Veel mensen denken meteen aan de ergste fase van deze ziekte. Maar voor sommigen kan het nog lang duren voordat ze daarin terechtkomen. Zonde van je tijd om daar nu al verdrietig om te zijn.”



Met haar positieve instelling hoopt Els het verpleeghuis zo lang mogelijk uit te stellen.

Positief

Els heeft ook iedere week een online video-gesprek met Parkinsonpatiënten en hun partners. Die groep heeft ze zelf opgericht. “We bespreken van alles. Wat houdt ons bezig? Hoe gaat het? En dan zorgen we ervoor dat we ook de dingen benoemen die goed gaan. We sluiten altijd gezellig af. Als je mentaal positief bezig bent, is dat ook goed voor je lichamelijke gezondheid. Stress en spanning zijn een ramp voor mensen met Parkinson. Maar dat geldt eigenlijk voor alle ziekten.

“Hoe ik de toekomst zie? Nou, ik houd het bij vandaag en morgen. Moet ik een rollator? Dat zie ik niet als een belemmering, maar als een hulpmiddel. Uiteindelijk zal ik in een verpleeghuis terechtkomen. Maar met m’n positieve instelling hoop ik dat zo lang mogelijk uit te stellen.”

Els wil andere Parkinsonpatiënten iets meegeven. “Zorg dat je je eigen controle houdt. Blijf zoveel mogelijk doen. Er komen alleen maar verliesmomenten aan, dus geniet van de dingen die nog wél kunnen. En natuurlijk zijn er ook mindere dagen. Verwen jezelf dan maar lekker met een grote reep chocola.”

De ziekte van Parkinson

De ziekte van Parkinson is een hersenziekte die steeds erger wordt. Bekende kenmerken zijn trillen en traag en stijf bewegen. Dat komt doordat er hersencellen afsterven die dopamine maken. Dat is een chemische stof die bewegingen regelt. De ziekte is nog niet te genezen, maar er zijn wel manieren om klachten te verminderen. Het aantal mensen met deze ziekte is in de laatste dertig jaar meer dan verdubbeld. Onder andere doordat we ouder worden. Wetenschappers doen ook onderzoek naar de invloed van middelen die we gebruiken om onkruid en ongedierte tegen te gaan.

Petty & Maaïke



Cliënt, single en overgrootmoeder Petty Oosthof (81) houdt van gezelligheid en zit nooit achter de geraniums.

Kwaliteitsmedewerker Maaïke Hilkmann (31) is dol op bakken, reizen en sporten. Ze is getrouwd en heeft twee kinderen.

Ha Maaïke,

We staan weer lachend in het magazine. Toch staan er ook onderwerpen in die niet om te lachen zijn. Zoals verhalen van mensen die nare ziektes kregen. Waarvan ik denk: daar is moeilijk mee te leven. Maar dan blijkt vaak dat ze hun geluk toch weer vinden. Want je gezond voelen, is meer dan 'niet ziek zijn'. Dat soort verhalen vind ik mooi om te lezen. Maar om er zelf op te vertrouwen?

Zelf heb ik gelukkig alleen nog 'ouwe taartenkwalen'. Zoals botontkalking en artrose in de gewrichten van m'n handen en schouders. Heb ik een 'slechte' dag met veel pijn? Dan ga ik een flink stuk in de polder wandelen met m'n hond. Thuis neem ik dan een 'bakkie' met een lekker koekje. Daar knap ik van op. Onder andere zo probeer ik flexibel om te gaan met de uitdagingen van het leven.

Ik geniet bijvoorbeeld ook van mooie dingen. Van m'n klein- en achterkleinkinderen, golfen, kunst (ik ben gids in het Stedelijk Museum Schiedam)... Daarnaast heb ik veel leuke mensen om me heen. En ik hou van plezier maken, zoals naar het theater gaan en een heerlijk wijntje drinken. Daardoor voel ik me meestal fit en vrolijk. Ik pluk de dag.

Maar naar de toekomst kijken, dat doe ik niet veel. Dan ben ik toch een beetje bang voor 'meer ziek zijn'. Werk aan de winkel dus: meer vertrouwen. Ook dan zal het me wel lukken om er een positieve draai aan te geven.

En jij Maaïke? Wat doe jij om jezelf weer op het 'gezonde pad' te brengen als het tegenzit?

Hi Petty,

Gek eigenlijk. Bij gezondheid gaat het vaak over lichamelijke klachten. Over geestelijke klachten durven veel mensen minder makkelijk te praten. Zelf heb ik geluk met een goede lichamelijke gezondheid. Maar ik zit wel eens minder goed in m'n vel. Al lukt het me steeds beter om mezelf dan de goede kant op te sturen.

Het speelt vooral als ik een te volle week heb. Druk op het werk. De kinderen naar partijtjes en zwemles rijden. 's Avonds sporten en afspreken met een vriendin. Een taart bakken voor iemand. Met wat pech nog naar de dokter of tandarts. En in het weekend afspraken met vrienden of familie.

Als ik zo heen en weer ren, word ik onrustig. M'n geduld is dan een flink stuk minder. Maar ik kan nu gelukkig wel sneller op de rem trappen. Vroeger bleef ik gewoon doorgaan: dan had ik vaak niet eens door hoe druk het was. Maar nu vul ik m'n agenda met een strengere blik. Ik prop m'n weekenden bijvoorbeeld niet meer vol.

En sla ik een uitnodiging af? Of stel ik een andere dag voor? Dan blijken anderen dat vaak te herkennen en te begrijpen. Soms denken ze zelfs mee over een oplossing. Open zijn over je geestelijke gezondheid, is dus zo gek nog niet.

Achter de schermen bij Rogplus

“We moeten beter leren accepteren dat er mensen met een beperking zijn”



//

De maatschappij is harder geworden

//

Aad Plugge begon in 1975 in de zorg. Een wereld van verschil met nu: positief en negatief.

Consulent Aad Plugge (66) gaat deze zomer met pensioen. Hoe kijkt hij terug op bijna vijftig jaar zorg? En wat vindt hij van de zorg van nu?

Op zijn achttiende begon hij als leerling-verpleegkundige in het ziekenhuis. Hij werkte in verschillende ziekenhuizen, een verpleeghuis en de wijkverpleging. Eerst aan het bed, daarna aan het roer. Op het laatst gaf hij leiding aan meer dan tweehonderd medewerkers. Hij specialiseerde zich in zorg voor ouderen met dementie. Sinds zeven jaar werkt hij bij ons: hij bezoekt mensen thuis om te kijken welke hulp ze nodig hebben.

Vanuit zijn appartement in het Vlaardingse Holy, op de wonderige elfde verdieping, kijkt hij uit op de stad en haven. Maar zijn blik is vooral gericht op Suriname. En op zijn één jaar oude Zwitserse witte herder Putihman. Dat is Javaans voor 'witte man'. Liever had hij dit interview pas na z'n pensioen gegeven. Hij lacht: "Dan hoor ik de reacties niet meer."

Waarom koos je voor ouderen met dementie?

"Ik ben er ingerold: het lag me. Ik geef graag aandacht, ben vrolijk en hou van een praatje of grapje. Maar het is vooral luisteren en laten merken dat je dat doet. Zegt iemand met dementie bijvoorbeeld: 'Ik zoek m'n moeder'? Dan antwoord ik niet: 'Hoe oud ben je? Zou je moeder dan nog leven?' Dat is heel frustrerend. Je kunt beter meegaan in het gesprek. Bijvoorbeeld: 'Had u een lieve moeder?' Iedereen wil begrepen worden."

Je bent ook vertrouwenspersoon voor collega's. Voor klachten over ongewenst gedrag, zoals pesten en discriminatie. Waarom vroegen ze jou?

"Onder andere omdat ik scherp ben op dat soort dingen. Ik ben getrouwd met een man, die ook nog eens twintig jaar jonger is. En hij

is gekleurd: een Javaan uit Suriname. Nou, dan weet je het wel."

De hond blaft en jankt. "Putih, nee! Ga maar in je mand. Mand! Goed zo."

Heb je privé ook te maken gehad met dementie?

"Ik stond eens met m'n fiets te wachten voor een stoplicht vlak bij huis. Zie ik opeens m'n vader schuin de kruising overlopen. En dan nóg niet doorhebben hoe dement hij was. Het is zo moeilijk om voor je eigen ouders of familie professioneel te zijn. Maar toen hij in een verpleeghuis zat, hielp ik hem 's ochtends wel met wassen en aankleden."

De hond blaft en jankt weer. "Putihman, en nou is het afgelopen! Kom op!"

Wat vind je de belangrijkste verandering in de zorg van de afgelopen halve eeuw?

"De maatschappij is harder geworden. Ik heb op een afdeling zelfs met bewaking gewerkt vanwege agressie. Onvoorstelbaar. Mensen die zich niet goed geholpen voelen, zeggen ook al snel dingen als: 'Dat gaat jou niks aan'. Of: 'Zak maar door de grond met je hulp'. We mogen wel wat rustiger en liever met elkaar omgaan. Wat meer oog hebben voor wat de ander wél voor je doet.

"En wat meer elkaars mening respecteren. Of je je bijvoorbeeld laat vaccineren of niet: het zal me een worst zijn. Maar laat mij in m'n waarde en ik laat jou in je waarde. Ga meer op zoek



naar waar je elkaar wél kunt vinden, en niet altijd naar die tegenstellingen.”

En de bezuinigingen?

“Ik vind dat er veel meer geld naar de zorg moet. Maar daar heb ik helaas maar een heel klein beetje invloed op: in het stemhokje.”



Laat mij in m'n waarde en ik laat jou in je waarde



En de 'eigen regie' en Positieve Gezondheid?

“Projecten als 'Powerful ageing': prima. Hiermee train je je spierkracht, zodat je langer voor jezelf kunt zorgen. Controle nemen over je leven en kijken wat je wél kunt, dat is goed. Maar laten we dan wel geduldiger zijn met de resultaten die we verwachten. Ik zie de gemiddelde 83-jarige van nu bijvoorbeeld niet online een werkster regelen.

“Een grote groep heeft echt hulp nodig. En dat zal altijd zo blijven. Dat hoort bij een samenleving. Ik snap dat we door de vergrijzing het geld met meer mensen moeten delen. Maar ik blijf wel kritisch.

We moeten beter leren accepteren dat er mensen met een beperking zijn. En dat we daarvoor verantwoordelijkheid zijn.”

De hond geeft een lik over Aads hand. “Hé viezerik. Ik kan nu niet met je spelen. Nee, Put, je krijgt ook geen koekje meer.”

Zijn er ook positieve veranderingen?

“Jazeker. Vroeger was het 'ja dokter, nee dokter'. Je durfde bijna geen weerwoord te geven. En stervensbegeleiding? Dat was een lijstje afvinken: schone lakens, haren netjes gekamd, een schoon glaasje water...

“De zorg van nu is opener en meer in beweging. Ook bij Rogplus zoeken we steeds naar verbetering. Nu onderzoek ik bijvoorbeeld hoe mensen sneller naar de dagbesteding kunnen. Niet na drie maanden, maar binnen twee weken. Als dat lukt, dat zou een mooie erfenis zijn.”

Waar ben je trots op?

“Met collega's moesten we ons talentwoord verzinnen. Dat werd voor mij 'met hart en ziel'. Zo heb ik m'n werk altijd gedaan. Echt iets kunnen betekenen voor mensen, dat vind ik het leukste wat er is.”

Hoe ziet je leven eruit als je met pensioen bent?

“We zijn een huis aan het bouwen in Suriname, tegen het oerwoud aan. Daar wil ik lekker tuinieren. Familie en vrienden ontvangen. En een of twee dagen in de week dagbesteding bieden aan mensen met een verstandelijke beperking. Maar m'n verstand zegt: moeten we dat nou wel doen? De gezondheidszorg hier is nog altijd veel beter dan daar.

“En anders gaan we hier vaker met onze boot varen. En natuurlijk ben ik dan nog steeds veel bezig met m'n hondje. Hè, Putihman? Lekker wandelen in de Broekpolder. Vogeltjes kijken. De zorg gaat ook zonder mij wel door.”

Aad droomt over een bijzonder pensioen. Maar of dat doorgaat? Z'n hond Putihman is er in ieder geval bij.





Fief

Ontmoet je buren écht



Kom je je buren alleen maar tegen in de lift? Of bij de brievenbussen, of in de supermarkt? "Als je elkaar niet écht ontmoet, ontstaat er niks", zegt Joop Eigenraam van Huurdersraad Waterweg Wonen. "Dan doe je ook geen gezellige activiteiten met elkaar." In drie flats in de Vlaardingse wijk Holy kwam daar verandering in. Met proefproject 'Prettig wonen'.

Onze schrijver Petty Oosthof nam een kijkje bij dit proefproject in de flat Zwaluwenlaan even. Ze schrijft: "Op de eerste verdieping van veertien heet Angeniek de Man me welkom. Zij runt hier met andere vrijwilligers dit project.

Vanaf de gang hoor ik de dames al kwebbelen. Want ja, die voeren meestal de boventoon. Een van hen schenkt een kopje koffie voor me in. Even later komt Val naast me zitten: een lid van het bestuur. Hij vertelt dat er binnenkort een overleg is om te kijken of 'Prettig wonen' vast kan blijven. Natuurlijk komen de geldzaken dan om de hoek kijken. Ook Arnold schuift aan. Hij blijkt ook een harde werker voor 'Prettig wonen' te zijn: zo houdt hij de 'portemonnee' in de gaten.

Maar wat is 'Prettig wonen'? Het proefproject startte in 2019 vanuit de Huurdersraad, Waterweg Wonen, de gemeente, Minsters, DSW en Rogplus. In de flats aan de Fazantlaan en Zwaluwenlaan stelt Waterweg Wonen een woning beschikbaar als ontmoetingsplek. Hier

kunnen bewoners activiteiten doen en hulp krijgen. Zodat hun leven makkelijker en prettiger wordt.

Na vier jaar blijkt dat een succes. Elke dag is er wel iets te doen. Samen eten, klaverjassen, kerstactiviteiten... En vooral de koffie-uurtjes worden druk bezocht. Elke week doen zo'n veertig bewoners mee. Nu maar hopen dat het project blijft en ook in andere flats komt."

Anders ontstaat er niks

Ontdek het geheim van 'Prettig wonen' in dit filmpje: www.bit.ly/prettigwonen. Brengt dit jou op een idee om iets te organiseren waarmee je je buren écht ontmoet? Leuk als je het ons laat weten via info@fief.nl!

Kijk op www.fief.nl voor meer gezellige activiteiten en andere tips om op eigen wijze ouder te worden.

Fotoverslag

Mantelzorgwoning: wel of geen goed idee?

Het zal je maar gebeuren: je krijgt te horen dat er voor je zoon geen geschikte plek is om te wonen. Dat overkwam Norbert (55) en Carmen (53) met hun zoon van 23.

Norbert vertelt dat hun zoon al van jongs af aan veel last heeft van psychische klachten. Die zitten hem zo in de weg dat hij niet zelfstandig kan wonen. Omdat er geen goede woonvorm voor hem is, hebben ze voor een mantelzorgwoning gekozen.

//

Geen gemakkelijke opdracht

//

*De woning is
sfeervol en
warm ingericht.*



"Toen de bouwmarkt van ons verhaal hoorde, mochten we voor 2.000 euro aan bouwmaterialen uitzoeken. Die steun deed ons ontzettend goed."

Het begint pas als het af is...

Maandenlang verbouwen en een deel van je woning splitsen, is geen makkelijke opdracht. Carmen: "We zijn ontzettend blij dat we de kans hadden om een mantelzorgwoning te bouwen aan ons huis. En trots op wat we bereikt hebben. Maar er zijn ook nadelen. De zorg zelf regelen betekent dat je nooit 'vrij' bent. Ik ben altijd alert of het goed gaat."



Bed van de slaapdienst en magneetbord voor zorgpapieren achter het gordijn. "Een bewuste keuze: het is ruimtebesparend en heeft minder een zorguitstraling."

Mini-instelling met mooie resultaten

Door de mogelijkheid van een persoonsgebonden budget (pgb), hebben Norbert en Carmen de zorg zelf ingekocht. Hiermee kunnen zij de zorg bieden die goed bij hun zoon past. Daarmee zijn al veel resultaten bereikt. Zo heeft hij mbo-4 afgerond. De gesprekken over het pgb hebben zij helaas als onprettig ervaren. "Prima dat er gecontroleerd wordt", zegt Carmen, "maar ga meer uit van vertrouwen dan wantrouwen."



Carmen houdt de geboortetegel van hun zoon vast: een egel met bloem, getekend door Norbert. "Stekelig met een zachte kant, dat is wie hij is. We zijn ontzettend trots op hem."



Ook een mantelzorgwoning?

Een mantelzorgwoning valt buiten de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), dus u betaalt 'm zelf. Maar de persoon die erin woont, kan wel begeleiding en hulpmiddelen bij ons aanvragen.

Hoe het werkt

U kunt zelf (ver)bouwen. Maar er zijn ook kant-en-klare mantelzorgwoningen voor in de tuin. Die kunt u huren of kopen.

- + www.bit.ly/ikwoonleefzorg
- + www.bit.ly/mantelzorgwoningen
- + www.bit.ly/blijvenwonen

Bouwregels

U heeft geen vergunning nodig. De regels zijn vergelijkbaar met die voor een tuinhuis of garage.

- + www.bit.ly/rijksoverheidbouwregels

Geldzaken

Een mantelzorgwoning kan gevolgen hebben voor uw uitkering, toeslagen en/of belastingen.

- + www.bit.ly/notarisunienl

Of een mantelzorgwoning een goed idee is, ligt aan de situatie. Zorg in ieder geval dat u goed geïnformeerd bent voordat u eraan begint.

Tip, verhaal, bedankje of vraag? Graag!



Heeft u een tip?



Wilt u een verhaal of foto met ons delen?



Heeft u een vraag aan Rogplus?



Zoekt u gezelligheid?



Wilt u iemand bedanken?

Stuur dan een bericht naar redactie@rogplus.nl of Redactie Rogplus Magazine, Postbus 234, 3140 AE Maassluis

Het Rogplus Magazine verschijnt in april, september en december. Drie maanden ervoor kiezen we de onderwerpen, dus wees op tijd.

U maakt dit magazine nog leuker om te lezen.

Van de lezers

Ingezonden tips, verhalen, bedankjes of vragen

Op avontuur met de regiotaxi

De 'goodlooking' chauffeur bood me de zitplaats naast hem aan. "Ik heb net wat foto's gemaakt in het park", zei hij. "Het had wel iets, na zo'n frisse regenbui." Hij liet me ze zien op z'n telefoon. Bloemen, insecten, lieveheersbeestjes... Hij kon er wat van. Ik vertelde dat ik ook van fotograferen hield. En ook veel in dat parkje kwam.

De taxi raasde door Europoort. Ik zei dat m'n man niet veel meer reed door de straling van de zendmasten. "Wat gebeurt er dan?", vroeg de chauffeur. "Dan krijgt hij vreselijke fluittonen in z'n oren." De chauffeur zei dat hij er soms ook last van had. "Krijg die masten maar eens weg."

We kwamen aan bij het Kasteel van Rhooon, bij de antiekmarkt. En stond een kraampje met allerlei lekkers: cheeseburgers, hamburgers, kip-curry... Onze magen vroegen erom. We bestelden allebei een cheeseburger en cappuccino en namen die op een bankje. Daarna reed hij weg en liep ik rond tussen de oude voorwerpen.

Tijd om terug te gaan. Op de parkeerplaats stond een andere chauffeur op me te wachten. Netjes op tijd. Ook met hem had ik een leuk gesprek: over wat er speelt in de wereld.

Wat ben ik blij met de regiotaxi en de vriendelijke chauffeurs en telefonisten. En dat mijn man Erik mag meerijden als het nodig is. Daarom dit gedicht als bedankje. De eerste twee regels komen van de puzzel in het vorige blad.



Een flesje vol liefde

*Als ik de liefde kon vangen,
kreeg iedereen een flesje vol.
En staat het daarvan oneindig bol:
voor ieders vaag en onbestemd verlangen.*

*Een flesje om te troosten en verdragen.
Voor wonden oneindig niet te stelpen.
Zovele handen die graag willen helpen.
Oren die willen luisteren naar je vragen.*

*Mensen: ze moeten blijven praten.
Doe wel en zie naar elkaar om.
Buig recht wat breekbaar is en krom.
Behulpzaamheid zal zeker baten.*

Manja Herstel



Gijsbert lost het op

Oei, zo oud?!

Gelukkig weet ik nog heel goed hoe oud ik ben. Maar toen m'n vrouw op 31 oktober 's ochtends met een kop koffie naast m'n bed stond en zei: "Gefeliciteerd met je ... verjaardag!", lag ik toch even verbaasd te kijken. Negentig jaar! Hoe is het mogelijk?!

Hoe ouder ik word, hoe meer ik beseft dat niets blijft. Dat is geen leuke gedachte, maar het is niet anders. Wel probeer ik te voorkomen dat het lichamelijk en geestelijk snel minder wordt. Maar of dat helpt?

Zo fitness ik twee keer per week in Sportcentrum Polderpoort. Dat is ook goed voor m'n sociale contacten. Op de andere dagen, als er geen bezoek komt, ga ik met m'n driewiel fiets op pad. Ook houd ik m'n geest scherp, bijvoorbeeld met puzzels. Verder zijn lezen en schrijven vaste onderdelen van m'n pakket. (M'n tweede boek voor m'n familie is net uit!)

Daarnaast hebben m'n vrouw en ik best veel aanloop, ook van mensen uit de kerk.

En we krijgen hulp thuis, bijvoorbeeld bij douchen en aankleden. Zo kunnen we in ons appartement blijven wonen. Dat willen we, zolang het kan.

Alles bij elkaar doen we het zo best goed. We leiden een vrij onbezorgd leventje. Ik voel me dan ook nog lang geen negentig. Maar of dat komt door m'n manier van leven? Ik vermoed van niet.

M'n fietsvriend was ook actief: hij deed meer aan beweging dan ik. Zo voetbalde hij elke zaterdag. Maar hij stierf aan kanker toen hij zeventig was.

Bezig blijven, onder de mensen zijn en hulp krijgen, kan helpen. Maar geeft dus geen garanties. Onze levens verlopen helaas niet eerlijk: ze kiezen hun eigen weg.



Gijsbert doet van alles om te voorkomen dat hij achteruit gaat. Maar of hij daarom zo'n hoge leeftijd bereikte?

//
**Hoe is het
mogelijk?!**
//

Gijsbert Los **Geboren** op 31 oktober 1932 **Woont** in Vlaardingen met zijn vrouw Willy **Werkte** als directeur in het speciaal basisonderwijs **Is** fiets- en schrijffanaat **Heeft** 6 kinderen, 24 kleinkinderen en 24 achterkleinkinderen **Deelt** in elk Rogplus Magazine een oplossing.



P	O	S	I	T	I	E	F	M	A	A
N	A	R	B	L	I	E	F	D	E	G
E	H	H	É	U	I	I	K	D	O	E
V	T	E	C	T	I	O	O	M	J	L
R	E	N	A	S	E	T	H	T	N	U
U	V	E	E	E	D	L	E	E	T	K
D	R	R	T	L	A	N	T	N	O	K
C	E	G	C	C	N	R	E	H	M	I
A	D	I	H	O	O	A	R	I	M	G
O	E	E	Z	P	O	T	S	U	R	I
O	N	T	S	P	A	N	N	E	N	V

- | | | | |
|----------|-------------|------------|----------|
| Buiten | Liefde | Ontspannen | Sporten |
| Zonnetje | Vriendschap | Mooi | Gelukkig |
| Lachen | Positief | Durven | Creatief |
| Tevreden | Rust | Lente | Energie |

Maak dit gedicht af:

*Ik val en ik struikel.
Ik stuntel en ik duikel.
Ik haper en ik klooi...*

□	□	□	□	□	□	,	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	!

Bron: www.brievenbusgeluk.nl

Disclaimer: de informatie in dit magazine stelden we met de grootste zorg samen. Toch kan er een fout of onvolledigheid in zijn geslopen. U kunt Rogplus hiervoor niet aansprakelijk stellen of er rechten aan ontlennen. Artikelen (of tekstdelen) en afbeeldingen opnieuw gebruiken, mag alleen met toestemming van de redactie. Ook moet u aangeven dat ze uit het Rogplus Magazine komen. Stuur u voor vragen en opmerkingen een e-mail naar redactie@rogplus.nl. Dit magazine is gemaakt van duurzaam papier. FSC beschermt bossen en de mensen en dieren die erin leven. Opmaak: b creative agency

PUZZEL

Hoe vindt u de oplossing?

Alle woorden staan kriskras door elkaar (van links naar rechts, van boven naar beneden, omgekeerd en schuin). Heeft u alle woorden weggestreept? Dan blijft er een aantal letters over. Lees deze letters van links naar rechts. Veel puzzelplezier!

E-mail de uitkomst van de puzzel voor 1 juni 2023 naar redactie@rogplus.nl. Gebruik als onderwerp 'puzzel april'.

Of stuur 'm per post naar:
Rogplus
Redactie Magazine
Postbus 234
3140 AE Maassluis

Vermeld bij post én e-mail uw naam en adres.

We verloten begin juni drie cadeaubonnen van € 25 onder de goede inzendingen.

De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:

Maassluis: Mevrouw W. Munter
Vlaardingen: De heer P. Toet
Schiedam: De heer R. de Boer

De oplossing was:

'Dan dronken we de wereld mooi en proostten we op de lol.'

