



## De grootste vrijwilligersactie van Nederland

Het is al weer eventjes geleden, dat op 19 en 20 maart jl. vele (bekende) Nederlanders belangeloos meehielpen bij een activiteit voor anderen. Toch willen we nog even stilstaan bij de extra inzet die we op een aantal Tellens-locaties konden verwelkomen. In de gemeente Littenseradiel hielp burgemeester Liemburg mee warme maaltijden rond te brengen vanuit Huylckenstein. Wethouder Dotinga schonk koffie in Nij Dekama. Die taak nam ook wethouder Sjors Eiling op zich in Nij Mariënacker. In Talma State hielpen de wethouders mevrouw Kanselaar en de heren Attema en Gerbrandy plus de gemeentesecretaris, de heer Joustra, mee in de bediening tijdens het koffiedrinken.



Voor de bewoners van het Bonifatiushuis (Sneek) werd door medewerkers van de Rabobank een prachtige ochtend georganiseerd. Een zestal bewoners werd in de Rabobank hartelijk ontvangen met koffie en een gevulde koek en daarna kregen ze een rondleiding door het hele gebouw. Ook was er ruimte voor het stellen van vragen, men kon pinnen en de archeologische vondsten

konden worden bekeken. De bewoners die thuis bleven werden door de medewerkers van de Rabobank getraakteerd op een gezellige muzikale ochtend. Ook hielpen de medewerkers met de koffie, de afwas en werkten ze mee in de bediening. Het was een zeer geslaagde ochtend en zowel de Rabobank als het Bonifatiushuis zullen zeker volgend jaar weer meedoen met NL Doet.

## BELEIDSPLAN 2010 – 2014

“Men moet net maar tûch opsette as it skip drage kin”. Die titel heeft ons beleidsplan voor de komende jaren meegekregen. Het beleidsplan is een vervolg op het Tellens-beleidsplan tot 2010 “De koers is uitgezet”. Dat beleidsplan had vooral de opvatting: Tellens waait niet met alle winden mee, Tellens vaart –misschien wat eigenzinnig- z’n eigen koers. In het nieuwe beleidsplan varen we verder op die koers. Eén van de sterke punten van Tellens is continuïteit in de visie en het beleid. Daarbij werkt Tellens volop aan vernieuwing, maar doet niet aan modegrillen en ‘hypes’. Vernieuwingen worden afgewogen op basis van de visie en de mogelijkheid om in te voeren en te verankeren in de organisatie.

Ben je nieuwsgierig naar het beleidsplan? Je kunt het vinden op de L-schijf, kwaliteitshandboek/beleidsplan/index/2.2 meerjarenbeleidsplan. Het beleidsplan is ook te vinden op onze website. Het beleidsplan is bovendien verzonden aan de locatiemanagers, de Raad van Toezicht, Centrale Cliëntenraad, OR en een aantal relaties.



# Tellens Vertelt

Personeelsblad Zorggroep Tellens ■ Zesde jaargang Nr. 23, juni 2010

## 100 JAAR DR. WUMKESHÛS

Een feestweek vol festiviteiten

## PEUTERS, PAKES EN BEPPES

Samenwerking peuterspeelzaal en Aylva State

## EVEN VOORSTELLEN

de nieuwe OR

## VRIJWILLIGER IN CAMBODJA

Sjoeke Bijlsma

## LINTJESREGEN VRIJWILLIGERS

Vrijwilligers in het zonnetje

## ‘ELKE STAP TELT’

Proef in het Teatskehûs



**Redactieadres:**  
Zorggroep Tellens  
Marianne Metz  
afdeling communicatie  
Gasthuisingel 22  
8701 BL Bolsward  
telefoon 0515 – 570870  
email: info@zorggroeptellens.nl

**Vormgeving**  
Bens, Leeuwarden

**Druk**  
Drukkerij Van der Eems

**Tellens Vertelt**  
is het informatieblad  
van Zorggroep Tellens.  
Het verschijnt vier keer per jaar en  
is bedoeld voor medewerkers,  
vrijwilligers en andere  
belangstellenden.

**Zorggroep Tellens**  
heeft ruim 20 locaties en is gevestigd in:  
Blauwhuis, Bolsward, Franeker, Heeg,  
Makkum, Sneek, Trynwälden, Tzum,  
Weidum, Witmarsum, Wommels,  
Workum en IJlst.

De redactie behoudt zich het recht voor  
artikelen te weigeren, in te korten of te wijzigen.



### Bomen die langzaam groeien, geven het hardste hout

In oktober 2008 hebben wij in het GMT uitgebreid gepraat over het zorgplan en zorgdossier. De redenen hiervoor waren: de discussies met het Zorgkantoor over wat deze wil kunnen lezen in het zorgplan (en soms niet kon vinden), hoe volgens HKZ/ de Norm Verantwoorde Zorg/Zorgleefplan van ActiZ een zorgplan eruit zou moeten zien, en het feit dat ZZP's maken dat het zorgplan en zorgdossier er anders uit moeten gaan zien. Minstens zo belangrijk was wat we allemaal kunnen zien: wij hebben binnen Tellens heel veel verschillende zorgdossiers en zorgplannen. En elk zorgdossier is dikker dan het telefoonboek. Dat moet toch allemaal veel eenvoudiger kunnen, vonden wij in oktober 2008. Annagreet Krommendijk, Durk Bruinsma, Almer Tiel en Ageeth van Dalen zijn gevraagd een nieuw zorgdossier en een nieuw zorgplan te ontwerpen. In overleg met alle locatiemanagers en veel medewerkers (in de referentiegroepen) hebben zij gepraat over het zorgdossier en het zorgplan. Na elk gesprek werd het plan bruikbaar voor iedereen die er mee moet werken. En nu is het klaar, na bijna anderhalf jaar praten, luisteren en schaven. Wij krijgen een zorgdossier dat een soort archief is van de cliënt en een zorgplan dat op alle locaties hetzelfde zal zijn. Dit zorgplan noemen we voortaan het **woonleefplan**. Dat volgt logisch uit ons nieuwe beleidsplan "Men moet net maar tóch opsette as it skip drage kin". Complimenten aan iedereen die tot nu toe zo hard gewerkt heeft aan de ontwikkeling van het Woonleefplan van Zorggroep Tellens!

Maar we zijn er nog niet! Na de zomervakantie gaan wij Tellens-breed aan het werk. Iedereen wordt verteld hoe het nieuwe woonleefplan in elkaar zit en hoe ermee gewerkt moet worden. Wij gaan ervan uit dat uiterlijk 1 mei 2011 elke cliënt van Tellens zo'n nieuw woonleefplan heeft. Wij hebben dan twee en een half jaar gedaan over dit traject. Dat klinkt lang. Maar bomen die langzaam groeien geven het hardste hout.

*Na de zomervakantie dus verder met het woonleefplan en met vele andere zaken. Maar nu is het eerst tijd om vakantie te vieren, om te relaxen en nieuwe energie op te doen. Vanuit de Raad van Bestuur wensen we jullie allemaal een heel fijne zomer!*

**Anneke Aldenkamp**  
Voorzitter Raad van Bestuur



100 jaar  
Dr. Wumkeshüs **4**



Peuters, pakes  
en beppes **6**



Nieuwe  
OR **8**



Sjoeke Bijlsma  
in Cambodje **10**



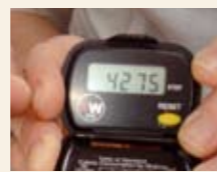
Nieuwbouw **11**



Vrijwilliger in  
het zonnetje **12**



'Ik ha der  
nocht oan' **14**



Elke stap telt **15**



NL doet **16**



## 'T IS VAKANTIETIJD!

**De vakantietijd is begonnen. Sommige collega's genieten van hun vrije tijd, anderen nemen het werk over en gaan straks lekker met vakantie. Ook voor onze cliënten is het vakantietijd. Onze locaties organiseren allerlei tripjes en uitjes.**

Op zaterdag 15 mei bijvoorbeeld ging een flink aantal bewoners van Frittemahof naar de Vloeddagen in Urk. "Het was genieten van het heerlijke weer en de vele activiteiten in de haven", vertelt activiteitenbegeleidster Marijke Hoekstra. "De versierde viskotters, gratis schol proeven, de bezichtiging van de visveiling, vis roken, de markt en braderie, teveel om op te noemen. Ondanks dat er 30.000 bezoekers waren op die mooie zonnige dag was het prima te doen en kon je overal goed komen. We hebben allemaal zo genoten!"



# 100 jaar Dr. Wumkeshûs



Het Dr. Wumkeshûs in Sneek bestaat 100 jaar. Dat lustrum is van 31 mei tot 6 juni gevierd met een feestweek vol festiviteiten! Gestart is met de opening van de foto-expositie met allerlei foto's van vroeger. De kleindochters van Dr. Wumkes, de dames Zekveld en Verdonk, zorgden voor een letterlijke ontknoping waarmee de foto-expositie officieel werd geopend. Mooie foto's van Nel Schouwstra sieren de gangen van het Wumkeshûs. De beide kleindochters ontvingen bovendien het eerste exemplaar van het jubileumboek "100 jier thús in het Dr. Wumkeshûs". Het boek geeft een beeld van de beleving van mensen die met het Wumkeshûs te maken hebben en hadden, door de tijden heen. Alle bezoekers van de feestweek hebben een exemplaar ontvangen. Later in de week volgden een theatervoorstelling van Theater Veder, een grote barbecue voor de bewoners, een feestavond voor personeel en vrijwilligers in De Stolp, een geslaagde reünie met oud-medewerkers en ter afsluiting een kerkdienst met 's middags een open middag.



## Vertel'ns

Wat zijn jouw werkzaamheden bij Tellens?

Ik werk nu vier jaar in Avondrust in Makkum. Als eerst verantwoordelijk verzorgende (evv'er) ben ik verantwoordelijk voor de coördinatie van de afspraken betreffende de zorg geïntegreerd in het juiste zorgzwaartepakket. Belangrijke taken zijn ook het waarborgen van de continuïteit van het zorgproces en communicatie met andere disciplines en instanties.



"Ik hou er van me te ontwikkelen en mijn kennis te verbreden. Ik ben dan ook erg blij dat ik de kans kreeg om de opleiding MBO-V te volgen. In dat kader heb ik vijf maanden stage gelopen in het Antonius Ziekenhuis te Sneek. Ik heb daarvoor onbetaald verlof kunnen opnemen, met als voorwaarde dat er vervanging voor mijn EVV-werk was geregeld. Doordat de zorgvraag steeds complexer wordt en er geregeld bewoners onder behandeling in het ziekenhuis zijn, richt ik mij in de opleiding op de chronische zorgvrager. Ik wilde graag in het ziekenhuis kijken hoe het ten aanzien van onze bewoners verloopt.

Bij Zorggroep Tellens werken ruim 1350 medewerkers en evenzoveel vrijwilligers. Van zorgverleners, ICT, facilitair, technisch en administratief medewerkers tot gastvrouwen, chauffeurs, teveel om op te noemen. In deze rubriek kijken we een dagje met één van onze collega's mee. Deze keer **Annie Walsma, evv'er in Avondrust**

Op 1 september 2009 is de stagegroep gestart met een algemene introductiedag. Een rondleiding gaf ons een kijkje achter de schermen van het lab, de apotheek, keuken, opslagruimten, wasserij, etcetera. De ziekenhuishygiëniste kwam vertellen over haar werk. Na een microscopisch onderzoekje weten we weer hoeveel beestjes we op onze handen en vooral onder onze ringen meedragen!

Ik heb stage gelopen op de longafdeling. Deze afdeling is gekoppeld aan de afdeling neurologie, waardoor ik ook de behandeling van neurologische aandoeningen zijdelings kon volgen. Ter voorbereiding volgden we lessen over allerlei longziekten en de klinische blik en controles die je moet ontwikkelen als verpleegkundige. Ook kregen we voorlichting over het hanteren van het DKSe. Dit is een computersysteem waar onder andere alle protocollen in staan. Je moet altijd voor vele handelingen een up to date protocol uitdraaien. Dit voorkomt veel discussie en uitzoeken, gewoon het juiste protocol erbij en je kunt je redden.

### Wat heb ik geleerd?

Ik had een bepaald beeld en verwachting van de stage maar deze bleek anders te zijn dan mijn voorstelling. Ik verwachtte veel verpleegtechnische handelingen te moeten uitvoeren, die kwamen op de tweede plaats. Het verpleegkundig observeren en handelen bleek het belangrijkste aspect. Bij iedere aandoening horen bepaalde observaties. De verpleegkundigen zijn de 24-uurs ogen van de arts en in korte tijd moet er zorgvuldig behandeld en geobserveerd worden. Je moet tijd nemen om observaties te analyseren en te bekijken wat je ermee moet doen. Naast acute aandoeningen zoals een pneumothorax (klatplong) en embolie waren er veel chronische COPD patiënten die met een pneumonie werden opgenomen. Ook de Mexicaanse griep kwam langs waardoor er geïsoleerd verpleegd moest worden. Daarnaast heeft het werken met patiënten met longkanker veel indruk op me gemaakt. Naast verplegen moesten ook de slecht nieuws gesprekken worden gevoerd. De begeleiding bij het grote verdriet en de onzekerheid is in dit geval is een belangrijk zorgaspect. Samen met mijn klasgenoot hebben wij op verzoek van de teamleidster een klinische les verzorgd over terminale

zorg om de medestagiaires beter voor te bereiden. Onze vele ervaring op dit gebied was een groot pluspunt.

### Misverstanden

Het werken in het ziekenhuis kun je op veel fronten niet vergelijken met het werken in het verzorgingshuis. In het ziekenhuis geen ZZP en minutenregistratie! Daartegenover staat dat de werkdruk plotseling erg hoog kan zijn door acute opnames en het starten van de behandeling en ontslagen wanneer de behandeling klaar is. In de praktijk is het een komen en gaan van patiënten. Het werd mij al snel duidelijk waar de misverstanden ontstaan waar wij tegen aanlopen wanneer bewoners weer uit het ziekenhuis terug naar het verzorgingshuis gaan. Vanuit het ziekenhuis wordt veelal 'alleen' naar de behandelde aandoening gekeken. Wanneer deze voldoende is hersteld, volgt al snel de ontslagprocedure. Deze procedure kan niet te lang duren want een ziekenhuisbed is kostbaar. Feit is wel dat er vaak een verandering in zorgzwaarte is ontstaan.

### Oplossing?

Er zou een veel betere communicatie moeten plaatsvinden tussen medewerkers van het ziekenhuis en het verzorgingshuis bij de ontslagvoorbereiding. Besproken moet worden welke beperking bij de patiënt is ontstaan en hoe de zorgzwaarte is in vergelijking met voor de opname. Voordat de bewoner thuis komt moet de benodigde indicatie duidelijk zijn, bekend zijn welke hulpmiddelen er nodig zijn en de benodigde ondersteuning van een fysiotherapeut. Met uiteindelijk de conclusie of dit haalbaar is.

### Profijt

Bij elkaar eens in de keuken kijken is erg leerzaam heb ik gemerkt. Je krijgt een betere kijk op hoe mensen werken en meer begrip. Als dat over en weer ontstaat zouden onze cliënten daar zeker profijt van hebben. Mijn doel om praktijkkennis op te doen en zicht te krijgen op de ontslagprocedure heb ik ruimschoots gehaald. Ik merk dat ik hiervan veel profijt heb nu ik weer terug ben in Avondrust."

# Peuters, pakes en beppes

Bij de start van het schooljaar is een samenwerking ontstaan tussen Peuterspeelzaal 't Protternest en Aylva State. Peuters bezoeken nu en dan de pakes en beppes in het woonzorgcentrum én andersom. Aan het begin van het schooljaar is een agenda gemaakt van de momenten waarop ze elkaar ontmoeten. Tijdens de bezoeken worden gezamenlijke activiteiten gedaan.

"De peuters zijn bijvoorbeeld in Aylva State geweest voor het Lampionfeest met zelfgemaakte lampionnetjes, ze hebben hun schoentje opgezet met Sinterklaas en tijdens de Kerstperiode werd er een heus kerstverhaal uitgebeeld", vertelt Angelique Wiersma, medewerker groep- en dagbesteding. "In april was het tijd voor paaseieren versieren. We beginnen altijd met koffie met lekkers voor de senioren en een fruihapje voor de peuters. Daarna worden de tafels ontruimd en gaan we aan de slag, in dit geval paaseieren verven. De peuters zitten tussen de ouderen in groepjes aan tafel. Je ziet dat ze met elkaar contact maken en je ziet de ouderen stralen. Ik geniet er zelf ook van als ik dat zie! Sommige ouderen zijn emotioneel van blijdschap.

In het kader van het Tomkeproject op de peuterspeelzaal zijn een paar bewoners naar de peuterspeelzaal geweest om daar samen het voorleesproject te doen. De afsluiting van dit schooljaar is op 23 juni. Dan wordt een spelcircuit georganiseerd waarbij peuters en bewoners weer naar hartelust kunnen genieten van elkaars mogelijkheden. Wij zijn er trots op dat we deze mogelijkheid hebben aangenomen om een samenwerkingsverband aan te gaan met de peuterschool. Wij ervaren dat beide groepen erg genieten van deze momenten."



# Tellus

Tellens  
locatie-  
nieuwtjes



De Oranjekoorts is ook bij Tellens toegeslagen. Collega's van het Centraal Bureau zijn in WK-voetbalstemming.

## Sneek WK Versierwedstrijd.

In de aanloop naar het WK hield Frittemahof begin juni een WK Versierwedstrijd. Er was een oproep uitgegaan naar alle afdelingen om mee te doen. Het samen versieren gaf een groot gevoel van saamhorigheid. Heel Frittemahof kleurde in korte tijd knaloranje. De criteria voor de jury waren netheid, originaliteit, creativiteit en veiligheid. Het was voor de jury dan ook een moeilijke keuze, want het zag er allemaal heel fraai uit. Als winnaar kwam het team van de receptie uit de bus. Zij mochten een mooie oorkonde in ontvangst nemen. Uiteraard was er voor iedereen oranjegebak!

## Zorgmarkt

De Zorgmarkt in It Skûlplak op 2 juni jl. werd uitstekend bezocht. De zorgmarkt werd georganiseerd door Kring Apotheek Postma in samenwerking met Tellens/It Skûlplak. De organisatie was in handen van leerlingen van de NHL opleiding management, economie en recht. Bewoners van It Skûlplak en omgeving konden er onder andere hun bloedsuiker laten testen, informatie krijgen over medicatie, astma, oog- en huidproblemen. Natuurlijk konden medewerkers van It Skûlplak van alles vertellen over het wonen in It Skûlplak en over de diensten die van daaruit geleverd kunnen worden.



Zaterdag 15 mei stonden Skewiel en omgeving in het teken van de jaarlijkse Statentocht, een loop-/wandeltocht voor iedereen met 'in grut ferskaat' aan afstanden, van 2,5 tot 35 kilometer. De deelnemers konden genieten van het prille groen, het majestoeuze 'smûk skaadzjend beamtegrien', ooit bezongen door de Friese dichter Harmen Sytstra, maar ook vergezichten over de uitgestrekte groene weiden richting de Waddenzee. En dat alles met onderweg de oude zathes en states waar de tocht zijn naam aan ontleent.

## Workum Opening van de vakantieweek



Maandagavond 7 juni startte in Nij Mariënacker de opening van de vakantieweek. Alle teams (keuken, huishouding, zorg intramuraal, zorg extramuraal, welzijn en management) deden een act. Bewoners hebben geweldig genoten!

## Computerlessen



Opnieuw konden senioren van Nij Mariënacker meedoen aan computerlessen, verzorgd door twee vrijwilligers. Drie dames hebben geleerd creatief om te gaan met de computer. Er werden onder andere kaarten gemaakt met een foto of mooie afbeelding. Daarna werd een bijbehorende tekst getypt en uit de printer rolde een mooie verjaardagskaart met tekst. Ook zijn er eigen visitekaartjes gemaakt. Verder kan men nu e-mailen en allerlei wetenswaardigheden opzoeken op de computer. Het waren weer 10 gezellige lessen en na elke les hebben we gezellig even nagezeten met een heerlijk kopje koffie en een stuk koek. Alles keurig verzorgd door Nij Mariënacker! Cobie Maat, vrijwilligster.

## Pake en beppe moarn

Waldrikhiem organiseerde een gezellige 'pake en beppe moarn'. Tijdens de meivakantie konden kinderen samen met hun pake of beppe komen knutselen in het dienstencentrum. Kinderen, pakes en beppes vermaakten zich geweldig.

# Nieuwe OR!

Op 11 mei jl. is onze nieuwe ondernemingsraad officieel geïnstalleerd. Een aantal leden van de vorige OR is aangebleven, er zijn drie nieuwe leden (Ronald, Bep en Annagreet) en er is nog één vacature.



## Wie doet wat...

### Als je een vraag hebt

Mocht je iets willen weten over een bepaald onderwerp, dan kun je bij een van de OR-leden terecht die in de betreffende commissie zitting hebben:

<b>Commissie Personeel en Beleid:</b>	Trees van der Meij, Epie Wijngaarden en Joy Zieverink
<b>Financiën:</b>	Ronald van Dijk en Astrid Grouwstra
<b>VGWM:</b>	Annie Brouwer, Joy Zieverink, Griet Postma. Aangevuld vanuit de oude OR: Margriet Yntema.
<b>Public relations:</b>	Annagreet Krommendijk en Renie Witteveen.
<b>Tijdelijke CAO-commissie:</b>	Bep Rodenburg en Epie Wijngaarden. Aangevuld vanuit de oude OR totdat commissie wordt opgeheven: Tiny van der Wal en Margriet Yntema.

Van links naar rechts onder:  
 Bep Rodenburg (Skewiel),  
 Astrid Grouwstra (It Menniste Skil),  
 Annie Brouwer (Froonacker),  
 Renie Witteveen (Froonacker),  
 Annagreet Krommendijk (Nij Dekama),  
 Janna Hiemstra (ambtelijk secretaris OR).

Van links naar rechts boven:  
 Anky Bruining (Nij Stapert),  
 Epie Wijngaarden (namens Teatskehûs),  
 Joy Zieverink (Saxenoord),  
 Ronald van Dijk (Nij Stapert),  
 Griet Postma (Huyckenstein),  
 Sjoukje Zuidema (Aylva State),  
 Trees van der Meij (Huyckenstein),

## Nieuw OR lid



**Ronald van Dijk,**  
 hoofdvoeding Nij Stapert  
 en Nij Dekama  
 Nieuw lid

### Wat wil je bereiken in de OR?

Ik wil graag dat we een daadkrachtige en slagvaardige OR zijn, in de positieve zin.

### Wat motiveert je om in de OR te gaan?

Kennisvergaring onder andere, willen weten wat er zoal in de organisatie speelt en iets extra's willen betekenen voor de organisatie. Ik vind het leuk om over beleid mee te praten en om daar als OR-lid invloed op te kunnen uitoefenen.

### Een nieuw OR-lid, frisse ideeën?

Ik vind het vooral belangrijk om er positief in te staan. Mijn ervaring uit een eerdere OR is dat er vaak strijd wordt gevoerd. Strijd moet je niet uit de weg gaan, maar ik vind dat je die ook niet op voorhand moet willen aangaan omdat je toevallig in de OR zit. Er zijn andere wegen om tot oplossingen te komen.

## Zittend OR lid



**Anky Bruining,**  
 EVV'er in Nij Stapert  
 Zittend lid

### Wat wil je bereiken in de OR?

Ik wil bereiken dat de OR een functioneel onderdeel is van de organisatie, en dat de OR ook als zodanig wordt bekeken.

### Wat motiveert je om in de OR te blijven zitten?

Mijn motivatie is dat ik me wil blijven inzetten voor alle medewerkers van Tellens. Er komt meer bij OR-werk kijken dan je in de eerste instantie in de gaten hebt, en hier is erg veel van te leren. Collega's vragen zich wel eens waarom dingen zus of zo gaan. Bij de OR kom je er achter dat er veel regeltjes zijn waar de organisatie zich aan moet houden. Al met al ben ik nog niet uitgeleerd.

### Een zittend OR-lid in een nieuwe OR, frisse ideeën?

Ongetwijfeld gaat deze nieuwe OR weer heel anders te werk dan de vorige. Dus natuurlijk nieuwe ideeën. We gaan ervoor en hopen dat we elkaar blijven motiveren.

## OR jaarverslag

Het jaarverslag van Zorggroep Tellens is inmiddels verschenen. Binnenkort komt het OR-jaarverslag 2009 uit. Alle medewerkers krijgen een exemplaar!

# Soeissedei

(Goedendag)

**Zo stond ik nog met mijn verhaal "Expeditie Cambodja" in Tellens Vertelt nummer 21, inmiddels schrijf ik mijn vervolg in nummer 23. De tijd vliegt voorbij zegt men wel. In mijn geval zijn mijn twee maanden vrijwilligerswerk in Cambodja omgevlogen. Wat een geweldige tijd heb ik daar gehad, waar zal ik beginnen...**



Verlag | Sjoeke Bijlsma (Nij Dekama)

Om te beginnen had ik een goede periode uitgekozen om weg te gaan want in Fryslân sneeuwde het wekenlang en in Cambodja was de gemiddelde temperatuur 35 graden Celsius. Door de week verbleef ik op het platteland in het dorpje Chukk. Ik woonde daar met andere vrijwilligers in een Khmer-hut, een "huis" op palen van hout en riet. De dag begon voor ons om 6:45 uur: hout sprokkelen en hakken, water uit de waterpomp filteren, vuurtje stoken op onze kookpot waar we het water op kookten voor ons eten en drinken, bananenplanten

water geven, de honden (en puppies) en kat voeren, "douchen" met behulp van water uit de pomp, etc. We sliepen op een aantal gestapelde matrassen onder een klamboe. De klamboe was zeker noodzakelijk want anders werd je constant gebeten door de muggen die mij toch wel heel lekker vonden. Om ca. 18:30 uur werd het al pikkedonker maar via een accu hadden we de beschikking over één lichtje. Met wat kaarsjes en zaklampjes kwamen we een heel eind. De avonden speelden we yathzee of rummikub. Het oorspronkelijke idee was om in het ziekenhuis(je) te werken maar deze was nog niet klaar. Bij mijn eerste dag in Chukk stonden er al ca. 40 bewoners op me te wachten voor hulp, dat was wel even schrikken, want je bent er nog maar net. Ik besloot de bewoners meteen te helpen met de beperkte middelen die ik had maar met wat creativiteit kom je een eind. Om te voorkomen dat dit iedere dag zo zou gaan, besloten we om te starten met de medische spreekuren. 's Ochtends van 9 tot 11:30 uur en 's middags van 15.00 tot 17:30 uur hielden we in de verschillende dorpen medische spreekuren. Met onze vertaler en tuk tuk gingen we op pad met onze medische spulletjes naar de mensen toe op een centrale plek. Tijdens deze spreekuren heb ik veel gezien en geleerd. De eerste weken was het behoorlijk druk op onze spreekuren. Ten gevolge van de slecht hygiënische omstandigheden zag je dat bewoners met verschillende klachten bij ons kwamen zoals diarree, wondjes en uitslag op de huid, koorts, wormen, ontstekingen etc. Met behulp van een thermometer, bloeddrukmeter, medicatie en verbandmateriaal konden we veel bewoners helpen. Helaas konden we niet alles

betekenen voor de mensen want tenslotte ben je geen arts. Dat was wel eens moeilijk uit te leggen aan de mensen want ze zagen je toch wel als een wonderdokter. Een aantal ervaringen zullen je altijd bijblijven zoals het 12-jarige meisje dat we naar het ziekenhuis moesten brengen en die ten gevolge van AIDS en tbc daar is overleden. Maar ook de vrolijke kant van ons werk, een jongeman met een diepe wond in zijn been die bijna volledig was genezen toen ik weer wegging. Iedere dag kwam hij met een grote lach naar me toe omdat hij zag wat voor effect mijn wondbehandeling had. Of de moeder met haar ondoervoede baby die niet goed wilde drinken maar met bijvoeding, die we kochten in Siem Reap, weer helemaal tot leven kwam. Natuurlijk vond men mijn blanke huid en blonde haar ook zeer interessant, men kon het soms niet nalaten om me aan te raken en te aaien. Al gauw werd ik Ska genoemd wat suiker betekent. Wanneer we op ronde gingen, kon ik mijn naam in de verte al horen tussen de palmbomen. Iedere dag werd ik enthousiast begroet, onvoorstelbaar. Voor het ziekenhuis heb ik een zorgdossier en handhygiëne-instructie in het Engels gemaakt. Tevens heb ik in mijn laatste week met de lokale arts, zuster en andere bewoners geholpen het ziekenhuis schoon te maken en in te richten. Ik heb de opening van het ziekenhuis niet meer mee kunnen maken maar ik word goed op de hoogte gehouden. Tijdens de eerste week na de opening waren er 700 patiënten geweest, bijzonder. Ik heb dit land in mijn hart gesloten en heb dan ook geen afscheid genomen van dit fantastische land en mensen. Ik ga zeker weer eens terug!

## Talma State Heeg

De nieuwbouw van woonzorgcentrum Talma State te Heeg is zo goed als klaar. Begin juli zal het in gebruik worden genomen. Het biedt plaats aan 25 bewoners. Oudere inwoners van Heeg en omgeving kunnen dan in hun vertrouwde omgeving blijven wonen als ze op (intensievere zorg) zijn aangewezen.

## Noorderhoek Sneek

De nieuwbouw in Noorderhoek vordert zeer goed. Het gebouw is al in complete vorm te zien; het metselwerk is voor een groot deel gereed én deze weken worden de kozijnen geplaatst. Noorderhoek is het nieuwe woonzorgcentrum in Sneek met 30 zorgappartementen.

## Aylva State Witmarsum

In Aylva State wordt hard aan de nieuwbouwvleugel gewerkt. De fundering ligt er al een tijdje in, een groot deel van de wanden en vloeren staat al. De toekomstige vorm van het gebouw wordt al goed zichtbaar.



Nieuwbouw Noorderhoek Sneek



## GASTVRIJHEIDSZORG MET STERREN

**Skewiel** en **Dr. Wumkeshûs** hebben als pilot namens de Tellens-locaties meegedaan aan 'Gastvrijheidszorg met sterren'. Dat is een waarderingssysteem voor de kwaliteit van de gastvrijheidszorg in de zorg- en welzijnssector. Iedere zorginstelling kan op vrijwillige basis meedoen en één tot vier sterren verwerven. Het resultaat? Beide locaties zijn met drie sterren gewaardeerd!

*In de volgende editie van Tellens Vertelt gaan we nader in op gastvrijheidszorg. Onze Tellens-koks zijn een dagje uit geweest met Reitse Spanninga, die naast lekker eten ook in het kader stond van gastvrijheid.*



## GA JE MEE?

De Greidhoekeryders organiseren ook dit jaar weer een aantal motortochten. Ben je medewerker of vrijwilliger of op een andere manier aan Tellens verbonden? Ga gezellig mee! Want gezelligheid staat voorop en er wordt rustig gereden. **Op zondag 5 september gaan we toeren door Duitsland, een tocht van circa 350 km. De exacte bestemming is nog geheim.**

*Lijkt het je leuk om mee te gaan, neem dan even contact op met Fokke Boschma (Huylckenstein), telefoon 0515 – 548131 of email: fokketrs@gmail.com"*

Vrijwilligers zijn niet meer weg te denken uit onze woonzorgcentra en wooncomplexen. Zij leveren een belangrijke en zeer gewaardeerde bijdrage aan het woon- en leefklimaat van onze cliënten. Bij Tellens werken ongeveer net zoveel vrijwilligers als vaste medewerkers.



# Vrijwilliger in het zonnetje



**In deze Tellens Vertelt zetten we Rita Dijkstra in het zonnetje. Zij assisteert al 8 jaar bij de 'Dagactiviteit' in Frittemahof, een afdeling waar senioren uit Sneek en omgeving hun dag doorbrengen. Het gaat om senioren die kampen met geheugenproblematiek en die begeleiding krijgen om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen.**

Margriet van der Laan

Rita noemt het ook wel 'Feestdag', de dag dat ze assisteert bij de Dagactiviteit. "Omdat dat het vaak is", zegt Rita. "Het is voor de deelnemers een dagje uit. Sommige mensen komen één dag in de week, maar er zijn ook deelnemers die meerdere dagen komen. Ik help elke dinsdagmorgen drie uurtjes bij de Dagactiviteit. We starten 's morgens met koffie en lekker bijpraten. Vaak hebben we de krant er even bij en dan bespreken we het nieuws. Meestal doen we 's ochtends ook iets actiefs. Dan gaan we bijvoorbeeld oefeningen doen om de conditie of het geheugen op peil te houden, even wandelen of sjoelen. Onlangs stond in de krant dat bewegen goed doet voor mensen met geheugenproblematiek. Daar zijn we bij Frittemahof al volop mee bezig. Het is bijvoorbeeld erg druk bij

de vier hometrainers in de hal. Voor de deelnemers is de Dagactiviteit erg waardevol. Mensen hebben aandacht voor elkaar, er wordt naar hen geluisterd of gevraagd: hoe gaat het met je? Samen praten we over van alles en nog wat. En als vrijwilliger probeer je mensen daartoe ook te stimuleren door bijvoorbeeld te vragen: hoe denkt u daarover? Van het een komt vaak het ander en dan beland je in allerlei gesprekken. Als vrijwilliger krijg je de ruimte om zelf onderwerpen te bedenken. Zo was er eens een deelnemer ... jaar getrouwd. Ik had de keer daarop mijn trouwjurk

meegenomen en mijn sluijer. Eerst heb ik zelf de sluijer opgezet en verteld over mijn trouwdag. Toen zette ik de sluijer op het hoofd van een deelnemer en die vertelde over trouwen en zijn ervaring daarmee. Veel verhalen kwamen los, zo mooi en heel ontroerend soms, de sluijer ging van hoofd tot hoofd. Ik kan er nog door geraakt worden, als ik er aan terugdenk. Dat is één van de momenten die me zeker zullen bijblijven. Het wordt vaak gezegd maar als vrijwilliger krijg je zoveel terug. Ik zie wat mijn inspanning met de mensen doet en dat men geniet en dat geeft mij heel veel voldoening!"

## Margriet van der Laan

Coördinator van de Dagactiviteit in Frittemahof

"Wij zijn heel wijs met de inzet van onze vrijwilligers. Affiniteit met ouderen is een pré en humor vinden we heel belangrijk, maar verder hebben we niet heel speciale eisen. Dat vrijwilligers een geweldige invulling geven aan de dag van onze cliënten is natuurlijk fantastisch. Waar we daarnaast heel wijs mee zijn, is de samenwerking met de GGZ. De GGZ heeft de kennis en de kunde als het om psychische aandoeningen gaat. We hebben bijvoorbeeld gezamenlijk cliëntbespreking. Een wens is nog om ad hoc peuten en logen aan het team toe te voegen. Dan kunnen deelnemers bijvoorbeeld ergotherapie krijgen of naar de logopedist, zodat ze het daardoor thuis langer kunnen volhouden. Ik weet wel dat dergelijke service vooral in het verpleeghuis wordt geboden, maar als cliënten toch eenmaal hier zijn en ze dan volledig te kunnen 'bedienen', dat zou toch geweldig zijn."

## Anneke Aldenkamp

Raad van Bestuur

**Samenwerkingsovereenkomsten  
geestelijke gezondheidszorg**

Af en toe hebben wij binnen Tellens cliënten met een zorgvraag die wij niet helemaal goed weten te beantwoorden. Zoals wij dat gewend zijn, vragen wij dan hulp van specialisten. Voor cliënten met een psychogeriatrische problematiek vragen wij al sinds jaar en dag aan de verpleeghuisarts (specialist ouderengeneeskunde) om ons en onze cliënten te adviseren. Hiervoor hebben wij een samenwerkingsovereenkomst met Plantein en met Zorggroep Noorderbreedte. Voor cliënten met een somatisch probleem dat te ingewikkeld is voor ons, vragen wij de ondersteuning van het Technologisch Thuiszorgteam. Ook daarvoor hebben wij samenwerkingsovereenkomsten afgesloten met Thuiszorg Zuidwest Friesland en Thuiszorg Het Friese Land. Tenslotte zijn er cliënten waar sprake is van een psychiatrische problematiek. Met de ZZP-indicaties, gaat het dan vaak om cliënten met een indicatie ZZP GGZ c of ZZP GGZ b. In dit geval vragen wij de hulp van Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundigen (SPV-ers) of van psychiaters. Wij hebben hiervoor pas geleden een samenwerkingsovereenkomst afgesloten met GGZ Friesland. Wij praten op dit moment nog met twee andere organisaties die ook deze ondersteuning kunnen bieden. Op deze manier kunnen wij onze cliënten (bijna) altijd zorg op maat bieden!

# Lintjesregen vrijwilligers

**We zetten graag meer vrijwilligers in het zonnetje. Een aantal vrijwilligers die zich onder andere inzetten voor Zorggroep Tellens ontving voor hun vrijwillige activiteiten een lintje!**

## RIDDER IN DE ORDE VAN ORANJE NASSAU

**Marten de Rapper (76)** uit Sneek werd Ridder in de Orde van Oranje Nassau voor zijn verdiensten op het gebied van onderwijs en muziek, activiteiten voor doven en slechthorenden en een lijst van andere activiteiten, waaronder vrijwilligerswerk voor Frittemahof in Sneek.

## LID IN DE ORDE VAN ORANJE NASSAU

**Marie Jorna-Dijkstra (84)** uit Sneek werd Lid in de Orde van Oranje Nassau. Mevrouw Jorna is 45 jaar lang actief geweest bij verschillende organisaties. Onder andere organiseert zij de kaartmiddagen voor de bewoners van het Bonifatiushuis.

### Het echtpaar Jan (79) en Antje (72)

**Horjus-van der Veen** uit Makkum brengt al jaren maaltijden rond voor Tafeltje-dek-je in Makkum en omstreken. Mevrouw Horjus is ook vrijwilligster in Avondrust.

**Lijsbert de Witte-Amels (79)** uit Makkum is sinds 1985 vrijwilligster bij woonzorgcentrum Avondrust. Ze begeleidt de bewoners bij het koffiedrinken, het eten en het handwerken.



## Met de auto of lopend? Elke stap telt!



**Omdat werkers in de gezondheidszorg veel op de been zijn, bestaat het idee dat zij voldoende beweging krijgen. In april is in Teatskehûs de proef op de som genomen. Het landelijke project '10.000 stappen' ligt hieraan ten grondslag.**

"We hebben een project gedaan in samenwerking met de fysiotherapeute, die in Teatskehûs praktijk houdt", vertelt locatiemanager Auke de Jong. "We wilden kijken of medewerkers voldoende lichaamsbeweging krijgen. Vanuit de Nederlandse norm voor gezond bewegen zou elke volwassene dagelijks 30 minuten per dag lichamelijk actief moeten zijn. Dat bevordert de kwaliteit van de gezondheid. Om in termen van andere landelijke campagnes te spreken: elke stap telt", aldus Auke.

### Stappen tellen

Tijdens de proef hebben medewerkers van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat een 'stappenteller' gedragen. "Uitgaande van de vereiste 10.000 tot 12.000 stappen kan men gedurende de dag op de hoogte blijven van de stand. Van daaruit kan men dan keuzes maken: ga ik met de auto naar de brievenbus of ga ik lopend", licht Auke toe.

### Resultaten

"Wat bleek? Sommigen haalden de 10.000 stappen gemakkelijk, zij kunnen het abonnement op de sportschool opzeggen. Voor anderen die de 10.000 stappen net niet haalden, werd het advies gegeven om per dag nog een halfuurtje te gaan lopen. Gemiddeld lopen verzorgenden plusminus 6000 stappen per dag op hun werk. De medewerkers hebben het erg leuk gevonden. Het heeft in elk geval velen aan het denken gezet en dat was de bedoeling."



Ik ha der nocht oan

Irma Kits

**Vanaf 1 mei jl. heeft Skewiel een nieuwe locatiemanager in de persoon van Irma Kits. Ik heb er echt zin in en zie mijn werk als een enorme uitdaging die ik samen met alle medewerkers durf aan te gaan. Hoe zeg je dat in het Fries? Ik ha der nocht oan.**

"De eerste stappen die ik hier in Heemstra State en bij Skewiel zette, gaven mij een goed gevoel. Het is een prachtig gebouw, met veel levendigheid: er gebeurt werkelijk van alles. Het gebouw is open en vriendelijk en vervult een wezenlijke plek in deze regio. Ik besef heel goed dat ik binnen twee jaar al de vierde ben die de leiding krijgt. Ik trof een organisatie aan die het een en ander voor de kiezen heeft gekregen. Dat is heftig, het heeft veel gevraagd van de medewerkers. Wat ik mooi vind om te zien, is dat de medewerkers onder die laag van emoties allemaal nog steeds hetzelfde willen: goede diensten, welzijn en zorg leveren aan allerlei klanten. Die gedrevenheid moeten we koesteren, want daar komen we een heel eind mee. We gaan vooruit kijken, we hebben een gezamenlijk doel en dat doel gaan we met z'n allen bereiken. Ik heb ruim 20 jaar ervaring in de zorg en heb op verschillende werkplekken, samen met alle medewerkers, steeds kritisch gekeken naar de organisatie en waar nodig veranderingen en verbeteringen aangebracht. Dat is ook wat ik binnen Skewiel wil gaan doen. In eerste instantie ben ik aan het inventariseren en me aan het oriënteren binnen de organisatie.



## Gjalt Stelwagen neemt afscheid na 41 jaar

Op vrijdag 26 maart is het dan zover: Gjalt Stelwagen neemt afscheid van Saxenoord. Een bijzonder feit, zo'n lang dienstverband komt tegenwoordig niet zo vaak meer voor. Alle reden om hier aandacht aan te schenken via Tellens Vertelt. 41 jaar geleden is Gjalt Stelwagen als chef kok begonnen in Martenahiem te Tzum. Toen Martenahiem eind jaren negentig werd verbouwd en het hele gebouw plat ging, was het bekend dat er geen warme keuken terug zou komen. Er volgt een aantal jaren van omzwervingen binnen toen nog De Greidhoeke. Uiteindelijk komt Gjalt weer terug in Saxenoord als sous chef en deze functie heeft hij de laatste jaren met veel plezier uitgevoerd. Zelfs na 41 jaar heeft Gjalt maar weinig zin in om te stoppen. Een gezellig afscheid in het bijzijn van vrouw, kinderen en kleinkinderen maakt het afscheid iets minder zwaar.

## SAMEN-PROJECTEN IN DE NOORDERHOEK

De Noorderhoek is een actieve wijk van Sneek. Er worden veel activiteiten georganiseerd in het wijkgebouw, onder andere door aanwezige verenigingen, op scholen en straks in ons toekomstige nieuwe woonzorgcentrum. Om de in aanbouw zijnde wijk samen op te zetten en vorm te geven, is een drietal projecten gestart:

- Samen Doen:** het opstarten van een klussendienst voor en door wijkbewoners
- Samen Praten:** het opzetten van een wijkjournal op internet en een kabelkrant
- Samen Spel:** het afstemmen en bundelen van de activiteiten in de wijk, gericht op binding en ontmoeting in de wijk voor jong en oud.

'Samen in de Noorderhoek' (Sneek) is een samenwerking tussen Timpaan Welzijn, Woningstichting De Wieren, de gemeente Sneek, Wijkplatform de Noorderhoek, Wijkvereniging Noorderhoek en Zorggroep Tellens.

Eén van de onderdelen is het verbeteren en toegankelijk maken van de informatievoorziening in de wijk. Daarvoor worden een website en een kabelkrant ontwikkeld. Daarop kun je bijvoorbeeld de informatie over de drie Samen-projecten vinden. Maar ook hoe je hulp kunt aanvragen of aanbieden, zoals bijvoorbeeld een klussendienst, schoonmaakwerk of buurtservice. Verder krijgt de activiteitenkalender er een plekje, komt er een prikbordfunctie en natuurlijk actueel nieuws uit de wijk.

**"Het is een leuk project omdat ..."**