



KRUIS *Venster*

Ledenblad van de Kruisvereniging Noord-Brabant



**DE WIJKZUSTER IS ER VOOR JONG EN OUD | ONRUST OVER UITGEKLEDE POLIKLINIEK | DAT
KAN VEEL BETER! | PRAATJE ONDER HET GENOT VAN EEN TAARTJE | LEKKER VITAAL WORDEN
EN BLIJVEN? DAT KAN MET DE KRUISVERENIGING | LEERLINGEN MARKLAND COLLEGE
ENTHOUSIAST OVER BEZOEK WIJKZUSTER | SAMEN LEREN IN DE WIJK | CURSUSPROGRAMMA
ZELFZORGEN | DE WIJKZUSTER KOMT ER AAN MET DE KRUISMOBIEL**



Wijkzuster Ellen heeft aandacht voor iedereen, of je nu jong bent...



Voor een natje en een droogje was gezorgd



"Ik ben om op te eten!", grapt wijkzuster-mascotte Liesje



... of al ietsje ouder, zij is er voor jou.



Als je wereldberoemd bent in West-Brabant wil iedereen met je op de foto



De wijkzusters in gesprek met een geïnteresseerde voorbijganger

Sapjes en kleurplaten

Voor de zekerheid was er een partytent opgezet - je weet het immers nooit met het Nederlandse weer - maar gelukkig bleef het heel de dag droog. Er was gezorgd voor koffie en thee met iets lekkers erbij. Ook aan de kleintjes was gedacht; er waren sapjes, snoepjes, kleurplaten, ballonnen en schattige mini-wijkzuster knuffels. Ook werden er goodiebags uitgedeeld.

Jong en oud

Al gauw kwamen de eerste belangstellenden een praatje maken. De bezoekers, van jong tot oud, konden de wijkzusters alles vragen op het gebied van zorg en welzijn. De vragen varieerden van 'wat houdt het werk van de wijkzuster allemaal in?' 'waar kan ik de opleiding tot wijkverpleegkundige volgen?', 'hoe vaak komt ze bij de mensen thuis?' tot 'kan iedereen die zorg nodig heeft een beroep doen op de wijkzuster?'. Enthousiast gaven Sofie en Ellen antwoord op de vragen die op hen afgevuurd werden.

Bel gerust

Ze vertelden dat zij in de wijk hét aanspreekpunt zijn voor zorg en ondersteuning. Ook gaven ze informatie over de bereikbaarheid van de wijkzusters, en over de wijktafels die na de coronaperiode weer opgestart zullen gaan worden. Dus: heb je zorg of andere (praktische) hulp nodig? Bel gerust de wijkzuster. Of denk je dat een familielid of een van je burens of vrienden extra zorg of hulp nodig heeft? Geef de wijkzuster een seintje. De wijkzusters zijn er tenslotte voor jou en willen je graag helpen!

De wijkzuster is er voor jong en oud

Op een zonnige dag in mei kon iedereen op de Markt van Rucphen kennismaken met de Kruisvereniging en de wijkzusters.

Deze informatieve bijeenkomst was georganiseerd door wijkzusters Ellen Buijs en Sofie Brugmans. Dat deden ze samen met BOA Manon en de gebiedsregisseur Johan.

En natuurlijk was ook onze blikvanger wijkzuster mascotte Liesje van de partij.

Het was een goed bezochte en gezellige informatiebijeenkomst die zeker navolging gaat vinden op andere plekken in de regio.

Telefoon: 0165-55 59 15

Email: wijkzuster@dekruisvereniging.nl

Onrust over uitgekilde polikliniek Oudenbosch

De plaatselijke Kruisvereniging Oudenbosch is op vrijdag 3 juni om opheldering gaan vragen bij de directie van het Bravis Ziekenhuis. Aanleiding van dit bezoek was de grote onrust die onder ouderen is ontstaan door de eenzijdige beslissing van het ziekenhuis om de Buitenpolikliniek in Oudenbosch te ontmantelen.

Bezorgde brief

Al op 22 maart stuurde de Kruisvereniging Oudenbosch een bezorgde brief aan het Bravis en de wethouder Zorg, Jeugd en Participatie van Halderberge. Daarin werden de grote zorgen (en ook verontwaardiging) geuit over het feit dat uitkleding van de Buitenpolikliniek in Oudenbosch en transformatie naar een 'servicepunt' al begin 2021 is ingezet, zónder dat de inwoners van Oudenbosch, Standdaarbuiten, Oud Gastel, Fijnaart, Hoeven, Bosschenhoofd en Stampersgat hierover waren geïnformeerd. Ook de plaatselijke Kruisverenigingen waren hier niet van op de hoogte, en moesten het nieuws pas in 2022 uit de krant vernemen.

Meedenken aan oplossingen

Ziekenhuisdirecteur Bianka Mennema, nodigde Natascha van Kats en Joke Voermans van de Kruisvereniging Oudenbosch uit hierover te komen praten

en om het standpunt van het Bravis toe te lichten.

Voorzitter Van Kats: "Het was een open en constructief gesprek. We wilden van gedachten wisselen over welk toekomstbeeld het Bravis heeft van de polikliniek Oudenbosch. En hoe hun huidige visie zich verhoudt met hun toezegging 'de afspraak is dat Oudenbosch te allen tijde een buitenpoli behoudt, een voortzetting van het destijds gesloten Elisabethziekenhuis'.

In het gesprek werd duidelijk dat het Bravis vooral vanuit de inzichten van de eigen organisatie heeft gehandeld, en zich daarbij niet goed realiseerde wat deze beslissing voor de inwoners van Oudenbosch zou gaan betekenen. Daarom wil het ziekenhuis nu graag meedenken aan oplossingen."

Over het servicepunt is er met veel partijen gecommuniceerd, echter met de inwoners zelf is helemaal geen ruggespraak gehouden. Van Kats: "Bianka Mennema heeft toegezegd dit snel op te willen pakken. We zijn door haar gevraagd om samen met andere burgerverenigingen informatiebijeenkomsten mee voor te bereiden. We roepen bewoners in de gemeenste Halderberge op om hun ervaringen met het servicepunt te delen, en ons te vertellen welke nazorg men van Bravis nodig heeft na een ziekenhuisbezoek, operatie of behandeling. Deze ervaringen en suggesties helpen ons om de behoeften van de burgers goed in kaart te brengen. Alvast hartelijk dank. Samen gaan we op weg."

**Uw reacties kunt u mailen naar: redactie@dekruisvereniging.nl
Of schriftelijk naar: Kruisvereniging Noord-Brabant, Antwoordnummer 115, 4700 VB Roosendaal
Telefoneren kan ook: 0165 - 55 59 15**

Dat kan veel beter!

Na een opname of operatie in het ziekenhuis wordt u ontslagen en mag u gelukkig weer naar huis. Dat zou toch fijn moeten zijn. Maar helaas blijkt dat in de praktijk regelmatig helemaal niet zo fijn te zijn, omdat er wat betreft nazorg thuis helemaal niets geregeld is.

Bij de Kruisvereniging krijgen we geregeld klachten van leden die ons schrijvende verhalen melden. Over hoe zijzelf (of een familielid) het na ontslag uit het Bravis ziekenhuis zelf maar moet uitzoeken. Enkele reacties die we optekenden: 'Ik had geen benul hoe het verder moest met die zuurstoffles', 'Ik werd naar huis gestuurd zonder spullen of instructies hoe ik mijn wond moest verzorgen' en 'Er was niemand om mij thuis te ondersteunen, ook de thuiszorg was niet ingelicht'.

We merken dat het aantal klachten blijft toenemen, zeker tijdens de coronaperiode. Leden geven aan zich zorgen te maken over de nabije toekomst. De vraag naar zorg wordt alsmaar groter, terwijl het tekort aan thuiszorgmedewerkers ook blijft groeien.

De kracht van de wijkzuster

Echt niet alles was vroeger beter. Maar wat zorg betreft, was het vroeger in de tijd van de wijkzuster wél beter. Zij was op de hoogte als er iemand in het ziekenhuis was opgenomen. Ze ging er langs, regelde de terugkeer naar huis, en zorgde thuis voor ondersteuning. Dat was en is de kracht



van de wijkzuster. En zo simpel is het ook. De wijkzuster had ook overleg met het ziekenhuis. Die band is doorbroken. Met alle schrijvende gevolgen van dien.

Kan dit niet anders?

Je zou toch verwachten dat iedereen er baat bij heeft om dit op te lossen. De Kruisvereniging Noord-Brabant gaat daarom in overleg met de betrokken partijen om dit beter te regelen. Wij hebben daar zeker onze ideeën over. In het volgende Kruisvenster brengen wij u verslag uit.

Heeft u zelf suggesties over wat er nog meer beter kan in de zorg?
Wij willen het graag van u weten!
redactie@dekruisvereniging.nl /
0165 - 55 59 15

Een praatje onder het genot van een taartje

Ingegeven door het spreekwoord 'een mens is nooit te oud om te leren', organiseerde de Seniorenraad Willemstad samen met de Kruisvereniging een bijeenkomst over het onderwerp Diabetes Mellitus, in de volksmond beter bekend als 'suikerziekte'.

Zo'n 25 ouderen bezochten de informatiemiddag. De aanwezigen werden ontvangen met koffie of thee, en een lekker vers aardbeiengebakje. Er waren vier professionals uitgenodigd die vanuit hun praktijkervaring met Diabetes Mellitus (oftewel DM) kwamen vertellen. We maakten kennis met fysiotherapeut Jaentien Koperberg en stagiaire Nienke Dekkers - werkzaam bij Van Zuilichem, diëtist Quirine Altorf, en praktijkondersteuner Ellen Testers van huisartsenpraktijk Willemstad. Een praatje met een taartje dus!



Een vrolijk onderonsje met praktijkondersteuner Ellen

Spinnenwebmodel

Eerst kwam praktijkondersteuner Ellen aan het woord. Zij liet een filmpje zien over 'positieve gezondheid' en het 'spinnenwebmodel'. Ellen legde uit dat je op verschillende manieren kunt kijken naar een ziekte: vanuit het medisch model, maar óók vanuit het leefwereldmodel zoals 'positieve gezondheid' dit uitdraagt. Ze peilde de kennis van de aanwezigen door hen een aantal stellingen voor te leggen. Daarbij viel het haar op dat de senioren best veel bleken te weten over de ziekte DM.

Vrolijk beweegspel

Daarna was het de beurt aan fysiotherapeut Jaentien. Het filmpje dat zij liet zien, ging over Diabetes Mellitus en bewegen, en hoe belangrijk dat is. Aan bod kwamen de drie bewegingsniveaus: licht, matig en intensief bewegen. Ter verduidelijking werden die meteen in praktijk gebracht, en ging op verzoek van Jaentien iedereen staan. Onder het motto 'Doe een stapje naar voren, of een stapje terug...', werd er een vrolijk beweegspel gedaan. Hoe meer vragen er gesteld en beantwoord werden, hoe complexer de bewegingen werden. Dat leidde natuurlijk tot de nodige hilariteit.

Toren van suikerklontjes

Diëtist Quirine vroeg iedereen nog even te blijven staan om groepjes te vormen voor een kennisspel. Zij had een bal meegenomen en een blik met suikerklontjes. Al snel werd duidelijk waarom zij deze attributen bij zich had: als zij een groepje een vraag voorlegde, mochten ze de vraag houden en zelf beantwoorden, óf de vraag doorspelen door de bal naar een andere groep te gooien. Elke groep hield de vraag keurig bij zichzelf. Elk goed antwoord werd beloond met een suikerklontje op de 'scoretafel'. De torens van de verschillende groepjes gingen mooi gelijk op. Het spel bevatte enkele flinke eyeopeners. Zo zitten er in rijst twee keer zoveel koolhydraten als in aardappelen, en bevat een glas jus d'orange (vers of uit een pak) maar liefst 7 suikerklontjes!

Gesprekstafels

Na de pauze werd er aan drie gesprekstafels nog een kwartiertje gepraat met de aanwezige experts. Zo legde Ellen uit hoe je het spinnenwebmodel (een model waarbij je je eigen gezondheid kunt beoordelen) moet invullen, benadrukten Jaentien en Nienke het belang van dagelijks bewegen, en ging Quirine in op persoonlijke vragen over voeding en Diabetes Mellitus. De senioren kijken terug op een geslaagde en leerzame bijeenkomst. Ze gaven aan meer van dit soort info-middagen in de toekomst een heel goed idee te vinden.



Houden we de vraag, of spelen we hem door aan een andere groep?



Fysiotherapeut Jaentien kreeg iedereen in beweging



De paden op, de lanen in...

Lekker vitaal worden én blijven? Dat kan met de Kruisvereniging

Regelmatig bewegen is goed voor je lichaam, dat weet iedereen. Zeker als je al wat ouder bent is het belangrijk voor lijf en leden om lekker actief bezig te blijven.

Samen wandelen

In Oudenbosch biedt de Kruisvereniging daarom gymlessen voor haar leden aan. Op maandagmorgen zijn er twee enthousiaste gymgroepen in de zaal van Alpha aan de Beukenlaan in de weer. Maar daarnaast is er sinds kort een nieuwe activiteit opgestart door de Oudenbossche Kruisvereniging, want we gaan lekker vitaal blijven door middel van een actieve wandeling in het Arboretum. Wandelen in de veilige en prettige omgeving van het Arboretum is een leuke en gezonde manier om fit(ter) te worden. Je doet het niet in je eentje, maar je beleeft met elkaar een sportieve en gezellige beweegles, en altijd op je eigen niveau.



En natuurlijk mocht de groepsfoto niet ontbreken

Doe mee

Heb je tijdens de coronatijd meer stilgezeten dan je eigenlijk wilde, dan is dit een mooie gelegenheid om weer in beweging te komen. Neem onze uitdaging aan en kom gerust meedoen! Je bent van harte welkom.

Voor aanmeldingen, en inlichtingen over de eerstvolgende wandeling kun je terecht bij Trudy Poots - trudypoots@hotmail.com (06-40592992) of bij Jan van der Plas jwvanderplas@planet.nl (06-53295988)

Vrolijke Liesje

Op dinsdagmiddag 5 april gingen we om 13.30 uur voor de allereerste keer van start met onze Arboretum-wandeling en beweegles. Natuurlijk was ook onze vrolijke wijkzuster mascotte Liesje erbij. Op de foto's is te zien dat het meteen een groot succes was.

Gratis handen- en voetencheck bij Timmers MediCare

De ergotherapeut

Ervaart u pijn in uw handen, vingers en/of polsen? Laat u door de pijn of verminderde kracht spullen uit uw handen vallen? Een ergotherapeut kan u helpen met hulpmiddelen en aanpassingen bij uw dagelijkse bezigheden. De therapie richt zich op:

- Analyseren en informeren over belastende activiteiten en ontstaan van diverse aandoeningen.
- Oefeningen ter verbetering van kracht, coördinatie en mobiliteit van de hand, vingers en/of pols.
- Het maken van een (nacht)spalk en begeleiding bij het inzetten van de spalk in het dagelijks leven.

De podoloog

Er kunnen klachten aan de voeten ontstaan van allerlei aard. Ook de knieën, heupen, rug en nek kunnen door een standsafwijking in de voeten klachten geven. Het uitgebreid podologisch onderzoek:

- U wordt gevraagd naar uw dagelijkse loopgedrag (sport, hobby's, beroep).
- De aard, plaats, voorgeschiedenis en het verloop van uw klachten.
- Uw looppatroon wordt geobserveerd.
- Uw houding, de stand van uw voeten en de gewrichten worden gemeten.

De podoloog adviseert ook over schoeisel en/of steunzolen bij artrose of andere afwijkingen in uw voet en/of enkel.

Spreekuren

De podoloog heeft iedere week spreekuur bij Timmers MediCare op donderdagmiddag. Dit zit niet in de basisverzekering. De ergotherapeut heeft vanaf juni wekelijks spreekuur op dinsdagmiddag. Ergotherapie zit in de basisverzekering. Wel gaat het van uw eigen risico af. Beide spreekuren gaan op afspraak.

5 en 7 juli handen- & voetencheck

Leden van de Kruisvereniging kunnen gratis hun handen en voeten laten checken. Onze registerpodoloog en ergotherapeut kijken dan samen met u of er afwijkingen zijn.

Wilt u hier gebruik van maken, bel voor een afspraak. Timmers MediCare 0165-560609

Praktijk Rheia voor hulp & ondersteuning van je kind

Maak je je zorgen om je kind? Wil je inzicht krijgen welke behoefte je kind laat zien via haar of zijn gedrag? Bij Praktijk Rheia in Steenberg, helpen ze jou je kind beter te helpen en te ondersteunen. Yvonne van Seters-Bogaard (hbo jeugd- en gezinsprofessional) en Floortje Wijkhuizen-Smits (ontwikkelingspsycholoog) hebben de praktijk opgericht. Zij weten uit ervaring dat opvoeden en opgroeien in een gezin met medische en/of psychische problematiek een hele uitdaging is.

Praktijk Rheia is specialist in het combineren van geboorte psychologie, de invloed daarvan op emoties en gedrag, en reflexintegratie. Er wordt gewerkt met aantrekkelijke en vaak non-verbale werkvormen, die aansluiten bij jouw kind. Denk bijvoorbeeld aan creatieve werkvormen, beweegspelletjes en werken met paarden.

Meer informatie op www.praktijkrheia.nl

Korting voor leden van de Kruisvereniging

10% korting op: geboorteverhaal, 10% korting op: tekeningenanalyse, 10% korting op: de eerste drie begeleidingssessies voor laagdrempelige ontwikkelings- of opvoedondersteuning

Colofon

Kruisvenster is het ledenblad van de Kruisvereniging Noord-Brabant

Hoofdredacteur: Frans Fakkers | Eindredactie: Frans Fakkers | Opmaak: Dessain

Foto's: Marcel Otterspeer Telefoon: (0165) 555915 | Email: redactie@dekruisvereniging.nl | Wijkzuster: (0165) 546613

Correspondenten: Bergen op Zoom: mev. Angeliën van Dongen | Halderberge: mev. Joke Voermans | Roosendaal: dhr. Jac Bovens | Steenberg: dhr. Ruud Blok | Moerdijk: dhr. Ger Bons | Elles van Opdorp-Jansen

www.dekruisvereniging.nl | info@dekruisvereniging.nl | facebook.com/kruisvereniging | postbus 1378, 4700 BJ Roosendaal





Weer wat geleerd: elkaars bloeddruk opmeten!

Leerlingen Markland College enthousiast over bezoek wijkzuster

Waar Nederland aan het vergrijzen is, probeert de Kruisvereniging te 'vergroenen' door jongeren te bereiken en warm te maken voor het beroep van wijkverpleegkundige.

Dat doen wij niet alleen via onze flyers, posters en sociale mediakanalen; we maken ook graag gebruik van onze eigen krachten. Zo zijn Joke Voermans en Wendy de Jong van de Kruisvereniging op een donderdagmiddag in maart op pad gegaan naar het Markland College in Oudenbosch. Daar hebben zij een groep 4e jaars VMBO-scholieren spelenderwijs kennis laten maken met dit mooie vak.



Er werd goed samengewerkt om de puzzels op te lossen

Schoorvoetend

Bepakt en bezakt kwamen Joke en Wendy aan bij het Markland College. "Onze verwachtingen waren hooggespannen", aldus Wendy. "We waren er klaar voor om de stortvloed aan vragen die de 28 hongerige scholieren op ons af zouden vuren, zo goed mogelijk te beantwoorden." Maar eenmaal in het hol van de leeuw, liep het aanvankelijk toch wat anders...

Wendy: "We werden door een tweetal enthousiaste leraren welkom geheten, maar de scholieren zelf druppelden schoorvoetend binnen en leken vooral verbaasd over onze aanwezigheid. Na een kort voorstelronde om het ijs te breken, begonnen we de middag met het afspelen van een filmpje waarin werd uitgelegd wat een wijkzuster precies doet."

Geheimtaal

Joke vervolgt: "Na het informatiefilmpje, werden de 28 leerlingen (allen meisjes) in groepjes verdeeld en hebben we hen door middel van een spel, zelf kennis laten maken met de Kruisvereniging." Net als in een escape room moesten ze onder leiding van 'spelcaptain' Wendy geheimtaal ontcijferen, kluisjes kraken en casussen ontzutselen. Op die manier streden ze om de hoofdprijs - lekkere chocolade, die alleen gewonnen kon worden door het invoeren van de juiste code. "Het spel bleek een schot in de roos. Er werd onderling goed samengewerkt en de leerlingen



Allerlei codes kraken en geheimtaal ontcijferen valt niet mee

hadden de grootste lol. Het was erg leuk om te zien hoe fanatiek ze meededen, en hoe hun stemming was omgeslagen van lauw naar super enthousiast", vertelt Joke.

Bloeddruk meten

Nadat het spel gespeeld was en er door iedereen van de eerlijk gedeelde chocolade was gesnoept, ging de aandacht uit naar wijkzuster Kimberly Oomen. Zij kwam langs om uit eerste hand te vertellen over wat er allemaal komt kijken bij haar werk als wijkverpleegkundige in Halderberge. De leerlingen bestookten Kimberly met allerlei vragen waar ze uitgebreid antwoord op gaf. Uiteraard moest er ook nog een verpleegkundige handeling in praktijk worden gebracht, waarop de leerlingen een lesje in bloeddruk meten kregen, iets wat ze heel interessant vonden om te oefenen!

"We sloten ons bezoek aan het Markland College af met een evaluatie, en de reacties die we kregen waren unaniem heel positief. De meiden vonden het een interessante, afwisselende en leuke middag waarin ze veel hadden geleerd. Als verrassing hadden we voor elke leerling een leuke goodiebag samengesteld die ze allemaal mee naar huis kregen. We kijken terug op een bijzonder geslaagde middag die we in de toekomst nog vaker gaan organiseren!", eindigt Joke haar verhaal.

Samen Leren in de Wijk

Het is u vast niet ontgaan. Er is een steeds grotere vraag naar zorg en een tekort aan zorgverleners. Technische hulpmiddelen inzetten helpt hierbij zeker, maar in de zorg gaat het vooral om het alledaagse menselijk contact. Contact van mens tot mens.

Familie, buren en vrienden steken daarom steeds meer zélf de handen uit de mouwen. Hoe? Door kennis te delen, vragen te stellen aan de wijkzuster en dit toe te passen in de dagelijkse verzorging van hun naasten. Met Samen Leren in de Wijk maken we de zorg anders!

De Kruisvereniging Noord-Brabant doet dit op verschillende manieren:

KRUISMOBIEL - De Wijkzuster rijdt rond in de Kruismobiel om dicht bij de mensen te kunnen zijn, en om snel problemen te helpen oplossen.

INDIVIDUELE INSTRUCTIES - De wijkzuster komt bij de mensen thuis voor individuele instructie(s).

THEMABIJEENKOMSTEN - Wij organiseren themabijeenkomsten in de buurt en sluiten op verzoek aan bij andere samenkomsten.

CURSUSPROGRAMMA - Aanbieden van het cursusprogramma ZelfZorgen.

ERKENDE OPLEIDINGEN - Voor iedere belangstellende toegang tot lessen die worden gegeven aan erkende opleidingen, als Helpende, Verzorgende-IG, Verpleegkundige MBO.

ADVIES GEVEN - Advies geven over opleidingen en werken in de zorg.

Cursusprogramma ZelfZorgen, doet u ook mee?

De bij vele - al wat oudere leden - nog bekende scholingen van de Kruisvereniging (Ziekenverzorging thuis en Meten is weten) zijn in een hedendaags jasje gestoken. We bieden u aan: het cursusprogramma ZelfZorgen.

Wilt u ook goed beslagen ten ijs komen als er zorg gevraagd wordt door uw familie, buren, of vrienden? En bent u diegene met een Zorghart? Dit is uw kans! Zie hiernaast het programma.---->

Wat levert het op?

- Kennis en kunde in Verzorging: toepasbaar voor uzelf of uw naasten.

- Na afloop ontvangt u een certificaat van de Kruisvereniging Noord-Brabant.

Praktische informatie

- Elk onderwerp omvat een middag van 3 uur.
- U kunt kiezen voor een of meer onderwerpen.
- Cursuslocatie(s) bij u in de buurt.
- Deelname is gratis voor leden, tenzij nadrukkelijk en met reden anders vermeld.
- Lessen worden verzorgd door beroepsexperts uit de praktijk, zoals de wijkverpleegkundigen en bevoegde docenten.
- In de bijeenkomsten worden alledaagse, herkenbare situaties besproken met betrekking tot het onderwerp. Uiteenlopende handelingen mogen worden geoefend.

ZIEKENVERZORGING THUIS!

Cursus	Inhoud	Oefenen
Verplaatsingstechnieken en hulp bij mobiliteit (tijdsinvestering een middag)	Welke complicaties ontstaan door rust? Hoe blijf ik zelf gezond bij het uit bed halen van iemand? Hoe let ik op mijn houding bij het verplaatsen? Hoe weet ik welke hulpmiddelen ik nodig heb en hoe gebruik ik deze bij het verplaatsen?	Toepassen van glijzeilen. Haptonomisch verplaatsen (dat wil zeggen: rekening houdend met het menselijk gevoel) Hulp bij mobiliteit.
Lichamelijke verzorging (tijdsinvestering een middag)	Lichamelijke verzorging. Observeren-signaleren-rapporteren. Bedrustcomplicaties.	Wassen aan wastafel, douche, en bed. Welke afwijkingen kan ik signaleren (zien, voelen, ruiken) tijdens de lichamelijke verzorging? Wie schakel ik in bij afwijkingen? Hoe kan ik (bedrust)complicaties voorkomen?
Aantrekken van steunkousen (tijdsinvestering een middag)	Waarom zijn steunkousen nodig? Welke aantrek-hulpmiddelen zijn er? Hoe trek ik een steunkous goed aan? Waar let ik op?	Steunkousen aantrekken. Toepassen hulpmiddelen.
Hulp bij uitscheiding en vochtbalans (tijdsinvestering een middag)	Hoe ziet de zorg eruit bij uitscheiding van urine en ontlasting? Hoe gebruik ik hulpmiddelen m.b.t. uitscheiding? Wat is voldoende eten en drinken? Hoe merk ik dat er onvoldoende gegeten of gedronken wordt?	Omgaan met urinezak. Welke hulpmiddelen zijn er bij incontinentie? Hoe gebruik ik deze? Hoe houd ik een vochtbalans bij?
Hygiënisch werken en infectiepreventie (tijdsinvestering een middag)	Hygiënisch werken en wassen. Hoe bescherm ik mezelf tegen infectie? Hoe bescherm ik de ander tegen een infectie? Stimuleren van zelf laten doen: zorgen met handen op de rug.	Handen wassen. Werken met handschoenen. Werken met mondkapje. Werken met schort. Omgaan met beddengoed. Omgaan met vervuilde kleding. Hygiëne omgeving.

METEN IS WETEN!

Cursus	Inhoud	Oefenen
Bloeddruk meten (tijdsinvestering een middag)	Wat is bloeddruk? Wat vertelt de bloeddruk ons? Hoe kan ik de bloeddruk beïnvloeden? Welke afwijkingen kunnen er m.b.t. de bloeddruk zijn? Hoe meet ik de bloeddruk?	Omgaan met bloeddrukmeters. Hoe meet ik de bloeddruk? Wat betekent deze bloeddruk?
Positieve COVID-test; en dan? (tijdsinvestering een middag)	Hoe doe ik een COVID-test? Hoe lees ik de uitslag van de test? Wat te doen bij een positieve uitslag? Wat te doen bij de symptomen: koorts, hoesten, spierpijn, hoofdpijn, geen eetlust etc.	Afnemen COVID-test. Meten temperatuur met oorthermometer.

De wijkzuster komt eraan met de Kruismobiel

De Paus rijdt rond in de Pausmobiel om dicht bij de mensen te kunnen zijn, en superheld Batman maakt gebruik van de Batmobile om snel problemen op te lossen. Het kon dus niet uitblijven dat ook de wijkverpleegkundige nu een eigen, herkenbaar vervoermiddel heeft: de Kruismobiel.

Het praktische en in het oog springende wagentje is een nieuwe verschijning in het West-Brabantse landschap. De wijkzusters gebruiken de Kruismobiel als uitvalsbasis; volgeladen met allerlei spullen en (medische) hulpmiddelen die dagelijks van pas komen, doen ze dorpen, steden maar ook de regio aan.

Mobiele ontmoetingsplek

De Kruismobiel is er gekomen op initiatief van Jac. Bovens, voorzitter van de Plaatselijke Kruisvereniging Roosendaal. Enthousiast vertelt hij: "De Kruismobiel kun je zien als een mobiele en gezellige ontmoetingsplek, een aanspreekpunt in de wijk, waar iedereen welkom is. De wijkzusters zijn een vraagbaak voor zorg en ondersteuning. Ze geven ter plekke adviezen, tips en uitleg. Denk hierbij bijvoorbeeld aan aanwijzingen bij oogdruppels geven, een steunkous aantrekken of de bloeddruk opmeten. En mocht je de uitleg prettiger vinden bij je thuis, dan loopt ze gewoon even met je mee naar binnen. Oud en jong kan bij de Kruismobiel langskomen met vragen of zomaar voor een praatje; er is altijd koffie en thee met iets lekkers erbij."

Rijlessen

Volgens Jac. kunnen nog niet alle wijkzusters dit bijzondere wagentje (een Piaggio) besturen, maar daar wordt aan gewerkt: "De rijlessen met de Kruismobiel zijn in volle gang!" De vrolijk gekleurde Kruismobiel doet geregeld verschillende markten en evenementen aan. Maar het liefst komt de wijkzuster gewoon bij de mensen thuis. "Laat haar weten dat je zorg of andere hulp nodig hebt. Ook als je je zorgen maakt over iemand in je omgeving, kun je dat gerust bij haar aanklaarten. En als je denkt dat een familielid of een van de burens wel wat hulp of ondersteuning kan gebruiken? Geef ook dan een seintje. De wijkzusters zijn er tenslotte om de mensen te helpen", besluit Bovens zijn verhaal.

