Sinds 1908 solidair
KRUISVERENIGING West - Brabant
SAMEN LEREN IN DE WIJK

jaargang 24, november 2022, oplage 30.000

KRUISVenster

KRUISWERK KEURMERK

3 Cursusprogramma Zelfzorgen schot in de roos

6 Veel gezelligheid op gezondheidsmarkt Willemstad

11 Inspraakmiddag over de ontmanteling van de polikliniek

Dit blad is een uitgave van Kruisvereniging West-Brabant. Wij streven naar een andere aanpak in de zorg. Een werkwijze waarbij de zorg van ons allemaal is. Met zorg en ondersteuning vanuit saamhorigheid, warm en betrokken, uitgaande van de persoonlijke situatie. Met voldoende tijd en aandacht voor elkaar. Samen krijgen we dat voor elkaar.

De kruisvereniging op een nieuw adres

Lid worden:
dekruisvereniging.nl
0165 – 55 59 15
info@samenlerenindewijk.nl

Sinds 1 oktober is de Kruisvereniging West-Brabant niet langer gehuisvest aan de Albertdonk in Roosendaal, maar kun je ons vinden op een nieuw adres.

Met ingang van 1 oktober 2022 delen de Kruisvereniging West-Brabant en Thuiszorg West-Brabant (TWB) het pand aan de Belder 2-4 in Roosendaal. Op deze locatie zijn ook de Huisartsencoöperatie West-Brabant en Medipoint Thuiszorgwinkel gevestigd. De Kruisvereniging moest op zoek naar een nieuw onderkomen omdat de oude locatie aan de Albertdonk een andere bestemming ging krijgen. Maar dit was voor ons slechts een van de redenen voor onze verhuizing naar de Belder. Het is vooral een logische en mooie stap in de samenwerking om de zorg toegankelijk te houden.

Slimme samenwerking
"We zullen anders naar de groeiende zorgvraag moeten kijken en moeten investeren in samenredzaamheid én zelfredzaamheid", zegt TWB bestuurder Christ-Jan Danen hierover. "En, daar hebben we elkaar heel hard bij nodig. We kunnen niet nóg harder werken, maar wel slimmer. Dat doen we door het aanbod anders te organiseren, te innoveren en meer samen op te pakken. En dat gaat nu eenmaal beter met een partner die dichtbij zit", aldus Danen. Voorzitter van de Kruisvereniging West-Brabant Henk van Tilborg vult daarop aan: "We hebben een gezamenlijke missie. We willen de zelfredzaamheid van mensen vergroten en áls ze dan hulp nodig hebben, ze daar zelf de regie over laten houden. Dat kan door henzelf of hun omgeving te trainen in alledaagse zorghandelingen waar je geen professional voor hoeft te zijn. En dan snijdt het mes aan twee kanten: mensen blijven langer zelfstandig en de zorgprofessionals krijgen daardoor meer tijd voor complexe zorghandelingen". Mooie voorbeelden hiervan van zijn al te zien in de wijk. Zo organiseren we samen trainingen waarin we mantelzorgers en familieleden onder meer leren de druppelbril te gebruiken en steunkousen aan te trekken. Meer informatie over deze trainingsbijeenkomsten lees je verderop in dit Kruisvenster.

Gedeelde historie en toekomst
TWB en de Kruisvereniging zijn geen vreemden van elkaar. Sterker nog, TWB ontstond in 1996 uit een fusie van, onder andere, Stichting Kruiswerk West-Brabant. Dit was destijds de uitvoeringsorganisatie van de Kruisvereniging West-Brabant. Na een aantal jaar het eigen pad te hebben gevolgd met elk een duidelijk andere rol, hebben we elkaar de laatste jaren weer gevonden als natuurlijke partners die elkaar versterken. De Kruisvereniging is onafhankelijk en zet zich puur in om, met behulp van vrijwilligers, inwoners zo lang mogelijk uit de zorg te houden. TWB ondersteunt en helpt hen daarbij door de inzet van deskundigheid en kennisoverdracht, en verleent professionele zorg in die gevallen waarin dat nodig is.

Ondanks de regen

Burendag op kinderboerderij Minnebeek succes

Al weken werd er door de initiatiefnemers en buurtbewoners naar uitgekeken: de nationale Burendag op de kinderboerderij in Roosendaal. 'Alle zegen komt van boven' luidt het bekende gezegde en dat hebben we geweten op zaterdag 24 september!

Want laat dat nu nèt de dag zijn waar de initiatiefnemers en buurtbewoners van de Roosendaalse wijk Tolberg lang naar hadden uitgekeken: Burendag 2022, die dit jaar plaatsvond op Kinderboerderij Minnebeek.

Burendag wordt al sinds 2006 gevierd in heel Nederland, en ieder jaar doen er zo'n 1 miljoen mensen aan mee. De gedachte erachter is dat buurten leuker, socialer en veiliger worden als buren elkaar ontmoeten, elkaar helpen en zich samen inzetten voor de buurt.

Op deze regenachtige Burendag zette de Kruismobiel koers richting Minnebeek, om daar de wijkbewoners te informeren over het werk van de wijkzuster, en de hulp die zij kan bieden aan een ieder die zorg of ondersteuning nodig heeft. Het zo herkenbare wagentje van de Kruisvereniging was volgeladen met allerhande medische hulpmiddelen en informatiefolders over de diverse gratis cursusmogelijkheden.

De Kruisvereniging was er op uitnodiging van wijkzuster Trude Dubelaar en Joyce de Lange, die de boerin is van Minnebeek en coördinator van Groenhuysen. De kinderboerderij is al jaren het centrale punt in de wijk Tolberg voor jong én oud. Van hieruit vinden talrijke activiteiten plaats die de verbinding tussen wijkbewoners, vrijwilligers en professionals stimuleren. Zo is hier het mooie initiatief 'BuurtSaam Minnebeek' ontstaan, waar de vragen en behoeften van de wijkbewoners door de korte lijnen met de professionals snel beantwoord kunnen worden.

Bij deze burenontmoeting mocht de zorgprofessional natuurlijk niet ontbreken, vandaar dat met ons ook Marechelle Ridders, verpleegkundige in de wijk Tolberg van DAT, mee was gekomen.

De Kruisvereniging en Marechelle hebben op deze dag kennisgemaakt met de betrokken wijkbewoners. Rond de Kruismobiel werden mooie gesprekken gevoerd met geïnteresseerde wijkbewoners, die zich niet door de regen hadden laten wegjagen. De warme en enthousiaste kennismaking maakte dat deze dag afgesloten werd met een goed gevoel en we kunnen dan ook terugkijken op een zeer geslaagde middag.

Wijkverpleegkundige Marechelle Ridders bij de Kruismobiel

Cursusprogramma ZelfZorgen schot in de roos

Dat wij bij de Kruisvereniging zelf heel enthousiast zijn over ons uitgebreide gratis cursusprogramma ZelfZorgen zal je natuurlijk niet verbazen. Maar het is pas écht fijn dat we via telefoon, brief of e-mail regelmatig lovende reacties krijgen van (oud-) cursisten die hebben meegedaan aan een of meerdere onderdelen van ZelfZorgen.

Cursisten geven ons cursusaanbod het geweldige rapportcijfer

9,4

VOOR LEDEN GRATIS

Onlangs ontvingen wij twee ingezonden brieven van twee cursisten, Andrea uit Roosendaal en een deelneemster uit Oudenbosch. Hier lees je hun verhaal:

Andrea uit Roosendaal vertelt:
Bij het lezen van het Kruisvenster (medio april/mei) viel mijn oog op de aankondiging van de cursus ZelfZorgen: 'goed beslagen ten ijs komen als er hulp in je naaste omgeving gevraagd wordt. Een cursus voor mensen met een Zorghart'. Dat sprak mij aan, gezien de groeiende vraag naar zorg voor mijn vader en in mijn omgeving. Maar ook vanwege mijn voornemen om vrijwilligerswerk te doen in een zorgomgeving. De beschreven onderwerpen van de cursus zijn 'dagelijks voorkomende' zaken, maar ik besefte dat ik van geen enkel onderdeel voldoende af wist om maar eens 'lekker aan de slag te gaan'. Wat zou ik met mijn handen in het haar zitten als er nu een beroep op mij gedaan zou worden voor hulp of zorg. Of, sterker nog, als mijn partner of ik zelf hulp en/of zorg nodig zouden hebben. Kort en goed: ik schreef me in voor alle cursusonderdelen.

Cursusmiddag is een eye-opener
Eind september startte de cursus met het onderwerp 'aan- en uittrekken van steunkousen'. Niet het makkelijkste werkje, heeft mijn man inmiddels aan den lijve ondervonden: in juli bleek hij een trombosebeen te hebben. Ik was dus erg blij dat dit onderwerp als eerste aan bod kwam. De bijeenkomst was een eye-opener: wat zijn er veel hulpmiddelen voor het aan- en uittrekken van steunkousen! En wat is de rol van de ergotherapeut belangrijk. Zaken waar wij destijds geen informatie over kregen vanuit het ziekenhuis.
Inmiddels zijn er 3 cursusmiddagen geweest. Iedere middag is steeds weer bijzonder de moeite waard! Na ontvangst met koffie of thee wordt door een wijkzuster en/of deskundige aan de hand van een PowerPoint de 'lesinhoud' besproken. Informatie over het signaleren van lichamelijke aandoeningen. Hoe ga je er mee om? Welke zorg kan je bieden en hoe doe je dat? Wat kan je preventief doen? Welke hulpmiddelen zijn er beschikbaar om het leven met een aandoening (praktisch) beter leefbaar te maken? De informatie wordt ondersteund met grappige, laagdrempelige filmpjes ter extra lering ende vermaak. Daarna wordt het geleerde in praktijk gebracht: we oefenen de lesstof nadat we de handelingen eerst hebben afgekeken van de wijkzuster.

De vaste groep raakt bekend met elkaar
Alle informatie staat ook op papier: je kan het later rustig teruglezen en als naslagwerk bewaren. De groep die de cursus volgt blijkt een vaste groep te zijn: bijna iedereen heeft zich ingeschreven voor alle cursusonderdelen. Dit maakt dat we elkaar beter leren kennen, dat we (globaal) op de hoogte zijn van elkaars persoonlijke redenen om de cursusmiddagen te volgen. Wat ik heel goed vind is dat de lesgevenden tijdens de bijeenkomsten heel gericht ingaan op (soms persoonlijke) zorgvragen van cursisten. Of zelfs die situaties als voorbeeld nemen om de lesstof zo praktisch mogelijk te maken. En niet onbelangrijk: behalve leerzaam vind ik de bijeenkomsten vooral ook heel gezellig!

Wil je ook goed beslagen ten ijs komen als er zorg gevraagd wordt door jouw familie, buren, of vrienden? En ben jij diegene met een Zorghart? Dit is jouw kans! Kom ook, en volg ook een van onze cursussen uit het cursusprogramma ZelfZorgen, zie pagina 13.

"Er is veel deskundigheid bij de mensen die de cursussen aanbieden, met veel praktijkervaring op diverse terreinen, zowel theoretisch als praktisch."

Een deelneemster uit Oudenbosch vertelt: "Iedereen wil samen gezond oud worden. Mijn man en ik hebben het lang vol kunnen houden, we waren 53 jaar getrouwd. Met wat ondersteuning van medicijnen voor hart en longen is mijn man 83 jaar mogen worden. Ikzelf, 78 jaar, ben nog zonder medicijnen dus voel ik me bevoorrecht.
Vorig jaar november werd mijn man echter ziek. Wat zich eerst liet aanzien als lichte dementie, bleek al vrij snel longkanker te zijn, met uitzaaiing in de hersenen. We hebben tot dan toe de regie in eigen handen gehad. Gelukkig kun je dan terugvallen op hulp van de thuiszorg. Maar er komen nog zoveel dingen op je pad, waar je nog nooit mee te maken hebt gehad. Puur onthand ben je dan.
Ik heb het heel lang alleen gedaan, maar toen merkte ik dat ik zo weinig wist van de mogelijkheden die er waren. Met thuiszorg was het een hele verlichting.
Mijn man is in februari 2022 overleden. Toen er in het Kruisvenster van juni 2022 een cursusprogramma ZelfZorgen werd aangeboden, heb ik mezelf daar meteen voor opgegeven. Ik ben inmiddels naar drie cursusmiddagen geweest en daar heb ik nog geen moment spijt van gehad, zoveel heb ik ervan opgestoken. Er is veel deskundigheid bij de mensen die de cursussen aanbieden, met veel praktijkervaring op diverse terreinen, zowel theoretisch als praktisch.
De eerste bijeenkomst had als thema steunkousen. Daar hebben we allemaal veel van opgestoken. De verpleegkundige, thuiszorgmedewerker en de ergotherapeut vertelden over alle hulpmiddelen die er zijn om steunkousen aan te trekken. Alles werd getoond en voorgedaan, en ook kon je onder hun toeziend oog zelf oefenen.
De tweede cursusmiddag ging over de Covid-test. Er werd stap voor stap uitgelegd hoe je die zelf moet doen. Ook leerden we hoe je moet handelen bij symptomen zoals koorts, hoesten, keelpijn, spierpijn, hoofdpijn, geen eetlust. Verder oefenden we koorts te meten met behulp van diverse thermometers, en wat we moeten doen in geval van koorts. Tijdens de derde middag staken we van alles op over het thema lichamelijke verzorging. Hoe moet je te werk gaan, en welke hulpmiddelen zijn er? Kan ik afwijkingen signaleren en wie kan ik inschakelen bij afwijkingen? En hoe voorkom je (bedrust) complicaties?

Ervaar het zelf!
Ik kan nog veel meer vertellen want ik heb er tot nu toe al zoveel aan gehad. De lessen zijn goed voorbereid en je krijgt naslagwerk mee, om het thuis allemaal nog eens na te lezen en indien nodig te gebruiken. Maar weet je, ik zou zeggen: kijk zelf waar je je nog op kunt inschrijven, want er komen nog diverse interessante themamiddagen aan waar je heel veel van kunt leren!"

Noot van de redactie: Dank jullie wel Andrea en deelneemster uit Oudenbosch voor jullie leuke verhalen en jullie tevredenheid over ons cursusaanbod ZelfZorgen. Dit is precies waar wij het bij de Kruisvereniging voor doen!

Wees voorbereid op een zelfstandige toekomst

Timmers MediCare denkt met u mee

Advies aan huis:
Er is een mogelijkheid dat een adviseur vrijblijvend bij u thuis langskomt wanneer u advies wilt over sta-op-stoelen, een rolstoel, een rollator of aanpassingen in huis.
Tel.: 0165-560609

Gratis woningcheck
Tegenwoordig willen of moeten veel mensen zelfstandig blijven wonen. Verhuizen naar een seniorenwoning, seniorenflat, aanleunwoning of verzorgingshuis is immers niet meer voor iedereen weggelegd. Natuurlijk is het prettig om in je eigen woonomgeving te blijven, maar met het ouder worden krijgt iedereen te maken met lichamelijke beperkingen, waardoor je in je eigen huis allerlei obstakels tegenkomt. Timmers MediCare kan hierin ondersteunen en biedt u de gratis woningcheck aan. Afhankelijk van de situatie, werken we hierin samen met ergotherapeuten. Onze adviseur en/of ergotherapeut denkt en kijkt met u mee in uw huis en omgeving. Afgestemd op uw behoefte(n) krijgt u gerichte adviezen voor eventuele aanpassingen waardoor u zo lang mogelijk veilig en zelfstandig thuis kunt blijven wonen. Vaak kan een simpele aanpassing u al veel gemak geven.

Themamiddag 'behoud eigen regie'
Om u te helpen met het behouden van uw eigen regie, organiseert Timmers MediCare samen met Ergotherapie Mol een themamiddag over zelfredzaamheid. U krijgt dan uitleg over hoe u minder afhankelijk kunt worden van de thuiszorg, en hoe u meer zelfstandig door het leven kunt gaan, met of zonder hulpmiddelen. U bent van harte welkom om deze themamiddag bij te wonen, op donderdag **15 december van 14.00-15.30 uur** in de winkel van Timmers MediCare. Voor koffie en thee wordt gezorgd! Wilt u nog meer weten? Of wilt u zich opgeven voor de themamiddag 'Behoud Eigen Regie'? Bel of mailt u ons dan even! 0165-560609 / info@timmersmedicare.nl

Veel gezelligheid op Gezondheidsmarkt Willemstad

Op zaterdag 15 oktober tussen 10.00 en 14.00 uur stond Willemstad/Helwijk in het teken van de Ouderen. Op die dag organiseerde de plaatselijke Seniorenraad samen met de Kruisvereniging een gezondheidsmarkt in de grote zaal van gebouw Irene, met als thema 'preventie'.

Goed kijken en raden. Hoeveel Wijkzuster-popjes tel jij?

's Morgens was er een informatief programma over 'zelfredzaamheid' en 'valpreventie' en ging de gezondheidsmarkt met diverse informatiekraampjes van start.

Aanwezig waren onder andere Van Zuilichem Zorg, de Kruisvereni-ging met wijkzusters en de Kruismobiel, schoentechniek- en mode Van Mook en Timmers Medizorg uit Roosendaal, zorgorganisatie Surplus, de praktijk-ondersteuner van de huisarts, massagesalon Matsya, en het koor de WillemStar Singers. Ook wethouder Pauline Joosten van Gemeente Moerdijk kwam langs om een kijkje nemen.
Bij de verschillende kramen konden de bezoekers testjes doen (zoals knijpkracht meten) en zich laten informeren over zorg, en over medische hulpmiddelen die het zelfstandig blijven wonen eenvoudiger kunnen maken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan steunkousen-aantrekkers en oogdruppel-brillen.
Tussen de middag genoten de senioren van een heerlijk stamppottenbuffet.
De gezondheidsmarkt werd verder muzikaal omlijst door het Havenkoor Fortitudo, die als vanouds voor een gezellige middag zorgde.
De seniorenraad Willemstad kan tevreden terugzien op een geslaagde dag.

En dan was er nog.... de prijsvraag

De bezoekers konden raden hoeveel Wijkzuster-popjes er in de Kruismobiel zaten.
De goede oplossing was: 31 stuks. De winnaar is geworden Pauline Joosten, zij raadde het juiste aantal en wint hiermee een handige druppelbril. Van harte gefeliciteerd, de prijs is onderweg!

Volgende themabijeenkomst

Donderdag 19 januari 2023
van 14.00-16.00 uur,
Buurthuis Irene, Willemstad
Met o.a. de volgende onderwerpen:
- druppelbril
- aantrekken steunkousen

Wilt u zich opgeven voor deze themamiddag of wilt u meer informatie? Bel of mailt u ons dan even!
telefoon: 0165-555915
email: info@samenlerenindewijk.nl
www.dekruisvereniging.nl/samenleren

Weer wat geleerd!

Het gemak van medische hulpmaterialen

Meer informatie:
dekruisvereniging.nl/samenleren
T: 0165 – 55 59 15
E: info@samenlerenindewijk.nl

VOOR LEDEN GRATIS

In Het Lucashof, het appartementencomplex voor senioren te Hoogerheide, werd op maandagmiddag 25 juli een themabijeenkomst gehouden. De aanwezigen werden geïnformeerd over het gebruik van de druppelbril en de aantrekhulp voor steunkousen. Het zijn hulpmiddelen die medische handelingen een stuk eenvoudiger maken.

De zorgprofessionals die deze themabijeenkomst leidden, werden welkom geheten door de heer Van Doorn, de huismeester van Lucashof. Behalve huismeester is hij ook al jaren de drijvende kracht achter de activiteiten in de ontmoetingsruimte.
De bewoners waren van tevoren via flyers op de hoogte gebracht van deze informatiemiddag. Verzorgende Petra, verpleegkundigen Amber en Nikki, en Joke van Samen Leren in de Wijk wachtten in de bibliotheekruimte de belangstellenden op.
Vier gezond nieuwsgierige dames meldden zich voor de informatiebijeenkomst. Na een welkomstwoordje en een korte kennismaking lieten zij weten erg benieuwd te zijn naar de 'druppelbril'. Wat is een druppelbril eigenlijk, hoe ziet zo'n ding er uit, en wanneer gebruik je hem? Alle vragen werden beantwoord, maar eerst kregen de dames nog een demonstratie met een kunsttranen-pipetje. Hun enthousiasme was inmiddels zo groot dat ze zelf aan de slag wilden met de druppelbril, en uiteraard kon dat geregeld worden.
De professionals ondersteunden de dames en begeleidden hen bij het toedienen van een oogdruppel met de bril op hun neus.
"Allemachtig, wat mooi!", kwam er spontaan uit de mond van een 93-jarige dame. Ze wilde meteen een exemplaar voor haar broer; die kon zo'n bril volgens haar goed gebruiken. Ze bleef verbaasd over hoe zoiets eenvoudigs kan werken. We moesten er allemaal om lachen.
Ook de andere dames stonden versteld over hoe eenvoudig ze zelf hun ogen konden druppelen; voor nu hebben ze de druppelbril nog niet nodig, maar je weet maar nooit, voor later... Een slimme meid is op haar toekomst voorbereid, werd er in koor geroepen. Hierna werd er een drankje besteld, en zaten de dames gezellig met elkaar te keuvelen. Ook over hoe fijn en nuttig zij deze informatiemiddag vonden.

Verwondering alom: Allemachtig wat mooi, en wat gaat dat eenvoudig!

Toen was het tijd voor het onderdeel 'steunkousen aantrekken'. Hoe je dat makkelijk kunt doen met een aantrekhulp werd uitgelegd door verpleegkundige Amber. Een van de dames bood spontaan haar been aan om op te oefenen. Samen met Amber werd de steunkous met behulp van een zogeheten 'proflebo' aangebracht. Ook dit wekte weer verwondering; hoe gemakkelijk kan zo'n handeling zijn met een eenvoudig hulpmiddel! De dames namen afscheid met de vraag wanneer de volgende bijeenkomst zou zijn; we spraken af dat die op een donderdagmiddag zou gaan plaatsvinden. Ook gaven ze zelf aan wat de onderwerpen zouden kunnen zijn. Wordt vervolgd dus, daar in Hoogerheide...

Volgende themabijeenkomst

Donderdag 24 november 2022
van 13.30-16.00 uur,
Lucashof, Hoogerheide
Met o.a. de volgende onderwerpen:
- verplaatsingstechnieken
- mobiele hefstoel
- flexibele draaischijf
- wassen voeten met Shower Sandal

Wilt u zich opgeven voor deze themamiddag of wilt u meer informatie? Bel of mailt u ons dan even!
telefoon: 0165-555915
email: info@samenlerenindewijk.nl
www.dekruisvereniging.nl/samenleren

Oude tijden herleven in Fijnaart

Tientallen jaren geleden was het oude vertrouwde Kruisgebouw in Fijnaart dé plek waar je naartoe ging met al je vragen over de zorg. Bovendien klopte je er ook aan voor de uitleen van krukken of bedverhogers, je kon er de wijkzuster vinden, je ging er op spreekuur bij de diëtiste, en je bezocht er met je baby of jonge kind het consultatiebureau. Van alle diensten, bleef de laatste jaren onder andere alleen nog maar het consultatiebureau uitgevoerd door TWB over, de oogarts en de bloedprikdienst.

De plaatselijke Kruisvereniging Fijnaart en Heijningen vond het daarom de hoogste tijd om de oude functie van het Kruisgebouw weer in ere te herstellen. Ook om in te kunnen spelen op de ontwikkeling naar 'Samen Leren in de Wijk'. We gaan in het Kruisgebouw gratis cursussen en themabijeenkomsten aanbieden, zoals die ook elders in de regio West-Brabant plaatsvinden. Het doel moet weer zijn de wijkbewoners samen te brengen en voorlichting te geven over zorg. En zo geschiedde. Op 27 september werd er een eerste informatiebijeenkomst gehouden voor wijkbewoners met als onderwerp 'steunkousen aantrekken'. De belangstellenden kregen eerst koffie/thee met een lekkere koek, en werden bijgepraat over het nut en de functie van steunkousen, waarna de wijkzuster en de ergotherapeute uitleg en instructie gaven bij het aantrekken ervan met behulp van diverse handige hulpmiddelen. Ook werd er door de deelnemers zelf enthousiast mee geoefend.
De reacties op deze middag luidden: heel enthousiast, uiterst tevreden en ontzettend leerzaam! Komen er nog meer van deze themabijeenkomsten in het Kruisgebouw in de Fendert?**Als het aan de Kruisvereniging ligt vast en zeker!**

Wijkzuster Ena doet het voor

Volgende themabijeenkomst

Dinsdag 6 december 2022
van 13.30-16.00 uur, Kruisgebouw, Fijnaart
Met o.a. de volgende onderwerpen:
- druppelbril en afnemen COVID-19-test en wat te doen bij positieve test.

Wilt u zich opgeven voor deze themamiddag of wilt u meer informatie? Bel of mailt u ons dan even! telefoon: 0165-555915 / email: info@samenlerenindewijk.nl
www.dekruisvereniging.nl/samenleren

Colofon

Kruisvenster is het ledenblad van de Kruisvereniging Noord-Brabant
Hoofdredacteur: Frans Fakkers | **Eindredactie:** Frans Fakkers | **Opmaak**: Dessain
Foto's: Ineke Stofmeel/Marianne Rietveld **Telefoon**: (0165) 555915 | **Email**: redactie@dekruisvereniging.nl | **Wijkzuster**: (0165) 546613 **Correspondenten**: Bergen op Zoom: mevr. Angelien van Dongen | Halderberge: mevr. Joke Voermans | Roosendaal: dhr. Jac. Bovens | Steenbergen: dhr. Ruud Blok | Moerdijk: dhr. Ger Bons.

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

Medische hulpmiddelen zijn daarbij onmisbaar

Bergse senioren hechten aan hun vrijheid en zelfstandigheid

Meer informatie:
dekruisvereniging.nl/samenleren
T: 0165 – 55 59 15
E: info@samenlerenindewijk.nl

In Bergen op Zoom werd eind juli op initiatief van de Kruisvereniging West-Brabant en Thuiszorg West Brabant een voorlichtingsbijeenkomst gehouden over medische hulpmiddelen. Plaats van handeling was Medisch Centrum de Poort, waar oudere bewoners uit de wijk Gageldonk een kijkje kwamen nemen en zich lieten informeren door enkele aanwezige zorgprofessionals.

De deelnemers luisterden met aandacht en plezier

Eerst werd er onder het genot van koffie, thee en een koekje kort met elkaar kennisgemaakt. Daarna kwamen de medische hulpmiddelen ter sprake, zoals de druppelbril, de doff n' donner en proflebo.
Na een demonstratie hoe eenvoudig het is om een oogdruppel aan te brengen met een druppelbril op, wil iedereen dat zelf wel even proberen. De sfeer is ontspannen en na nog een rondje koffie en thee komt de wijkverpleegkundige zich ook even voorstellen. Het is belangrijk dat de bewoners haar kennen, zodat ze haar aan haar jasje kunnen trekken. Dat kan voor een zorgvraag zijn, maar bijvoorbeeld ook bij een 'er is iets niet pluis' gevoel.
Dan volgt er een uitleg over, en demonstratie van de doff n' donner en proflebo, hulpmiddelen om steunkousen aan te trekken. Men is een en al aandacht en opnieuw verwonderd over hoe simpel en effectief deze hulpmiddelen zijn. Er werden allerlei vragen gesteld waar iedereen een duidelijk antwoord op kreeg. Enkele aanwezigen willen de proef op de som nemen door de hulpmiddelen op zichzelf toe te passen.
Het was een leerzame en gezellige middag en de aanwezigen droegen zelfs al onderwerpen aan voor een volgende bijeenkomst, zoals 'Hoe help ik iemand op het toilet, zonder last van mijn rug te krijgen?' en 'Hoe voorkom ik vallen?".
De conclusie was duidelijk en de motivatie was hoog: iedereen ziet de noodzaak in van het zelf kunnen en blijven doen van deze handelingen. Want zoals de ouderen unaniem aangaven, is dat ze meer vrijheid én behoud van zelfstandigheid zeer belangrijk vinden. En natuurlijk staat de Kruisvereniging daar vierkant achter!

En ook kwamen er enthousiaste geluiden vanuit een grote groep van de Bergse Actieve Senioren (BAS). Maar liefst 50 BAS-leden woonden op 26 oktober een informatie-bijeenkomst van de Kruisvereniging bij. Zij lieten zich door zorgprofessionals - verzorgenden en (leerling) verpleegkundigen, een ergotherapeut en enkele bestuursleden van de Kruisvereniging - voorlichten over het gebruik van medische hulpmiddelen. Preventie is een belangrijk speerpunt van de Kruisvereniging, net als elkaar helpen en van elkaar leren, waardoor zelfredzaamheid en het zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen, gestimuleerd wordt. Het werd een genoeglijke middag, waarop men oefende met druppelbrillen en steunkous- aantrekkers, en tijdens een hapje en drankje werden er onderling ervaringen uitgewisseld. De aanwezigen waren zeer tevreden over deze samenwerking tussen BAS en de plaatselijke Kruisvereniging Bergen op Zoom, kortom: dit smaakte naar meer!

Volgende themabijeenkomst

Donderdag 8 december
13.30-16.00 uur, Medisch Centrum de Poort, Bergen op Zoom
Met o.a. de volgende onderwerpen:
- veilig douchen: Shower Sandal etc.
- veilig verplaatsen: transfers mbv glijzeil, draaischijf etc.

Wilt u zich opgeven voor deze themamiddag of wilt u meer informatie?
Bel of mailt u ons dan even!
telefoon: 0165-555915
email: info@samenlerenindewijk.nl
www.dekruisvereniging.nl/samenleren

VOOR LEDEN GRATIS

Welverdiende diploma's uitgereikt

Wat een blijdschap! In het afgelopen kwartaal hebben volgens het concept van Samen Leren in de Wijk, alweer 15 CIO's (collega's in opleiding) hun dikverdiende diploma mogen ontvangen. Gelukkig waren de diploma's, spelden en cadeaus op tijd binnen voor de ceremonie. Twee collega's werken bij Thuiszorg DAT, twee collega's hebben een baan bij Kraamcentrum DAT, en elf collega's zijn aan de slag bij Thuiszorg West-Brabant. Wij zijn heel blij dat deze professionals in de regio West-Brabant werken. We wensen hen veel succes en werkvreugde toe.

Kom meepraten en laat je informeren

Inspraakmiddag over de ontmanteling van de polikliniek

Weet u het nog? In het vorige Kruisvenster berichtten wij u over de onrust die in Halderberge was ontstaan, nadat het nieuws bekend raakte over de ontmanteling van de polikliniek in Oudenbosch. Deze door het Bravis Ziekenhuis eenzijdig genomen beslissing, maakte onder de ouderen veel emoties los, zo hebben wij gemerkt aan de vele reacties die wij kregen op het artikel. Het verenigingsbureau werd overstelpt met bezorgde, teleurgestelde en verontwaardigde telefoontjes, mails en brieven. Het is duidelijk dat u zich grote zorgen maakt over hoe het nu verder moet met de uitgeklede Oudenbossche buitenpoli.
Om u een idee te geven van de onrust die nu heerst, hebben we een kleine bloemlezing gemaakt uit de reacties die we ontvingen. Om privacyredenen blijven zij die reageerden anoniem, maar hun namen zijn bij de redactie bekend.

Bloemlezing reacties:

"Hoe is het mogelijk dat dit is gebeurd? Ik ben echt geschrokken van het stuk in het Kruisvenster. De afspraak dat de polikliniek in Oudenbosch altijd behouden zou blijven ligt er nog van jaren geleden. Daar zal men zich aan moeten houden en NIET in uitgeklede vorm. Dit lijkt wel Haagse politiek. We halen eerst alles weg… en dan komt er een uitgeklede vorm terug. Vergeten te overleggen met de bewoners? Nou sorry, dat verhaal geloof ik echt niet. Wat een kolder dat uit het gesprek met Bravis blijkt 'dat men zich het niet zo gerealiseerd heeft wat dit zou betekenen voor Oudenbosch.' Dat bestaat toch niet met De Zellebergen in de achtertuin? En met De Herbergier, Tomar Wonen en alle ouderen die nog wel thuis wonen in Oudenbosch? Moeten die nu voor iedere foto naar Roosendaal met de taxi, of opnieuw een beroep doen op mantelzorgers? Het was juist zo fijn dat in de Polikliniek ook regelmatig specialisten zaten. Doorverwezen door de huisarts konden ouderen ook gewoon hier terecht om even een foto laten maken, of een hartfilmpje! Ik begrijp van specialisten dat het heen en weer reizen niet fijn is. Toch denk ik dan in praktische oplossingen.
Ik hoop echt dat u en B en W zich heel hard zullen inzetten om Bravis zijn afspraken na te laten komen. Het gaat hier NIET alleen om nazorg. Ook voorzorg!"

Laat uw stem horen

Bent u ook bezorgd over hoe het nu verder gaat met de polikliniek? Waarom breekt Bravis de overeenkomst open, die jaren geleden is opgesteld? Op initiatief van de plaatselijke Kruisvereniging Oudenbosch wordt er in samenwerking met de directie van het Bravis een bij-eenkomst georganiseerd in de raadszaal van het Gemeentehuis. Houd **maandagmiddag 16 januari 2023** vrij in uw agenda, want dan kunt u in de raadszaal van het gemeentehuis meepraten, komen luisteren, vragen stellen, zich laten informeren of in discussie gaan met een bestuurder van het Bravis. U bent van harte welkom!

"Wij zouden het heel fijn vinden dat de poli blijft in Oudenbosch. Houd alstublieft rekening met de oudere mensen."

"Het zou heel jammer zijn en voor vele inwoners van Halderberge voor problemen zorgen als de Polikliniek in Oudenbosch zou verdwijnen.
Zelf moet ik zeker enkele malen per jaar voor controle-onderzoeken naar de polikliniek. Ik woon in Hoeven, heb geen auto en kan nu nog per fiets naar Oudenbosch. Voor mij en vele anderen zou het een groot probleem worden als deze polikliniek zou verdwijnen."

Geacht bestuur Kruisvereniging,
Bij de onderhandelingen over de fusie van het Elisabeth Ziekenhuis in Oudenbosch met het Franciscus Ziekenhuis te Roosendaal, zijn indertijd toezeggingen gedaan en ook definitieve afspraken gemaakt om de poliklinische functie te handhaven en te komen tot de oprichting van een verpleeghuis. De polikliniek werd formeel gestart op 1 januari 1983, wat ook de fusiedatum was. Het Elisabeth Ziekenhuis sloot op die datum. Het heeft wat langer geduurd voordat de verpleeghuiszorg was gerealiseerd, maar Stichting Groenhuysen vult dit in Oudenbosch nu in. De polikliniekfunctie zou inhouden: spreekuur specialismen, laboratorium-functie en röntgenfaciliteiten. De laatste jaren is de polikliniekfunctie uitgekleed. Minder spreekuren en minder specialismen. De röntgenfaciliteiten zijn gestaakt. De polikliniek functioneert niet alleen voor inwoners uit Oudenbosch omdat het de standplaats is. De gemeente Halderberge bestaat ondertussen al 25 jaar en telt meer dan 30.000 inwoners, dus ook voor hen functioneert deze polikliniek. Het bestuur van het Bravis heeft besloten er een zogenoemd Bravispunt van te maken. Wij merken nu wat daarvan het resultaat is. Er zijn geen spreekuren van specialisten meer en de beeldvormende techniek is gestopt. Vele specialisten waren tevreden over het houden van spreekuren in de polikliniek. Voor hen was het een moment om uit de hectiek van het (toenmalige Franciscus) Bravis Ziekenhuis te ontsnappen. En dat betekende echt tijd hebben voor de patiënt op het spreekuur, en niet steeds gestoord worden tijdens het spreekuur. De polikliniek voldeed aan de behoefte van specialisten, medewerkers en patiënten. De enige reden om deze functie uit te kleden of af te schalen is een financiële reden, terwijl wij lezen dat de financiële positie van het Bravis prima is. Handhaven van de volledige functie van de polikliniek is niet alleen wenselijk maar ook noodzakelijk voor de zorg dicht bij de inwoners.

"Zoals het circa 10 jaar geleden nog was, zo zou het moeten blijven."

Geachte redactie,
"Mijn vrouw en ik gaan zo nu en dan naar de poli in Oudenbosch om bloed te laten prikken.
In 1996 heeft mijn vrouw er eens dr. Verhagen (neurochirurg) geconsulteerd, i.v.m. een nekhernia; de daaropvolgende operatie vond plaats in Tilburg. Wij wonen in Bosschenhoofd sinds eind 1979; behalve bloed- en urine analyse hebben wij sindsdien weinig met polikliniek Oudenbosch gedaan. Wij hebben een auto en rijden beiden. Wij zijn nu 74 en 75 jaar oud en verkeren in relatief goede gezondheid en kunnen ons dus goed redden. Maar wij realiseren ons dat omstandigheden kunnen veranderen en dat wij van de ene op de andere dag afhankelijk kunnen worden van meer zorg en dichter bij huis. Op dit moment missen wij de poli in Oudenbosch niet (ook in het verleden niet). Ik hoop dat u iets aan mijn reactie hebt."

"Wat jammer dat ze alles uit willen kleden terwijl er zoveel gebruik van gemaakt wordt door mensen uit de omgeving. Vanuit het Oostkwartier kon ik als mantelzorger met mijn zwager naar de oogarts en andere specialisten in de polikliniek. Geen auto nodig, samen met de rollator, ideaal voor al die mensen in het Oostkwartier en Zellebergen. Ik hoop dat het blijft zoals het was."

"Heel langzaam maar gestaag zijn alle services gaan vervallen. Steeds meer specialismen zijn afgestoten in Oudenbosch. Wat wij nodig hebben is een polikliniek waar je onder andere bloed kan laten prikken, foto's laten maken, en veel verschillende specialisten die spreekuur houden. Nu moet je zelfs voor de wc een sleutel halen bij de huisarts. Zoals het circa 10 jaar geleden nog was, zo zou het moeten blijven. Voor heel veel mensen is de nabijheid van een goed geoutilleerde polikliniek een uitkomst, alleen al vanwege de reistijden. "

ZelfZorgen
Cursusonderdelen 2023

Ziekenverzorging thuis Start vanaf januari 2023
- Weet wat je eet - Lichameljke verzorging thuis - Veilig verplaatsen, Hulp bij uitscheiding, Aan- en uittrekken van steunkousen

Omgaan met diabetes mellitus Start vanaf februari 2023

Omgaan met dementie Start vanaf februari 2023

Een beroerte, wat dan? Sart vanaf maart 2023

Omgaan met hoge bloeddruk Start vanaf april 2023

Omgaan met COPD Start vanaf februari 2023

Omgaan met Parkinson Start vanaf januari 2023

Medicatie bij ouderen Start vanaf februari 2023

Omgaan met verward gedrag Start vanaf maart 2023

Beter Slapen Start vanaf april 2023

Rouwverwerking Start vanaf febrauri 2023

Testen en dan? Start vanaf mei 2023
(Covid 19, Cholesterol, Bloedsuiker, Urine, Fast)

Hart- en vaatziekten Start vanaf februari 2023

Eerste hulp bij volwassenen Start vanaf februari 2023

Eerste hulp bij kinderen Start vanaf maart 2023

Website:
dekruisvereniging.nl/samenleren

Aanmelden:
info@samenlerenindewijk.nl
of 0165-555915

VOOR LEDEN GRATIS

Data en locaties zullen bekend gemaakt worden op de website dekruisvereniging.nl/kalender

Alvast aanmelden? Bel of mail naar 0165-555915 , info@samenlerenindewijk.nl

Na aanmelding ontvangt u een persoonlijke brief.

Cursus Zwangerschap en Ouderschap

Een goede basis voor ouders en hun baby is erg belangrijk. Dat was vroeger al zo, en dat is het nu nog steeds. De Kruisvereniging pakt dit weer op. Daarom organiseert De Kruisvereniging West-Brabant samen met twee experts (Anita Spiegels-van de Ven en Dineke Breedveld) drie bijeenkomsten over de begeleiding rondom de zwangerschap en de bevalling.

Data en tijd: inloop 19.30 u tot max. 22.00 u
18 januari 2023 - **In verwachting** - *Wat alle baby's willen weten voordat ze geboren worden.*
1 februari 2023 **De Geboorte en "het gouden uur"** - *Hoe een baby zijn geboorte ervaart.*
15 februari 2023 **Bevallen en dan** - *het 4e trimester, de eerste duizend dagen, de behoefte van een baby, Veilige hechting.*

Wat kan je verwachten?
Het doel van deze bijeenkomsten is ontmoeten en informeren, je te steunen in je nieuwe rol, en hoe voor je baby en jullie de beste start mogelijk kan worden gemaakt.
Aanmelden: info@dekruisvereniging.nl of per telefoon 0165-555915

ZELFZORGEN - woordzoeker november 2022

Prijzen: 1e prijs VVV-kaart 15 euro, 2e prijs VVV-kaart 10 euro, 3e prijs VVV-kaart 5 euro

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

BEWEGEN
CURSISTEN
CURSUSSEN
HULPMIDDELEN
INFORMATIEF
KINDERBOERDERIJ
LEEFBAAR
LEREN
MANTELZORGER
MEDISCH
POLIKLINIEK
PRAKTISCH
PRAKTIJK
SAMEN
THEMABIJEENKOMST
THUISINSTRUCTIES
TRAININGEN
TRANSFER
VRIJWILLIGERS
WONEN
ZELFREDZAAMHEID
ZELFSTANDIG
ZELFZORGEN
ZORG
ZORGHART
ZORGTECHNIEKEN

Plaats de overgebleven letters in de onderstaande vakjes.

Stuur uw woordzoeker o.v.v. uw lidnummer, naam en adres naar Antwoordnummer 115, 4700 VB Roosendaal.

Oplossing editie juni 2022
De kruisvereniging komt met de kruismobiel naar je toe
1e prijs P. van Amersfoort, Wouw
2e prijs: J.M. Kaslander-van Haperen, Bergen op Zoom
3e prijs: E.Q.T. Videler, Bergen op Zoom

Het kan inderdaad beter!

Preventieve huisbezoeken, het begin is er

In de vorige editie van het Kruisvenster kaartten we een probleem aan onder het kopje 'Dat kan toch (veel) beter!' Regelmatig blijkt dat mensen na ontslag uit het ziekenhuis bij thuiskomst te maken krijgen met een groot probleem: er is voor hen helemaal niets geregeld aan nazorg. Dat levert schrijnende situaties op; denk bijvoorbeeld aan mensen die geen spullen of instructies hebben meegekregen om hun (operatie)wond te verzorgen, of die geen ondersteuning hebben omdat de thuiszorg niet was ingelicht.

Wij vroegen u om uw ervaringen met ons te delen, en ideeën en suggesties aan te dragen hoe dit ontbreken van nazorg beter aangepakt moet worden. U heeft daaraan gehoor gegeven, waarvoor dank, en wij zijn ermee aan de slag gegaan.
We kunnen u melden dat er inmiddels een eerste stap is gemaakt met preventieve huisbezoeken door wijkverpleegkundigen, voorafgaand aan knie- en heupoperaties. In het volgende Kruisvenster zullen wij daar dieper op ingaan in een uitgebreider artikel.
Belangrijk is dat er nu aandacht is voor dit probleem, en dat Thuiszorg West-Brabant (TWB), de huisartsencoöperatie West-Brabant en het Bravis Ziekenhuis de voor- en nazorg willen uitbreiden bij andere ingrepen en/of behandelingen. **Wordt dus vervolgd!**

Ontdek de vele voordelen van het lidmaatschap

Als lid van de Kruisvereniging (€19,95) steunt u niet alleen ons werk om de zorg voor iedereen in West-Brabant weer beter en toegankelijker te maken, met uw lidmaatschap profiteert u ook van extra ledenvoordeel.

Zo krijgt u op vertoon van uw ledenpas interessante kortingen op verschillende praktische diensten, (sportieve) activiteiten en de aanschaf van diverse artikelen.
De succesnummers uit het ledenvoordeelaanbod zijn de kapper, pedicure, zwemmen, opticien, 15% korting bij zorgwinkels, gratis cursussen volgen en gratis hulpmiddelen lenen.

Het volledige actuele aanbod van ons Servicepakket kunt u altijd terugvinden op onze website, of in de folder die u jaarlijks van ons krijgt. Mocht u deze echter niet meer in uw bezit hebben, dan kunt u die middels een telefoontje weer bij ons opvragen.

Als lid of donateur steun je De Kruisvereniging
Voor andere zorg: van mens tot mens

Breng een nieuw lid aan en ontvang gratis deze leuke knuffel cadeau: de mini-uitvoering van onze wijkzustermascotte!
Voor meer informatie en/of aanmeldingen, bel of mail naar het verenigingsbureau. 0165-555915 / info@dekruisvereniging.nl