Nieuwsbrief

PERIODIEKE UITGAVE VAN EVITA ZORG EN EVITA LOKAAL • OKTOBER 2022

ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS

PERSOONLIJKE AANDACHT BIJ DE DAGBESTEDING

FILMMIDDAG TERUG BIJ LOKAAL

HUIS VAN DE WIJK
EVITA LOKAAL

evita

Alles onder één dak bij Evita

Evita Zorg
Thuiszorg die bij ú past
Op vaste tijden en dagen met vertrouwde zorgverleners.

Evita Lokaal
Huis van de wijk voor senioren
Boeiende activiteiten, dagbesteding, lezingen en cursussen.
Geopend maandag t/m vrijdag van 09:30 – 17:00 uur, wees welkom!

Evita abonnement
Een vertrouwd gevoel
In beeld bij Evita voor als zorg op termijn nodig is en geniet van een inspirerend aanbod aan activiteiten en informatieve lezingen.
Word abonnee voor € 50 per jaar.

Particuliere servicediensten
Zelfstandig en vitaal ouder worden met particuliere hulp
Gezelschap en ondersteuning in en om huis door een vaste hulp.

Geheugensteun
Spreekuur of consult aan huis door GZ-neuropsycholoog
Voor vragen over het geheugen of psychische hulp bij het ouder worden.

Mantelzorgondersteuning
Ontspanning en ondersteuning voor mantelzorgers
Mantelzorggroep, individuele begeleiding en mindfulness.

Dagbesteding
Respectvolle aandacht in huiselijke omgeving
Dagbesteding voor mensen met geheugenproblemen of ouderdomsklachten.

Wilt u informatie over het aanbod of een afspraak maken?
Wij kunnen u informeren over de diverse mogelijkheden van thuiszorg en andere diensten van Evita.
Bel naar kantoor: 070-314 16 00. Of mail naar info@evitazorg.nl.
Ook bent u welkom op kantoor bij Evita. U kunt gewoon binnenlopen.

Heeft u vragen rondom het ouder worden of zorg over uw dierbare?
Onze wijkverpleegkundigen gaan graag met u in gesprek.

evita

t 070-314 16 00
info@evitazorg.nl
www.evitazorg.nl

HUIS VAN DE WIJK
EVITA LOKAAL

t 070-314 16 06
info@evitalokaal.nl
www.evitalokaal.nl

Van Alkemadelaan 309A, 2597 AJ Den Haag

Volg ons op

VOORWOORD

STANS VAN EGMOND
Directeur Evita Zorg

Nieuwe start

Na een prachtige en warme zomer is het fijn de herfst in al zijn pracht te verwelkomen. Onze zorgmedewerkers zijn weer uitgerust terug van vakantie. Voor u betekent dit dat u uw vertrouwde gezichten weer terug zult zien.

Bij deze neem ik het stokje van Natalie Bommeljé over. We hebben begin september haar afscheid op passende wijze gevierd. Voor mij begint de spannende periode Evita Zorg beter te leren kennen. Als Evita staan we graag écht naast u als klant. We ondersteunen u zoveel mogelijk met passende zorg en begeleiding, zodat u tevreden én veilig thuis kunt blijven wonen. Dat doen we door goed naar u te luisteren. In de herfst voeren we daarom weer een tevredenheidsonderzoek uit bij alle klanten. Dit jaar doen we dat met hulp van bureau Triqs. Zij zullen u als klant telefonisch benaderen. U kunt hierover in de nieuwsbrief meer lezen.

Hoe blijft u vitaal, ook als u ouder wordt?
Bij Evita ontwikkelen we graag initiatieven die u helpen om zo lang mogelijk vitaal te blijven. Deze nieuwsbrief gaat uitgebreid in op het belang van vitaliteit en positieve gezondheid. Positieve gezondheid gaat uit van wat iemand nog wél kan, ondanks ziekte of tegenslag. Zo vindt u tips over hoe u zelf vitaal kunt blijven. Al vergt dat soms wat weigering en vermijding. Hoe dat zit leest u in het stuk van David van Bodegom.

Positieve gezondheid en vitaliteit passen heel erg goed bij de kernwaarden van Evita. Wij kijken altijd naar wat wél kan voor u als klant. We denken met u mee. Zo kunt u bij Evita terecht voor inspirerende activiteiten en lezingen, die u helpen om vitaal te blijven. Maar ook voor extra ondersteuning zoals een wandeling buiten. En doet u graag vrijwilligerswerk? Ook dan bent u welkom bij Evita. Wij zoeken altijd enthousiaste en inspirerende vrijwilligers voor lezingen, activiteiten en voor begeleiding.

Ik wens u een fijne herfst en hoop u de komende maanden te mogen verwelkomen in het Lokaal of bij een van onze activiteiten.

Heeft u vragen of opmerkingen? U kunt mij bereiken via s.vanegmond@evitazorg.nl of 070-314 16 00.

Hartelijke groet
Stans van Egmond

Afbeelding voorpagina
Meneer en mevrouw van der Steur (90 en 87 jaar) volgen de Tai Chi lessen bij Evita Lokaal. "We hebben er plezier in om de lessen te volgen bij Frenk. Het zijn rustige lessen die ontspannend werken".

Inhoud
Corona update 4
Activiteiten voor mantelzorgers 5
Klanttevredenheidsmeting 6
Nieuwe leerwerktrajecten gestart 7
Positieve Gezondheid, wat is dat? 8
Ouderdomsklacht of toegenomen kwetsbaarheid 9
Tips voor minder medicijgebruik 10
Persoonlijke aandacht bij de Dagbesteding 11
Evita Lokaal voor en door wijkbewoners 12
Nieuw aanbod Seniorweb 13
Aanbod lezingen 14
Nieuwe activiteiten Evita Lokaal 15

Corona update

Corona naar achtergrond, blijf alert

Het lijkt alsof het coronavirus niet meer aanwezig is of in elk geval lijkt het voor ons als samenleving naar de achtergrond te zijn geraakt. Toch blijven wij als organisatie alert, vooral met het najaar in het vooruitzicht.

De uitval van zorgverleners door besmettingen heeft de afgelopen twee jaar al veel van de afdeling planning en de zorgverleners in het veld gevraagd, die samen ongelooflijk knap werk verrichten om alle klanten voortdurend te voorzien van zorg. Gelukkig is de continuïteit van zorg steeds gegarandeerd, maar heeft u wel vaker verschillende mensen over de vloer gehad. In de zomermaanden misschien nog meer dan daarvoor, omdat zorgverleners op vakantie gingen en/of ziek waren. Evita vraagt haar zorgverleners alert te blijven. In risicogevallen of bij twijfels vindt er altijd overleg plaats met het corona-preventieteam. Als u zelf te maken krijgt met een mogelijke corona-besmetting van uzelf, uw huisgenoot of een ander nauw contact, dan vragen we u ook dit te melden bij het corona-preventieteam zodat we de nodige maatregelen kunnen nemen om de zorgverlening op een veilige manier plaats te laten vinden.

Beschermd werken en aandacht voor hygiëne

Het is een gezamenlijke verantwoordelijkheid om de risico's op besmetting zoveel mogelijk te beperken en u en/of uw naaste van veilige zorg te voorzien. Zorgverleners zullen daarom ook in de komende periode beschermd blijven werken als zij lijfelijke zorg verrichten: zij dragen altijd een mondneusmasker, bijvoorbeeld bij hulp bij het douchen en bij het aantrekken van steunkousen. Vanaf heden dragen de zorgverleners geen handschoenen meer als preventieve maatregel voor het coronavirus, maar wassen zij extra vaak hun handen.
De bekende adviezen blijven van kracht voor zowel u als de zorgverleners:

- Aandacht voor handhygiëne: regelmatig handen wassen, zorg voor voldoende handzeep in huis;
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi die na gebruik weg, was daarna uw handen;
- Niezen in de elleboog;
- Ventileer voortdurend, doe een raampje open bij bezoek;

Bij verkoudheidsklachten of andere ziekteverschijnselen die kunnen duiden op corona-besmetting maakt u direct een melding bij Evita Zorg.

Heeft u klachten die kunnen duiden op corona? Laat het ons dan weten.

Het corona-preventieteam van Evita is nog steeds bereikbaar vragen en overleg. Heeft u een vraag voor het corona-preventieteam, dan kunt u bellen naar kantoor: 070-314 16 00 en vragen naar een van de leden van het preventieteam. Stelt u uw vraag liever per e-mail? Mail dan naar corona@evitazorg.nl.

Heeft u vragen of wilt u extra hulp omdat uw mantelzorger is uitgevallen door Corona? Neem dan contact op met uw wijkverpleegkundige of coördinator klanten: per mail: wijkverpleegkundigen@evitazorg.nl of per telefoon: 070-314 16 00. Het corona-preventieteam van Evita laat zich steeds actueel informeren door het RIVM, de GGD en haar brancheorganisatie. Evita Zorg is en blijft 24/7 bereikbaar voor spoedgevallen.

Maria Kuipers nieuwe officemanager

Wellicht heeft u inmiddels al contact met haar gehad, maar voor wie nog geen kennis heeft gemaakt: deze zomer is Maria Kuipers gestart als officemanager bij Evita Zorg. Zij vervangt Daniela Boerboom, die na 4 jaar een andere weg is ingeslagen.

Afscheid Natalie Bommeljé

Op 1 september nam Natalie Bommeljé na ruim 17 jaar afscheid als directeur van Evita Zorg. Midden in de duinen op de prachtige locatie Onder de Watertoren kwamen zorgverleners, vrijwilligers, relaties en andere genodigden langs om afscheid te nemen. Veel complimenten waren er voor de mooie organisatie die zij de afgelopen jaren heeft opgebouwd, waarvan lange tijd samen met Pascal Noordover. Ook via deze weg willen we Natalie danken voor alle passie en bevlogenheid en wensen haar veel succes met haar volgende stappen.

Mantelzorg, waarbij kan Evita helpen?

Mantelzorgers zijn van onschatbare waarde. Dagelijks werken wij samen met mantelzorgers en zien wij hoe zwaar het soms kan zijn voor hen om te zorgen voor een zieke partner, ouder of een andere naaste die zorgbehoevend is, ook al is er in sommige situaties wel professionele zorg bij betrokken. Voor partners is dat weer anders dan voor kinderen die voor hun ouders zorgen.

In het kader van de Dag van de Mantelzorg schenken wij op dinsdag 9 november graag extra aandacht aan deze belangrijke groep mensen en bieden wij diverse activiteiten aan. In de ochtend kunt u naar een lezing van Carien van Ree, consulent mantelzorg bij Evita Zorg. Zij gaat dieper in op wat mantelzorgen doet met de relatie met de persoon waarvoor u zorgt. Wat kun je verwachten als je elkaars mantelzorger wordt en welke ondersteuning is er om het op een gezonde manier vol te houden.

Werken en mantelzorgen

In de avond organiseren we een informatieavond Werken en mantelzorgen. Deze avond is meer gericht op de mantelzorger die voor zijn of haar ouders zorgt. Vaak hebben zij een baan en een eigen gezin en brengt de mantelzorg andere vraagstukken met zich mee. Carien van Ree zal samen met GZ-(neuro)psycholoog Caroline Jurgens informatie geven over mantelzorg in het algemeen en ook over de ondersteuning die Evita Zorg kan bieden, zoals individuele begeleiding, servicediensten en de maandelijkse mantelzorggroep.

Mocht het voor u lastig zijn om deze tijd vrij te maken, dan kan Evita mogelijk een extra zorgmoment inplannen, zodat u wel kunt deelnemen. U kunt zich hiervoor aanmelden bij Maria Kuipers m.kuipers@evitazorg.nl.

Activiteiten voor mantelzorgers op dinsdag 9 november

Lezing: Mantelzorger; ben ik dat en hoe doe ik dat (gezond)?
Door: Carien van Ree, consulent mantelzorg bij Evita Zorg
Tijdstip: 10.00-12.00 uur
Kosten €10,-
Aanmelden: info@evitalokaal.nl of telefonisch via 070-314 16 06

Informatieavond Werken en mantelzorgen
Door: Carien van Ree, consulent mantelzorg en Caroline Jurgens, GZ-(neuro)psycholoog bij Evita
Tijdstip: 20.00-21.30 uur
Deze avond is kosteloos, aanmelden is niet nodig

Wat doet de Cliëntenraad van Evita?

De Cliëntenraad behartigt de gemeenschappelijke belangen van klanten van Evita, binnen de doelstellingen van de organisatie. De Cliëntenraad doet dit onder meer door mee te denken en te adviseren over alle procedures die direct de klant aangaan, denk aan het kwaliteitsplan voor het verlenen van zorg, de klachtenprocedure, als ook de procedures rondom het in en uit zorg gaan van klanten. De Cliëntenraad denkt op deze manier echt mee met het verbeteren van de zorg- en dienstverlening van Evita. De Cliëntenraad komt zo'n 4x per jaar bijeen om over deze onderwerpen met de directeur in gesprek te gaan.

De Cliëntenraad is daarom erg waardevol voor Evita. Op dit moment heeft de CR drie leden. CR zoekt nog twee nieuwe leden. Denkt u graag mee met het verbeteren van zorg? Meld u dan aan als lid van de CR. U kunt lid worden als u klant bent bij Evita Zorg of als u mantelzorger bent van een klant bij Evita Zorg. Bent u geïnteresseerd? Neemt u dan contact op met de voorzitter Janneke van der Does via e-mail clientenraad@evitazorg.nl. U kunt ook bellen naar Evita 070-314 16 00. U kunt ook een kijkje nemen op de website https://www.evitazorg.nl/over-evita-zorg/clientenraad/.

Een tevreden klant, erg belangrijk

Help mee om de zorg te verbeteren: Geef uw mening!

Evita Zorg meet jaarlijks de kwaliteit van onze zorg- en dienstverlening door u zelf te vragen naar uw tevredenheid. Wij leren van uw antwoorden om de dienstverlening te verbeteren. We gebruiken daarvoor het liefst een standaardvragenlijst die door alle thuiszorgorganisaties wordt gebruik. Zo kunnen organisaties met elkaar vergeleken worden. Dit is landelijk ook zo afgesproken door organisaties als de Patiënten Federatie Nederland, branchevereningingen in de thuiszorg en Zorgverzekeraars Nederland.

Dit jaar wordt de kwaliteitsmeting uitgevoerd door de organisatie Triqs. Triqs doet dit al vele jaren voor veel thuiszorgorganisaties. Triqs neemt telefonisch contact met u of uw naaste op om de vragenlijst over de tevredenheid en kwaliteit van onze zorgverlening met u door te spreken. Een deel van de klanten van Evita heeft inmiddels een brief gekregen met het verzoek in oktober deel te nemen aan ons klanttevredenheidsonderzoek.

Wij hopen natuurlijk dat u tijd vrijmaakt om deel te nemen aan het onderzoek. Evita vindt uw mening belangrijk, want zo kunnen wij de kwaliteit van onze zorgverlening blijven verbeteren.

Zorgkaart Nederland

Er wordt aan u gevraagd of uw mening gedeeld mag worden op Zorgkaart Nederland. Op deze website kunnen toekomstige klanten opzoeken hoe Evita Zorg gewaardeerd wordt. We hopen dan ook dat u toestemming geeft voor het delen van uw waardering op Zorgkaart Nederland. Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld en uw waardering wordt anoniem geplaatst.

In een volgende nieuwsbrief delen wij de uitkomsten van het onderzoek met u. Voor vragen over dit onderzoek kunt u bellen naar het kantoor van Evita 070-314 16 00 of mailen naar info@evitazorg.nl. Maria Kuipers (Office Manager) en Gertrude van der Welle (Privacy Officer) zijn de aanspreekpunten voor dit onderzoek.

Zorgkaart Nederland
Patiëntenfederatie Nederland

9

Evita Zorg is 142 keer gewaardeerd op ZorgkaartNederland en heeft een gemiddeld cijfer van 9.

TOP 2020
Zorgkaart Nederland
Patiëntenfederatie Nederland

Leerwerktrajecten Evita Academie gestart

We zijn blij u te kunnen vertellen dat de Evita Academie in september weer is gestart met een volle klas met nieuwe leerlingen die zich graag willen (om) scholen om in de thuiszorg aan het werk te gaan. Ondanks de krapte op de arbeidsmarkt is het Evita Zorg weer gelukt om mensen enthousiast te maken voor het werken in de wijk. Ook zijn er meerdere stagiaires begonnen die de HBO-V opleiding volgen aan de hogeschool van Rotterdam, Leiden of Den Haag.

Alle opleidingen bij de Evita Academie zijn leerwerktrajecten, waarbij leren en werken gecombineerd wordt en de leerlingen vanaf dag één aan de slag gaan. Uiteraard nemen we de tijd om de leerlingen goed in te werken op het werken in de wijk, door hen een aantal weken mee te laten lopen met één van de vaste zorgverleners van Evita. Ook als iemand geïnteresseerd is in werken bij Evita, is het goed dat hij of zij een dagdeel mee kan lopen met een vaste zorgverlener. Deze kan dan uit eigen ervaring laten zien wat het werk inhoudt, zodat de geïnteresseerde kandidaat een weloverwogen keus kan maken of de overstap naar de thuiszorg een goede stap is.

De kans is dan ook groot dat uw vaste zorgverlener weleens iemand meeneemt om hem of haar het mooie vak van de thuiszorg te leren. We begrijpen dat dat voor u soms even wennen is, maar we waarderen het enorm als u deze nieuwkomers verwelkomt. Groei van het aantal medewerkers bij Evita Zorg, maakt dat we de inzet en kwaliteit van zorg kunnen blijven waarborgen, ook in periodes van vakantie en ziekte.

Hans Baak heeft het afgelopen 1,5 jaar het leerwerktraject voor Medewerker Maatschappelijke Zorg gevolgd en heeft in augustus zijn diploma in ontvangst genomen. Hans neemt ook regelmatig iemand mee om in te werken of te laten zien wat het werken in de wijk inhoudt. "Ik vond het destijds heel fijn dat ik een paar weken mee kon lopen met iemand die al ervaring had. Ik had 30 jaar in de horeca gewerkt en het was echt wennen om in de thuiszorg aan de slag te gaan. Het inwerken gaf me het zelfvertrouwen dat ik nodig had. En nu neem ik zelf graag nieuwe leerlingen mee om hen wegwijs en enthousiast te maken."

Erkend leerbedrijf

Evita Zorg is een erkend leerbedrijf. Ruim 85% van de zorgverleners die bij Evita Zorg werken heeft een opleiding en/of scholing gevolgd bij de Evita Academie. Op die manier hebben deze zorgverleners een hoger niveau behaald en kunnen zij dus ook meer handelingen vervullen.

KWALITEIT VAN ZORG

Een bredere kijk op gezondheid

Positieve Gezondheid

Het denken over gezondheid en ziekte is de laatste jaren sterk aan het veranderen. Lange tijd zag men gezondheid vooral als afwezigheid van ziekte. Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Het gaat niet om wat iemand niet meer kan als men een ziekte heeft of klachten krijgt. Het gaat juist om wat iemand wél kan, wat iemand belangrijk vindt en eventueel graag wil veranderen. Bovendien gaat het daarbij niet alleen om de lichamelijke kanten van gezondheid, maar ook om het vermogen je aan te passen, mentaal welbevinden, eigen regie, veerkracht, participatie en zingeving.

Bij Evita kijken we in de zorgverlening naar wat wél kan en proberen u daar zoveel mogelijk in te ondersteunen. Ook organiseren we regelmatig voorlichting en activiteiten over thema's rondom positieve gezondheid. Kennis en bewustwording houdt u langer zelfstandig en zelfredzaam.

Het derde kwartaal van dit jaar stond in het teken van Balans & Vitaliteit; Positieve Gezondheid centraal. Sandra Raaijmakers vertelde in haar lezing hoe u zaken die vaak worden geaccepteerd als 'passend bij het ouder worden', zoals slechter lopen of een haperend geheugen, anders kunt benaderen en waar u vaak nog iets aan kunt doen. David van Bodegom gaf een scholing over vitaliteit voor de zorgverleners van Evita en heeft voor u tips hoe u minder medicijnen kunt gebruiken. Verderop in deze klantennieuwsbrief leest u meer over deze onderwerpen.

Het laatste kwartaal van 2022 zal in het teken staan van Regie van de klant (goed geïnformeerd en weloverwogen keuzes maken ten aanzien van zorg en ondersteuning in de vierde levensfase). Tot aan het einde van het jaar kunt u interessante lezingen volgen over dit thema. Het overzicht hiervoor vindt u pagina 14.

Een greep uit de activiteiten die u helpen om (mentaal) gezond te blijven

- Leesclub, elke 1e en 2e maandag van de maand van 15.00-16.30 uur
- Wandelgroep, elke maandag om 15.00 uur
- Filosofie, elke 3e vrijdag van de maand om 15.30 uur
- Schilderen, elke woensdag van 13.30-15.30 uur
- Filmmiddag met aansluitend een maaltijd, iedere 3e zondag van de maand om 15.00 uur

Voor het hele aanbod gaat u naar de website van Evita Lokaal www.evitalokaal.nl

VITALITEIT

Gewone ouderdomsklacht, of toegenomen kwetsbaarheid?

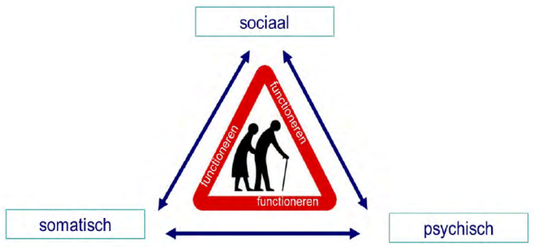
Sandra Raaijmakers is internist-ouderengeneeskunde in het Haaglanden Medisch Centrum. In haar werk op de polikliniek richt zij zich op de beoordeling en behandeling van ouderen met klachten die veel in deze leeftijdsgroep voorkomen. Tijdens de lezing in september bij Evita Lokaal gaf zij een presentatie over het belang van tijdig nadenken over eventuele veranderingen bij het ouder worden.

Ouder worden beïnvloedt het hele lichaam

Ouder worden betekent dat veel verandert in het hele lichaam, zichtbaar én onzichtbaar. Zo kunnen gewrichten stijf worden, gaat het gehoor en het zicht achteruit en kan het geheugen gaan haperen. Het zal velen bekend voor komen. Gelukkig zijn er voor veel veranderingen hulpmiddelen beschikbaar (een leesbril of een hoorapparaat). Voor veranderingen als achteruitgang in het lopen of het geheugen is dit ingewikkelder. Maar ook dan hoeft u zich niet perse neer te leggen bij deze veranderingen als 'passend bij de leeftijd'.

Blijf in beweging en sociaal actief

Legt men zich bij de veranderingen neer, dan accepteert men in feite de achteruitgang, en onderneemt men geen actie. En juist dan worden mensen kwetsbaar. Sandra omschrijft "kwetsbaarheid vaak als 'het verlies in reservecapaciteit, zowel op het gebied van mobiliteit, zelfredzaamheid als het geheugen. Het is eigenlijk het tegenovergestelde van vitaliteit. Als iemand veerkrachtig en vitaal is, zal hij of zij sneller herstellen van een val, omdat daar reservecapaciteit voor is. Iemand die al langer minder mobiel is zal daar meer moeite mee hebben."



Kom op tijd in actie

In haar werk op de polikliniek in het ziekenhuis komt Sandra regelmatig ouderen tegen met een acuut medisch probleem die niet meer naar huis terug kunnen. Dat komt omdat zij al eerder achteruitgingen.

"Als je je meer bewust bent van je eigen kwetsbaarheid en achteruitgang niet zomaar accepteert, dan kun je beter op deze veranderingen anticiperen en tijdig de thuissituatie aanpassen. Hierdoor blijf je langer zelfredzaam. Verdere achteruitgang kan vertraagd worden door de inzet van thuiszorg, fysiotherapie en ergotherapie voor valpreventie of door voedingsadviezen. Als men een verandering in mobiliteit en het geheugen ervaart, dan is het zinvol tijdig naar de polikliniek ouderengeneeskunde te komen. Wij onderzoeken dan of er inderdaad sprake is van toegenomen kwetsbaarheid, of dat er andere onderliggende medische problemen spelen. Vervolgens wordt bekeken wat er gedaan kan worden om iemand zo vitaal mogelijk te houden."

Positieve invloed

Kwetsbaarheid kan niet altijd voorkomen worden, maar toch kan men zelf ook een positieve invloed uitoefenen, aldus Sandra. "Actief blijven is een van de belangrijkste dingen die men zelf kan doen om zo lang mogelijk zelfredzaam te blijven. In letterlijke zin, dus blijf bewegen, maar blijf ook sociaal actief. Blijf mensen ontmoeten en dingen ondernemen die u leuk vindt, het houdt u langer vitaal en daarmee zelfstandig!". Daarnaast is het van belang tijdig bij de huisarts aan te kloppen als men zelf achteruitgang ervaart in zelfredzaamheid. "Accepteer niet alles alsof het bij het ouder worden hoort. Er kan ook sprake zijn van een onderliggend medisch probleem dat wellicht nog verbeterd kan worden. En anders kan gekeken worden naar interventies die helpen om verdere achteruitgang te voorkomen en de reservecapaciteit weer enigszins te verhogen."

Minder medicijngebruik, het kan!

David van Bodegom is verouderingswetenschapper bij Leyden Academy en hoogleraar Vitaliteit in een verouderde populatie. Zijn onderzoek in Ghana naar veroudering heeft hem ervan overtuigd dat het hoge percentage ouderen met hart- en vaatziekten en diabetes in Europa, grotendeels ligt aan de omgeving waarin we wonen, werken en leven. Hij heeft de spreekkamer daarom helemaal verlaten en doet onderzoek naar hoe onze omgeving ons kan verleiden om in ons alledaagse gedrag onbewust gezondere keuzes te maken.

David gaf in augustus een inloopscholing in de Evita Academie voor de zorgverleners van Evita. Graag geeft hij u ook nog enkele tips mee over hoe u, in veel gevallen, medicatie kunt voorkomen.

David: “Het is fijn dat er pillen zijn, dat is zonder meer waar. Maar wel worden ze vaak gebruikt voor zaken die ook te verhelpen zijn door je leefstijl aan te passen. Denk aan je cholesterol, een verhoogde bloeddruk en zelfs ook diabetes. Het is belangrijk om gezond te eten, regelmatig te bewegen, alcoholgebruik te matigen en goed te slapen. Het zijn veel gehoorde adviezen en toch blijkt het lastig om dit vol te houden. Constante verleidingen liggen op de loer in supermarkten, op straat en ook thuis.”
Veel mensen zijn ook vaak cynisch hierover en zeggen: Het lukt tóch niet. David geeft een aantal tips over hoe je een gezonde leefstijl wél vol kunt houden!

1. **Verwijder** prikkels die je verleiden tot ongezond gedrag: zet geen droppot in het zicht als je minder wilt snoepen.

2. **Vervang** ongezonde prikkels door gezonde. Zet bijvoorbeeld geen koektrommel neer bij het koffie apparaat, maar een schaal met appels. Dit zorgt ervoor dat je onbewust meer appels eet, zonder dat je dat nog hoeft te zeggen.

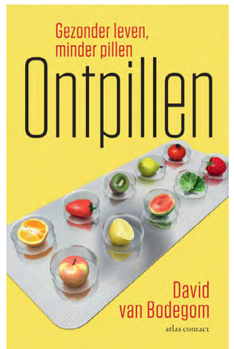
3. De strategie van **Vermijden** is nodig voor de openbare ruimte, die je niet zelf kunt inrichten. Ben je op weg naar huis, vermijd dan de drukke winkelstraat met snackbars en restaurants. Het lijkt een open deur, maar is bijzonder effectief.

4. De laatste tip is **Voorbereiden**: ga je boodschappen doen, maak dan een lijstje zodat je gerichte boodschappen doet. Zorg dat je geen trek hebt voordat je de deur uit gaat, anders kom je met een winkelwagen vol boodschappen terug die je helemaal niet wilde kopen.

Nooit zomaar stoppen

Een huisarts schrijft over het algemeen niet zomaar medicijnen voor, dus stop nooit zomaar met medicatie. Doe dat altijd in overleg. Wat wél zonder overleg kan is starten met meer wandelen en anders eten. En val je na verloop van tijd wat af en voel je je fitter, maak dan een afspraak met de huisarts en doe een nieuwe test. Als dan blijkt dat je waardes er veel beter uitzien kun je in overleg medicatie verminderen.

David schreef het boekje ‘Ontpillen’. U kunt hier meer over lezen, alsook over zijn onderzoeken op zijn website www.davidvanbodegom.nl.



Dagbesteding Evita: waardevol voor deelnemers én mantelzorgers

Persoonlijke aandacht en een gevarieerd programma

Evita verzorgt vier dagen per week dagbesteding in Evita Lokaal. Op maandag, dinsdag, donderdag en zaterdag kunnen ouderen met regieverlies hier terecht om de dag op een zinvolle, afwisselende manier door te brengen in de huiselijke sfeer van het Lokaal. Ook mensen met beginnende geheugenproblematiek zijn welkom.

Gedurende de dag wordt een afwisselend programma op niveau aangeboden waarbij het nieuws, geschiedenis, kunst, literatuur, muziek en creativiteit centraal staan. Hoogtepunt van de dag is de verse warme lunch die bereid wordt door vrijwilligers, vaak ook samen met één of meerdere deelnemers. Een vast bevlogen team van professionals, ondersteund door enthousiaste vrijwilligers, weet de uren op een mooie manier in te vullen.

Prikkeling

Voor veel ouderen vallen mensen om hen heen weg en wordt de sociale kring steeds kleiner. Eenzaamheid ligt op de loer en het ondernemen van dingen wordt steeds meer een uitdaging. Door naar de dagbesteding te komen worden zij op een positieve manier geprikkeld om aan nieuwe of andere activiteiten deel te nemen. Men ontmoet weer nieuwe mensen en door het gevarieerde programma krijgt men de kans om activiteiten te doen die men niet zo gauw alleen zou ondernemen. Dagbesteding is niet alleen zinvol voor ouderen met regieverlies, maar ook voor mensen met beginnende geheugenproblematiek. Het biedt structuur, gezelligheid en een prettige afwisseling van omgeving.

Waarde voor mantelzorgers

Ook voor de mantelzorgers van deelnemers met beginnende geheugenproblematiek is het van onschatbare waarde. Zij hebben dan een paar uur de vrijheid om toe te komen aan andere dingen dan de zorg voor hun naaste.

Thuiszorg bij dementie

Evita heeft een gespecialiseerd Team Dementie dat thuiszorg verleent bij mensen met geheugenproblemen. Zij ondersteunen veelal bij een goed dagritme in de vorm van begeleiding, maar bieden ook lichamelijke verzorging en zingevende activiteiten. De ondersteuning geeft de mantelzorger de gelegenheid en tijd om activiteiten te ondernemen voor zichzelf. Hierdoor is de veelal zware mantelzorg langer vol te houden. De thuiszorg kan geboden worden vanaf 1 uur tot 24 uur per dag door Team Dementie.

Ruimte voor nieuwe deelnemers

Momenteel is er op enkele dagen ruimte voor nieuwe deelnemers. Spreekt dagbesteding van Evita u aan of kent u iemand die zich prettig zou kunnen voelen in de sfeer van Evita Lokaal en wellicht gebruik wil maken van de dagbesteding? Of bent u of kent u een mantelzorger die meer ruimte voor zichzelf kan gebruiken? Dan kunt u contact opnemen met Evita Lokaal om de mogelijkheden te bespreken.

Vrijwilliger worden?

Als vrijwilliger bij dagbesteding van Evita werkt u samen met het enthousiaste team professionals. Wat dit vrijwilligerswerk bijzonder maakt, is dat u een bijdrage levert aan een zinvol dagprogramma van onze deelnemers. Als vrijwilliger kunt u deelnemen aan diverse relevante scholingen. Bent u geïnteresseerd of wilt u hierover in gesprek? Neem dan contact op met Evita Lokaal. Tel: 070 314 16 06 of mail: h.maas@evitalokaal.nl

Evita Lokaal, voor en door wijkbewoners

Inmiddels werk ik een half jaar bij Evita Lokaal en wat een warm bad was dat! Ik ben zeer warm ontvangen en ingewerkt door de medewerkers van Evita Zorg, de begeleiders bij de dagbesteding en de vrijwilligers. Ik heb kennis gemaakt met de klanten van de dagbesteding en hun mantelzorgers, met veel klanten die bij Evita Lokaal naar de activiteiten komen en met wijkbewoners die abonnee zijn geworden. De lat ligt hoog, maar door de ongelofelijke steun bij Evita heb ik de overstap van ontwikkelingssamenwerking naar zorg en welzijn goed kunnen maken en zit ik stevig en met plezier in de rijdende trein.

Veel wijkbewoners denken bij Evita nog vooral aan een thuiszorguorganisatie, maar Evita is meer! Ook als u geen zorg nodig heeft, bent u van harte welkom om in de huiskamer van Evita Lokaal aan onze zeer diverse activiteiten deel te nemen. Op hoge leeftijd vallen vaak veel vrienden en familie weg, en Evita Lokaal biedt u de mogelijkheid om met leuke activiteiten fit te blijven (wandelen en Tai Ji), de blik te verruimen en de geest te scherpen (de sociëteit, de leesclub, de filosofie werkgroep en informatieve lezingen) of creativiteit te laten stromen (schilderen), terwijl u ook weer nieuwe mensen ontmoet. Bent u niet mobiel? Dan kunnen wij ook het vervoer van en naar activiteiten voor u regelen.

Succesvolle vrijwilligersbijeenkomst
Al die activiteiten in het Lokaal zijn alleen mogelijk door de inzet van vrijwilligers. Een aantal weken geleden hadden we een zeer succesvolle vrijwilligersbijeenkomst, waardoor onze vrijwilligerspool is uitgebreid met enthousiaste nieuwe mensen. We zijn echter nog steeds op zoek naar een voorzitter (man/vrouw met een breed netwerk en brede interesse) voor het leiden van een nieuwe sociëteit, activiteitenbegeleiders voor de dagbesteding, koks en gastvrouwen/heren om activiteiten te begeleiden.

Ik hoop u te zien in het Lokaal!

Hanny Maas, directeur Evita Lokaal

De filmmiddag is terug!

Iedere 3e zondag van de maand wordt in Evita Lokaal een film gedraaid, kunt u genieten van een drankje en wordt na afloop een heerlijke vers bereide maaltijd geserveerd.

Aanvang is om 15.00 uur met een kopje koffie of thee. Gedurende de pauze wordt een drankje geschonken en na afloop staat de warme maaltijd voor u klaar! Heeft u ook zin in een gezellig middagje bioscoop en een hapje eten, lekker dichtbij in de wijk? Meld u dan nu aan! U kunt zo'n twee weken van tevoren op de website van Evita Lokaal vinden welke film zal worden gedraaid.

Dag: Zondag 16 oktober, 20 november, 18 december
Programma: www.evitalokaal.nl/activiteiten
Tijd: 15.00-18.30 uur
Kosten: € 12,50
Aanmelden kan via info@evitalokaal.nl of via 070-314 16 06.

Aanbod Seniorweb bij Evita Lokaal

Heeft u een smartphone of een tablet en lijkt het u ook zo leuk om daar meer mee te kunnen doen? Vanaf oktober geeft Seniorweb starters- en vervolgcursussen in het Evita Lokaal met maximaal 6 deelnemers. Daarnaast kunt u ook aan losse workshops deelnemen.

Cursussen	Dag	Datum	Tijd	Lessen
Iphone (of IPad) starterscursus	ma	10 en 24 okt, 7 en 14 nov	15-17 uur	4
Iphone (of IPad) vervolgcursus	ma	21 en 28 nov, 12 en 19 dec	14-16 uur	4
Android* starterscursus	ma	9, 16, 23 en 30 jan	14-16 uur	4
Android* vervolgcursus	ma	6, 13, 20 en 27 feb	14-16 uur	4

** alle andere telefoons en tablets dan Iphone*

Workshops	Dag	Datum	Tijd	Lessen
Digitaal nalatenschap	woe	9 nov	14-16 uur	1
Workshop Whatsapp	woe	23 en 30 nov	14-16 uur	1

Meer informatie & aanmelden
Meer informatie over de inhoud van de workshops en cursussen kunt u lezen op de website www.evitalokaal.nl.

U kunt zich opgeven via info@evitalokaal.nl of 070-314 16 06. Een complete cursus kost € 50,00. De workshops kosten € 12,50 per keer.

Nieuw: Digitaal Café Seniorweb

Seniorweb is gestart met gratis inloopspreekuren bij Evita Lokaal. U kunt hier terecht met vragen over uw mobiele telefoon of een probleempje met uw tablet of laptop.

Het Digitaal Café is elke eerste woensdag van de maand van 16.00-17.30 uur. U kunt zonder afspraak binnenlopen. En mocht u even moeten wachten voor u aan de beurt bent, dan kunt u ondertussen genieten van een kopje koffie/thee of een ander drankje.

De eerstvolgende Digitale Cafés zijn **woensdag 2 november en 7 december**.

SENIORWEB
DEN HAAG - BENOORDENHOUT

Welkom bij de lezingen

Mantelzorger;
ben ik dat en hoe doe ik dat (gezond)

Hoe zorgt u ervoor dat u de rol als mantelzorger vol kunt blijven houden

Spreker: Carien van Ree, consulent mantelzorg
Datum: 9 november
Tijd: 10.00-12.00 uur

Regie in de laatste levensfase;
dilemma's en mogelijkheden

Huisarts Verena Dirkse neemt u samen met manager Zorg Maaike Vedder mee in de mogelijkheden die er zijn ten aanzien van zorg in de laatste levensfase. Wat vindt u belangrijk in die fase, met wie bespreekt u dit? Het is goed om daarover nu alvast na te denken en een aantal zaken vast te leggen, ook als u nu nog helemaal fit en gezond bent. Welke rol de huisarts en de wijkverpleegkundige kunnen betekenen in deze fases wordt tijdens deze lezing toegelicht.

Spreker: Verena Dirkse, huisarts
Datum: 16 november
Tijd: 10.00-12.00 uur

Heldere informatie
Over thuis blijven wonen tot op hoger leeftijd

Thuis blijven wonen tot op hoge leeftijd is iets wat voor veel mensen één van de grootste wensen is. Vaak komt vroeg of laat toch het moment dat het lastiger wordt om álles zelf te doen. Maar dat is ook niet nodig, er zijn veel dingen die u uit kunt besteden of die u kunt regelen om het thuis wonen wat comfortabeler te maken. Tijdens deze lezing geven wij u praktische informatie over het regelen van thuiszorg, hoe de financiering van zorg is geregeld, over wet- en regelgeving en over aanpassingen in en om huis (domotica).

Spreker: Maaike Vedder, manager zorg en wijkverpleegkundige bij Evita
Datum: 7 december
Tijd: 10.00-12.00 uur

Voor abonnees zijn de lezingen gratis. Voor niet-abonnees bedragen de kosten per lezing €10,00 (graag met pin betalen). U kunt zich aanmelden via info@evitalokaal.nl of 070-314 16 06.

Schaakclub en kookclub! Iets voor u?!

Wij zijn altijd bezig nieuwe activiteiten te bedenken die u zouden kunnen aanspreken. We willen bijvoorbeeld graag een schaakclub starten en een kookclub voor mannen.

Schaken

Voor het schaken denken we niet zozeer aan lessen, als wel aan het bieden van gelegenheid aan buurtbewoners om wekelijks op een vast tijdstip bij ons lekker een spelletje te schaken met elkaar onder het genot van een drankje. Dus was u altijd al op zoek naar een schaakmaatje, wie weet kunnen wij dat zo voor u organiseren. Wij ontvangen graag een berichtje of belletje van mensen die hier wel iets in zien.

Kookclub voor mannen

Ook willen wij vanaf oktober één keer per maand een kookclub voor mannen gaan organiseren, als er voldoende belangstelling is. Speciaal bedoeld voor mannen die iets handiger in de keuken willen worden. Het zal vooral gaan om het leren bereiden van gewone dagelijkse recepten, geen hoogstaande culinaire uitstapjes. Er wordt, onder leiding van Evita-kok Kees, gezamenlijk gekookt, waarna uiteraard het resultaat samen wordt opgegeten.

Wilt u graag iets meer uit uw keuken halen dan een gekookt eitje of een magnetronmaaltijd, laat ons dan weten dat u belangstelling hebt voor de kookclub. Graag horen we dan ook of uw voorkeur uit gaat naar de maandagavond of een lunch op vrijdagmiddag.

U kunt ons laten weten of u interesse heeft via de e-mail info@evitalokaal.nl of telefonisch 070-314 16 06.

Heeft u een idee voor een activiteit?

Mist u iets in het aanbod van Evita Lokaal en heeft u zelf een leuk idee voor een nieuwe activiteit die u samen met ons wilt opstarten en begeleiden? Laat het ons dan weten! Wij zijn een huiskamer van de wijk voor en door bewoners!

Blijf op de hoogte met de digitale nieuwsbrief

Wist u dat Evita Lokaal elke maand een digitale nieuwsbrief verstuurt met het laatste nieuws en activiteiten die op de agenda staan? Blijf ook op de hoogte en schrijft u zich hier voor in via info@evitalokaal.nl of telefonisch 070-314 16 06.

TEAM EVITA

Directie
Stans van Egmond
s.vanegmond@evitazorg.nl

GZ-neuropsycholoog
Dr. Caroline Jurgens
c.jurgens@evitazorg.nl

Consulent Mantelzorg
Carien van Ree
c.vanree@evitazorg.nl

Wijkverpleegkundigen
070-314 16 02
Maaike Vedder *(manager zorg)*
Elized Gustina
Annabelle Jelsma
Carmen Boks
Judith Dijkshoorn *(coördinator klanten)*
Fleur Kloppenburg
(afdelingscoördinator Front-office)
wijkverpleegkundigen@evitazorg.nl

Planning
070-314 16 04
Susan Geerlofs *(manager planning)*
Annelies Haspers
Kim Bosman
Aggie Fransen
Martijn Verkaik
planning@evitazorg.nl

HR
070-314 16 05
Nikki Goedemondt *(manager HR)*
Maike Wegh
HR@evitazorg.nl

PR en Communicatie
Mirjam Ephraim
m.ephraim@evitazorg.nl

Praktijkopleiders
Fatima Barkia Hafdi
Wim van Ophem

Administratie
070-314 16 03
Alex van Hout *(Head of Finance)*
Maarten Rijskamp
administratie@evitazorg.nl

Office Manager
070-314 16 00
Maria Kuipers
m.kuipers@evitazorg.nl

Evita Lokaal
070-314 16 06
Hanny Maas *(directeur)*
h.maas@evitalokaal.nl

Coördinator Evita Abonnement
070-314 16 00
Hanny Maas
h.maas@evitalokaal.nl

Vertrouwenspersoon
Caroline Jurgens
vertrouwenspersoon@evitazorg.nl

Klachtenfunctionaris
06-49830246
Carien van Ree
klachtenfunctionaris@evitazorg.nl

Privacy Officer
Gertrude van der Welle
g.vanderwelle@evitazorg.nl

Zorgverlenersraad
Nicolette Wenemoser *(voorzitter)*
Miriam van den Berg
Noraida Albertus
zorgverlenersraad@evitazorg.nl

Cliëntenraad
Mevr. J. van der Does *(voorzitter)*
Mevr. C. van Waes
Mevr. B. Schaberg
clientenraad@evitazorg.nl

Redactie
Mirjam Ephraim

Team Evita bestaat in totaal uit 200 bevlogen zorgverleners in de wijk, 30 vrijwilligers en ruim 20 medewerkers op kantoor, in de Academie en het Lokaal!

evita
thuiszorg die bij ú past!

t 070-314 16 00
info@evitazorg.nl
www.evitazorg.nl

HUIS VAN DE WIJK
EVITA LOKAAL

t 070-314 16 06
info@evitalokaal.nl
www.evitalokaal.nl

EVITA ACADEMIE
THUIS IN DE ZORG

t 070-314 16 05
opleidingen@evitazorg.nl
www.evitazorg.nl/opleidingen

Bezoekadres: Van Alkemadelaan 309A, 2597 AJ Den Haag. Volg ons op

ontwerp & drukwerk: Graphic Square