

# Etcedrah

November 2019 · Jaargang 6 · Nummer 2

## **Twee generaties**

*Mevrouw Den Ouden en kleindochter Carolien*

## **In het zonnetje**

*Thea Bregman werkt al ruim 19 jaar met veel plezier als verzorgende in woonzorgcentrum Beth-San*

**Zorg voor mensen met dementie is altijd maatwerk**

*Andrea Huisman en Jan-Dirk Meijering vertellen vanuit de praktijk*

# Jij mag er zijn!



Jij mag er zijn. Wij geloven dat God een bedoeling heeft met ieder leven.  
Daarmee verdient iedereen liefde, zorg, aandacht en bescherming.

---

Wij vertalen christelijke standpunten door naar onze verzekeringen,  
vergoedingen en service. Zodat u de zorg krijgt die u nodig heeft.  
En die het beste bij uw overtuiging past.

[prolife.nl](http://prolife.nl)

**PROLIFE**  
De christelijke zorgverzekeraar



## Ouderen zijn beschermwaardig, ook en vooral mensen met dementie!

De berichten in de media zijn verontrustend. 'Ons zorgstelsel is op termijn niet houdbaar. Het aantal ouderen neemt toe en ze worden steeds ouder. De kosten rijzen de pan uit en zorgmedewerkers zijn niet aan te slepen. Het roer moet om!' Ik zeg niet dat mensen die zulke uitspraken doen ongelijk hebben, maar ik nodig ze graag uit voor een bezoek aan één van onze woonzorgcentra, bij voorkeur op de koffie bij psychogeriatrische cliënten die in kleinschalig groepsverband wonen. Zie deze mensen, kwetsbaar als kristal. Ouderen van wie de gedachten vervagen, maar allemaal hebben ze een levensverhaal. Mannen en vrouwen met een leven vol vreugde en verdriet, die hebben liefgehad en liefhebben, die kinderen hebben opgevoed. Ze hebben gezwogen en gezweet, een bijdrage geleverd aan de samenleving. Ze roepen als het ware u toe: zie mij! Verzorg mij met liefde, met handen die mij bemoedigen en beschermen.

### Zorgmedewerkers met passie voor ouderen

Trouwens, kijk eens goed naar die handen. Naar de verzorgenden en verpleegkundigen die met liefde, geduld en toewijding ouderen verzorgen en begeleiden. Die soms duizend keer hetzelfde horen... en toch elke keer weer het gesprek aangaan. Die geconfronteerd worden met ontremd gedrag... en toch steeds weer de mens achter de cliënt met dementie zien. Mooi om die passie voor ouderen te zien... maar het is ook hard werken. Met elkaar dragen deze medewerkers zorg voor ouderen die verzorging en bescherming nodig hebben. Die vragen om liefde en aandacht. Petje af voor al deze harde werkers met hart voor ouderen!

### Jong en oud is welkom

In dit nummer van Etedrah wordt vooral aandacht gegeven aan zorg voor mensen met dementie. Een ziekte die diep ingrijpt in mensenlevens. Een ziekte die vraagt om goede zorg en begeleiding. Daarvoor komen we vaak handen tekort. Daarom zijn jongeren en ouderen welkom, als medewerker of vrijwilliger. Onze ouderen verdienen het!

Teunis Stoop,  
bestuurder

*'Een ziekte die vraagt om goede zorg en begeleiding.'*

### COLOFON

Etedrah is een uitgave van Cedrah

#### Redactieadres

Barbizonlaan 1  
2908 MA Capelle a/d IJssel  
T 010 2075858  
E redactie@cedrah.nl

#### Eindredactie

Teunis Stoop,  
afdeling Marketing & Communicatie

#### Redactie

Anneke Both, Heleen den Breems, Ada Kragten, Corwine Voordendag, Lia Zeeman

#### Oplage

Verschijnt twee keer per jaar in een oplage van 17.500 stuks

#### Vormgeving

Doordacht, Bodegraven

#### Fotografie

Adriaan Verhoeven,  
Huibert van Rossum Photography

#### Druk

Crezée Meerkerk BV

#### Foto omslag

Mevrouw T. den Ouden-van de Waal

# Nieuwe uitgaven



## Joseph Alleine In het net van het Evangelie

*Tien preken.* Het leven van de christen hoort bepaald te worden door het dienen van God en de naaste. Voor het eerst uit het Engels vertaald.

GEBONDEN | 33129575  
150 BLZ. | € 16,50



## Thomas Boston De noodzakelijkheid van de bekering

De oproep tot bekering loopt als een rode draad door het boek heen. Boston ontnemt de mens ieder excuus om onbekeerd te blijven.

GEBONDEN | 33129582  
140 BLZ. | € 14,90



## Ds. W. Harinck Verborgen zegen in beproeving en kruis

De Heere heeft Zijn heilige bedoelingen met beproeving en kruis. Daardoor kan en wil Hij lijdzaamheid werken bij Gods kinderen.

GEBONDEN | 33129568  
119 BLZ. | € 14,90



## Ds. H. Hofman Onder het Woord

*Gedachten over de prediking.* Op een bijbelse manier komt de zondag als de dag des Heeren ter sprake, alsook de zondagse kerkgang.

GEBONDEN | 33129636  
123 BLZ. | € 12,90



## J. Mastenbroek Moeders in Israël

*Uit het leven van acht godvrezende vrouwen.* In deze levensschetsen zien we het eenvoudige, bevindelijke Godswerk in hun harten.

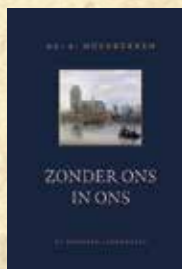
GEBONDEN | 33129650  
133 BLZ. | € 14,90



## R.M. McCheyne Veilig achter het bloed

Zes preken waarin de verzoening door Christus centraal staat. Een duidelijke uitleg van de tekst en een eenvoudige toepassing.

GEBONDEN | 33129674  
92 BLZ. | € 12,50



## Ds. A. Moerkerken Zonder ons in ons

*De Dordtse Leerregels.* Behandeling van het belijdenisgeschrift in de vorm van lidmatencatechisaties.

GEBONDEN | 33129551  
376 BLZ. | € 29,50



## Ds. P. van Ruitenburch Wie zijn wij?

*Wat de Bijbel zegt over mensen.* Aspecten van het menszijn in bijbels licht. Om in de spiegel te kijken en met God in het reine te komen.

PAPERBACK | 33129698  
176 BLZ. | € 16,90



## Ds. J. Westerink Wandelen met God

*Leven als Henoch.* In dit boek laat de auteur vanuit het leven van Henoch zien wat het geheim van een wandel met God is.

GEBONDEN | 33129704  
101 BLZ. | € 13,90



## Ds. W.A. Zondag Met woord en daad

*Bijbelstudies over Jakobus.* In 25 korte hoofdstukken behandelt de auteur de Jakobusbrief op een toegankelijke manier. Met gespreksvragen.

PAPERBACK | 33129711  
187 BLZ. | € 14,90

AL ONZE UITGAVEN ZIJN OOK IN UW BOEKHANDEL VERKRIJGBAAR!

**Den Hertog** uitgeverij

Elzenkade 6 - 3992 AC Houten  
Postbus 150 - 3990 DD Houten  
Telefoon: (030) 637 34 34

voor al uw bestellingen  
**WWW.HERTOG.NL**  
vandaag besteld - morgen in huis  
voor informatie over onze boeken  
**www.uitgeverijdenhertog.nl**

# Deze keer in Etcedrah



8

## OMGAAN MET MENSEN MET DEMENTIE

Jan van der Hammen



16

## TWEE GENERATIES

Mevrouw Den Ouden en kleindochter Carolien



24

## WAT DOEN WE?

Creatieve duizendpoot

## 6 UIT LAND EN LOCATIES

Actualiteitenrubriek

## 12 IN HET ZONNETJE

Verzorgende Thea Bregman-Qualm

## 13 BOEKEN

Recensies

## 13 COLUMN

Esmé Wiegman over palliatieve zorg bij dementie

## 14 LEVENSVRAGEN

'Moeder lijkt dementie te hebben. Hoe ga ik daar mee om?'

## 15 OP STAP MET

Activiteitenbegeleider Marianne van Ree

## 21 ZWEEDSE PUZZEL

Maak kans op een VVV-bon!

## 22 RONDOM DE TAFEL

Woongroep de Horizon

## 26 HET RECEPT VAN

Gemarineerde kip van de heer C.J. Dubois

## 27 ONTSPANNING EN BREINTRAINING

Kleurplaat voor volwassenen

## 28 ACTUEEL

Zorg voor mensen met dementie is altijd maatwerk

## 31 VRIENDEN VAN CEDRAH

Word ook een vriend!

## 32 CEDRAHLOCATIES

Hier vindt u ons!

## 33 BEELD IN WOORDEN

Die andere Hand

## 34 MEDITATIE

Open vensters

## 35 GEZIEN

Handige handtassen



## Kees van Moolenbroek neemt afscheid

Na bijna 25 jaar te hebben gewerkt op verschillende leidinggevende posities binnen Cedrah, heeft Kees van Moolenbroek afscheid genomen van zijn functie als locatiemanager.

De laatste weken van juni stonden in het teken van afscheid nemen. Zo werd op locatie Hebron in Nieuwerkerk een heerlijke high-tea verzorgd, waar Kees met zijn vrouw en de medewerkers en bewoners van Hebron buiten in de zon van hebben genoten. Ook in woonzorgcentrum Rehoboth in Goes is afscheid

genomen. Voor bewoners was er gelegenheid om tijdens de koffie Kees de hand te schudden en voor de (oud-) collega's was een lunch georganiseerd. In diverse toespraken is Kees bedankt voor zijn werkzaamheden in de afgelopen jaren. Aansluitend werd hij toegezongen door voormalige collega's vanuit woonzorgcentrum Eben-Haëzer in Middelburg en ontving hij een mand vol persoonlijke cadeautjes. We bedanken Kees nogmaals hartelijk voor zijn inzet en wensen hem Gods zegen toe voor de toekomst.

## CRDL brengt bewoners, familie en zorgmedewerkers dichter bij elkaar

Woonzorgcentrum Nebo heeft een nieuw interactief zorginstrument speciaal voor bewoners met dementie geïntroduceerd.

Door middel van persoonlijke aandacht en lichamelijke aanraking creëert de CRDL (uitspraak Cradle) een nieuwe vorm van interactie tussen bewoners en hun naasten. De CRDL is bedoeld voor mensen die moeite hebben met communicatie en sociale interactie. Het instrument, van kwalitatief hoogwaardig massief edelhout, combineert

speelse, organische vormgeving met slimme software. Als twee mensen hun hand op het instrument leggen en elkaar aanraken, ontstaat een gesloten circuit. Door vasthouden, strelen en trommelen horen gebruikers een variatie aan geluiden, zoals een klaterend beekje, een trein of het ruisen van de zee. Dat roept herinneringen of emoties op die leiden tot onderlinge verbinding en contact. Zo ontstaat een nieuwe vorm van menselijke interactie. Een gesprek, ook als iemand de juiste woorden niet meer kan vinden.



## Eigen fietsroute door Moerkapelle voor Beth-San

Als beloning voor de bijdrage aan het artikel in de New York Times kreeg Beth-San van het bedrijf Fietslabrynt een eigen route door Moerkapelle aangeboden.

Deze route is voor de bewoners van Beth-San natuurlijk ontzettend leuk en herkenbaar. Om de route nog leuker te maken waren Moerkapellenaren, familieleden van bewoners

en andere betrokkenen opgeroepen om tijdens de opnames langs de route te komen zwaaien. Ook ruim 550 leerlingen van de plaatselijke basisscholen zwaaiden mee. Eind juli werd de route in aanwezigheid van deze scholen officieel in gebruik genomen en sindsdien genieten veel bewoners dagelijks van het resultaat.

## Uitzicht 45 jaar!

**Dit jaar bestaat woonzorgcentrum Uitzicht in Vlaardingen 45 jaar. Dat is gevierd met een bewonersuitje op 16 mei naar de zandsculpturen in Garderen. Bij thuiskomst aten bewoners en begeleiders nog een heerlijke patatmaaltijd met elkaar in Uitzicht. Wat hebben ze allemaal genoten!**

Op woensdag 19 juni is het 45-jarig bestaan gevierd met bewoners, medewerkers, vrijwilligers en belangstellenden. De grote zaal was te klein om alle belangstellenden te herbergen voor het ochtendprogramma. Pastoraal werker Laurens van den Berge opende de jubileumdag. Aansluitend blikte bestuurder Teunis Stoop terug op de betekenis van 45 jaar Uitzicht. Locatiemanager Henk van Hartingsveldt nam de aanwezigen vervolgens mee in de plannen voor de nabije toekomst. Het Vlaardingse

woonzorgcentrum gaat volledige nieuwbouw tegemoet. Aan de hand van een animatie werd alvast een beeld gegeven van het nieuwe Uitzicht.

Van 12.00 tot 13.00 uur stond er een frietkraam bij de hoofdingang en was er voor iedereen patat met een snack, wat erg in de smaak viel! 's Middags was er open huis met activiteiten voor jong en oud(er) met hulp van leerlingen van het Hoornbeek College: een leuke speurtocht, een rondleiding door het huis en verschillende spellen. De stichting Vrienden van Cedrah was aanwezig met een informatiepunt. De stichting heeft eerder dit jaar een prachtig nieuw orgel geschonken voor de grote zaal in Uitzicht: een Content Chapel 227. Ook konden bezoekers tijdens het open huis informatie inwinnen over wonen en werken bij Cedrah.

De dag werd afgesloten met een heerlijke barbecue voor medewerkers en vrijwilligers en daarbij waren ook de partners en thuiswonende kinderen van harte welkom. Bewoners, medewerkers en vrijwilligers kijken met dankbaarheid terug op een feestelijke dag!



## d'Amandelhof 45-jaar!

**Op donderdag 13 juni 2019 bestond woonzorgcentrum d'Amandelhof in Capelle aan den IJssel 45 jaar.**

Dit werd gevierd met een jubileumweek vol activiteiten. Zo werden de bewoners verrast met een heerlijk ontbijt en was er een gezellige jubileumbingo. Tijdens de jubileumbijeenkomst ging bestuurder Teunis Stoop in op een aantal gedenkwaardige gebeurtenissen uit het verleden en de nieuwbouw van het Capelse huis. Dominee A. Verschuure sprak naar aanleiding van Jesaja 46: *'we mogen gedenken aan de dingen die de Heere gedaan heeft. Hij zal Dezelfde zijn tot de grijsheid toe.'* De jubileumweek werd afgesloten met een uitje voor de vrijwilligers en medewerkers met diverse activiteiten en een heerlijk buffet.





*‘Wat voor ons vaak  
vanzelfsprekend is, is voor  
mensen met dementie  
helemaal niet zo logisch.’*





# Omgaan met mensen met dementie

Door Jan van der Hammen

*Vanaf 1980 werk ik in de ouderenzorg en kom ik vaak in aanraking met mensen met dementie. In het eerste verpleeghuis waar ik werkte, ontdekte ik al gauw dat de bewoners van de toenmalige afdeling GGB (Geestelijk Gestoorde Bejaarden) zich in veel gevallen anders gedroegen dan je zou verwachten. Ook merkte ik verschillen tussen mijn ervaringen en de verhalen van collega's. Ik had nog niet door dat wij zelf heel bepalend zijn, in hoe mensen met dementie zich gedragen. Tijdens de jaarlijkse bewonersvakantie verbaasden wij ons bijvoorbeeld over het feit dat bewoners die wij altijd met eten moesten helpen, opeens zelf een eitje zaten te pellen. Ik ontdekte meer en meer hoe groot de invloed van de omgeving is op het gedrag van mensen met dementie. Nu, vele jaren later, kijk ik volstrekt anders naar hen en mag ik mijn kennis en ervaringen regelmatig delen.*

## **Ons gedrag is van belang**

Het gedrag van mensen met dementie is in grote mate afhankelijk van ons die om hen heen staan en hun omgeving. Gedragen wij ons gunstig en is de omgeving gunstig, dan heeft iemand met dementie een goede dag. Zijn beiden ongunstig, dan heeft iemand al snel een slechte dag. Hoe beter wij beseffen wat er in de hersenen van mensen met dementie gebeurt, hoe vaardiger wij worden in de omgang met hen.

Wat voor ons vaak vanzelfsprekend is, is voor mensen met dementie helemaal niet zo logisch. Voor we het weten plakken we zomaar een etiket: 'ze wordt zo egoïstisch', of gebruiken we woorden als gedragsproblemen of agressie. Dementie is een hersenziekte. Dankzij het vele onderzoek van de laatste

jaren, weten we in brede zin veel meer over onze hersenen. In de media is het een belangrijk thema, op scholen zorgt de hersenwetenschap voor veranderingen en in menig huis verdiepen ouders zich in literatuur over het puberbrein.

## **Dementie tast hersenfuncties aan**

Onze hersenen ontwikkelen zich tot ongeveer ons 25e jaar in vier stappen, dan zijn zij volgroeid. Het zegt niets over hoe je de hersenen gebruikt, maar dat ze fysiek gezien compleet zijn. In de laatste ontwikkelfase, globaal van 18 tot 25 jaar, groeien de hersencellen zo uit, dat ze ook de echt moeilijke (complexe) functies aankunnen. Denk aan plannen, reflecteren, kritisch naar jezelf kijken of rekening houden met anderen. ►

Wie pubers in zijn omgeving heeft, kan zien dat deze functies voor pubers nog niet vanzelfsprekend zijn.

*De hersencellen die er het laatst zijn bijgekomen, de buitenste schil, worden het eerste aangetast.*

Bij de ziekte van Alzheimer, de meest voorkomende vorm van dementie, worden de hersencellen die er het laatst zijn bijgekomen, de buitenste schil, ook het eerste weer aangetast. Dat betekent dat de complexe hersenfuncties problemen gaan opleveren. Plannen bijvoorbeeld. Toen een dochter door de telefoon tegen haar moeder zei dat ze haar die avond kwam halen, hoorde zij van de buurvrouw dat dit het moment was dat haar moeder haar jas aantrok, de tas op schoot nam en ging zitten wachten. Overzicht over de tijd en plannen levert bij mensen met dementie forse problemen op.

Toen ik eens een nieuwe cliënt in de huiskamer van het Kleinschalig Wonen wilde introduceren, keek deze 86-jarige dame rond en zei: 'Ik ga toch niet bij al die oudjes zitten!' Vaak zien mensen met dementie nog feilloos waar het bij de ander mis gaat, maar het zelf kunnen reflecteren is aangetast. Niet zelden staan mensen van tafel op als ze zelf het bord leeg hebben. Om dan tegen iemand te zeggen dat hij moet blijven zitten tot we allemaal klaar zijn, is een beroep doen op een hersenfunctie die er niet meer is.

### **Denkend en emotioneel brein**

Deze complexe hersenfuncties zitten in ons denkende brein. Daaronder ligt ons emotionele brein, alles wat we op gevoel doen. Een kind van drie jaar wil hebben wat het ziet, dat noemen we impulsief gedrag. Het denkende brein beschermt ons tegen al te impulsief gedrag. Echter, als het denkende brein beschadigd is, moeten we het meer van ons emotionele brein hebben, ons gevoel. Mensen met dementie communiceren vooral

met hun gevoel. 'U kent mij toch?' betekent feitelijk 'Ben ik bij u veilig?'. Voor veel mensen met dementie zijn woorden en zinnen maar woorden en zinnen, waarvan de betekenis aan hen voorbij gaat. Maar het gevoel is extra sterk. Wat breng ik over vanuit mijn gevoel? Positieve woorden helpen, maar ook meebewegen met de ander. Opvallend is hoe goed dieren en kinderen het doen. Zij communiceren per definitie vanuit het emotionele brein, zij hebben immers (nog) geen denkend brein.

### **De juiste prikkels op het juiste moment**

Lang hebben we gedacht dat mensen met dementie een soort ingebouwde klok hebben waardoor ze aan het eind van de dag onrustig kunnen worden, naar huis moeten of 'naar moeder die met het eten wacht'. Onderzoek naar de hersenen van mensen met dementie leert ons dat deze 'onrust' vaak direct veroorzaakt wordt door wat er in de hersenen gebeurt. Veelal hebben we te maken met hersenen die behoefte hebben aan prikkels. Het is bewezen dat de prikkels geluid en beweging altijd door onze hersenen worden opgevangen. Let de komende minuten maar eens op waardoor u afgeleid wordt bij het lezen van dit magazine. Ook voor mensen met dementie spelen deze twee prikkels een grote rol. Hebben de hersenen behoefte aan prikkels en het is te stil in je kamer, huis of appartement, dan gaan de hersenen op zoek. Het effect is dat wij mensen met dementie zien lopen. Zij lopen het liefst daar naartoe waar de hersenen de prikkel beweging en geluid kunnen vinden; het raam, de straat, de liftdeuren of de receptie van het zorgcentrum. Dementiedeskundige dr. Anneke van der Plaats noemt mensen met dementie waarvan de hersenen behoefte hebben aan deze prikkels: Dolers. Sommige mensen hebben zoveel behoefte aan prikkels, dat zij deze zelf gaan creëren als zij niet meer kunnen of mogen lopen. Let er maar eens op, het is dan altijd beweging (bijvoorbeeld wrijven) of geluid (roepen). Daarnaast beschrijft zij Zenners.

*'U kent mij toch?'  
betekent feitelijk 'Ben ik bij u veilig?'*

Dit zijn mensen met dementie waarvan de hersenen de prikkels eigenlijk niet meer aankunnen. Ook hier geldt dat met name de prikkels beweging en geluid van grote invloed zijn. Als er teveel prikkels zijn, lopen deze mensen weg of sluiten zich af voor hun omgeving. Als een bewoner veel uit bed komt kan het zelfs zijn dat er in de slaapkamer te weinig prikkels zijn. De vraag waarom iemand steeds uit bed komt, is dan de verkeerde vraag. Beter is het om je af te vragen waarom iemand niet in bed kan blijven. Blijf steeds scherp op de invloed van ons gedrag en dat van de omgeving op de mens met dementie.

In Zweden zeggen ze dat je het omgaan met mensen met dementie maar van één iemand kunt leren en dat is de betrokkene zelf. Zijn of haar reactie leert ons of wij de goede dingen doen! ■

### Praktische tips

Ik eindig dit artikel graag met een aantal praktische tips die in het contact en de communicatie met mensen met dementie kunnen helpen:

1. Maak altijd eerst oogcontact voordat je begint te praten. Het helpt de hersenen enorm.
2. Neem na het stellen van een vraag drie seconden de tijd. De hersenen van iemand met dementie werken trager.
3. Doe ook eens een aanbod, om vragen te vermijden. Stel jezelf voor in plaats van dat je vraagt hoe iemand heet. De reactie zal vaak zijn dat iemand zich ook aan jou voorstelt.
4. Vermijd geluid en beweging achter de rug van iemand. Voor onze hersenen al vervelend, voor mensen met dementie vaak heel beangstigend.

Literatuur: De dementie van Jet en Harrie, uitgave Ervarea



Jan van der Hammen is psychiatrisch verpleegkundige en samen met Barbara Oppelaar oprichter van trainingsbureau Ervarea. In de laatste tien jaar brengt hij door middel van lezingen, workshops en trainingen het thema dementie op een praktische manier dichtbij. Daarnaast schreef hij samen met Barbara Oppelaar het boek 'De dementie van Jet en Harrie'.

D.V. 22 november 2019 is Jan van der Hammen gastspreker tijdens het congres ZIE MIJ! #dementiezorg. Dit congres voor medewerkers, vrijwilligers en mantelzorgers van Cedrah is erop gericht onze expertise rond dementie(zorg) verder uit te bouwen.



*‘We kunnen geen dagen toevoegen aan het leven, maar wel leven aan de dagen.’*

Thea Bregman (53) werkt al ruim 19 jaar met veel plezier als verzorgende in woonzorgcentrum Beth-San. Sinds een aantal jaren is zij daarnaast ook aandachtsvelder\* palliatieve zorg.

‘De zorg voor onze bewoner in deze fase en de aandacht voor de vaak moeilijke maar ook mooie momenten met zijn of haar naasten is heel bijzonder. Je bent er graag voor hen en geeft de aandacht die zij nodig hebben. Onlangs heb ik de waakmand geïntroduceerd. Deze mand

is gevuld met lectuur, toiletpullen, een puzzelboekje, verfrissende doekjes, een plaid e.d. Daarnaast zit er ook een blad met bemoedigende Bijbelgedeelten in, die houvast en troost kunnen geven in deze fase van het leven. Door deze mand aan te bieden hopen we de naasten een handreiking te doen in de moeilijke tijd die ze doormaken met hun dierbare.’

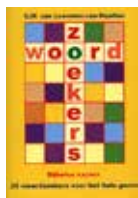
\*Een aandachtsvelder is een medewerker van het zorgteam die alles weet en organiseert rondom een specifiek onderwerp.



## De Banier Dagboekkalender 2020

De Banier Dagboekkalender is een dagboek bij de Statenvertaling. Voor elke dag is er een meditatie naar aanleiding van een Bijbelgedeelte. Daarnaast wordt een te lezen Schriftgedeelte en een te zingen psalm opgegeven. Per dag vindt u de gegevens over de datum met de zon- en maanstanden. Het bevat bijdragen van predikanten uit diverse kerkgenootschappen.

*Diverse predikanten – Dagboekkalender 2020, Uitgeverij De Banier, EAN 9789402907445, € 14,95*



## Woordzoekers – deel 1

Dit boek bevat 25 woordzoekers. Het zijn Bijbelse puzzels waarbij een aantal woorden moet worden weggestreept.

Van de letters die overblijven kunnen weer andere woorden worden gemaakt. De moeilijkheidsgraad van de puzzels is aangegeven met sterren.

*G.M. van Leeuwen-van Haaften – Woordzoekers deel 1, Uitgeverij Den Hertog, EAN 9789033113833, € 4,25*



## Wat Alzheimer met je doet

In dit nieuwe deel in de serie 'Wat ... met je doet' beschrijft dr. Alfred Teeuw, verpleeghuisarts en theoloog, op een heldere en respectvolle manier de grote gevolgen van deze aandoening. Hij brengt het gehele traject van de ziekte, van de eerste tekenen van vergeetachtigheid tot en met het levenseinde, in kaart om duidelijk te maken wat Alzheimer met de persoon in kwestie en met zijn omgeving doet. Niet alleen ouderen, maar ook mensen van middelbare leeftijd kunnen aan Alzheimer lijden. Hun huwelijk, werkkring en sociale relaties raken daardoor totaal ontregeld.

Aan de hand van diepte-interviews en veel praktijkvoorbeelden neemt hij de lezer mee in de mistige wereld van Alzheimer en reikt hij handvatten aan om samen met de mens met dementie tastend en zoekend een weg te gaan.

*Dr. A.A. Teeuw – Wat Alzheimer met je doet, Uitgeverij Mozaïek, EAN 9789023928218, € 17,50*

## Dementie vraagt om palliatieve zorg

Het heeft mij altijd verbaasd hoe er gesproken wordt over dementiezorg en palliatieve zorg: alsof het twee verschillende werelden in de zorg zijn. Bij dementie denken mensen vaak aan vragen hoe hiermee om te gaan in het dagelijkse leven en hoe om te gaan met het (emotioneel pijnlijke) verlies van verstandelijke vermogens van een naaste. Bij palliatieve zorg denken mensen aan de zorg voor stervende mensen. Als je uitgaat van de definitie van palliatieve zorg, namelijk 'zorg die de kwaliteit van het leven verbetert van patiënten en hun naasten die te maken hebben met een levensbedreigende aandoening of kwetsbaarheid', dan hoort dementiezorg helemaal thuis in de palliatieve zorg. Door de gevolgen van dementie raakt iemand uiteindelijk erg verzwakt. De persoon sterft door een ziekte of infectie (bijvoorbeeld longontsteking) of doordat hij niet meer kan slikken. Alle reden om mensen met dementie én hun naasten te voorzien van palliatieve zorg, om de kwaliteit van leven te verbeteren; door het voorkomen en verlichten van lijden, door middel van vroegtijdige signalering en zorgvuldige beoordeling en behandeling van problemen van fysieke, psychische, sociale en spirituele aard.

De geestelijke verzorging van mensen met dementie moeten we daarbij niet uit het oog verliezen. Juist omdat je met dementie zo geraakt wordt in afhankelijkheid en kwetsbaarheid kunnen vragen naar de zin van het leven zo nadrukkelijk spelen. In het christelijk geloof is er zoveel troost en houvast te vinden. Waar een gesprek misschien steeds moeilijker wordt, kan een psalm of lied herkenning oproepen. Het is alweer jaren geleden dat mijn zoons de muzikale begeleiding verzorgden bij het zingen van kerstliederen op een verpleeghuisafdeling. Onrust verdween, ogen begonnen te stralen en de lofzang klonk uit de mond van iedereen.



*Esmé Wiegman is voormalig Tweede Kamerlid voor de ChristenUnie en was enkele jaren directeur van de Nederlandse Patiëntenvereniging. Momenteel is zij directeur van de Coöperatie Palliatieve Zorg Nederland.*

## ‘Moeder lijkt dementie te hebben. Hoe ga ik daar mee om?’



S. (Simon) van Koeveringe is pastoraal werker binnen Cedrah. Hij verzorgt onder andere de dagafsluiting en de Bijbeluren voor de kleinschalige woongroepen binnen de Zeeuwse locaties.

Heeft u een pastorale vraag? Mail deze dan naar [s.vankoeveringe@cedrah.nl](mailto:s.vankoeveringe@cedrah.nl).

Wat kan het moeilijk zijn als we merken dat moeder niet meer mee kan doen zoals vroeger. Als ze steeds vaker spullen kwijtraakt en u daar als mantelzorger misschien wel de schuld van krijgt. Als ze het antwoord op eenvoudige vragen niet meer weet en als ze, om dat te camoufleren, hiervoor uitvluchten bedenkt. Moeder, die jouw steun en toeverlaat was toen je zelf nog klein was. Zij was het die je leerde hoe je netjes moest eten. Moet je eens kijken hoe ze nu knoeit als ze aan tafel zit... Zij was het die elke keer benadrukte dat je netjes gekleed moest gaan. Als je kijkt hoe nu haar eigen kleren zitten... Je moeder leerde je dat je trouw moest lezen in Gods Woord. Nu lijkt het soms alsof ze er zelf niets meer om geeft.

Hoe gaat u daarmee om? Ik zal eerst zeggen hoe we dat in elk geval niet moeten doen. Corrigeer niet steeds. ‘Nee moeder, u weet toch wel dat het vandaag donderdag is?’ Stel niet steeds open vragen. ‘Vertel eens moeder, wie is er gisteren op bezoek geweest?’ Gesloten vragen zijn veel eenvoudiger. ‘Moeder, is oom Willem gisteren nog geweest?’ Probeer het uzelf niet aan te trekken als je onterechte verwijten krijgt. ‘Jullie kijken ook niet naar me om. Je laat mij hier weer alleen. Schandalig!’ Houd steeds voor ogen dat uw vader of moeder nu eenmaal niet meer beter weet. Probeer geduld te hebben. Beweeg in figuurlijke zin mee met hen mee.

*Moeder, die jouw steun en toeverlaat was toen je zelf nog klein was.*

Wat zegt Gods Woord over dit onderwerp? Al zoekend kwamen we terecht bij Prediker 12: ‘De zon, het licht, de maan en de sterren worden verduisterd.’ De verstandelijke vermogens en het geheugen als lichten van de ziel zullen verzwakken. Hoe dienen we - ook dan - met hen om te gaan? In Spreuken 23 vers 22 lezen we: ‘Hoor naar uw vader, die u gewonnen heeft, en veracht uw moeder niet, als zij oud geworden is.’

Ook uit de Heidelbergse Catechismus weten we wat God dienaangaande van ons vraagt: ‘Dat ik mijn vader en mijn moeder (...) alle eer, liefde en trouw bewijze, (...) en ook met hun zwakheid en gebreken geduld hebbe.’ Wat hebben we nodig? Liefde, wijsheid, geduld en zelfverloochening. En wie van ons weet hoe we zelf zullen zijn als we oud mogen worden?

Ben jij, lezer(es) nog jong? Dan heeft Prediker 12 voor jou een belangrijke les! ‘En gedenk aan uw Schepper in de dagen uwer jongelingschap, eer dat de kwade dagen komen en de jaren naderen, van dewelke gij zeggen zult: Ik heb geen lust in dezelve.’

Oude vriend(in), moet u elke dag de gebreken van de ouderdom ervaren? Laat het uw gebed maar zijn: ‘Verwerp mij niet in de tijd des ouderdoms; verlaat mij niet, terwijl mijn kracht vergaat (Psalm 71: 9).’ Dat het uw zielservaring mag zijn: ‘En tot de ouderdom toe zal Ik Dezelfde zijn, ja, tot de grijsheid toe zal Ik ulieden dragen (Jesaja 46: 4).’



Vergaderen hoort ook bij dit werk.



Je loopt heel wat gangen door om de mensen voor de activiteiten op te halen.



Activiteiten bedenken, maken en uitvoeren.



Voordat wij beginnen met de werkdag, lezen we eerst de rapportage.

## Op stap met Marianne

Mijn naam is Marianne van Ree, 22 jaar en ik ben activiteitenbegeleider in woonzorgcentrum Uitzicht in Vlaardingen. Als activiteitenbegeleider ben ik altijd bezig om nieuwe en creatieve dingen te bedenken. Zo probeer ik iedere keer een verrassende activiteit te organiseren die bij mijn cliënten aansluit. Dit maakt deze baan waardevol en leuk voor mij! Het is dankbaar werk om gezelschap en ondersteuning te bieden bij de invulling van de dag. We doen spelletjes, oefeningen om het geheugen te trainen en komen letterlijk 'in de benen' met elkaar voor de nodige beweging. Ik bied een luisterend oor en ga graag in gesprek over allerlei onderwerpen. Ouderen hebben al een heel leven achter zich en het is bijzonder om naar hun levensverhaal te mogen luisteren.



De ruimte van de dagbesteding aankleden hoort er ook bij.



Regelmatig maken wij kaarten, sturen die op en krijgen een kaart terug.



De grote schoonmaak.



Kleindochter Carolien

**‘Er valt altijd veel te kletsen.’**





## Een beetje eigenwijs en avontuurlijk

Mevrouw Den Ouden (80) woont nog niet zo heel lang in seniorencomplex Rehoboth in Rotterdam. In november 2017 overleed haar man. 'We hadden een mooi appartement in Ridderkerk. Maar toen ik alleen was, vond ik het zo aan het eind van de galerij toch een beetje eng.' Op aanraden van haar dochter Janneke ging ze kijken in Rehoboth. 'Ik was meteen verkocht.' Kleindochter Carolien van den Berg (23) woont in Hendrik-Ido-Ambacht, is een jaar getrouwd met Niels en fysiotherapeut van beroep.

### Herinneringen

Mevrouw T. den Ouden-van de Waal is op 16 december 1938 geboren. Als kind woonde ze in Rotterdam-Zuid. Ze was de jongste van zeven kinderen, maar ze heeft er maar drie gekend. Twee kinderen waren al overleden voordat zij geboren werd. Toen ze vijf was, overleed een pasgeboren zusje. 'Het enige wat ik me herinner, was dat ik naar mensen in de straat ging. Dat vond ik leuk. Het is toch verschrikkelijk!' Ze heeft haar zusje niet gezien. 'Ik herinner me niets, dat vind ik erg jammer.' Kleindochter Carolien was ook vijf jaar toen zij een pasgeboren zusje verloor. 'Ik heb mijn zusje ook niet gezien, maar we zijn wel mee geweest naar de begrafenis.'

Mevrouw Den Ouden groeide op in de oorlog. 'Mijn vader ging op een fiets zonder banden naar Zeeland om eten te halen. Maar we hebben nooit honger geleden.' Van het bombardement op Rotterdam heeft ze niets gemerkt. 'Dat was wat verder weg.' Al pratende komen de herinneringen boven. 'Mijn moeder haalde op een dag eten in de Boezemsingelkerk. Toen ze over de Maasbrug liep, vlogen de granaatscherven langs haar heen. Ja, dan ging ze op zoek naar eten, met gevaar voor eigen leven... Er kwam ook een Duitser bij ons thuis. Hij was christen, een lieve man. Hij had een gezin in Duitsland, maar moest naar Nederland toe. Daarna hebben we nooit meer iets van hem gehoord.' Na de oorlog ging mevrouw Den Ouden naar school. ▶



‘Ze konden me geen lezen geleerd krijgen. Zou dat dyslexie zijn geweest?’ vraagt ze haar kleindochter. ‘Zou best kunnen,’ antwoordt Caroliën, ‘misschien waren ze daar vroeger nog niet mee bekend.’ Na de lagere school volgde een algemene vakschool. ‘Daar had ik helemaal geen zin in. Ik wilde werken. Ik vind het zo erg voor die kinderen tegenwoordig, dat ze zoveel moeten leren.’ Caroliën is het niet met haar eens. ‘Geeft niks hoor, ik vind het wel leuk. En ook nu zijn er nog genoeg mensen die graag met hun handen werken.’

Na de vakschool ging mevrouw Den Ouden in een naaiatelier werken. Haar zus werkte op het postkantoor. Zij kon daar ook komen, maar ze kreeg geen ontslag bij het naaiatelier. ‘Ze wilden me niet kwijt. Niet om te pochen, maar het was zo. Mijn moeder was in die tijd ziek en toen heb ik gezegd dat ik thuis moest helpen. Het was wel niet helemaal eerlijk, maar ja. Toen ben ik een tijdje thuis geweest om vervolgens bij het postkantoor te gaan werken.’ Daar heeft ze gewerkt tot ze op haar eenentwintigste trouwde. Het gezin Den Ouden bestaat uit drie dochters en twee zoons en telt inmiddels zestien kleinkinderen en veertien achterkleinkinderen. ‘Ik heb heel lieve kinderen. Al heb ik het best wel eens aan de stok met hen. Ze zijn een beetje eigenwijs.’ Caroliën lacht. ‘Maar u bent ook best een beetje eigenwijs, oma.’

### Goede band

Caroliën groeide op in Hendrik-Ido-Ambacht. Ze heeft goede herinneringen aan de momenten met haar oma. ‘We deden veel met elkaar. We waren altijd buiten. Kastanjes en beukenootjes zoeken. We logeerden als

*‘Maar u bent ook best een beetje eigenwijs, oma.’*

**Kleindochter Caroliën**

kleinkinderen regelmatig bij mijn opa en oma op de camping in Nunspeet. Dat was leuk!’ ‘O ja,’ onderbreekt oma haar, ‘de caravan staat nog te koop, dus als je iemand weet...’

Caroliën is aan het doorleren voor oncologie fysiotherapeut. ‘Dat heeft een reden. Mijn opa is overleden aan longkanker. Ik was in die periode aan het nadenken wat ik precies wilde. Toen Niels en ik trouwden was mijn opa erg ziek. Hij wilde zo ontzettend graag nog bij onze bruiloft zijn. Het was heel bijzonder dat hij dat nog heeft mogen meemaken.’

### Avontuurlijk

Mevrouw Den Ouden ziet veel verschil tussen de jongeren van nu en vroeger. 'Toen wij trouwden, gingen we inwonen bij mijn ouders. Eén kamer en één slaapkamer hadden we. Nu kopen ze een huis en ze hebben een auto. Ik heb na mijn trouwen nog heel even gewerkt. Als je kinderen kreeg, stopte je met werken. Carolien is pas een lang weekend met haar broer naar Moskou geweest. Niels was notabene alleen thuis!' Carolien lacht.

'Oma, u bent pas 12 dagen op vakantie geweest naar Kroatië!' Mevrouw Den Ouden knikt. 'Ja, dat is waar. Het zag er zo mooi uit op de foto's. Ik ben samen met een vriendin geweest, we hebben het geweldig gehad.' 'Eigenlijk zijn we gewoon allebei avontuurlijk oma', zegt

*'Eigenlijk zijn we gewoon allebei avontuurlijk.'*

**Kleindochter Carolien**

Carolien. 'U gaat met uw tachtig jaar toch maar even naar Kroatië!'

Mevrouw Den Ouden spaart eierdopjes. Ze heeft er zo'n 120. 'Lang geleden kreeg ik twee eierdopjes van m'n moeder. Kijk, deze.' Ze wijst ze aan in de vitrine. 'Ik hoorde van iemand die eierdopjes spaarde. Toen dacht ik: dat ga ik ook doen.' Mevrouw Den Ouden koopt graag spulletjes bij de kringloopwinkel. 'Ik heb haast alles van de kringloop. Niet

verder vertellen hoor!' Carolien helpt haar oma graag. 'We zijn nog eens samen naar Rijssen gereden om een stoel op te halen.' 'O ja,' herinnert haar oma zich, 'en die paste niet eens in de kamer! Toen hebben we nog bij Mac Donalds gegeten. Een lekkere wrap.'

Mevrouw Den Ouden haalt haar kat Kitty uit de slaapkamer. De kat is zichtbaar gewend om geknuffeld te worden. 'Ik ben zo ontzettend blij met m'n kat. Het klinkt misschien raar, maar ik heb de Heere gebeden om een huisdier en toen kreeg ik deze.'

### Behoorlijk zelfstandig

Wat mevrouw Den Ouden niet zo leuk vindt van deze tijd, zijn de mobieltjes. 'Dan kom je op een verjaardag en dan zit iedereen met zo'n ding. Appen, dat zou ze nog wel willen, maar het lijkt haar lastig om dat nog te leren. 'Maar u kunt wel mailen!' zegt Carolien. Haar oma is blij met haar computer. 'Dat vind ik heerlijk, die computer, anders zat ik op een onbewoond eiland.' Carolien vindt haar oma nog behoorlijk zelfstandig. 'Ze reist veel met de bus en ze gaat op vakantie.'

Nu Carolien getrouwd is en haar werk heeft, is het contact met haar oma wel anders geworden. 'Maar ik kom nog wel vaak even een bakkie doen. Er valt altijd veel te kletsen.' Haar oma: 'We zijn echte familiemensen. We houden veel van elkaar.' ■



# BOUWEN OP KARAKTER

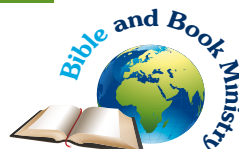
[www.devriesverburg.nl](http://www.devriesverburg.nl)



- + Ontwikkeling
- + Bouw
- + Belegging
- + Service en Onderhoud



DE VRIES EN VERBURG



Netherlands Reformed Congregations



## Steunt u ons ook?

NL81 RABO 0322 4223 29

Deputaatschap | Bijbelverspreiding

[www.bbministry.com](http://www.bbministry.com)



Voorofscheweg 15a  
2771 MA Boskoop  
[harkesbegraffenissen.nl](http://harkesbegraffenissen.nl)  
0172 - 21 21 22



WIJ VERZORGEN ALLEEN BEGRAFENISSEN

# CREZÉE

GRAFISCHE OPLOSSINGEN

# DRUKKEN IS GEEN ROCKET SCIENCE, HET IS EEN VAK!

CREZÉE GRAFISCHE OPLOSSINGEN  
ENERGIEWEG 31 | 4231 DJ MEERKERK | TEL. 0183 - 35 82 82  
INFO@CREZEE.NL | WWW.CREZEE.NL

Weet u de oplossing?

# Omlijsting, ambtskleed, plukje, zonderling, schildknaap

SOORT BRANDEWIJN			HEVIG		PRODUCT V.E. BLOEM	GERINGE BREEDTE		STENEN AFSCHEIDING	PL. IN GELDERLAND	OMLIJSTING
NUMMER V.E. BESTELLING			PL. IN N.-AMERIKA					6		
		1								
KANTLIJN						UITSTRALING				
KUNSTMEST						8				
				SPITSVONDIG ARTIKEL						
				PAARDEN- ZIEKTE						
SPOOK						STAP				
	12					INGEREKEN				
			SCHILDKNAAP						WATERPLANT	AMBTSKLEED
			SCHRIFT- TEKEN				3			
ENG. HERBERG		ZONDERLING						PLUKJE		
		DEEL VAN EEN KLOK						FRANS LIDWOORD		7
					SLOVENIË (OP AUTO'S)					IEMAND DIE VEEL DRINKT
	2				BINNEN KORTE TIJD					
DRINGEND	FRANS LIDWOORD			SCHERP- ZINNIG						
	RUMOER			11	NOTA BENE					
PLAATS IN ITALIË								ERFELIJK MATERIAAL		
ONEFFEN								GROOT PLEIN	9	
			PL. IN DUITSLAND							AANLEG VAN NATURE
			VERBOND		4					
LENGTEMAAT				GROTE PAPEGAAI				EERST- GENOEMDE		
OPERA				RIV. IN UTRECHT				PROMO- VENDUS	5	
SCHRIJF- KOSTEN						HOOFDSTAD V. OEKRAÏNE			10	
STIJF VAN LEDEMATEN										
					ZONNE- GORDIJN					

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar onderstaande balk. Deze letters vormen de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Puzzel mee en maak kans op een VVV-bon ter waarde van € 15,-.

Stuur de oplossing van de puzzel voor 15 januari 2020 naar de afdeling Marketing & Communicatie via [redactie@cedrah.nl](mailto:redactie@cedrah.nl) of per post naar Barbizonlaan 1, 2908 MA Capelle a/d IJssel.

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

## Gefeliciteerd!

De oplossing van de puzzel in de vorige uitgave van Etedrah was LIEFDEVOL. Uit de vele goede inzendingen kwam mevrouw A. Verweij uit Papendrecht als winnaar uit de bus. Van harte gefeliciteerd!

Winnaar van de kleurplaat is geworden mevrouw J. Lindhout uit Moerkapelle. Van harte gefeliciteerd!





## Woongroep de Horizon

In de huiskamer van woongroep de Horizon in woonzorgcentrum Eben-Haëzer te Middelburg is het goed toeven. Op deze gewone dag is het genieten van een kop koffie en het gezellig samen zijn. Na de koffie gaan de bewoners naar het terras waar het heerlijk is op deze zonnige dag. Het terras is een mooie plek; er staan moestuinbakken en het uitzicht op de waterplas is prachtig. Met de heer Houterman, vrijwilliger, worden vandaag de aardbeienplantjes gepoot. Lian Wouters, verzorgende op de Horizon, is een medewerker met 'groene vingers'. Ze vindt het leuk om naast de zorg ook activiteiten in de moestuin te ondernemen met de bewoners. 'Het is best een actieve groep bewoners, dus dan betrekken we hen graag bij de dagelijkse werkzaamheden. Bijvoorbeeld bij het vouwen van de was, het bereiden van de maaltijd en dergelijke.'

'Voor bewoners is het fijn om activiteiten die ze thuis jarenlang deden hier voort te kunnen zetten. Wij als jonge spruiten kunnen er zeker wat van leren hoe de oudere generatie dit vroeger deed op hun stekje', aldus Cobi van de Graaf, kwaliteitsverpleegkundige.



Mevrouw Vleesenbeek  
***‘Ik zou niet weten hoe  
ik zonder God zou  
kunnen leven.’***



# Mevrouw Vleesenbeek puzzelt en zingt

Mevrouw C. Vleesenbeek-Bos (89) woont sinds een aantal jaren met plezier in d'Amendelhof. Na het overlijden van haar man is zij op aanraden van haar kinderen verhuisd naar dit woonzorgcentrum in Capelle aan den IJssel.

## Boeken vol tekeningen

Mevrouw Vleesenbeek heeft jarenlang getekend. 'Ik heb vroeger geleerd voor kleuterjuf, maar helaas ben ik gezakt. Dat was jammer. Toen zei m'n moeder dat ik maar thuis moest komen. Ik was een van de zeven. Mijn vader had een kolenhandel, dat was altijd best druk.'

Tijdens haar opleiding voor kleuterjuf ontdekte ze dat ze tekenen wel leuk vond. 'We moesten toen elke week een tekening maken. En ik ben het blijven doen.' Ze plakte de tekeningen in boeken. In de kast liggen nog boeken vol tekeningen. 'De kinderen zeggen: Die mag u nooit wegdoen hoor!' Ze bladert door een van de boeken. 'Dat ik dit toch allemaal getekend heb. Maar dat is lang geleden. Nu kan ik het niet meer hoor.' Ze tekende altijd na van kinderplaten: kinderen, dieren, van alles. Kinderkopjes ook. 'Maar dat is wel moeilijk' vindt ze, 'die gezichtsuitdrukking. En dan gaf ik ze namen.' Ze tekende vaak en vond het heerlijk om te doen. 'Zeker als een tekening goed lukte, daar werd ik blij van.'

## Kruiswoordpuzzels

Tekenen gaat helaas niet meer in verband met pijnlijke handen door artrose. 'Dat is wel een beetje jammer' zegt mevrouw Vleesenbeek. 'Maar dat moet je overgeven. Je moet zoveel overgeven als je ouder wordt.' Gelukkig heeft ze in plaats van het tekenen iets anders gevonden wat ze erg graag doet: puzzelen. Kruiswoordpuzzels, woordzoekers, allerlei puzzels maakt ze. 'Alleen sudoku's kan ik niet, daar begin ik niet meer aan.' Mevrouw Vleesenbeek puzzelt erg graag, bijna dagelijks wel. 'Ik ben dankbaar dat m'n gedachten nog zo goed zijn. Ze kunnen me echt niet bedotten.' Soms gaat ze naar de activiteiten in de zaal. 'Ik houd er niet zo van als er een verhaal voorgelezen wordt, dan lees ik liever zelf. Pas was er een presentatie van Stichting Vrienden van de Matthew Henry. Dat vond ik wel interessant.'

Ze komt graag buiten, maar moet dan wel gereden worden. Ze is een paar keer met de rolstoelfiets mee geweest. 'Lekker voorop zitten! Ik heb heel gezellig zitten kletsen met de man die meeking. Zo leer ik Capelle een beetje kennen.'

## Zingen: m'n lust en m'n leven

Iets wat mevrouw Vleesenbeek ook graag doet is zingen. Ze heeft dertig jaar op een koor gezeten. 'Ik heb nog tenor gezongen. Ja, echt waar! We hadden te weinig tenoren. Op een keer vroeg de dirigent of ik tenor kon zingen. Ik vroeg of hij wel goed wijs was, maar hij meende het echt. Ik heb het geprobeerd en het zong nog lekker ook.' Ze zingt nog steeds heel graag. 'M'n lust en m'n leven! M'n moeder zei altijd: Zingen verdrijft de duivel. Zelfs 's nachts lig ik wel eens in bed te zingen. Niet hard hoor.'

Haar lievelingslied? Ze moet even nadenken. Antwoordt dan: 'U kan ik niet missen'. Ze zingt het lied zachtjes voor. 'U kan ik niet missen, U Jezus mijn Heer', 'k mis alles wanneer ik Uw bijzijn ontbeer. Bij licht en bij duister, in droefheid en vreugd, in rijkdom en armoe, in grijsheid en jeugd. U kan ik niet missen, U, Jezus, mijn Heer!' 'k Mis alles, wanneer ik Uw bijzijn ontbeer!'

Ze knikt eens. 'Die zing ik veel op het ogenblik. Ik zou niet weten hoe ik zonder God zou kunnen leven.'



# Gemarineerde kip

## Ingrediënten

- › 300 gram kipfilet
- › 1 el zonnebloemolie
- › 1 tl kerriepoeder
- › 1 tl Italiaanse kruiden
- › Zout en peper naar smaak

Voor de bijbehorende dressing:

- › 1 sjalot
- › ½ koffielepel mosterd
- › 3 eetlepels azijn
- › 9 tot 12 eetlepels zonnebloemolie
- › Peper en zout naar smaak



### De heer Dubois

*Al vanaf zijn 14e jaar kok in diverse restaurants en hotels.*

Heeft u ook een lekker recept met een bijzonder verhaal? Stuur het naar [redactie@cedrah.nl](mailto:redactie@cedrah.nl) of naar Barbizonlaan 1, 2908 MA Capelle a/d IJssel o.v.v. naam en locatie.

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C. Smeer de kipfilets aan beide kanten in met zonnebloemolie en bestrooi deze daarna met kerriepoeder, Italiaanse kruiden, zout en peper. Leg de kipfilets in een platte ovenschaal en zet de schaal voor ongeveer 20-25 minuten in de oven.

Maak ondertussen de dressing: snij het sjalotje in kleine blokjes en doe de gesnipperde sjalot in een schaalje. Voeg vervolgens de mosterd, zout, peper en azijn toe. Roer alles goed door en voeg daarna 9 eetlepels zonnebloemolie toe. Proef en voeg eventueel meer olie toe wanneer u de dressing te zuur vindt.

Wanneer de kip gaar is uit de oven halen en even laten afkoelen. Snijd de kip in repen en sprenkel de dressing erover.

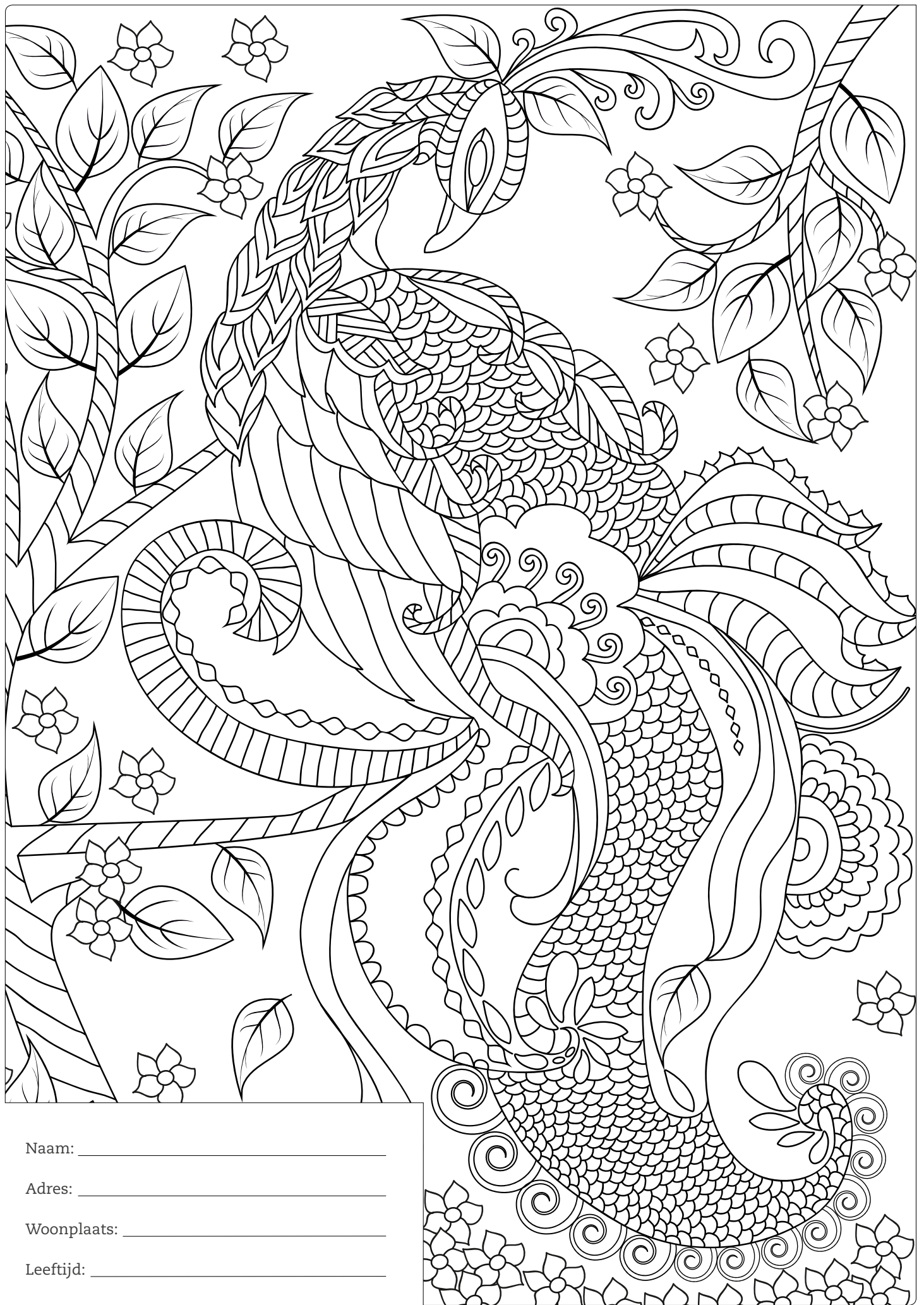
### TIP

Het gerecht kunt u een paar dagen in de koelkast bewaren en gebruiken voor een heerlijke maaltijdsalade met gemengde sla, tomaat, komkommer. Natuurlijk is de kip ook lekker op een broodje met een likje mayonaise en wat sla!

## De heer C.J. Dubois

*Beth-San, Moerkapelle*

Recept van de heer Dubois (78). Al vanaf zijn 14e jaar is hij kok in diverse restaurants en hotels. Later heeft hij zijn eigen cateringbedrijf gehad. De heer Dubois kookt nu wekelijks en soms dagelijks op diverse afdelingen in Beth-San om zo de medewerkers te ontzorgen.



Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_

Leeftijd: \_\_\_\_\_

## Zorg voor mensen met dementie is altijd maatwerk

*Met ongeveer 1.000 collega's en ruim 800 vrijwilligers zorgt Cedrah voor bijna 500 ouderen. Dat doen we op verschillende plaatsen in Zuid-Holland en Zeeland. Voor ons is het belangrijk dat we bij alles wat we doen God liefhebben boven alles en onze naasten als onszelf. Van daaruit bieden we dagelijks liefdevolle zorg aan onze bewoners en cliënten. Onder hen zijn ook ouderen met dementie.*

*Jan-Dirk Meijering, locatiemanager voor Beth-San in Moerkapelle en Nebo in Zwijndrecht en Andrea Huisman, eerstverantwoordelijk verzorgende in Beth-San vertellen vanuit de praktijk.*



**Andrea:** 'In de zorg aan mensen met dementie zijn we er vooral op gericht om aansluiting te zoeken. Zij leven vaak in hun eigen belevingswereld. We proberen contact te maken, hen als het ware op te zoeken in hun werkelijkheid. Daardoor begrijpen we beter wat zij nodig hebben.'

*'We kunnen de ziekte niet verhelpen, we kunnen wel proberen te bieden wat nodig is.'*

**Jan-Dirk:** 'Zie het als invoegen op een snelweg; je moet weten welke snelheid je moet rijden en welke signalen je moet geven op het moment dat je invoegt. Zo verstoort je het verkeer niet, maar wordt er begrepen wat je aan het doen bent. In die zin is het zorgen voor mensen met dementie altijd maatwerk.'

### **Zorg op maat**

Cedrah biedt vormen van zorg aan waar mensen met dementie gebaat bij kunnen zijn. Denk aan groepswonen, individueel wonen of dagbesteding.

**Andrea:** 'We kunnen de ziekte niet verhelpen, we kunnen wel proberen te bieden wat nodig is.'

**Jan-Dirk:** 'Samen met de cliënt en mantelzorgers stemmen we af welke zorg het beste past. Die zoektocht maak je samen. Daarmee mogen we vaak direct iets betekenen in de wereld van de mens met dementie, maar ook in het leven van de mantelzorgers en naaste familie. De praktijk is dus altijd breder dan alleen de cliënt met dementie. We proberen er ook te zijn voor het sociale netwerk rond de cliënt. Bijvoorbeeld door bijeenkomsten voor mantelzorgers en familie te organiseren; momenten om kennis met elkaar te delen, maar zeker ook om onderling contact te leggen.

**Jan-Dirk:** 'We zijn continue in ontwikkeling op dit punt en op zoek naar wat anders en beter kan. Het is een thematiek die nooit 'af' is want je kan altijd (bij)leren.' Binnen Cedrah is daarom veel aandacht voor kennisontwikkeling en het opbouwen van expertise rond dementie. Een voorbeeld daarvan is het organiseren van een congres rond dit onderwerp voor medewerkers, vrijwilligers en mantelzorgers. Ook zijn er binnen de organisatie meerdere



Andrea Huisman en Jan-Dirk Meijering in een van de huiskamers van Kleinschalig Wonen in Beth-San.

collega's die de opleiding 'Gespecialiseerd Verzorgende Psychogeriatric' (GVP) volgen of hebben gevolgd. Zij krijgen in hun werk tijd en ruimte om kennis te delen met collega's en bewustwording te bevorderen. Hierin werken zij samen met de GZ-Psychologen en de Specialist Ouderengeneeskunde. Andrea, zelf ook GVP'er: 'Mijn oproep aan collega's is altijd om goed te blijven observeren. Probeer te achterhalen waar de cliënt in zijn of haar belevingswereld is en probeer daar bij aan te sluiten.' Zij noemt een voorbeeld uit de praktijk: 'Er was gemorst op de eettafel in de gezamenlijke woonkamer en een collega kwam aanlopen om dit schoon te maken. Toen zagen we dat een bewoonster een bladzijde uit haar Psalmboek scheurde, deze in haar koffie met opgeschuimde melk doopte en dit over de tafel smeerde. Je eerste reactie is dan misschien om direct in te grijpen. Maar door goed te observeren wisten we dat mevrouw in haar belevingswereld aan het schoonmaken was. Door haar een emmertje met sop en een schoonmaakdoekje te geven konden we daar heel eenvoudig bij aansluiten.'

*'Het bieden van liefdevolle zorg aan deze cliënten is extra belangrijk om hun veiligheid en geborgenheid te bieden.'*

### Liefdevolle zorg

**Andrea:** 'Het bieden van liefdevolle zorg aan deze cliënten is extra belangrijk om hun veiligheid en geborgenheid te bieden. Dit doen we bijvoorbeeld door te werken met vaste structuren maar ook door alert te zijn op onze houding en ons stemgebruik. Waar mogelijk heeft de cliënt zelf de regie, waar nodig sluiten wij stapsgewijs aan bij de bewoner.'

**Jan-Dirk:** 'Onze relatie met de cliënt begint vaak via de Dagbesteding. De zorg is er tegenwoordig op gericht om mensen zo lang mogelijk verantwoord thuis te laten wonen. In die periode kan Dagbesteding een waardevolle ondersteuning zijn waardoor een permanente opname kan worden uitgesteld. We merken dat de behoefte aan Dagbesteding de afgelopen jaren sterk is toegenomen, vooral voor mensen met dementie. Het is een plek waar de mantelzorg met een gerust hart de zorg even uit handen kan geven.'

**Jan-Dirk:** 'Met de mantelzorg en familie wordt besproken wat zij zelf nog willen en kunnen bijdragen in de zorg. De praktijk is vaak dat er frequent, soms dagelijks contact is tussen de mantelzorg en de professionele zorg. We zetten ook verschillende middelen in om dat te faciliteren. Zo kan familie de dagelijkse zorg volgen via ons elektronisch cliëntendossier Caren en verspreiden we met regelmaat een nieuwsbrief waarin we vertellen over de activiteiten die georganiseerd worden. Activiteiten waarbij familieleden vaak ook welkom zijn.' ▶

### Aansluiten bij hobby's en interesses

**Andrea:** 'Ook hierin proberen we zoveel mogelijk aan te sluiten bij de bewoners en cliënten. We zoeken activiteiten die passen bij hobby's en interesses die er zijn of in het verleden waren. De mannen kunnen bijvoorbeeld onder leiding van een enthousiaste vrijwilliger houtbewerken. Onze dagbestedingscoach zorgt door middel van leuke oefeningen voor de nodige beweging. Maar we zoeken het ook in kleine dingen, bijvoorbeeld door samen de maaltijd te bereiden of kleine schoonmaakklusjes te doen.'

Regelmatig komen er (school)kinderen op bezoek of nemen vrijwilligers hun huisdier mee. Het is mooi om te zien dat het contact tussen hen en de mens met dementie zo natuurlijk tot stand komt. Waar de bewoners van opleven zijn de momenten van samen zingen. Als een Psalm wordt ingezet dan vallen vaak veel stemmen bij. Gewoon uit het hoofd, zoals men dat jaren gewend is geweest.'

**Jan-Dirk:** 'We stimuleren mantelzorgers en familie ook om tijdens hun bezoek activiteiten te ondernemen; even met de bewoner naar buiten om een boodschapje te doen in de naburige supermarkt of samen een kopje koffie te drinken in het restaurant.'



### Rode draad in onze zorg

Pastorale zorg is als een rode draad verweven in de zorg die gedurende de dag en nacht geboden wordt. Deze zorg wordt niet alleen geboden door onze pastoraal werkers in functie, maar eigenlijk is het overgrote deel van de medewerkers van Cedrah pastoraal medewerker. Niet in functie, maar wel in de praktijk: ze lezen uit de Bijbel, ze zingen met de bewoners, ze voeren een gesprek over levensvragen op het moment dat zich dit voordoet, ze houden een hand vast van een bewoner die angstig is, soms vouwen ze hun handen en bidden met en voor de bewoner.

**Andrea:** 'Ook hierin is observeren van groot belang, waaraan heeft de bewoner behoefte en hoe kan ik daarop aansluiten. Ook voor medewerkers zelf zijn deze momenten heel bijzonder. En tegelijk soms aangrijpend, want vaak loop je tegen je eigen onmacht aan.'

*'Wetend dat er Eén is voor wie niemand onbereikbaar is.'*

**Jan-Dirk:** 'Ik moet vaak denken aan een uitspraak van de Joodse filosoof Martin Buber 'een mens is pas een mens in relatie tot een ander mens'. Juist dit wordt aangetast bij een ziekte als dementie. Het eigen ik en de mogelijkheid relaties met anderen te onderhouden verdwijnt. Je ziet daarin zo confronterend de gebrokenheid van de mensheid naar voren komen. Dat doet een extra beroep op ons om er juist voor deze mens te zijn, hen in hun achteruitgang op te zoeken en hulp te bieden in deze ziekte. Wetend dat er Eén is voor wie niemand onbereikbaar is.' ■

## Herhaalde oproep!

Het bestuur is op zoek naar een geschikte kandidaat die woonzorgcentrum Nebo wil vertegenwoordigen. Heeft u interesse en bent u bereid zich belangeloos in te zetten voor het welzijn van onze bewoners? Neem dan contact op met de voorzitter van ons bestuur: de heer W.F. van der Kooij via [info@vriendenvancedrah.nl](mailto:info@vriendenvancedrah.nl) of 010 - 482 92 55. Wij zien uit naar uw reactie!

## Bestuursmutaties

In april 2019 is de heer G. Schipaanboord afgetreden. Vanaf deze plaats zeggen wij hem nogmaals hartelijk dank voor de vele jaren dat hij zitting had in ons bestuur en de functie van penningmeester vervulde. Het penningmeesterschap is nu in handen van de heer B. Schouten. Eveneens kunnen wij meedelen dat wij de heer L.C. Kranendonk bereid hebben gevonden onze locaties in Zeeland te vertegenwoordigen zodat het bestuur nu uit vijf leden bestaat.

## Honorering steunaanvraag

In mei 2019 is besloten een door Cedrah gedaan verzoek - om een bijdrage in de aanschaf van twee zangbundels voor alle locaties, woongroepen en afdelingen van Cedrah - te honoreren en voor 100% te financieren. Het gaat om een zangbundel 'Christelijke feest- en gedenkdagen' die aansluit bij de heilsfeiten en het kerkelijk jaar en een zangbundel 'Algemene Liederen' met geestelijke liederen die niet direct gerelateerd zijn aan heilsfeiten, maar die graag en veel gezongen worden door onze bewoners.

## Uw steun

Om steunaanvragen ook in de toekomst te kunnen honoreren, is financiële hulp nodig. Daarom nodigen wij u hierbij van harte uit om donateur te worden. Dit kan door van onderstaande machtiging gebruik te maken. Wilt u zich niet voor langere tijd binden? Dan kunt u ook een eenmalige gift overmaken op bankrekeningnummer NL11 INGB 0009 1945 49 ten name van Stichting Vrienden van Cedrah. U kunt hierbij aangeven dat uw bijdrage uitsluitend bedoeld is voor de locatie die u wilt steunen. Van harte aanbevolen!



Op 5 september werden de twee zangbundels gepresenteerd en overhandigd aan de bewoners van d'Amandelhof in Capelle aan den IJssel.



Ja, ik wil Cedrah steunen en meld mij aan als vriend.

Algemeen Nut  
Beogende Instelling  
**ANBI**

Ik machtig de stichting Vrienden van Cedrah om per

maand  kwartaal  halfjaar  jaar

een bedrag af te schrijven van €

van IBAN

ten name van

Ik voel mij verbonden met locatie:

### Persoonlijke gegevens

Naam

Adres

Postcode






Plaats





Telefoon

Handtekening

Stuur deze bon in een envelop naar Cedrah, Antwoordnummer 896, 2900 WB Capelle a/d IJssel

**Legenda**

-  Huurappartementen
-  Koopappartementen
-  Verzorging/verpleging
-  Kleinschalig wonen
-  Kortdurend verblijf

-  Persoonlijke begeleiding
-  Dagbesteding
-  Thuiszorg
-  Huishoudelijke hulp

-  Restaurant
-  Maaltijdservice & catering
-  Welzijnsactiviteiten
-  Hulp op afroep

D.V. voorjaar 2020 zal het Centraal Bureau verhuizen naar de 1e Barendrechtseweg 40 in Barendrecht.



**Uitzicht Vlaardingens**

-     
-       



**Beth-San Moerkapelle**

-     
-       

**Centraal bureau Capelle a/d IJssel**



**Hebron Nieuwerkerk**

- 



**Rehoboth Rotterdam**

-   



**d'Amandelhof Capelle a/d IJssel**

-      
-     



**Oorden Staete Rotterdam**

-   



**Nebo Zwijndrecht**

-     
-      



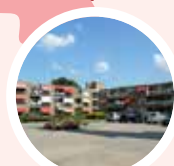
**Eben-Haëzer Middelburg**

-     
-     



**Rehoboth Goes**

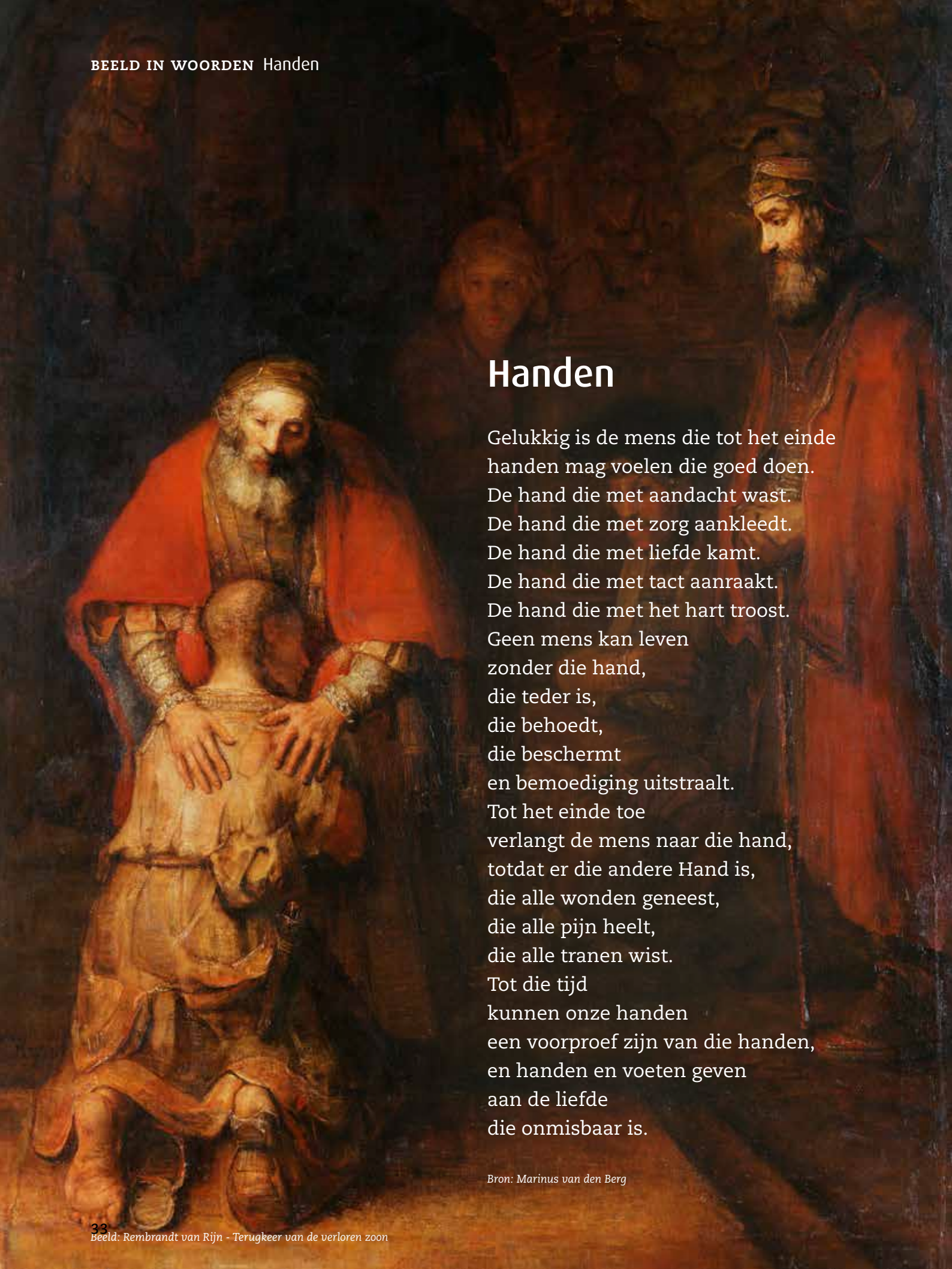
-     
-     



**Marnixflat Goes**

-    





## Handen

Gelukkig is de mens die tot het einde  
handen mag voelen die goed doen.  
De hand die met aandacht wast.  
De hand die met zorg aankleedt.  
De hand die met liefde kamt.  
De hand die met tact aanraakt.  
De hand die met het hart troost.  
Geen mens kan leven  
zonder die hand,  
die teder is,  
die behoedt,  
die beschermt  
en bemoediging uitstraalt.  
Tot het einde toe  
verlangt de mens naar die hand,  
totdat er die andere Hand is,  
die alle wonden geneest,  
die alle pijn heelt,  
die alle tranen wist.  
Tot die tijd  
kunnen onze handen  
een voorproef zijn van die handen,  
en handen en voeten geven  
aan de liefde  
die onmisbaar is.

Bron: Marinus van den Berg

## Open vensters

**‘Hij nu had in zijn opperzaal open vensters tegen Jeruzalem aan’.**

**Daniël 6:11**



Ds. J.W. Verweij, emeritus predikant  
Gereformeerde Gemeente

Door het ware geloof ging Daniël onder de bedreiging van zijn leven toch door tot God te bidden. Door de leiding van Gods Geest, de Voorbidder, Die God Zijn kinderen in het hart schenkt, was dit een levende behoefte. Al was er het gebod van de koning door Daniëls vijanden, het kon hem niet verhinderen om, zoals hij dit voorheen deed, het aangezicht des Heeren te zoeken. Driemaal daags knielde hij neer, gelijk hij voor die tijd gedaan had. Naar Joods gebruik deed hij dit voor de open vensters van zijn opperzaal, die naar Jeruzalem uitgingen. Jeruzalem was de plaats waar de Heere woonde onder het volk in het Heilige der Heiligen boven het verzoendeksel. Zo keerde Daniël zijn ziel naar de Heere, om Hem zijn noden en behoeften bekend te maken. Open vensters naar Jeruzalem!

De Oudtestamentische inzetten zijn opgehouden. De weg naar het binnenste heiligdom van het hemelse Jeruzalem is een verse en levende weg, die geopend is door de meerdere Hogepriester Jezus Christus. Er is een volk op aarde, dat geopende zielenvensters heeft naar boven. Ze waren gesloten, maar door Hem geopend. Kent u de praktijk van dit volk door de leiding van de Heilige Geest? Een levende behoefte om op gezette tijden neer te knielen en Hem ons hart te verklaren. Hem onze schuld te belijden, al onze noden en behoeften bekend te maken, maar ook uit een schuldverslagen hart de Heere te erkennen voor alles, wat we uit enkel genade mochten ontvangen. Open vensters zijn er genoeg!

Maar velen hebben de vensters geopend naar de wereld. Daar ligt veler leven verklaard. Zeker, dan worden op het gebod Gods de knieën misschien

nog wel gebogen, maar het hart, dat vervuld is met de zorgvuldigheden van het leven, blijft achter. Daar zijn de vensters naar boven niet te vinden. Er is een blinde muur, er is geen uitzien naar het hemelse heiligdom, maar dan ook geen verwachting van de zegen en de gunst des Heeren.

Maar, waar genade in die blinde muur van ons hart vensters aanbracht naar boven, daar ligt een geheiligde kennis, dat er zonder de zegen des Heeren niets zal gelukken. Wat een voorrecht, als genade die vensters aanbracht en er beoefend werd, zonder de Heere niets te kunnen doen. Maar hoe groot, als ze geopend blijven, want gedurig wordt het ook in het ware gebedsleven praktijk, dat de Heere de eerste is en blijft. Hoeveel laksheid en traagheid kan er ook na ontvangen genade zijn in het openen van de vensters naar het hemelse Jeruzalem. Het blijft echter ook waar, dat het ware gebed de ademtocht der ziel is. Het gaat om de gemeenschap Gods. Daniël bleef trouw, omdat God getrouw was. Open vensters tegen Jeruzalem aan, driemaal per dag. Op vaste tijden te bidden hoeft niet altijd een sleur te zijn, dat leert ons dit voorbeeld. Het is goed als er orde en regelmaat is. Een onheilige sleur is iets anders dan een heilige gewoonte. Op gezette tijden gaan de deuren van Gods huis weer open. Welk een voorrecht, als het dan ook iedere dag praktijk mag zijn door de Heilige Geest: geopende vensters naar het hemelse Jeruzalem. Bukkend onder de majesteit van die God, Die alles bestuurt en regeert tot de heerlijkheid van Zijn Naam. Die bevestigt, dat regen en droogte in Zijn hand zijn.



## Handige handtassen

Een handtas is een kleine tas die vooral gebruikt wordt door vrouwen. Hoewel handtassen er in vele soorten en maten zijn, hebben ze met elkaar gemeen dat ze relatief klein zijn, maar vaak toch groot genoeg om er veel kleine spullen in te vervoeren. Denk bijvoorbeeld aan een portemonnee, snoepjes, een zakdoek, kam, pen en telefoon.

Sommigen hebben een aantal handtassen, variërend in kleur en grootte en zijn afgestemd op de kleding. Ook de bewoners bij Cedrah nemen hun handtas mee als ze boodschappen gaan doen in het winkeltje of als ze naar een bijeenkomst gaan.

Kijk en geniet mee van de verschillende soorten handtassen.

# Stap in de zorg



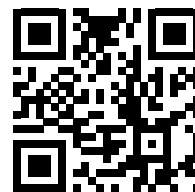
*ontdek welke stap  
bij jou past!*

**We bieden je tal van (gratis)  
opleidingsmogelijkheden in  
combinatie met een leuke werkplek:**

- Een dagje meelopen
- Drie maanden betaald snuffelen via een oriëntatiebaan
- Een twee- of driejarig BOL- of BBL-traject
- Speciaal voor herintreders: het éénjarig verkort opleidingstraject Verzorgende IG
- Het maatwerktraject Verzorgende IG & Maatschappelijke Zorg
- Het verkorte opleidingstraject Verpleegkundige (niveau 4)
- Verdiepingstraject Verzorgende
- Verdiepingstraject Verpleegkundige

**Bel of mail ons en ontdek welke  
stap bij jou past!**

☎ 06 21 13 68 91 ✉ [welkom@cedrah.nl](mailto:welkom@cedrah.nl)



*Riaanne Verwijs vertelt in onze vlog over  
de verkorte opleiding Verzorgende IG:*

*“Na 27 jaar de sprong gewaagd en  
weer in de zorg gestapt. Zo blij dat ik  
in één jaar mijn diploma mocht halen!”*



➔ Meer info op [werkenbijcedrah.nl](http://werkenbijcedrah.nl)

  
**Cedrah**  
Wonen • Zorg • Diensten