

Heb je een tip voor de volgende Op de cover? Tip de redactie!



Mooi begin - door Klaas Lindeboom

Allereerst wens ik jullie een heel goed en gezond 2025!

2025 wordt een heel bijzonder jaar. In maart gaan we beginnen met de bouw van de Noord-vleugel. Aan de voorbereidingen wordt al hard gewerkt. Zo is de Dorpstuun al deels verplaatst en zijn we in de organisatie bezig met de goede gesprekken met collega's en de balans in de teams om voldoende mensen op de juiste plekken te krijgen.

Duurzaamheid en gezondheid staan komend jaar ook volop in de aandacht. Gezond eten bijvoorbeeld. We gaan veel meer koken met de seizoenen. In januari komen groentes als spruiten, witte kool, witlof en wortel in de maaltijden voorbij.

Afgelopen maand hebben we ons georiënteerd op de ontwikkelingen rondom AI: artificial intelligence oftewel kunstmatige intelligentie. In dit Journaal nemen we je mee in onze ervaringen tot nu toe.

Ook in dit Journaal maken we kennis met een van onze vrijwilligers die laat zien hoe belangrijk de individuele vrijwillige ondersteuning is voor onze bewoners. Lekker bewegen, het liefst in de buitenlucht!

Ik wens je een goede start van het jaar en voor nu veel leesplezier!



Het Hooge Heem,
waar mensen elkaar ontmoeten

Wat staat er in?

inhoudsopgave

Op de cover

Nog eentje dan: een kerst in Dickensstijl met collega's



bewoners



Onder de pet

van supermaatje Yme Postma. Bewegen is zijn motto!

Tot Slot

Gastvrijheid volgens Rieneke Lühr



Colofon

Wie maakt dit Journaal?

HHH Journaal verschijnt aan het begin van elke maand en draagt bij aan de verbinding tussen bewoners, familie, medewerkers en vrijwilligers door korte, goed leesbare en nieuwswaardige artikelen te plaatsen over onderwerpen die ons allen aan het hart gaan.

Eindredactie:

Klaas Lindeboom

Coördinatie en vormgeving:

Myra Eeken-Hermans

Heb je een tip voor de redactie? Stuur een mail aan communicatie@hethoogeheem.nl.

activiteiten januari

- | | |
|--------|---|
| Wo. 1 | Nieuwjaarrowletjes met slagroom bij de koffie. |
| Ma. 6 | 09.45 uur Nieuwjaarsreceptie |
| Di. 7 | De brilboetiek |
| Za. 11 | 15.00 uur Avondmaal (14.30 inloop) |
| Wo.15 | 15.00 uur Mannenmiddag |
| Wo.22 | 15.00 uur Soos met de zingende broeder. |
| Za. 25 | 15.00 uur Muziek met Dick Postma (inloop 14.30) |



Het kompas en de thermometer

Op deze plaats kijken we vooruit naar de ontwikkelingen in de wereld van de ouderenzorg (kompas) of steken we de thermometer in de huidige stand van zaken in en om ons Hooge Heem. Deze keer spreken we met Floortje, Margreta en Liana over de kansen van kunstmatige intelligentie (AI).

Overall om ons heen zien we artikelen over kunstmatige intelligentie oftewel Artificial Intelligence (AI). Het aantal mensen dat via ChatGPT wel eens een tekst maakt of aanpast wordt steeds groter. Op scholen worden er inmiddels hele rapportages geschreven met behulp van Chat.

Met een flinke groep mensen vanuit HHH hebben we twee presentaties over AI bijgewoond. Onze vraag is: Wat moet een woonzorgcentrum nou met AI? De tegenvraag die werd gesteld is: Wat moet een woonzorgcentrum nou zonder AI? Hoe mooi zou het zijn wanneer repeterende (meestal saaie) taken door robots of computers konden worden overgenomen, zodat we meer tijd over hebben voor waar het echt om gaat in ons bedrijf: het contact met mensen. Dat lijkt lastig te geloven, maar toch is het zo. Er zijn in de ouderenzorg bijvoorbeeld al robots die bewoners helpen met de planning van de dag (mevrouw Jansen, het is tijd om te eten, doet u uw schoenen vast aan?) of slimme hulpmiddelen voor het aantrekken van steunkousen. Wij kennen in HHH al de robotkat op de afdelingen en we werken met slimme sensoren voor zorg op maat.

Kansen

Maar wat te denken van: een medicatie assistent waar je alle medicatievragen aan kunt stellen, spraakgestuurd rapporteren in ONS, trainingen

volgen met behulp van virtual reality voor bijvoorbeeld probleemgedrag of verpleegtechnische handelingen. Of ondersteuning bij dagelijkse administratieve taken zoals het inplannen van afspraken, bijhouden zorgdossiers met handige automatische updates. Met AI heb je er gemakkelijk 3 assistenten bij. De kunst is wel om de juiste vraag te stellen en zelf scherp te blijven. Als AI je verkeerd begrijpt, krijg je niet de gewenste adviezen of acties.

Eigenlijk kun je AI inzetten bij alles wat je maar kan bedenken waar je kennis voor nodig hebt. Zo kun je veel werk sneller en gemakkelijker doen en houd je tijd over voor warme zorg.

Plannen

Naast de vergrijzing (een grotere groep mensen wordt steeds ouder), ontgroening (steeds minder jongeren) en steeds minder personeel bieden technologische ontwikkelingen voor HHH de kans om meer vanuit onze bedoeling, in balans en met werkgeluk te werken. We hebben afgesproken om met een klein groepje in HHH rond te kijken, om samen met jullie te zien waar we deze technologie of AI kunnen inzetten. Op die manier leren we samen om op een andere manier naar ons werk te kijken en te behouden wat ons gelukkig maakt.

AI inzetten bij planning en roostering zou ons veel kunnen opleveren. Zorg ervoor dat het AI systeem overal van op de hoogte is (zoals ziektepatronen, personeelsbehoeften, harde wensen, voorkeuren, activiteiten, diensten etc.) en laat het ingewikkelde denkwerk over aan AI.

Heb je nu al vragen of ideeën, laat Floortje, Margreta of Liana dat dan weten.

Onder de pet

interview met Yme Postma



Ik moet met mensen werken

“Van kinds af aan wilde ik al in de zorg werken,” vertelt Yme. Als kind had hij al een zwak voor ouderen en alleenstaanden. Hij zocht deze mensen op maakte graag een praatje, en deed boodschapjes voor hen, of haalde de medicijnen op bij de huisarts.

“In de jaren 80, de jaren van hoge werkloosheid, moest ik tijdens mijn opleiding gehandicaptenzorg al stevig solliciteren. Ik kreeg toen een baan op een kinderdagopvang voor gehandicapte kinderen in Stadskanaal. Omdat we inmiddels zelf ook kinderen hadden vond ik het wel prettig om na een tijdje voor het werk een sprong te maken naar de ouderenzorg. In Veendam was ik waarnemend hoofd zorg en ik

kreeg alle kans om heel veel te leren. Deze locatie werd gesloten en toen werd ik EVV'er (EVV=eerst verantwoordelijk verzorgende) in een bejaardentehuis in Musselkanaal.” De locatie in Musselkanaal stond ook op de nominatie om gesloten te worden. Hij heeft nog meegedaan aan demonstraties die de sluiting wilden verhinderen. Met succes. Alleen..., het leidinggeven miste hij. “In 1988 ben ik eerst waarnemend hoofd, later hoofd zorg, geworden van een nieuw te bouwen locatie in Annen. Daarna vanaf 1996 nog in nieuw te bouwen locaties in Eelde en Norg, bij deze locaties stond psychogeriatrische zorg centraal. In 2020 kreeg ik als een van de eerste medewerkers corona en toen ik daar goed van hersteld was, ik was inmiddels 65 jaar, heb ik een punt achter mijn werkzame leven gezet. Samen met Aafke geniet ik van ons pensioen. We wandelen, fietsen en zwemmen veel. Bewegen vind ik heel belangrijk.”

In HHH is Yme een soort supermaatje, een maatje voor de persoonlijke aandacht. Hij heeft een viertal vaste bewoners waar hij individueel mee op stap gaat. Het een op een contact is voor Yme heel belangrijk, met bewegen als speerpunt. “Bijvoorbeeld op de duofiets of een rondje wandelen, maar we maken ook wel eens een ritje met de auto. Tijdens mijn vroegere werk bracht ik bewoners naar het toilet, maar we maakten altijd een extra rondje over de afdeling, zodat we samen in beweging waren.”

Een mooie herinnering heeft hij aan een bewoner afkomstig uit Pekela. “Samen hebben we een dag lang rondgereisd in het gebied van zijn jeugd, een gebied waar ik ook lange tijd heb gewoond. We bezochten de boerderij waar hij altijd heeft gewoond, allerlei straatjes en wegen waar hij warme herinneringen aan had. Ik wist precies waar hij het over had en we hebben samen intens genoten!”

Paspoort:

Naam:

Yme Postma uit Doezum

Geboren:

12 oktober 1955 in Kollumerpomp

Getrouwd met:

Aafke Horenga

Kinderen: 1 zoon, 1 dochter en 5 kleindochters

Opleidingen:

MAVO, interne zorgopleidingen (ziekenverzorgende, Z. verpleegkundige Middle management in de zorg)

Verbinding

Governance

Nieuws van de Cliëntenraad

In de drukste week van het jaar, met elke avond kerstdiners, vond Suzanna van de keukenbrigade toch even tijd om de Cliëntenraad bij de praten over het wel en wee in de keuken. Rene Ykema heeft inmiddels het team versterkt en samen werken ze er hard aan om de bewoners dagelijks een mooie en gezonde warme maaltijd te serveren. Beide zijn zeer bevlogen bezig en proberen hun passie en kennis over te brengen op hun collega's. Veel mensen hebben tijdens de kerstdiners, elke avond volle bak, kunnen beleven en genieten van de prachtige gerechten die werden aangeboden. Teruggekeken werd er ook op de gezellige kerstfair bij Drint, een zeer geslaagd evenement.

De leden van de CR werden door Klaas bijgepraat over de veranderingen op gebied van de huisarts. Dr. Dekker draagt per 1 januari haar praktijk over aan dr. Rademaker, met deze huisarts wordt ook al lang zeer prettig samengewerkt. Deze samenwerking zal verder worden uitgebreid.

Nadat de familiebijeenkomst eind november moest worden afgeblazen is inmiddels een nieuwe datum geprikt. 29 januari wordt de familiebijeenkomst georganiseerd, tijdens deze bijeenkomst zal verpleegkundig specialist Margreta Kuipers met de aanwezigen in gesprek gaan over proactieve zorgplanning. Dit betekent dat je op tijd samen met de dokter/ verpleegkundig specialist en je familie praat over welke zorg en behandeling je later wilt. Je denkt er van tevoren over na, zodat iedereen weet wat jij belangrijk vindt, ook als je dat zelf niet meer kunt zeggen. Zo blijf je zelf de baas over je leven, zelfs als dingen moeilijk worden. Het geeft een fijn gevoel, want iedereen weet wat jij wilt. Jij, je familie en de dokters hebben dan minder zorgen. Samen kijk je vooruit en maak je stap voor stap een plan.

De cliëntenraad kijkt uit naar uw komst.

Familiebijeenkomst



Proactieve zorgplanning: samen de toekomst vormgeven, stap voor stap.

Proactieve zorgplanning betekent dat je op tijd samen met de dokter/verpleegkundig specialist en je familie praat over welke zorg en behandeling je later wilt.

Je denkt er van tevoren over na, zodat iedereen weet wat jij belangrijk vindt, ook als je dat zelf niet meer kunt zeggen. Zo blijf je zelf de baas over je leven, zelfs als dingen moeilijk worden.

Het geeft een fijn gevoel, want iedereen weet wat jij wilt. Jij, je familie en de dokters hebben dan minder zorgen. Samen kijk je vooruit en maak je stap voor stap een plan.

Wanneer?
Woensdag
29 januari 2025

Hoe laat?
17.30-19.30 uur

Waar?
Voormalige
dagopvang HHH

We beginnen met soep en broodjes. Daarna gaan we in gesprek over Proactieve zorgplanning met Verpleegkundig Specialist, Margreta Kuipers.

Opgave voor 15 januari:
janniewestra@hethoogeheem.nl

Personeel veranderingen

Vertrouwenspersoon
Greet Nieuwland is
bereikbaar via g.nieuwland@zonnehuis-groepnoord.nl of via
telefoonnr.: 06-31770844.

Mutaties collega's

In dienst:

Alida Oegema verpleegkundige per 17 februari
Patricia Pompé, per 1 maart als Helpende
Frida Bijlsma en Marloes Roest, instroomcoördinatoren 1 febr. (stellen zich volgende keer voor)

Uit dienst:

Mirjam Peele
Wieke Rozema

Geslaagd:

Diëtist Linda heeft onlangs de scholing tot Parkinsonzorgverlener gevolgd en met succes afgerond.



Winter vol ontmoetingen en de uitdagingen die voor ons liggen

Na onze 'zomergesprekken' willen we deze doorzetten in de komende winter periode. We hebben uit de zomergesprekken eenw mooie opbrengst aan briljante ideeën gehad die we hebben omgezet in acties.

- Inzet flexpoule > in opbouw
- inzet basisrooster > werkgroepje gaat hier mee aan de slag
- Meer aandacht voor opleiding dementie (2025)
- Familieavonden organiseren (2025)

Graag gaan we in kleine groepjes met elkaar in gesprek over de uitdagingen.

Hoe?

Je plant jezelf in via een inschrijffijst. Deze lijst ligt in Het Kleine Heem. Het gesprek zal plaatsvinden samen met 2 collega's vanuit het ondersteunende team en ongeveer een uur duren. De gesprekken zijn in groepsvorm (max 6 pers).

Activiteiten van Zorgplein Noord

Zorgplein Noord organiseert allerlei (gratis) leuke activiteiten. Kijk op de website of er iets voor je bij is. <https://www.zorgpleinnoord.nl/activiteiten>

Dankjewel!

Mede namens zoon Bram wil ik iedereen bedanken voor alle mooie en lieve kaartjes. We zijn er stil van. In februari ga ik weer aan het werk. Nog even genieten van mijn gezin-tijd.

Agnetha Lont



Pensioen informatie

Samen met Pensioenfonds Zorg en Welzijn (PFZW), organiseren wij een informatiebijeenkomst over jouw pensioen. Op 7 januari 2025 ben je vanaf 15 uur van harte welkom in Het Kleine Heem. Deze bijeenkomst duurt anderhalf uur en is nuttig voor alle leeftijden, dus ook voor jou. Of je nu dicht tegen jouw pensioen aan zit of nog lang niet met pensioen gaat. Tijdens de presentatie 'Hoe gaat het met jouw pensioen?' legt een voorlichter van PFZW u uit hoe jouw pensioen in elkaar zit.

Geef je op via hrm@hethoogheem.nl!

Infectiepreventie in beeld



Januari:
vrieskou en snotneuzen

Heb je je handen gewassen,
voordat je ging eten?





Varia

Stokje doorgeven

Wie ben je, wat doe je in HHH en waar word je blij van:

Ik ben Paulina Mosselaar en ik werk als woon-assistent op West1. Ik word blij wanneer ik de mensen blij kan maken. En dat doe ik bijvoorbeeld door een liedje te zingen, een grapje of een lolletje te maken, zodat de bewoners een lach op hun gezicht krijgen. Samen werken aan een pretmoment. Prachtig!

De vraag van Lia aan mij was: Wat trekt jou in de ouderenzorg aan?

Iets te betekenen in het leven van de oudere medemens en hen een fijne dag bezorgen. Met liefde!

Ik geef het stokje door aan Anny Ploegh en mijn vraag is: Hoe blijf jij fit voor een leuke dag op je werk?

Wat te doen bij ziekte?

Protocol ziek- en betermelden

Als je ziek wordt:

1. Bel je je afdeling ('s nachts bel je de nachtdienst).

Degene die de ziekmelding aanneemt, zorgt ervoor dat de ziekmelding in de groeps/teamapp komt te staan.

2. Bel of app je de planning ('s nachts niet).

Vergeet niet: Als je weer beter bent:

1. Bel of app je de planning

2. Bel of app je Janeska (06-57530946)

Opmerking:

Voor de eerste 24 uur is het team zelf verantwoordelijk voor het oplossen van de dienst.

Daarna in overleg met de planning.

Lever DE punten in bij Elske vd Meer

Afgelopen jaar zijn meer dan 12.000 DE punten ingezameld voor de Voedselbank. Dit jaar weer?



Zin in HHH

Iedere maand licht ik in deze rubriek een uitspraak, plaatje of korte tekst uit. Iets om bij stil te staan, ter inspiratie of vermaak. Deze keer, misschien wel passend bij de start van een nieuw jaar, een tekst over veerkracht. Veerkracht kan gezien worden als het vermogen om op een positieve manier om te gaan met, en herstellen van, tegenslagen in het leven.

“De eik vocht tegen de wind en werd gebroken, de wilg boog toen het moest en overleefde.” (Robert Jordan, Amerikaanse schrijver).

Ik wens u een dag met goede zin.

Tanja Schoep

Geestelijk begeleider | tanjaschoep@hethoogeheem.nl | maandag en donderdag aanwezig

Tot slot

actualiteit



Soms veranderen takenpakketten of rollen van collega's. Deze keer kijken we naar Rieneke Löhr, die als kok in de keuken kookte voor restaurant, afdelingen en bewoners en die nu ons belangrijke thema Gastvrijheid nieuw elan geeft en gaat geven.

Met het vertrek van Harry van den Bunt is er aan de gastvrijheid van Het Hooge Heem een hele tijd minder aandacht besteed. Rieneke poetst de gastvrijheid weer op. "Ik houd me bezig met de catering van de feestjes, verjaardagen en andere ontmoetingen van bewoners met familie. We hebben een heel mooi aanbod voor dit soort bijeenkomsten. Ik bekijk de reserveringen, ga met de mensen in gesprek -soms met een korte rondleiding- om te bespreken wat er qua eten en drinken mogelijk is, welke locatie passend is en dan maken we afspraken. Deze afspraken or-

ganiseer ik dan verder richting keuken en eventueel andere ondersteuning."

Aankleding en winkel

Ook de aankleding in het restaurant valt nu onder haar taken. "Ik kijk of de tafels netjes staan, dat er weer lichtjes branden op de tafels en ik heb aandacht voor de verdere aankleding, zoals bloemen of een passende versiering. Wanneer mensen in het restaurant komen eten, dan voelen ze zich welkom en genieten ze nog meer van het eten. Daar komt bij dat ik samen met Kim en de keuken in de maaltijden groentes uit de seizoenen ga verwerken."

Een ander stukje gastvrijheid is de winkel. "De winkel heeft al tijden hetzelfde assortiment aan boodschappen. Daar breng ik nu wat verandering in. Een ander dropje, een ander koekje. Ik probeer in te spelen op herkenning, beleving en de actualiteit. Zo waren de afgelopen weken de chocoladepepernoten en de kerstkoekjes steeds op. Dus daar wordt al erg van genoten en daar geniet ik op mijn beurt ook erg van!"

Zin in wat nog komt

Vanaf volgend jaar gaat Rieneke haar aandacht richten op de individuele bewoners en de afdelingen. "Ik ga het koken en het bestelproces op de afdelingen ondersteunen. Daarbij is het mijn streven om meer variatie terug te laten komen in het dagelijkse menu. Ook ga ik veel meer kijken naar wat de individuele bewoner nodig heeft in zijn/haar menu (meer of minder eiwitten, zout of gluten) en dan overleggen we samen met woonassistenten en de keuken hoe daaraan voldaan kan worden. Nog veel meer maatwerk dus. En daar heb ik echt heel veel zin in!"

Tips!

Heb je tips voor de redactie? Ken je (iemand met) een leuk verhaal of inspirerende nieuwtjes? Mail communicatie@hethoogeheem.nl