

STA

#1

Maart 2018

voor medewerkers
en externe relaties



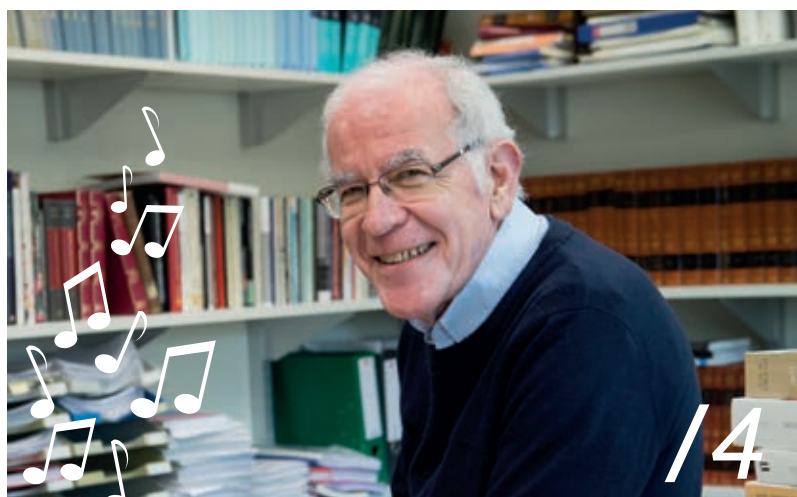
- /4 Interview Dick Swaab
- /6 De verborgen schatten van Amsta
- /11 Nieuwe locatie: Ritzema Bos
- /14 Astrid in het zonnetje

AMSTA

< Astrid Dijkman, ergotherapeut bij Amsta, werd op een mooie februaridag in het zonnetje gezet. Reden voor Lia Edel om haar te verrassen met een bos bloemen om haar en alle andere betrokkenen te bedanken voor de succesvolle verhuizing van Ceder naar het MC Slotervaart. Zie [pagina 14](#).

#Inhoud

- / 3** **Anton de Kom:**
Een plek waar kunst tot leven komt
- / 4** **Het brein is een fantastische machine**
Interview Dick Swaab
- / 6** **De verborgen schatten van Amsta**
Locatie Flesseman
- / 7** **Column**
Petra van Dam
- / 8** **Persoonsvolgende bekostiging:**
De cliënt beslist mee



- / 10** **Dr. Sarphatius huis gilde officieel van start**
- / 11** **Welkom op de Ritzema Bosstraat**
- / 12** **De dood ter sprake**
- / 13** **Klant en Klacht**
Grietje Babois
- / 14** **In het zonnetje**
- / 15** **Uitje met "de Trekschuit"**
- / 16** **Prikbord**

#Uitgelicht

Van de redactie

Bij deze STA vind je een speciale uitgave. Een krant waarin je meer kunt lezen over 'Het Nieuwe Amsta'. Sinds januari werken we niet meer vanuit locaties en afdelingen, maar vanuit klantgroepen, waarbij de cliënten, bewoners en zorgteams centraal staan. In de krant maak je uitgebreid kennis met de verschillende klantgroepen. Wat onderscheidt de klantgroepen en wat betekent het in de dagelijkse praktijk om te werken en leven binnen een klantgroep? We vroegen het aan collega's, cliënten en bewoners en maakten er mooie portretten bij.

Verhalen ophalen uit de organisatie en daarbuiten. Dat doen we graag bij de STA redactie. De mooie en vrolijke verhalen waar we trots op zijn bij Amsta. En inspirerende voorbeelden van buiten, zoals in deze editie een interview met Dick Swaab over het brein. Maar we gaan ook minder vaak besproken onderwerpen zoals de dood niet uit de weg.

We blijven benieuwd wat jij van de STA vindt. Laat het ons weten door de digitale enquête in te vullen. Zo help je ons in nog geen 5 minuten het blad te verbeteren. Het onderzoek staat op www.amsta.nl/sta

Alvast bedankt namens de redactie van de STA!

/ Elize Fallon

COLOFON

STA is een uitgave van Amsta en verschijnt vier keer per jaar. STA is bestemd voor medewerkers van Amsta, vrijwilligers en externe relaties. Amsta biedt persoonlijke ondersteuning, wonen, zorg en welzijn aan mensen met een verstandelijke beperking en ouderen in Amsterdam. /Jaargang 11 nummer 1, maart 2018 /Oplage: 3.300 exemplaren /Eindredactie: Elize Fallon /Redactie: Grietje Babois, Karin Bosch, Elske Cazemier, Lia Edel, Elize Fallon, Jolien van der Jagt, Andrea Janssen, Mariken de Jong, Bonne Linthorst, Lotte van der Meulen /Adviseur: Petra van Dam /Ontwerp: DSGN.FRM /Fotografie: Suzanne Blanchard, Tom van der Leij, beeldbank.amsterdam.nl /Illustratie: Christine van Hoorn /Drukwerk: Drukkerij Peters /Redactie- en retouradres: Amsta, afdeling Communicatie, Roetersstraat 2, 1018 WC Amsterdam /Vragen of tips? Mail de redactie op redactie@amsta.nl



Anton de Kom: Een plek waar kunst tot leven komt

Twee kunstenaars, ze wonen beide aan het Anton de Komplein. Meer overeenkomsten dan dat lijken er niet te zijn. De ene is gericht op emoties, de andere op cijfers. Bij de ene is de stijl van Rembrandt en Van Gogh favoriet, de andere heeft meer met Picasso. Christiaan en Gwen, beide bevoegen kunstenaars.

#Kunst



Christiaan Vincent van Rijn-Heijde

Materiaal keus: zeer divers: doek, papier, maar ook glas, stof, stukken posters, hout, eigenlijk alles wat hij in zijn handen krijgt.

Ander soortig werk: naast kunstwerken heeft Christiaan ook cd's en dvd's gemaakt. Deze verkoopt hij in een tasje samen met een speen, babysokjes en het boekje: 'Freestyle geboorte'.

Inspiratie: van de straat en van films.

Thema's die in zijn werk centraal staan: spanning, onrust, levensgeschiedenis, rock en roll en liefde.

Favoriete kunstenaars: Van Gogh, Rembrandt van Rijn en Gaudi.

Opleiding: Heldringschool.

FREESTYLE GEBOORTE
"Kleuren koppel ik aan emoties."

Gwen Reekers

Materiaal keus: Gwen werkt altijd met acrylverf op doek of papier.

Inspiratie: alles komt uit haar hoofd, voor kleuren kijkt ze regelmatig op internet.

Thema's die in haar werk centraal staan: ze maakt abstracte kunstwerken maar ook voorstellingen van dieren en landschappen. En Mickey Mouse komt regelmatig in haar werk terug.

Favoriete musea: ze gaat graag naar de musea in Amsterdam zoals het Van Gogh museum. Maar ze is ook in het Groningermuseum geweest met haar ouders.

Productie: Gwen is een kunstenaar met een groot arbeidsethos, ze heeft de afgelopen 5 jaar al 726 kunstwerken gemaakt en stopt pas als ze niet meer kan.

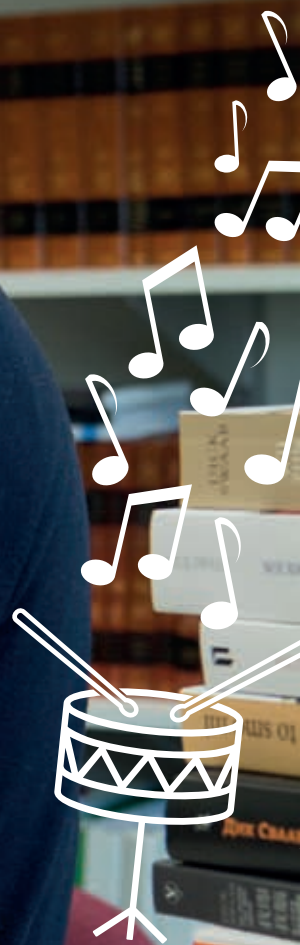
"Mickey Mouse hoort bij mij."

Heb je belangstelling in het werk van Christiaan of Gwen dan kun je contact opnemen met persoonlijk begeleiders Gideon Lucassen g.lucassen@amsta.nl of Peter van Hattum p.vanhattum@amsta.nl

A photograph of Dick Swaab, an elderly man with white hair and glasses, smiling. He is wearing a dark blue sweater over a light blue collared shirt. He is sitting at a desk in an office or library, with bookshelves filled with books in the background. The text 'Het brein is een fantastische machine' is overlaid on the image in a large, white, sans-serif font.

Het brein is een fantastische machine

Interview Dick Swaab over het brein en Miracles of Music



#miraclesofmusic

Dick Swaab ontvangt ons op zijn werkkamer in het Herseninstituut. De emeritus hoogleraar neurobiologie leeft volgens zijn eigen motto 'use it or lose it' (rust roest) en is dus nog volop actief op zijn vakgebied als leider van een onderzoeksgroep. Hij serveert Chinese thee. Zelf meegenomen uit China waar hij hoogleraar is aan de Zhejiang Universiteit in Hangzhou. Op tafel liggen de vertalingen van zijn boeken. Hij vertelt smakelijk over hoe deze tot stand gekomen zijn. Namens Amsta schuift Elin Beckmans aan. Zij is muziektherapeute bij Amsta en werkt zowel met cliënten met een zware verstandelijke beperking als met mensen met hersenletsel.

Miracles of Music

Aanleiding voor het gesprek is Swaab's betrokkenheid bij het project Miracles of Music. Dat project heeft tot doel zoveel

mogelijk kwetsbare mensen en hun naasten de kracht van muziek en muziektherapie te laten ervaren. Samen met hoogleraar neuropsychologie Eric Scherder en hoogleraar muziekcognitie Henk Jan Honig, verzorgt Swaab een tweetal theatershows over het brein en muziek.

Eerder stond Swaab samen met Scherder en Ard Schenk al eens op de planken met zijn theatertour 'Het Fitte Brein'. Vanwaar nu de aandacht voor het niet meer zo fitte brein? Swaab: "Het brein is een fantastische maar ook heel kwetsbare machine. Het is eigenlijk een wonder dat het zo vaak goed gaat. Ik wil met mijn lezingen en optredens het taboe doorbreken op hersenziekten. Muziek is bijzonder omdat het hele brein op de een of andere manier geactiveerd wordt. Er zijn niet zoveel fysiologische manieren om het brein te stimuleren, maar met muziek lukt dat



wonderwel. Met gecontroleerde trials (een vorm van klinische studie- red.) is muziektherapie ook uit de alternatieve sfeer gehaald. Dat bij elkaar maakt het langzamerhand de moeite waard om er meer aandacht aan te besteden vanuit mijn vakgebied.”

Onderzoek en effectiviteit

Er zijn gebieden waar de effectiviteit van muziektherapie bewezen is. Zo is het effect op autisme goed uitgezocht in gecontroleerde trials. Kinderen met autisme maken beter contact met hun omgeving via de muziek. Elin: “In de ouderenzorg wordt veel onderzoek gedaan naar het effect van muziek op mensen met dementie, Parkinson patiënten en mensen met afasie.”

Swaab: “Bij Parkinson is therapie effectief als je muziek met bewegen combineert, bijvoorbeeld door te dansen. Als patiënten iets op een ritme kunnen zeggen, gaat het stemvolume omhoog en stagneert de spraak minder. Dat kun je zelfs bereiken door strepen op de grond te zetten. Dan krijg je ook een ritmisch effect op het brein en lopen patiënten beter. Het werkt ook bij lopen over een zebrapad.”

Het brein is een netwerk en krijgt informatie via alle zintuigen. Je kunt langs vele kanten binnenkomen. Je kunt vaak meer bereiken als je op een gecombineerde manier stimuleert.

Elin merkt dat effect ook als zij werkt met mensen met een ernstige verstandelijke beperking. “Mijn cliënten zitten vaak heel sterk in hun eigen wereld. Als ik auditieve prikkels met tactiele prikkels combineer, kom ik vaak beter in contact dan wanneer ik maar één zintuig zou kiezen.”

“Uit onderzoek blijkt dat mensen met dementie nog relatief lang muziek kunnen beoefenen.”

Muziek en dementie

Uit onderzoek blijkt dat mensen met dementie nog relatief lang muziek kunnen beoefenen. Dit heeft te maken met waar de informatie in je hersenen op wordt geslagen. Het bespelen van een instrument doe je op een gegeven moment automatisch. Het cerebellum (de kleine hersenen) is door Alzheimer minder aangedaan dan andere delen van de hersenen. Het lijkt er op dat cellen die actiever zijn of geactiveerd worden, beter tegen het ziekteproces kunnen.

Het muzikale geheugen blijft ook lang behouden in het alzheimerproces doordat het gedeelte waar de langetermijnslag plaatsvindt, minder aangetast wordt. Muziek is dan een mooie manier om contact met mensen te maken. Volgens Swaab is de muziek uit de periode dat iemand een jaar of 20 is het meest effectief. Elin vult aan: “Naarmate het ziekteproces vordert, ga je

“Kinderen met autisme maken beter contact met hun omgeving via de muziek”

met muziek ook verder terug in de tijd. Uiteindelijk kom je uit bij kinderliedjes.”

Een van de evolutionaire voordelen van muziek is dat het mensen bij elkaar brengt. Swaab: “Samen muziek maken of beluisteren geeft ook gewoon plezier. Muziek kan op verschillende plekken het brein binnen komen. Positieve muzikale emoties gaan doorgaans gepaard met een activatie van delen van het belonend systeem. Marsmuziek daarentegen activeert bijvoorbeeld de hersenstam waardoor bloeddruk, ademhaling en hartfrequentie omhoog gaan en je klaargestoomd wordt voor actie. De keuze van de muziek is dan ook cruciaal voor het therapeutisch effect.”

“In China wordt veel meer gebruik gemaakt van muziek om ouderen te stimuleren. Buiten wordt overal gedanst en gemusiceerd. Het dama square dancing is heel populair. ‘Dama’ is een bijnaam en betekent ‘oude mama’s of tantes’. Een paar van de moeders van mijn promovendi zijn trots op de prijzen die ze hebben gewonnen met hun groep. De oude Chinese karakters voor ‘muziek’ en voor ‘geneeskunde’ zijn bijna identiek. Het enige verschil zijn de twee vorkjes boven het karakter voor geneeskunde. Die staan voor planten en kruiden en verwijzen naar de traditionele Chinese geneeskunde. Ik vind dat een mooie gedachte.”

/ Mariken de Jong

Amsta partner van Miracles of Music

Amsta is trotse partner van het project Miracles of Music. Wij sponsoren het project en kunnen daardoor deelnemen aan het educatieve programma. Dit is een programma voor medewerkers en mantelzorgers om te leren hoe je zelf gebruik kunt maken van muziek bij mensen met een hulpvraag of beperking. We gaan een aantal keer het programma binnen Amsta organiseren. Zodra data en plaats bekend zijn, worden deze gedeeld.



De verborgen schatten van Amsta



Amsta kent vele bijzondere plekken. Van locaties met een bijzondere geschiedenis tot verborgen ruimtes zoals een bioscoopje. In de STA nemen we je mee naar de verborgen schatten van Amsta. Deze keer in de hoofdrol locatie Flesseman op de Nieuwmarkt.

Flesseman: een pand met historie aan de Nieuwmarkt

Wat maakt Flesseman een van de schatten van Amsta? Het is een gemeentelijk monument met een boeiend verleden. Zo waren er de Nieuwmarktrellen, is er een bijzondere architectuur en is er een grote diversiteit aan culturen vertegenwoordigd.

Isaac Levi Flesseman

De oorspronkelijke opdrachtgever voor de bouw van het pand was Isaac Levie Flesseman. Dhr. Flesseman was een textielhandelaar. Hij had een vestiging in Rotterdam en een aan de Nieuwmarkt op nummer 23. Het pand op nummer 77 fungeerde in eerste instantie als textielopslag. De bouw startte in 1927, het pand werd opgeleverd in 1930.

1987: opening zorgcentrum

Architect Roodenburgh ontwierp de constructie en Wijdeveldt de oorspronkelijke gevel. In 1987 opende in het gerenoveerde gebouw een zorgcentrum van ouderen zijn deuren. Vernoemd naar de textielhandelaar! Bij de renovatie in 1987 werden de bakstenen van de oorspronkelijke Amsterdamse School-gevel van Wijdeveldt helemaal afgedekt. Gelukkig hangt de klok nog wel steeds aan de gevel en hij doet het ook weer.

Door zinloos geweld omgekomen

Annie Meijer 15 oktober 1939 - 28 september 1944
Israël Deegen 24 februari 1927 - 26 maart 1945
Bari Baars 16 april 1928 - 27 maart 1945
Alex Evers 9 juni 1928 - 12 april 1945

/ Tekst op de plaqueette



Jaarlijkse herdenking

Ieder jaar wordt door kinderen van een basisschool in de buurt een bloemenkrans gelegd bij een plaqueette in de gevel van Flesseman. Dit ter nagedachtenis aan de vier kinderen die in de Tweede Wereldoorlog op de Nieuwmarkt door de bezetter zijn neergeschoten.

Nieuwmarktrellen

Wist je dat tijdens de Nieuwmarktrellen in de jaren '70 de buurtbewoners vochten voor behoud van het gebouw? De Nieuwmarktbuurt was destijds een vrijstaat. Activisten voerden er de boventoon. Toen de gemeente een metrolijn wilde aanleggen en er een brede auto weg moest komen in het verlengde van de Wibautstraat en de Weesperstraat vochten

“Wist je dat tijdens de Nieuwmarktrellen in de jaren '70 de buurtbewoners vochten voor behoud van het gebouw?”

krakers voor het behoud van de huizen die hiervoor tegen de vlakte zouden moeten. Het leidde eind 1974 en in maart 1975 tot heftige confrontaties met de ME, die de geschiedenis in zijn gegaan als de Nieuwmarktrellen.

Zorgcentrum VAN ouderen?

De reden waarom Flesseman van oudsher al geen bejaardenhuis werd genoemd maar een zorgcentrum VAN ouderen, heeft te maken met de verbinding met de buurt. Bij de start van het centrum hebben de ouderen in de buurt het zichzelf al toegeëigend. Die verbondenheid met de buurt voel je nog steeds als je er binnenloopt.

/ Jolien van der Jagt



#column

Als de lente komt.....

Als deze STA op de mat valt, hoop ik dat de griepgolf zich weer heeft teruggetrokken en de eerste bomen en bollen in bloei staan. Heel vervelend voor iedereen was die hardnekkige griep. Zeker ook voor bewoners en cliënten. Die hebben minder de griep gehad, zij hebben vooral last gehad van het gebrek aan vertrouwde en bekende gezichten. En daar waar zorg en ondersteuning zo persoonlijk en vaak ook intiem is, zoals bij ons, snap ik dat heel goed.

Als deze STA op mat valt zijn veel teams aan de gang met hun teamscans of eigen evaluatie. Met elkaar en met de teamcoaches zijn we in gesprek: Wat en wie is er nodig in het team om de goede ondersteuning te bieden aan cliënten? Wat is er nodig om goed, prettig en veilig te kunnen werken? De roep om meer collega's hoor ik van iedereen en is ook bijna dagelijks in de krant te lezen. Er wordt door de hele zorgsector hard gewerkt om meer vertrouwde en bekende gezichten in huis te krijgen. Dat zie je nu niet gelijk dagelijks terug. Maar ook bij Amsta hebben we wel degelijk meer leerlingen, stagiaires en werven we ook anders opgeleide medewerkers. Dat leidt zeker tot meer collega's in de teams.

De teamontwikkeling kan helpen om er als team voor te zorgen dat de nieuwe collega's zich welkom voelen. En vooral dat zij geholpen worden om snel cliënten en bewoners te leren kennen in wat voor hen belangrijk is. Dan gaat het team draaien en blijven nieuwe collega's ook vaker. Een lastige fase zeker zo na de griep, maar met perspectief op de lente.

Zelf vind ik het in ieder geval heel fijn om te horen, zowel van cliënten als van medewerkers in de teams, dat de nieuwe leerlingen en stagiaires en ook de vele jonge invallers bij de griep, extra vrolijkheid en energie in huis brengen. Zij brengen, ook in krappe tijden, een beetje de lente mee!

/ **Petra van Dam**

Voorzitter Raad van Bestuur Amsta



Persoonsvolgende bekostiging: cliënt beslist mee

Bij Amsta willen we elke cliënt zoveel mogelijk regie laten houden over zijn of haar leven. Daar hoort ook bij: cliënten en hun naasten meer zeggenschap geven over hoe zij hun ZZP budget willen inzetten. Enkele zorginstellingen in Nederland hebben hier al ervaring mee opgedaan, het afgelopen half jaar zijn we binnen Amsta met twee teams hiermee gestart. Met verrassende resultaten en tevreden cliënten, naasten en zorgmedewerkers!

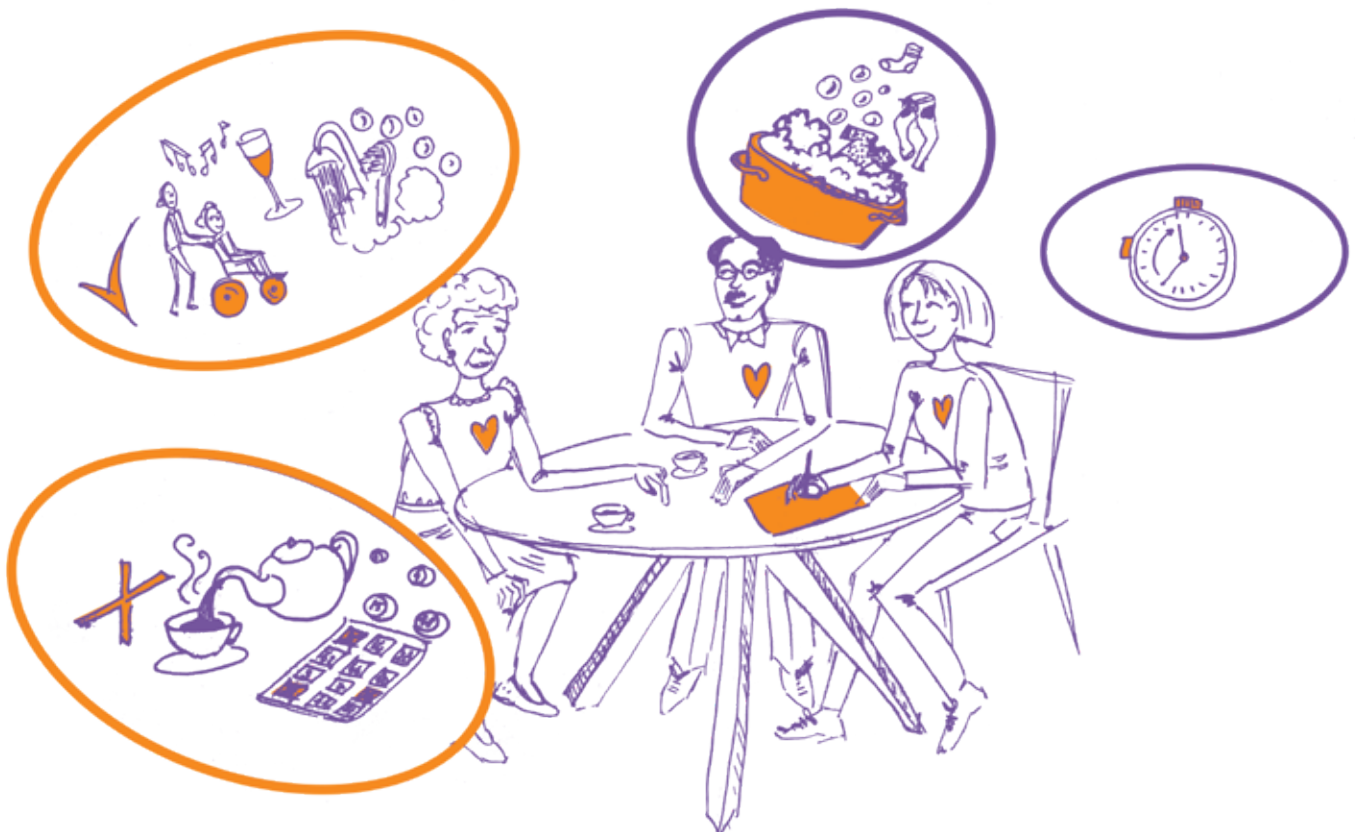
Wat is persoonsvolgende bekostiging?

Persoonsvolgende bekostiging... klinkt ingewikkeld of valt dat mee? Aline van den Heuvel, coördinator woonzorg op de 4^e etage van De Keyzer kan het goed uitleggen; "Elke bewoner bij Amsta heeft een indicatie waar een zakje geld aanhangt. Van een gedeelte van dit budget wordt de zorg en behandeling betaald die elke bewoner krijgt. Persoonsvolgende bekostiging betekent dat de cliënt en zijn/haar naasten samen met de zorgprofessional bepalen hoe hij of zij dit budget precies wil inzetten. Welke zorg wil je en wanneer, hoeveel begeleiding heb je nodig, welke dagactiviteiten zou je graag doen?"

Kiezen bewoners dan opeens heel andere dingen?

"De wensen en behoeften van de cliënten kwamen gelukkig grotendeels overeen met hoe wij de zorg en begeleiding nu ook geven", vertellen Rina Witberg en Debby Martis, persoonlijk begeleiders op De Schutse. Maar het feit dat de bewoners meer zeggenschap hebben, vinden cliënten heel positief.

"Het wordt voor iedereen duidelijker wat er wordt verwacht."





Bewoonster Mevrouw S:

"Mijn eigen zelfredzaamheid is mij veel waard. De zorg komt mij om de dag helpen met douchen. Liever heb ik dat ik me zelf was, hoe onhandig wellicht ook, ik doe het zelf, en dat geeft mij een goed gevoel. Twee keer in de week heb ik dan hulp nodig bij het douchen, dat vind ik voldoende."



Bewoonster Mevrouw W:

"Ik doe alles nog heel zelfstandig, ik ben overdag veel buiten. Als ik dan 's avonds thuis kom, zou ik het fijn vinden als er iemand van de zorg is om met mij even te praten en al mijn ervaringen en gedachten weer even op een rijtje zetten. Daar heb ik niet altijd behoefte aan, maar vaak wel, en dan is de zorg op dat moment soms te druk om er even rustig voor te gaan zitten."



Wat zijn dan andere oplossingen? Gaan we dan bepaalde zorg niet meer leveren?

In de pilot kregen mensen niet minder zorg. Inzicht in de beschikbare tijd maakt wel dat alle partijen beter gaan kijken hoe de beschikbare tijd het beste gebruikt kan worden. Wat kan iemand nog zelf of willen eventuele naasten doen? Of vrijwilligers? "Voor een persoon kwamen we erachter dat deze meer zorg nodig had en hebben we een herindicatie bij het CIZ aangevraagd", vertelt Aline van den Heuvel, "mede op basis van wat we konden aantonen uit de pilot is deze goedgekeurd!"

Maar kunnen we dan alles doen wat de cliënt vraagt?

Nee, zegt Natasja de Knecht (clustermanager Leven in een kleine groep), ook de andere kant wordt bekeken; namelijk wat kunnen wij als Amsta doen voor het budget dat we krijgen. "Als zorg hebben we vaak het gevoel dat we tekort schieten, tijd tekort hebben. Het gesprek aangaan over wat de cliënt wenst en nodig heeft en wat wij wel en niet kunnen bieden, helpt enorm. En wat blijkt; eigenlijk heeft iedereen er wel begrip voor dat we niet oneindig zorg en begeleiding kunnen geven."

Annet Leeman (teamcoach Leven op stadse wijze) vult aan: "Het wordt voor iedereen duidelijker wat er wordt verwacht, wat wel en niet kan en waar wellicht andere oplossingen voor gevonden moeten worden."

Bewoonster Mevrouw K:

Een wens van mevrouw is elke dag te kunnen wandelen met begeleiding. We hebben nu kunnen regelen dat mevrouw een zorgstudente krijgt, die zij uit eigen budget betaald. Mevrouw is hier blij mee, want het geeft haar de gelegenheid elke week een keer te wandelen.

En hoe nu verder?

Met alle opgedane ervaringen willen we persoonsvolgende bekostiging echt gaan invoeren, startend op de nieuwe locatie Ritzema Bos.

Meer weten?

Neem contact op met een van de leden van het projectteam: Natasja de Knecht, Aline van den Heuvel, Annet Leeman, Debby Martis en Rina Witberg of met Karin Bosch, programmamanager Innovatie k.bosch@amsta.nl

#gildeleren

Gildeleren: broedplaats voor talent in de zorg

Dr. Sarphatihuis gilde officieel van start



Een vak leren, dat doe je natuurlijk het beste in de praktijk. Daarom zijn 20 leerlingen van de combi-opleiding Verzorgende IG / Maatschappelijke Zorg (niveau 3) van het ROC van Amsterdam op 1 februari gestart met Gildeleren in het Dr. Sarphatihuis. Hoe ervaren medewerkers en bewoners de eerste weken van het gilde?

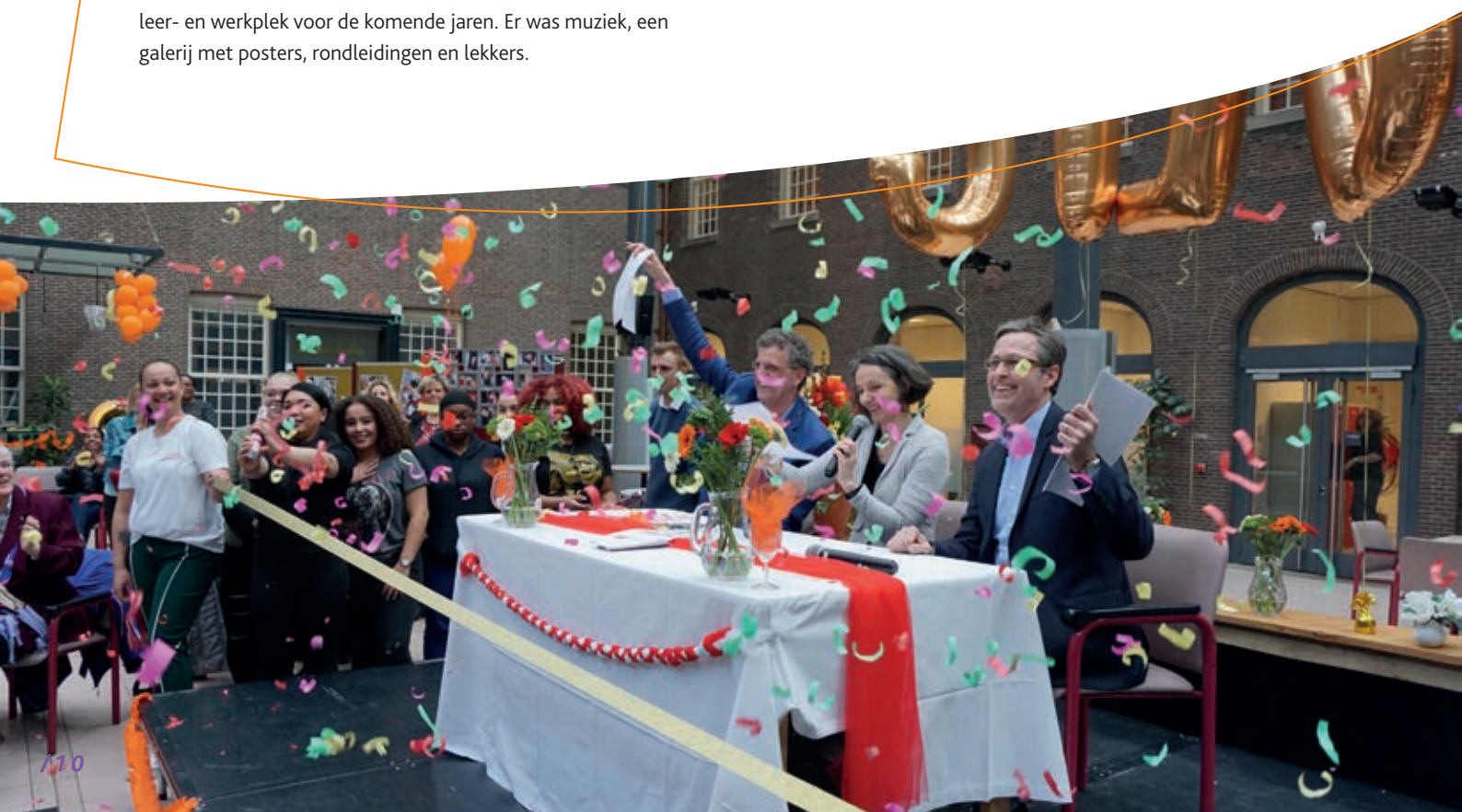
Wat is Gildeleren? Simpel gezegd: de leerlingen zijn 5 dagen per week bij Amsta en krijgen les en leren in de praktijk. Zij maken hier hun hele opleiding af. Van maandag tot en met vrijdag is er een docent van het ROC van Amsterdam aanwezig en samen met de medewerkers van Amsta begeleiden zij de leerlingen. Leerlingen gaan alleen voor speciale gelegenheden naar school, zoals de centrale examens.

Op 12 maart, in de Week van Zorg en Welzijn, werd in het Dr. Sarphatihuis een feestelijke opening van het Gildeleren georganiseerd. Naast een officieel moment, het tekenen van de samenwerkingsovereenkomst tussen Amsta, SBB en het ROC, heetten de studenten de bezoekers welkom in hun nieuwe leer- en werkplek voor de komende jaren. Er was muziek, een galerij met posters, rondleidingen en lekkers.

Ciska Jacobs, coördinator van het Gildeleren en clustermanager bij Amsta, hield een praatje over de meerwaarde van het Gildeleren. Door de nauwe samenwerking tussen onderwijs en praktijk worden de studenten succesvol opgeleid tot vakbekwame zorgverleners. Ciska: "Praktijkvoorbeelden kunnen direct besproken worden tijdens de les. Amsta-medewerkers zullen regelmatig vakinhoudelijke bijdragen leveren aan de lessen, waardoor ze zich nog meer bij de opleiding betrokken gaan voelen. Op deze manier van werken en leren versterken de studenten, docenten en werkbegeleiders elkaar. In de paar weken dat de studenten nu bezig zijn staan zij al stevig in hun schoenen!"

Werkbegeleider Sylvia de Jong, verpleegkundige in het Dr. Sarphatihuis: "Het zijn hele gemotiveerde jonge mensen die hun enthousiasme ook op de collega's overbrengen. De cliënten zijn erg blij met ze, want ze geven heel veel extra aandacht en dit waarderen de cliënten erg."

/ Elize Fallon



#nieuwelocatie

Welkom op de Ritzema Bosstraat

Nieuwe locatie Amsta opent deze zomer haar deuren

In de zomer van 2018 opent in de Watergraafsmere onze nieuwe locatie Ritzema Bos. De locatie is gebouwd en ingericht volgens de nieuwste inzichten op het gebied van zorg en wonen, waardoor het een zo prettig mogelijk thuis is voor de cliënten.



In de Ritzema Bos leef je op 'stadse wijze'. Dat betekent: een eigen studio met een eigen huisnummer en voorzieningen en zorgmedewerkers dichtbij. De bewoners bepalen hoe ze willen leven en welke zorg en hulp ze daarbij nodig hebben. De nieuwe locatie en haar bewoners zijn volledig onderdeel van de Amsterdamse samenleving en de wijk Watergraafsmere.

Nieuw: de cliëntondersteuner

Bewoners hebben één vertrouwd aanspreekpunt: de cliëntondersteuner. Deze collega maakt individuele afspraken met bewoners over de hoeveelheid zorg die iemand nodig heeft en wanneer de hij/zij de zorg het liefst ontvangt. Melissa Middel wordt een van de cliëntondersteuners. Melissa: "Ik kijk er naar uit om aan de slag te gaan bij Ritzema Bos. Hoe ik ga bijdragen aan eigen regie van de bewoners? Eigen regie vind ik altijd zo'n breed begrip, maar ik zie het echt als ondersteuning van zelfmanagement. Dat betekent dat mijn collega's en ik af durven te wijken van de standaard zorg, als dit voor de cliënt nodig is. Op die manier doen we het woord 'zorgleefplan' echt eer aan en dragen we bij aan de kwaliteit van leven. Ik zie er heel erg naar uit om dit samen met het team te realiseren."

Over het gebouw

Het gebouw bestaat uit vier etages, met in totaal 80 studio's. Bewoners kunnen koken in de pantry van hun studio of gebruik maken van een gezamenlijke verse maaltijd in een van de vier gemeenschappelijke ruimtes. Ook is er een mooi aangelegde binnentuin. Wordt er beneden aangebeld? Dan kan een bewoner via een touchscreen scherm zien wie er voor de deur staat.

Open dag zaterdag 2 juni 2018

Het gebouw is bijna af! In mei wordt het pand opgeleverd en beginnen we met de aankleding en stoffering. Ben je nieuwsgierig naar het nieuwe gebouw? Kom dan naar de open dag op zaterdag 2 juni van 11 tot 15 uur. Buurtbewoners, vrijwilligers, toekomstige cliënten, medewerkers van Amsta, familieleden, mantelzorgers en andere geïnteresseerden: iedereen is welkom. Houd de website van Amsta in de gaten voor meer info.

/ Elize Fallon

Save the date: zaterdag 2 juni open dag!

De dood ter sprake

"We halen het sterven van een bewoner uit de heimelijke sfeer. Natuurlijk denkt de familie wel over allerlei dingen na, maar vaak komt het niet tot een gesprek. Tot we de familie uitnodigen en er speciaal voor gaan zitten."

Ellen Vroons, eerstverantwoordelijk verzorgende (EVV'er) in het Dr. Sarphatihuis, reageert op mijn vraag hoe in haar team gesproken wordt over de laatste levensfase en de naderende dood van bewoners. Als geestelijk verzorger weet ik dat het openen van een gesprek hierover niet gemakkelijk is. Veel mensen zijn bang om het onderwerp aan te snijden. Zelfs in een verpleeghuis kan het moeilijk zijn om aftakeling en dood onder ogen te zien en te benoemen.

"Als geestelijk verzorger weet ik dat het openen van een gesprek hierover niet gemakkelijk is."

Gesprek met de familie

Ellen: "Als het team en de arts het gevoel hebben dat de laatste fase voor iemand is aangebroken nodigen we de familie uit. We beginnen voorzichtig: 'Hoe vinden jullie het gaan?' en voeren dan het gesprek, waarin we stilstaan bij de wensen van de betrokkene en de familie. Wij stellen de familie gerust: 'Uw moeder hoeft geen pijn te hebben, we zullen er alles aan doen om haar situatie zo comfortabel mogelijk te maken.' En er kan een heleboel bij ons: familie kan blijven logeren en we doen ons best om iemands laatste wensen te honoreren. Als iemand nog een keer zijn huisdier wil zien kan dat. Ook een euthanasiewens wordt volgens de procedure serieus genomen. We bieden aan dat mensen altijd terug kunnen komen op het gesprek. En we

vragen zelf ook nog eens: 'Hoe vond u het, heeft u er nog over nagedacht?' Op deze manier helpen we mensen om aan het idee van afscheid en doodgaan te wennen. En we hebben zoveel contact met bewoners dat we wel aan hen zien of ze nog ergens mee zitten en ergens over willen praten, hetzij met ons, hetzij met de geestelijk verzorger."

Meer aandacht voor iemands behoeftes

Voor EVV'ers Suzie Radtke en Debora Valkhof in Flesseman betekent mijn vraag een pas op de plaats. Ze beseffen dat ze op dit moment in hun teams vooral bezig zijn om de basis van de zorg op een goed niveau te houden.

Suzie: "Er is minder aandacht voor het welbevinden en de wensen en behoeftes van bewoners dan we zouden willen. Er zijn wel momenten dat het behandelbeleid wordt besproken, als iemand bij ons komt wonen en daarna halfjaarlijks bij het MDO. Maar dat is nogal medisch. Er komt bij voorbeeld ter sprake welke behandelingen iemand ondergaat en of iemand gereanimeerd wil worden. Het zou goed zijn als we meer expliciete aandacht hebben voor iemands behoeftes, iemands achtergrond of iemands geloof. Pas als het overlijden in zicht komt wordt er ad hoc nog het een en ander besproken. We nemen er in een eerder stadium niet rustig de tijd voor."

Debora komt met een concreet voorbeeld: "Een mevrouw lag erg lang op sterven. We gaven haar de verzorging die voorgeschreven was, maar daarnaast lag mevrouw veel alleen. Haar familie kwam wel, maar heel kort. We weten niet waarom. En we weten niet of mevrouw nog iets had willen zeggen, of ze nog iemand had willen zien. We hebben het gesprek niet gevoerd."

Nu ze erbij stilstaan zien Suzie en Debora ook dat het anders kan en dat ze het graag anders willen. Suzie: "We moeten ons ook bewust zijn van de ingang die we als verzorgenden bij bewoners hebben. Als iemand verzucht: 'Voor mij hoeft het niet meer', is dat een mooie aanleiding om een gesprek aan te gaan. Komt de uitspraak voort uit eenzaamheid of is er werkelijk een verlangen naar het einde van het leven?"

#klacht&klant

Symbiose

Hij was wat je noemt een moederskindje. In zijn geheugen had hij altijd samen met zijn moeder gewoond. Ooit, lang geleden was er ook een vader geweest maar de herinnering aan hem was vaag. Hij ziet een man voor zich in uniform die bij binnenkomst gelijk een plaats in huis opeiste die even daarvoor nog aan hem had toebehoord. Zijn kinderlijke teleurstelling was groot wanneer zijn moeder haar aandacht verdeelde tussen hem en de indringer die hij vader moest noemen.

De vader was op een gegeven moment verdwenen. Zijn moeder had er nooit over gesproken en hij vroeg er niet naar. Het leven ging gewoon door. Hij ging naar de basisschool, naar de middelbare school en had daarna twaalf banen en dertien ongelukken.

Ook had hij wel eens vriendinnen maar de verkering was altijd van korte duur want geen enkele vrouw kon tippen aan het ideaalbeeld dat zijn moeder voor ogen had voor haar zoon. En zo bleven ze samen jaar in, jaar uit tot ze beiden mensen op leeftijd waren geworden.

De harmonie werd wreed verstoord toen zijn moeder op hoge leeftijd ten val kwam en haar heup brak. Eenmaal in het ziekenhuis bleek er veel meer aan de hand dan de breuk. Suikerziekte, hartfalen, nierproblemen en toenemende verwardheid. Het wilde maar niet tot hem doordringen dat zijn moeder nooit meer thuis zou komen wonen.



In het verpleeghuis stelde hij aan de verzorgenden hoge eisen zoals zijn moeder dat had gedaan aan zijn vriendinnen. Niemand was goed genoeg. Ook de artsen voldeden niet aan zijn hoog gespannen verwachtingen. De suikerziekte werd niet goed behandeld, de hartproblemen werden gebagatelliseerd en daarnaast werd er verzuimd om een scan te maken van haar hoofd.

De onmacht stortte in volle lagen over hem heen en hij belde iedereen voor hulp. Zo ook de klachtenfunctionaris. Maar net als de GGD, de rechtbank, de politie en vele anderen kon ook de klachtenfunctionaris niets voor hem betekenen. Hij moest het lot onder ogen zien dat ieder leven eindig is, ook dat van zijn moeder.

/ Grietje Babois Klachtenfunctionaris Amsta

Aanwezig: dinsdag, woensdag en donderdag, doorgaans in het Dr. Sarphatihuus
Spreekuur: Jan Bonga 2^e en 4^e donderdag van de maand 11-12 uur; De Poort
1^e en 3^e dinsdag van de maand 11-12 uur; Dr. Sarphatihuus iedere woensdag
11-12 uur. Te bereiken op: 020-2352021 en 06-20045965.

“Je bent van waarde voor mensen in een zware fase.”

Bewustwording

Tijdens het gesprek zie ik de beide vrouwen opleven, alsof ze zich er weer van bewust worden dat het ook voor het team zelf een uitdaging en een geschenk is om de drempel over te gaan en de dood ter sprake te brengen. Ik waardeer het dat ze zo eerlijk zijn en begrijp heel goed dat niet alles tegelijk aangepakt kan worden. Ze geven wel aan dat ze de basis voor het goede gesprek wel hebben geleerd in het PACE-project dat twee jaar geleden begonnen is in Flesseman en Nellestein. PACE is een Europees programma dat de palliatieve zorg wil verbeteren. In het kader daarvan zijn medewerkers in de beide huizen geschoold in een stappenplan.

Van waarde zijn in een zware fase

In Nellestein vertelt verpleegkundige Melissa Middel: “Het is een confronterend en emotioneel thema, maar we snijden het toch aan, want het gaat om de kwaliteit van leven van een bewoner. Een paar weken geleden had iemand van het team een gesprek van twee uur met een mevrouw die hier al lang woonde en haar dochter. Ze hebben alles besproken voor het geval moeder zou komen te overlijden. Voor alle betrokkenen was dit een fijn gesprek. Twee weken later overleed moeder en viel alles op zijn plaats. Dat is echt dienstverlening en geeft veel voldoening. Je bent van waarde voor mensen in een zware fase.”

/ Elske Cazemier





In het zonnetje

Op 23 januari was het zover, de bewoners die voorheen op de afdeling Ceder in Jan Bonga verbleven, verhuisden naar twee afdelingen op de zesde verdieping van het MC Slotervaart. Een mooie aanwinst voor onze klantgroep Herstel. Astrid Dijkman was als een van de projectleiders nauw betrokken bij de verhuizing: tijd voor een bedankje door haar in het zonnetje te zetten!

Astrid is ergotherapeut bij Amsta en ging daarom al voor de verhuizing in op de uitnodiging om mee te denken over de organisatie: "Ik ben blij dat ergotherapie al in een vroeg stadium de kans heeft gekregen om mee te denken over de inrichting van de nieuwe locatie. Op die manier kunnen wij vanuit onze vakkennis echt een bijdrage leveren en bereiken we voor de cliënten het beste resultaat."

De grote dag

Astrid: "Op de dag van de verhuizing verliep alles heel soepel. Het was leuk om te zien hoe iedereen bij binnenkomst op 23 januari positief reageerde. Cliënten genoten van het uitzicht en er was gebak. Er hing gelijk een gemoedelijke sfeer."

Team-effort

"Ik vind het een eer dat ik in het zonnetje wordt gezet, maar de verhuizing was natuurlijk een team-effort, waarbij onder andere Max Janssen, Mady Heubers, Jan Kooijman en het zorg- en behandelteam hard gewerkt hebben. Ik neem de bloemen namens iedereen in ontvangst."

Een mooi voorbeeld van samenwerking

Lia Edel voormalig locatie manager van Jan Bonga is trots op het projectteam. "Het projectteam in- en externe verhuizing Jan Bonga verdient een bloemetje! Van theelepel tot reanimatiebeleid: alles hebben we samen uitgewerkt. Een mooi voorbeeld van samenwerking door alle disciplines heen én met bewoners en naasten!"

En wie zijn de bewoners nu eigenlijk?

Ook mevrouw Meijer (90) en meneer Meijer (95) zijn meeverhuisd. Mevrouw Meijer herstelt van een val. "Mijn man is meegekomen", vertelt ze, "want hij wordt steeds vergeetachtiger. Maar hij is heel handig met zijn handen en heeft het huis helemaal voor ons aangepast met beugels." Het echtpaar kijkt ernaar uit om weer naar huis te gaan. "Maar ja, misschien is het beter om toch meteen te verhuizen naar een aanleunwoning bij een verpleeghuis in Enkhuizen, daar woont onze dochter", aldus mevrouw Meijer. Het stel is in mei 68 (!) jaar getrouwd. Een maand later verblijft het echtpaar nog in het MC Slotervaart. Mevrouw Meijer heeft er net haar verjaardag gevierd. Jammer genoeg moest de overgebleven taart weggegooid worden omdat deze te lang niet gekoeld bewaard was. Mevrouw Meijer: "Daar snap ik niets van, ik had er nog wat van geproefd en het was nog lekker." Hun dochter heeft ondertussen twee verpleeghuizen in Enkhuizen gevonden waar meneer en mevrouw kunnen gaan wonen, nu nog kiezen. Ik sluit mijn telefoongesprek met mevrouw Meijer af zodat ze fijn verder kan puzzelen terwijl haar man naar schaatsen kijkt.

/ Redactie STA



/ Meneer en mevrouw Meijer

Uitje met “de Trekschuit”

Het Ambulant Specialistisch Team Noord van Amsta Karaad beleefde met hun cliënten dit najaar een leuke dag. Met steun van de Vrienden van Amsta konden zij een bezoek brengen aan zorgboerderij 'De Marsen' in 't Twiske en een tochtje maken op de Trekschuit.

Team AST-Noord: “We werden fantastisch ontvangen op de zorgboerderij door Jerry, één van de meest zelfstandige jongeren die daar werkt. Hij ving zelfs een kip voor ons ter presentatie, zijn enthousiasme werkte aanstekelijk.

Toen we op “de Trekschuit” zaten, werd het weer ineens prachtig, de zon brak door en we kregen mooie verhalen over de planten en de dieren in 't Twiske. We mochten ook door de verrekijker kijken en vogels spotten. Het was een heerlijke vaartocht, waar we veel van hebben geleerd en ook veel hebben gelachen.

Het was genieten en écht een dagje uit voor ons allemaal. Namens onze cliënten uit Noord willen wij de Vrienden van Amsta hartelijk danken voor deze bijzondere dag. Dank dat de Vrienden van Amsta ook aan deze zelfstandig wonende cliënten denken, ze zijn vaak eenzaam en leven op een minimum. Van zo'n geweldig uitje, leven ze enorm op! En wie weet doen ze nieuwe leuke contacten op onder elkaar.”

/ Ambulant Specialistisch Team Noord



prik bord

Yoga op een stoel?

Dat kan! Stoelyoga is een prettige manier om te bewegen terwijl je toch stabiel en veilig zit. Yogadocente Marij de Vries van Granny Yoga geeft bij Amsta gratis stoelyoga aan ouderen: "Veel ouderen voelen zich na afloop rustiger, vitaler en ontspannen. Dat is wat ik hoop te bereiken." Er zijn lessen op de Van 't Hofflaan en binnenkort ook op andere locaties. Meer info of zelf yogales geven? Kijk op www.grannyyoga.nl of leg contact met Laurie Kuipers, vrijwilligerscoördinator bij Amsta.



Bootcampen met Amsta!

Wist jij dat je elke dinsdag van 17.00 tot 18.00 uur gratis mee kunt doen met bootcamptraining met Amsta-collega's? We vertrekken vanuit de receptie bij het Dr. Sarphatihuis. De lessen van trainster Laura bestaan uit korte stukjes hardlopen en waarna we oefeningen doen in een park of op een pleintje. Meedoen met een proefles? Leg dan contact met Hendrik Jan Jansen.



Lezers- onderzoek STA

Lezersonderzoek STA: geef je mening

Wat vind jij van de STA? Laat het ons weten door de digitale enquête in te vullen. Zo help je ons in nog geen 5 minuten het blad te verbeteren. Het maakt niet uit of je een medewerker van Amsta bent, vrijwilliger, bewoner, externe relatie of een andere lezer: jouw mening telt.

Het onderzoek staat hier: www.amsta.nl/sta
Je hebt tot en met 8 april om het onderzoek in te vullen. Alvast hartelijk bedankt!
Redactie STA



Amsta vlogs

Ken jij de Amsta vlogs al? Onze eigen Amsta Vlogster, Leonie Assink, gaat bij locaties langs om te praten over verschillende onderwerpen. Bijvoorbeeld: wat zou jij doen met een miljoen? Bekijk de vlogs op AmstaConnect en praat mee!

Leven op stadse wijze

Op 15 februari vond de kick-off plaats van de klantgroep Leven op stadse wijze. Maar liefst 120 medewerkers en bewoners waren aanwezig in De Poort. De foto's en het verslag vind je op AmstaConnect.

