

De Noorderband

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe
DE NOORDERBAND

Jaargang 2024 | Juli

In deze nieuwsbrief

- Voorwoord: Samen in de regio
- Update nieuwsbrief
- Themamiddag UMCG
- Bijeenkomsten
- De vrijwilligster: Ineke
- Maggie's Center
- Recept
- Zomerwens
- Agenda
- Contactgegevens



Voorwoord: Samen in de regio

Samen in de regio...

Vanaf 1 april is het dan zover. Tijdens onze bijeenkomst van 21 maart werd in de ledenvergadering besloten dat het District Groningen/Drenthe/Kop van Overijssel van de PVHH officieel werd opgeheven, met ingang van 1 april 2024. Behalve dat het bestuur heel blij is dat het van alle bijkomende 'bestuurlijke plichtplegingen' af is (en de aanwezigen ook, want geen verplichte jaarlijkse ALV's meer, hoorde ik iemand al verzuchten) verandert er, zoals uitgelegd, niet zo heel veel.

We gaan gewoon door! Al heet het dan nu 'regio' in plaats van district. Ik ben geen voorzitter meer, Hans geen secretaris/penningmeester en Ali en Liesbeth geen bestuursleden. Wij zijn nu samen de 'regiocoördinatoren', en hebben afgesproken dat we allemaal een rol hebben die bij ons past. Zo is en blijft Hans onze financiële en logistieke man, verzorgt Ali de prachtige kaarten en de nieuwsbrief, zijn Ali en Liesbeth onze eerste contactpersonen voor lotgenoten in de regio. Samen organiseren zij de bijeenkomsten. Liesbeth doet samen met mij het inloopspreekuur en ik ben vooral aanspreekpunt en 'ambassadeur' voor het ziekenhuis en landelijk bestuur van de PVHH. Dat betekent dat we een nieuwsbrief houden, al is dat misschien net een keertje minder vaak dan voorheen. Ook bijeenkomsten zullen gewoon worden georganiseerd. Misschien af en toe net wat anders, informatiever of actiever dan voorheen, maar de gelegenheid elkaar te ontmoeten blijft zeker bestaan. Verderop in deze eerste nieuwsbrief als Regio vast een tipje van de sluier en een paar data om vast in je agenda te noteren! We hebben goed geluisterd naar de input die in onze bijeenkomst door de aanwezigen werd gegeven. Bijzonder waardevol, daar gaan we mee aan de slag.

Al zoeken we geen bestuursleden meer, wel zijn we altijd op zoek naar mensen die ons team in de regio willen versterken. Dat hoeft echt geen dagtaak te zijn, gewoon af en toe iets doen wat je leuk vindt en waar je goed in bent. Voor de een is dat vrijwilliger bij ons inloopspreekuur zijn, voor de ander misschien eerder het organiseren van een kleine bijeenkomst of wandeling of..... voor lotgenoten. Misschien vind je het leuk om af en toe een bijdrage te leveren door een stukje te schrijven voor de nieuwsbrief? Of heb je nog heel andere ideeën of wensen? Neem gerust contact op met een van ons, we zijn flexibel, alles is bespreekbaar.

In deze nieuwsbrief verder een verslag van de zeer geslaagde themamiddag die wij op 31 mei samen met het UMCG en Nutricia mochten organiseren over drink- en sondevoeding. We nemen jullie mee in de werkzaamheden van een vrijwilliger van het UMCG en laten jullie heel graag kennismaken met het eerste Maggie's Center in Nederland dat pas geopend is op het terrein van het UMCG, achter het protonencentrum.

Met jullie samen gaan we er in onze regio wat moois van maken. We hopen jullie op 4 september te treffen. Net als anders, toch een beetje nieuw.

Met een hartelijke groet,

Namens jullie team regio coördinatoren,
Bianca Kruize

Update nieuwsbrief

Jullie dachten natuurlijk al: waar blijft de nieuwsbrief.

In onze laatste vergadering hebben we besloten om twee keer per jaar een nieuwsbrief te versturen. Vanaf nu is het de bedoeling dat de nieuwsbrieven in januari en juli worden verstuurd. Vanuit de landelijke vereniging wordt veel informatie verstrekt aan de leden, dus vandaar deze beslissing. Mochten er tussendoor toch 'nieuwtjes' zijn van onze kant dan houden we jullie natuurlijk op de hoogte!

Groet, namens het regioteam

Ali



Themamiddag UMCG: Als eten even moeilijk is

Op vrijdag 31 mei organiseerden het UMCG en de PVHH een themabijeenkomst voor zorgverleners, patiënten, hun naasten en andere belangstellenden met als thema 'Als eten even moeilijk is', over drink- en sondevoeding.

Het was een leuk, afwisselend programma waarop veel positieve reacties zijn ontvangen. Tijdens een themabijeenkomst gaan patiënten en zorgverleners met elkaar in gesprek en vertellen elkaar wat ze belangrijk vinden in de zorg. Het levert telkens weer bruikbare informatie op en begrip voor elkaars werk en situatie.

De kok van het UMCG en Nutricia hadden heerlijke hapjes gemaakt met drinkvoeding, die gretig aftrek vonden.

Dagvoorzitter Jan Wedman trapte af met een presentatie over slikken.

Helaas waren er 2 gastsprekers ziek, dus moest het programma op het laatste moment worden aangepast.

Chris Houtman is schrijver. Hij is gelaryngectomeerd en kan niet meer eten en praten. Hij is volledig aangewezen op sondevoeding via een PEG sonde en heeft daarover een mooie blog geschreven die we mochten voorlezen.

Ook hadden een aantal patiënten per mail hun ervaringen met drink- en sondevoeding met ons gedeeld. Zelf kunnen zij minder goed of niet spreken, Des te mooier dat wij ook hun ervaringen mochten overbrengen op de aanwezigen.

Eline Koper, patientenvoorlichter voor de PVHH, vertelde via een Teams-verbinding met humor over haar niet altijd positieve ervaring met drinkvoeding. Dat er maar 1 smaak op yoghurtbasis beschikbaar is stemt haar niet vrolijk. Ze eet al jaren alleen frambozensmaak. Pina Colada was haar favoriet maar die is uit het assortiment. Gelukkig blijft ze positief en kan ze het goed relativeren. Ze gaf het advies om zo veel mogelijk gewoon te blijven eten. De aanwezigen moesten smakelijk lachen toen ze haar 'redding' tevoorschijn toverde: haar grote vriend de staafmixer. De recepten op de website www.alsetenevenmoeilijkis.nl kunnen een mooie inspiratiebron zijn.

Dietisten Michelle Witting en Elsemiek Smit vertelden heel geanimeerd over hun ervaringen met een maand lang leven op alleen drinkvoeding. Ze hadden natuurlijk wel verhalen gehoord van patienten, maar het zelf ervaren bracht echt nieuwe inzichten.

Mondhygiënisten Barbare Eijkelenborg en Wendy van der Goot gaven een heleboel tips en tricks voor mondverzorging in het algemeen en specifiek bij het gebruik van drink- en sondevoeding. Was je niet in de gelegenheid om het te volgen of wil je iets nogmaals bekijken, dan kun je de themamiddag terug kijken via ons [Youtube kanaal](#). Daar staat de hele middag, maar ook zijn de presentaties apart te zien.

In de pauze en na afloop was er weer volop gelegenheid ervaringen rondom eten en drinken met elkaar te delen. Kortom: een geslaagde middag!



Bijeenkomsten

Zet de volgende data alvast in je agenda:

Op **woensdag 4 september** a.s. organiseren we weer een uitje. Voor dit uitje hebben we ook de regio's Friesland en Deventer uitgenodigd. We doen deze keer iets heel anders dan we gewend zijn. We gaan richting het mooie gebied van Dwarsgracht/Giethoorn gelegen in het natuurgebied de Weerribben-Wieden.

Daarvoor hebben we het volgende superleuke programma samengesteld:

ARRANGEMENT 'OVER DE DWARSGRACHT'

We worden op woensdag 4 september om 12.00u verwacht bij Café Restaurant De Otterskooi in de Dwarsgracht (nabij Giethoorn)
Dwarsgracht 54, 8355 CW Giethoorn

12.00u	Start met koffie en gebak
13.00u	Een boottocht met gids, door het mooie Wieden gebied met een hapje en drankje aan boord
14.30u	Terug bij De Otterskooi waar we gaan eten. Onbeperkt pannetje waaronder: varkenshaas, ossenhaas, vistrío met groenten en aardappel en als dessert ijs met vruchten. Inclusief onbeperkt drinken gedurende de 2 uur durende maaltijd
17.30u	Afsluiting (de tijden kunnen iets afwijken) Natuurlijk houden we rekening met dieetwensen

Voor dit arrangement vragen van jullie een kleine eigen bijdrage van €15,00 p.p.

Dit bedrag graag contant betalen op de dag zelf bij Hans Meijer.

Er is plaats voor 40 personen op de overdekte boot, dus we zijn niet afhankelijk van het weer. Wel moeten we tijdig reserveren, dus vragen we jullie om je zo spoedig mogelijk op te geven want vol is vol!

Opgeven kan tot uiterlijk 30 augustus bij Ali Boes Ziel, geef dan ook gelijk de dieetwensen door. Dit kan via aliboesz@hotmail.com of 06 39 78 16 31

We hopen op een volle boot en graag tot ziens op 4 september.

Namens het regioteam,
Hartelijke groet Hans en Ali



Noteer ook alvast

Op woensdag 4 december willen we onze kerstbijeenkomst houden. We hebben een inspirerende gastspreker uitgenodigd voor deze bijeenkomst. De tijden en de locatie volgen nog.

Liesbeth en Ali

De vrijwilligster: Ineke

Tijdens mijn aanwezigheid op het inloopspreekuur ben ik in contact gekomen met één van de vrijwilligers, gastvrouw Ineke. Ik denk dat velen van ons haar weleens gezien hebben doordat zij altijd heel vriendelijk vraagt of je een kopje koffie, thee of iets anders wilt drinken.

Ineke is voor haar carrière als gastvrouw, medisch secretaresse in het UMCG geweest. Dit heeft ze gedaan van 1978 tot 1995. Helaas voor Ineke heeft ze 3 maal een herseninfarct gehad. Ze kreeg een dochter in 1994, waar ze ondanks haar eigen beperkingen van de gevolgen van het herseninfarct, achter kwam dat zij beperkingen had. Voor Ineke was dit een hele nare tijd, omdat Ineke niet uit haar woorden kon komen en de mensen dachten dat zij gek was. Tevens was zij ontzettend bang dat zij daardoor haar kinderen kwijt zou raken. Maar Ineke is een vechter en heeft door structuur in haar leven te creëren, dit kunnen voorkomen.

Ik vroeg Ineke wat haar in het UMCG heeft gebracht om vrijwilligers werk te gaan doen. Door de corona in 2020 wilde Ineke graag weer wat buitenshuis gaan doen omdat de muren op haar afkwamen. Na de afgelopen jaren thuis te hebben gezeten wilde zij ook wat meer vrijheid en toen kwam een UMCG vacature voor gastvrouw op haar pad. Tevens kreeg zij een gevoel van terug komen op het oude UMCG nest.

Door haar ziekte heeft zij nooit echt afscheid kunnen nemen van al haar collega's en het bracht haar een warm gevoel om er weer te toedoen.

Ik heb leuke collega's en ik werk nu ongeveer 4 jaar samen met Marga.

Ik stelde de vraag wat zij onder gastvrouw verstaat.

Ineke's antwoorden: Laagdrempelig aanspreekpunt met en kopje koffie in de hand.

Iets voor een ander betekenen op welke manier dan ook en vooral de motivatie om dit werk te doen.

Nou die ontbreekt absoluut niet bij Ineke; het enthousiasme spat er bij haar, in mijn beleving, vanaf.

Zoals ze zelf zegt; het is meer dan alleen dat kopje koffie of thee!

In haar vrije tijd zit Ineke regelmatig achter de naaimachine.

Ze ontwerpt haar kleding zelf en alles wat er in haar opkomt maakt ze, alles is handgemaakt.

Zij verkoopt dit op fairs en braderieën .

Verder heeft de zorg voor haar dochter (leeftijd 30 maar is 7 jaar) een hondje en haar Engelse man.

Ineke wordt dit jaar 66 maar ze zegt dat zij een tekort aan dagen heeft.

Ineke, ontzettend bedankt voor dit leuke gesprek en ik hoop jou in de toekomst nog heel veel te zien met een kopje koffie of thee.

Liesbeth Drenth

**ALS ELKE VRIJWILLIGER
EEN STER IS**

**WORDT HET NOOIT MEER
DONKER**

Loesje 

Maggie's Center

In april van dit jaar opende Maggie's Center haar deuren op het terrein van het UMCG (achter het protonencentrum). Graag laten we jullie kennismaken met Maggie's, waar gratis en in een fijne sfeer professionele praktische en psychosociale ondersteuning wordt geboden aan kankerpatiënten en hun naasten. Gewoon even rustig een kopje koffie drinken of wachten tussen afspraken door is ook prima. Loop eens binnen, van harte welkom.

Te ver lopen of wat minder goed ter been? Neem vanuit het UMCG een bezoekerstrolley! De vrijwilligers van het UMCG brengen je er graag naartoe en kunnen je ook weer ophalen.

Maggie's steunt iedereen bij kanker



De diagnose kanker is overweldigend. Voor jezelf en je naasten. Naast je gezondheid kunnen fysieke en emotionele veranderingen, bijwerkingen van behandelingen en onduidelijkheden over werk of financiën door kanker voor nog meer onzekerheid en stress zorgen. Daarom is Maggie's Groningen er voor iedereen die geraakt wordt door kanker. In dit centrum vind je professionele, laagdrempelige, kosteloze en persoonlijke ondersteuning. Aanvullend op de medische zorg en bestaande initiatieven. Zo vindt iedereen bij Maggie's de weg naar de juiste hulp.

Iedereen wordt geraakt door kanker

Want 1 op de 2 mensen krijgt in zijn of haar leven kanker (IKNL, september 2023), dat is veel. Je kunt zelf kanker krijgen maar ook geraakt worden wanneer een familielid, vriend, kennis of collega erdoor getroffen wordt. Als je geraakt wordt door kanker kom je in een rollercoaster terecht. Er schiet van alles door je hoofd, vaak te veel om te overzien. Dan kunnen familieleden, vrienden maar ook professionele mensen enorm helpen.

Wat is Maggie's?

Maggie's is een plek waar mensen die met kanker te maken hebben (gehad) samen met hun partners, familieleden en vrienden kosteloos terecht kunnen voor een integraal aanbod van psychosociale hulp en begeleiding, als aanvulling op de medische zorg. Bij Maggie's Groningen word je welkom geheten door professionals die heel goed snappen waar je doorheen gaat. Welke angsten en zorgen er kunnen spelen, afhankelijk van jouw specifieke situatie. Maggie's werkt aanvullend op de bestaande oncologische zorg die er al voor je is, vanuit het ziekenhuis of verzekerde zorg, en legt daarmee de verbinding als dit nodig is. Maggie's heeft daarnaast een groot netwerk, dat ook hulp kan bieden op allerlei terreinen.

De Noorderband

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe

Zo zoeken we altijd samen naar passende zorg voor jou. Of het nu om lichamelijk herstel gaat, emotionele ondersteuning, financiën, of eventuele aanpassingen in huis. Bij Maggie's kun je verhalen delen, kracht putten uit anderen en jezelf, en elkaar inspireren. Kom eens langs voor een groepsbijeenkomst of lezing. Loop binnen bij een van de externe deskundigen op gebieden als werk, studie en financiën. Of vind ontspanning tijdens een creatieve workshop in het Maggie's atelier of de yogalessen. Misschien wil je gewoon even zitten en tot rust komen. Ook daarvoor kun je bij Maggie's Groningen terecht. Je bent welkom met al je vragen. Zodat iedereen die geraakt is door kanker het leven weer zo goed mogelijk op kan pakken.

Kom binnen, je bent welkom.

Maggie's Groningen

Maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 17:00

Vrydemalaan 15a, 9713 WS Groningen

Telefoon: 050 - 2111 744

www.maggiescenters.nl

Op de hoogte blijven van Maggie's? Schrijf je in voor de nieuwsbrief en volg ons op social media.

Ga naar de website: www.maggiescenters.nl voor onze nieuwsbrief.

@MaggiesNL op Facebook, Instagram en Youtube.

Het eerste Maggie's Center van Nederland in Groningen maakt onderdeel uit van een internationaal netwerk van Maggie's. Zo zijn er naast het Verenigd Koninkrijk, waar momenteel 27 Maggie's zijn, ook locaties in Hongkong, Tokio en Barcelona.



Recept: Ice Tea met aardbeien

Ice tea kun je onwijs makkelijk zelf maken, een fris en zomers drankje voor in de zomer. Deze variant is met verbena thee, aardbeien en nog een leuke twist.

Ingrediënten

- 1 liter water
- 3 tl verbena refresh (Frank about Tea)
- 5 aardbeien
- 1 stengel rabarber

Benodigdheden:

- karaf
- zeefje



Bereiding

Stap 1

Voeg een liter water in een karaf en voeg hierbij de losse theeblaadjes. Laat dit ongeveer 3 uur trekken en maximaal 6 uur.

Stap 2

Zeef na het trekken van de thee, de theeblaadjes uit de ice tea.

Stap 3

Snijd aardbeien in stukjes en voeg bij de ice tea. Schaaf eventueel ook een stengel rabarber en voeg dit erbij. Serveer de ice tea met ijsklontjes.

Zomerwens

Wij wensen jullie allemaal een goede vakantietijd toe.

Of je nu weggaat of thuisblijft, we hopen dat het 'zonnetje' zo nu en dan voor je zal schijnen.

Met een hartelijke groet van:

Hans, Bianca, Liesbeth en Ali



Agenda

Elke donderdag	13.00u – 15.30u	Inloopspreekuur UMCG
4 september	12.00u – 17.30u	Bijeenkomst 'Over de Dwarsgracht'
4 december	Volgt nog	Kerstbijeenkomst

Contactgegevens

Regio coördinatoren

Bianca Kruize 06-51825854
Hans Meijer 06-29021088
Ali Boes – Ziel 06-39781631
Liesbeth Drenth 06-22042168

BiancaKruize@team.pvhh.nl
hansmeijerbss@gmail.com
aliboesz@hotmail.com
drenth57@gmail.com

Een-op-een contact

Ervaringsdeskundige laryngectomie Liesbeth Drenth 06-22042168 / drenth57@gmail.com
Ervaringsdeskundige hoofd/hals kanker Ali Boes – Ziel 06-39781631 / aliboesz@hotmail.com