

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 21



In deze nieuwsbrief

- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Creatieve tip: Ontmoeting van kleuren](#)
- > [Vragenlijst over de effecten van het coronavirus](#)
- > [Recept van de dag: Vegan curry](#)
- > [Beweegoefening](#)

Waarom deze nieuwsbrief?

De afgelopen tijd waren wij genoodzaakt om poliklinische behandeling via video- en telefoonconsulten te laten verlopen. Onnodig bezoek aan het ziekenhuis is niet mogelijk. Dit betekent dat veel mensen thuis zitten. Middels deze nieuwsbrief, willen we een steuntje in de rug bieden. Tips om je thuis te vermaken en voldoende in beweging te blijven.

Als algemene tip willen we jullie meegeven: houd ritme & regelmaat. Geef de dag structuur door op vaste tijden op te staan, te eten en te slapen. Maak voor jezelf een dagplanning met daarin wat je die dag gaat doen. Suggesties voor je dagplanning vind je in deze nieuwsbrief.

Voorgaande nieuwsbrieven teruglezen? Op onze [website](#) staan ze allemaal.

Creatieve tip: Ontmoeting van kleuren



Schilder in de linkerbovenhoek van je vel papier met blauw en werk naar het midden toe. Daarna draai je het vel een kwartslag (richting van draaien maakt niet uit). Je schildert nu weer in de linkerbovenhoek met geel. Je draait het vel opnieuw een kwartslag en schildert in de linkerbovenhoek met rood. Na de laatste keer het vel papier gedraaid te hebben schildert je in de linkerbovenhoek met groen. De hoeken zijn nu vol geschilderd, behalve het midden is nog zonder kleur.



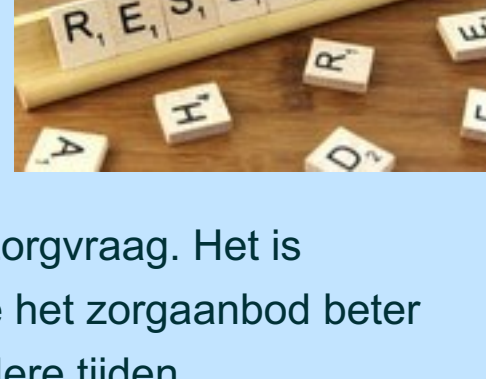
Vervolgens ga je de kleuren naar elkaar toe schilderen en laat je ze elkaar zo ontmoeten. Er kan naar een vorm toegewerkt worden, maar probeer zo veel mogelijk vrij te werken. Bedenk niet van tevoren een compositie. Probeer los te komen van vooringenomen ideeën en vertrouw op wat er spontaan ontstaat.

Caroline van Huizen,
Activiteitentherapeut

Vragenlijst over de effecten van het coronavirus

Heeft u hem al ingevuld?

In de nieuwsbrief van 12 mei werd een onderzoek aangekondigd vanuit de afdeling Psychiatrie: een onderzoek naar de psychologische effecten van het coronavirus en de bijbehorende maatregelen bij mensen die onze afdeling hebben bezocht met een zorgvraag. Het is belangrijk om hier meer inzicht in te krijgen, zodat we het zorgaanbod beter kunnen afstemmen op de zorgvragen in deze bijzondere tijden.



Als u toestemming heeft gegeven om benaderd te worden voor onderzoek, dan heeft u inmiddels van ons via e-mail een verzoek gekregen om deel te nemen. Al 130 personen hebben de vragenlijst ingevuld. Heel veel dank!

Hoe meer mensen meedoen, des te sterker het onderzoek wordt. Het invullen van de vragenlijst kan nog steeds en vraagt hooguit 20 tot 30 minuten van uw tijd. U kunt het invullen ook opsplitsen in meerdere korte sessies. Uw deelname wordt enorm gewaardeerd!

We zullen 20 bol.com cadeaubonnen van €25,- verloten onder de deelnemers.



Recept van de dag: Vegan curry

Met kokos, zoete aardappel, kikkererwten en spinazie

Ingrediënten voor 2 à 3 porties curry

- 4 kleine zoete aardappels (of 3 medium of 2 grote)
- pandanrijst voor 2 à 3 personen
- lepeltje kokosolie om in te bakken
- 1 ui
- 1 grote teen knoflook, geperst

Voor de currypasta:

(je kunt ook een kant-en-klaar zakje gele curry gebruiken)

- stukje gemberwortel van ongeveer 2 cm, in fijne blokjes
- halve theelepels gemalen komijnzaad
- 2 theelepels garam masala (die van Jonnie Boer is zonder toegevoegd zout)
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 blik tomatenblokjes of sap 400 gram
- 1 blik kokosmelk 400 ml
- 3 flinke handen verse spinazie (ongeveer 150 gram)
- 1 blik kikkererwten 400 gram
- flinke hand koriander, gescheurd
- sap van een halve limoen
- zout naar smaak
- optioneel ter garnering: klein handje grof gehakte cashewnoten per persoon

Bereiding

1. Schil eerst de zoete aardappels en snij in kleine blokjes, kook dit voor 10 minuten.
2. Kook de pandanrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Snij de ui in blokjes. Laat de kokosolie warm worden op middelmatig vuur en fruit hier de ui in voor 5 minuten.
4. Voeg nu de knoflook, gember en alle kruiden en specerijen (behalve de koriander en het zout) toe en bak dit 1 minuut mee terwijl je blijft roeren.
5. Nu mag het blik tomatenblokjes er in z'n geheel bij, dit mag 2 minuten meebakken zodat de tomaten kunnen ontzuren (tomaten uit blik smaken soms een beetje zurig, door het meebakken haal je dit er uit, dat heet dus ontzuren).
6. Voeg nu de kokosmelk, de blokjes zoete aardappel, spinazie en kikkererwten toe. Zet het vuur iets hoger en laat dit inkoken tot de curry de juiste dikte heeft. Dit duurt bij mij ongeveer 20 minuten, maar is afhankelijk van de temperatuur van je (gas)fornuis. Niet vergeten af en toe in de pan te roeren.
7. Voeg tot slot het limoen sap en de koriander toe. Proef dit en voeg naar smaak zout toe.

Serveer met de pandanrijst, cashewnoten, extra limoen en koriander. Eet smakelijk!

Beweegoefening

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor beweegoefeningen. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert. Oefening van vandaag: stoeloefeningen.

Instructie bij het filmpje:

Bekijk de instructievideo voor de uitvoering die het beste bij jou past. Probeer vervolgens de oefening 10 keer achter elkaar te doen en dit 3x te herhalen.

Vorige beweegoefeningen terugkijken? Kijk dan eens op de website. Daar vind je alle oefeningen die tot nu toe zijn verschenen op een rij. Combineer meerdere oefeningen met elkaar voor een complete work-out. Veel succes!



