

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 15



In deze nieuwsbrief

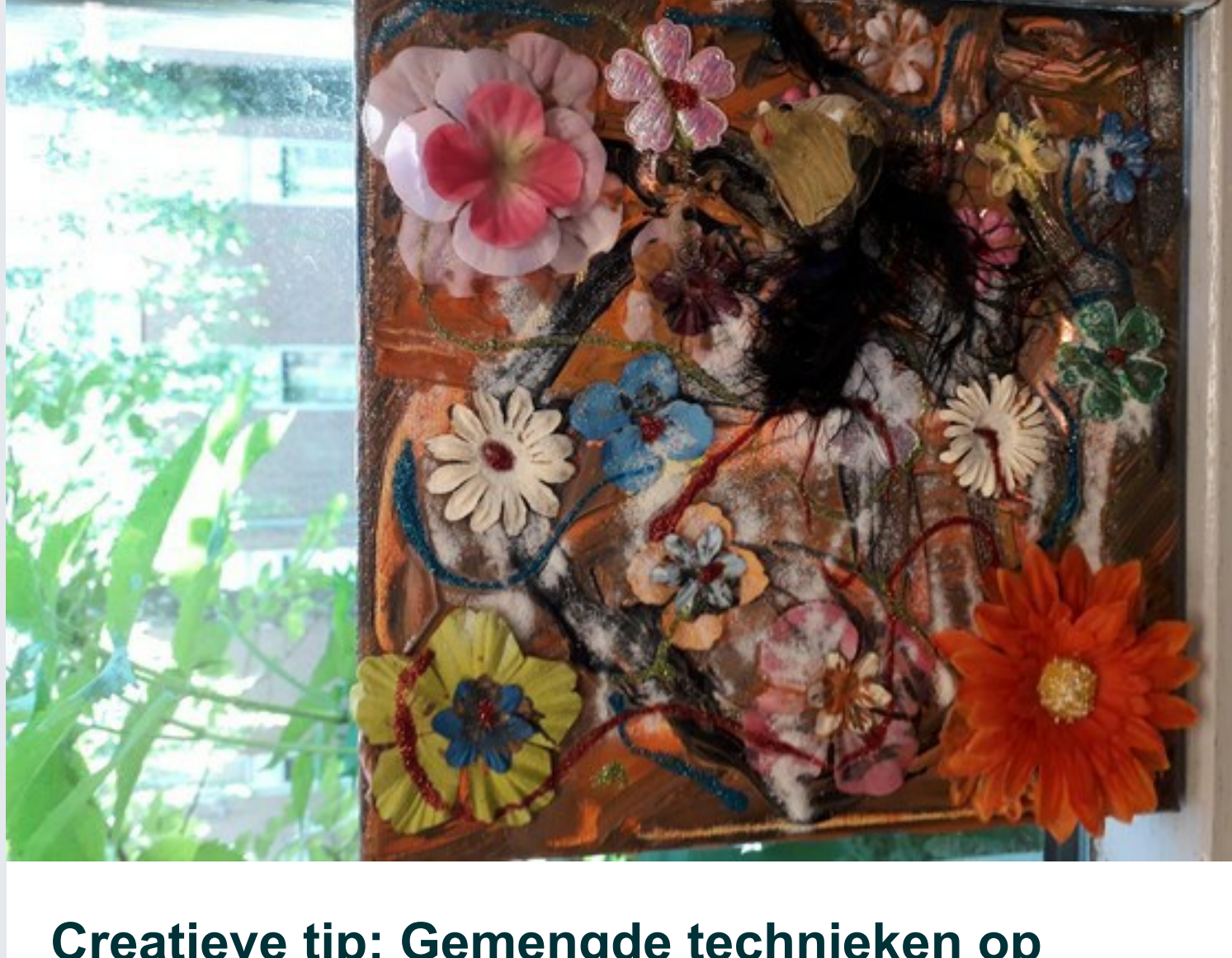
- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Creatieve tip: Gemengde technieken op canvas](#)
- > [Vragenlijst over effecten van het coronavirus](#)
- > [Recept van de dag: Boterbiesjes](#)
- > [Beweegoefening](#)

Waarom deze nieuwsbrief?

De afgelopen tijd waren wij genoodzaakt om poliklinische behandeling via video- en telefoonconsulten te laten verlopen. Onnodig bezoek aan het ziekenhuis was 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: Gemengde technieken op canvas

Vandaag komt de creatieve tip van één van onze deelnemers van AT:

Het begon als baldadigheid: kwak de verf erop, streep wat met een paletmes en gooi de vliegenmepper erover... en dan wordt het stom. Dus vrolijk je de boel op met bloemen, veren en glitterlijm en plak je er als cadeautje een vogel op. Dan word je weer blij en komt het toch weer goed!

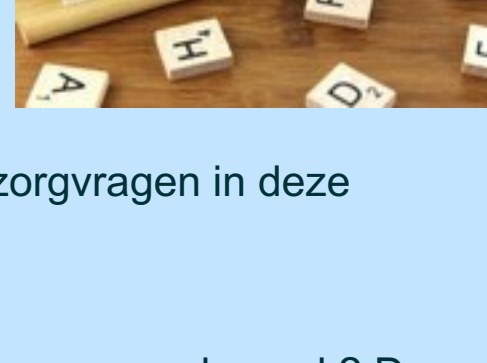
Sun de Pun

Heb jij ook een creatieve tip voor ons? [Mail ons!](#)

Of ben je aan de slag gegaan met één van de eerdere creatieve tips? We vinden het leuk om het resultaat van je werk te zien.

Vragenlijst over effecten van het coronavirus

Binnenkort start er een onderzoek vanuit de afdeling Psychiatrie om te onderzoeken wat de psychologische effecten zijn 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 ons zorgaanbod beter kunnen afstemmen op de zorgvragen in deze bijzondere tijden.



Heeft u toestemming gegeven om benaderd te worden voor onderzoek? Dan ontvangt u per mail een uitnodiging om deel te nemen aan deze online vragenlijst. Het vraagt ongeveer 20 tot 30 minuten van uw tijd en u kunt het invullen ook opsplitsen in meerdere korte sessies. Hoe meer mensen er meedoen, des te sterker het onderzoek zal worden. Uw deelname wordt enorm gewaardeerd! We zullen 20 bol.com cadeaubonnen van €25,- euro verloten onder de deelnemers.



Recept van de dag: Boterbiesjes

Het koekje dat het meest in huis gebakken wordt. Als je niet alleen hartjes maakt, maar allerlei verschillende vormen, dan noem je het 'Allerhande'. Veel bakplezier!

Ingrediënten:

- 140 gram zachte boter
- 90 gram witte basterdsuiker
- 15 gram vanillesuiker
- 2 gram zout
- 90 gram patentbloem, gezeefd
- 90 gram zeeuwse bloem, gezeefd (als je dit niet in huis hebt, kun je ook gewoon 180 gram patentbloem gebruiken).

Werkwijze:

1. Meng de boter met de basterdsuiker, vanillesuiker en het zout.
2. Kneed beide soorten bloem erdoor.
3. Verpak het deeg vervolgens in plasticfolie en laat het een uur rusten in de koelkast.
4. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkblad tot een lap van ½ cm dik.
5. Steek met een hartjesvorm koekjes uit het deeg en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
6. Bak de koekjes ongeveer 15 minuten in een voorverwarmde oven van 170 °C tot ze goudgeel zijn.

Eet smakelijk!

Bron: 'Koekjes', van Cees Holtkamp en Kees Raat.

Beweegoefening

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor een beweegoefening. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert. Deze keer de oefening over een (denkbeeldige) lijn springen.

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!