



Samen vitaal!

VOORTGANGSBERICHT

december 2025

INHOUD

Inleiding	3
Presentatie Vitaliteit Maeykehiem	5
Verslag werkbezoek Vitaliteit	8
Feedback collega-instellingen	9
Bijlage: Artikel uit Kwaliteitsbeeld over 2023	10



In mei 2025 liep een groep bewoners met begeleiders de 6 km van LOOP Leeuwarden.

Samen vitaal!



Een primeur: een **voortgangsbericht** van Maeykehiem. Sinds vorig jaar verschijnt er niet meer ieder jaar een kwaliteitsrapport. In 2024 publiceerden we ons eerste **kwaliteitsbeeld** – een beeld van het jaar 2023. Wel in de vertrouwde opzet: ervaringen en verhalen van cliënten, familie, medewerkers en andere betrokkenen. Aangevuld met feiten en cijfers. In 2026 verschijnt er weer zo'n kwaliteitsbeeld. In dit tussenliggende jaar 2025 brengen we voor het eerst een voortgangsbericht uit.

In het voortgangsbericht geven organisaties inzicht in hun kwaliteitsontwikkeling. Het is zoals dat heet vormvrij: je mag het invullen zoals je wilt. Veel organisaties hebben geworsteld met de invulling ervan, maar dat vormvrije past een organisatie als Maeykehiem wel. Toch moesten ook wij wel even nadenken waarover we dan willen vertellen in dit voortgangsbericht.

We hebben er uiteindelijk voor gekozen om één van de thema's te kiezen die centraal stonden in het kwaliteitsbeeld 2023. Dat is **vitaliteit** geworden. Iets waar we dagelijks mee bezig zijn. Om het geheugen op te frissen, is het interview daarover uit het kwaliteitsbeeld opgenomen als bijlage bij dit voortgangsbericht. In het eerste hoofdstuk van dit bericht zie je wat we bij Maeykehiem allemaal hebben gedaan, nu doen en nog gaan doen. En welke vragen we hebben.

En we hebben nog een keuze gemaakt: het derde onderdeel van de verantwoordingscyclus is een zogenoemde **visitatie** – ook eens in de twee jaar. De **Handreiking Inzicht in Kwaliteit** van VGN zegt daarover: "De kwaliteitsontwikkeling binnen een organisatie heeft baat bij een blik van buitenaf. Het bij elkaar in de keuken kijken, levert waardevolle inzichten en perspectieven op. Het is zowel informatie brengen als informatie halen. Het idee achter visitatie is: leren van elkaar en bijdragen aan ontwikkeling."



INLEIDING

Maeykehiem heeft ervoor gekozen deze visitatie te koppelen aan het voortgangsbericht. Bij eerdere visitaties werd met gasten van buiten het hele kwaliteitsrapport doorgesproken. En werd hun reactie daarop gevraagd. Dat leverde zeker wat op, maar het kan ook anders hebben we gemerkt. Dat begon al met het kiezen voor de naam **werkbezoek** in plaats van visitatie.

Divers samengestelde delegaties van vier andere organisaties uit de gehandicaptenzorg en één van een scholenkoepel uit de buurt kwamen bij ons op bezoek. In het tweede hoofdstuk lees je wat meer over dat bezoek en de bezoekers.

In het derde hoofdstuk lees je dan wat we te horen kregen van die bezoekers die letterlijk bij ons in de keuken hebben gekeken. Ze vinden dat we goed bezig zijn, maar geven ook tips waar we ons voordeel mee gaan doen. En daarmee is ons **visitatieverslag** 2025 compleet.

Na al deze best droge uitleg maar gauw verder bladeren naar het artikel in de bijlage, waar de vitaliteit van afspat! Niet vergeten tussendoor even te bewegen ...

Wij wensen jullie veel leesplezier!

Namens het MT,

Harm-Jan Ensing

Tanja Fokker

Hendriekje van der Meer

Rene Poelman

Trijn van der Meulen



Elke twee jaar maken wij een kwaliteitsbeeld. Daarin staan verhalen van cliënten, hun familie en medewerkers. In het rapport lees je wat er goed gaat bij Maeykehiem en wat beter kan. In 2024 brengen we alleen een voortgangsbericht uit. Hierin vertellen we hoe het gaat met ons project Vitaliteit. En wat anderen daarvan vinden. In 2026 maken we weer een kwaliteitsbeeld met veel meer onderwerpen.



Vitaliteit Maeykehiem

Doel

Vitaliteit een rol in het dagelijks leven op de woongroepen passend bij de cliënten.

Ambitie

Maeykehiem gezondste zorgorganisatie in Fryslân.

Verleden

- Begonnen in 2017.
- 2018: Sluiting centrale keuken en beweging naar koken op de groep vanuit visie zo gewoon als mogelijk.
- 2018: Nieuwe bestuurder spreekt vanuit persoonlijke ervaringen genoemde ambitie uit. Die is omarmd door een aantal teams.
- Koken zonder zakjes en pakjes wordt door steeds meer teams opgepakt. Gezondheids- en welzijnsvoordelen worden gedeeld.
- 2021-2022: Kracht van voeding als medicijn en het belang van bewegen ingezet in een grotere beweging in het dorp met plaatselijk belang, huisartsen en verenigingen. Basis voor Bloeizone gelegd.
- Vanuit Maeykehiem initiatief genomen om vitaliteit als strategisch thema op te nemen in samenwerking binnen Friese instellingen voor gehandicaptenzorg.
- Blij zijn met kleine stapjes, maar een onomkeerbare beweging.
- Steeds meer wetenschappelijk bewijs en bewustzijn.



Heden



Bewegen



**Eten
& drinken**



**Middelen-
gebruik**



**Mentale
gezondheid**

Voorbeelden van activiteiten

- Workshop eten & drinken
- VIPS foodvalley
- Maeykes Marathon
- Workshop overgang
- Koken zonder pakjes
- Samenwerking met Jumbo
- LOOP Leeuwarden
- Dagelijks leven



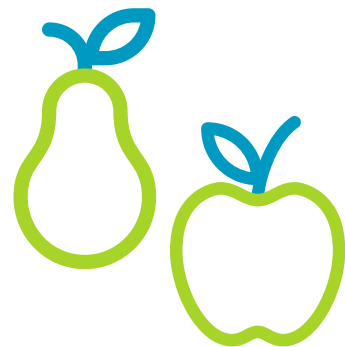
Toekomst



"In 2026 wordt het maken van bewuste keuzes geïntegreerd in het dagelijks leven van cliënten en medewerkers binnen Maeykehiem."

"In 2026 neemt vitaliteit binnen Maeykehiem een zichtbare rol in, door maandelijks tips te communiceren en terugkerende activiteiten in te zetten."

- Maandelijks Vitaliteitsthema
- Vitaliteitskalender
- Regelmatig terugkerende activiteiten
- Sluiting zwembad als impuls voor anders kijken naar bewegen
- Maeykehiem Kookboek
- Inspirerende thema-workshops



Vraagstukken

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat vitaliteit een vast onderdeel is van onze werkwaarden binnen Maeykehiem?

Welke activiteiten zijn passend om de vitaliteit bij zowel medewerkers als cliënten te vergroten?



Werkbezoek Vitaliteit Maeykehiem



Op een zonnige donderdagmiddag in oktober schuiven ze aan voor een lunch met huisgemaakte vegetarische tomatensoep: vertegenwoordigers van OlmenEs, Cosis, Nieuw Woelwijck, De Zijlen en scholenkoepel Nije Gaast.

Trijn als bestuurder en Laurien als ambassadeur vitaliteit vertellen het verhaal over hoe en waarom Maeykehiem dit thema heeft omarmd en wat we er zoal aan doen. Ook van OlmenEs en Cosis krijgen we te horen hoe ze daar bezig zijn met het thema.

Lang genoeg gezeten: onder leiding van Irene en Freerk wordt er bewogen op muziek en gaan we onder andere samen appels (uit de lucht) plukken. Om daarna met nieuwe energie in groepjes in gesprek te gaan over deze drie vragen:

- Hoe kunnen we vitaliteit van medewerkers (verder) versterken?
- Hoe kunnen we vitaliteit van bewoners/cliënten (verder) versterken?
- Welke ethische dilemma's doen zich voor bij het propageren van afvallen, gezond eten, niet roken e.a.?

Er ontstaan mooie gesprekken. Mensen brengen elkaar op ideeën: bijvoorbeeld hoe je bewegen heel eenvoudig onderdeel kunt maken van dagelijkse bezigheden door opdrachtjes aan bewoners te geven, waardoor ze bijna ongemerkt extra beweging krijgen.

Of hoe je afspraken kunt maken met de lokale supermarkt over het afnemen van gezonde ingrediënten voor maaltijden. En hoe je medewerkers faciliteert met bijpassende handige boodschappenlijstjes waarmee ze in één keer alles wat nodig is voor een maaltijd kunnen bestellen.

Ook worden we aan het denken gezet: waarom zit er hier maar één HR-professional aan tafel bij dit thema dat ook alles te maken heeft met preventie van verzuim? En waarom richt de vitaliteitscampagne van de scholenkoepel zich wel op medewerkers, maar niet op leerlingen en ouders? Bij de ethische dilemma's ging het vooral over de vraag hoe het vitaliteitsbeleid zich verhoudt tot eigen regie.

Nadat de bezoekers hun feedback op papier hebben gezet (volgende hoofdstuk) gaat ieder met een appeltje voor onderweg huiswaarts. Een vruchtbare middag, waarin het mes aan drie kanten snijdt. En waarin wij de nodige ingrediënten hebben verzameld voor dit voortgangsbericht en ons visitatieverslag. Nu nog een mooi jasje door de vormgever en dan kan er een strik om.



Wat collega-instellingen zeggen



Welke indruk heb je (gekregen) van de organisatie Maeykehiem? Wat vind je er bijzonder aan?

- Werkt vanuit visie. Ook op vitaliteit. Bestuurder staat er echt voor. Blijft zichzelf trouw. Warm.
- Kleinschalige organisatie met gemeenschapsgevoel en een duidelijke visie.
- Gemoedelijke, eensgezinde visie op vitaliteit. Wat bijzonder klinkt en ik bijzonder vind is dat vitaliteit opgepakt wordt en “meteen” uitgevoerd wordt en dat het werkt.
- Mooie “kleine” organisatie. Ondersteunende diensten in de nabijheid. Duidelijke visie. Mooie plek om te kunnen wonen. Betrokkenheid.
- Passie voor het vak. Mooi om te zien hoe de zorg voor mensen ook in deze bijeenkomst te zien is.

Hoe komt het vitaliteitsbeleid van Maeykehiem op je over? Wat vind je er sterk aan? Wat mis je erin?

- Veelzijdig. Projectmatig. Jullie zijn al heel ver.
- Breed gedragen visie, van bestuurder tot begeleider. Heel veel ambitie, veelvuldige acties die er zijn en komen. Bewuste medewerkers betekent het goede voorbeeld voor cliënten en hun netwerk. Jullie denken op elk vlak aan vitaliteit, ook breed in de omgeving.
- Sterk: er is visie en het wordt uitgedragen op de verschillende lagen.
- Het komt duidelijk op mij over. Ingebed in de organisatie en cultuur. Komt terug in de strategie. Een bestuurder die dit thema uitdraagt.
- Vanuit visie, de bestuurder die hierin het tot in de vezels voorleeft.

Wat ga je vertellen over deze middag in je eigen organisatie?

- We gaan onze eigen vitaliteitsgroep nieuw leven inblazen. Randvoorwaarden voor gezond werken moeten op orde zijn. Vitaliteit als thema binnen jaargesprek met medewerkers.
- We kunnen veel leren van de deelnemende organisaties. Hoe draag je vitaliteitsbeleid breed uit. Nadenken over onze eigen visie en beleid.
- Minder praten, meer doen.
- Mooie en waardevolle middag. Ideeën opgevoerd. Thema op de agenda's houden en krijgen.
- Hoe jullie dit integraal aanpakken, van bewoners tot medewerkers.

Welke tips heb je voor Maeykehiem wat betreft vitaliteit en/of de opzet van deze middag?

- Goed om netwerk van kleine instellingen te onderhouden.
- Denk vooral aan integreren van beweging in het dagelijks leven.
- Tip: wees welkom om de kennis en tools van Leev! In te zetten binnen eigen werkwijze.
- Mijn complimenten voor de organisatie. Mooi programma. Fijne afwisseling!
- Zoek meer samenwerking met HR.



Maeykehiem vitaal



Als je goed voor jezelf zorgt, kun je ook goed voor de cliënten zorgen

Medewerkers die lekker in hun vel zitten, doen hun werk met plezier. Ook cliënten voelen zich beter als ze meer energie hebben. Vitaliteit is bij Maeykehiem dan ook een belangrijk thema. De projectgroep Vitaliteit helpt Maeykehiem om concrete stappen te maken richting een gezonde organisatie. Zo deed een groep medewerkers in 2023 mee aan een unieke pilot van Foodvalley, waarbij ze advies op maat kregen voor een gezonde leefstijl.

In gesprek met Freerk van der Zee, Bea de Boer en Irene Hogeterp

Gezonde en fitte medewerkers vormen de basis van de goede zorg die Maeykehiem cliënten biedt. Daarom geeft de organisatie al een paar jaar via een projectgroep extra aandacht aan het thema Vitaliteit. “Het doel van deze projectgroep is om medewerkers en cliënten fitter en mentaal sterker te maken”, vertelt **Freerk van der Zee, begeleider B op locatie Sneek en ambassadeur Vitaliteit**. “Vitaal zijn gaat over je hele welzijn. De projectgroep heeft dan ook vier pijlers: bewegen, eten en drinken, mentale gezondheid en middelengebruik. Rond die pijlers voeren we onze activiteiten uit.”

Wereldwijde primeur

In het voorjaar van 2023 deed Maeykehiem mee aan een uniek experiment – een wereldwijde primeur zelfs. Bij het door de Nederlandse onafhankelijke stichting Foodvalley ontwikkelde project VIPS, een afkorting voor *Vitality & Interaction via Personalisation makes us Stronger together* kon Maeykehiem de ‘proeforganisatie’ worden. In de pilot kregen zorgmedewerkers van Maeykehiem via metingen, vragenlijsten, testjes en (bloed- en DNA-)onderzoek inzicht in hun gezondheid.



Freerk van der Zee, Bea de Boer en Irene Hogeterp





Vervolgens ontvingen ze gepersonaliseerde leefstijladviezen en interventies. Foodvalley werkte hiervoor samen met zo'n tien startups die zich bezighouden met gezondheid. En de meest recente wetenschappelijke kennis inbrengen.

Maaltijden overslaan

Tien medewerkers uit alle lagen van de organisatie deden mee aan de pilot. Een van hen was **Bea de Boer, begeleidster B in Langweer**. "Vóór mijn deelname sportte ik niet", vertelt Bea. "Ik sloeg maaltijden over, at meerdere keren per week een taartje en kookte uit pakjes, ook voor de groep. Toch voelde ik me wel gezond. Uit de eerste metingen binnen de pilot bleek dat ik te zwaar was en vitaminetekorten had. Ook mijn eetgewoonten konden beter." Bea ontving advies op maat van een voedingscoach en ging supplementen slikken. "Het belangrijkste inzicht? Dat gezond eten gemakkelijk is, ik hoefde geen rare dingen in huis te halen. 's Morgens eet ik nu twee volkorenboterhammen, tussen de middag kwark met fruit. Er zit meer structuur in mijn eetmomenten. En ik sport nu twee keer per week."

Geen pakjes en zakjes meer

De impact van de pilot is behoorlijk, merkt Bea. "Ik voel me energiever. Ik ga vaker op de fiets naar het werk en heb zin om dingen te ondernemen. Het fijne is ook dat ik nu weet hoe ik gezondere keuzes

kan maken. Nog steeds ben ik geen geweldige kok, maar ik ben veel creatiever geworden." Bea lacht. "Pakjes en zakjes gebruiken we praktisch niet meer op de groep, er staan nu héél veel kruidenpotjes. De maaltijden zijn voedzamer geworden."

Lunch met groenten

Ook **Irene Hogeterp, cliëntcoördinator Langweer C** en ambassadeur Vitaliteit, deed mee. "Ik voelde me voor de pilot al best fit en sportief. Mijn doel was om mijn kracht te behouden. Uit de onderzoeken bleek onder andere dat ik een tekort aan vitamines en mineralen had; ook ik kreeg supplementen voorgeschreven. Op advies verving ik mijn brood-ontbijt door voedzame, eiwitrijke kwark. M'n lunch vulde ik aan met groenten. En ik at minder tussendoortjes. Intussen bleef ik sporten."

Meer inzicht

Binnen de pilot waren drie meetmomenten, verdeeld over een jaar. Net als Bea voelt ook Irene zich nu fitter dan toen ze begon met de pilot. "Ik heb vooral meer inzicht gekregen in wat mijn lichaam nodig heeft. Gezonde keuzes zijn nu gewoontes geworden. Ook de andere deelnemers zijn erg positief over de resultaten. Daarom wordt het traject vervolgd met een volgende groep medewerkers."



Zelf gezondere keuzes maken

Het idee om mee te doen met VIPS komt overigens bij Maeykehiem-bestuurder Trijn van der Meulen vandaan. Zelf kreeg zij door gezonder te eten haar diabetes onder controle. “Ik dacht toen: zouden we daar niet iets mee kunnen op Maeykehiem?”, vertelt ze. “Via het Zorgkantoor kwam ik in contact met Foodvalley. In dit project maken mensen zelf keuzes voor een gezonde leefstijl. We zijn heel klein begonnen, maar al na twee metingen zagen we dat we hier mee door moeten gaan. Ons doel is om de gezondste organisatie te worden met het minste ziekteverzuim.”

Smoothie

Naast Foodvalley VIPS lopen er bij Maeykehiem meer projecten rond eten en drinken. Freerk: “Medewerkers koken vaak voor cliënten. Daarom hebben we met medewerking van een voedingscoach acht workshops gegeven over onze uitgangspunten voor eten en drinken. Eén groep was zo enthousiast dat ze de voedingscoach later hebben uitgenodigd op de groep.”

Ook het effect van deze workshops is nu al zichtbaar. Irene: “Neem dagbesteding De Bolder, daar nemen de cliënten nu een plakje voedzame cake bij de koffie in plaats van een zoete koek. ‘s Middags krijgen ze een gezonde smoothie. We proberen ons er als begeleiders meer van bewust te zijn wat de cliënten door de dag heen eten en drinken.”



We willen de gezondste organisatie worden

“Initiatieven als FoodValley VIPS voelen als een cadeautje van de werkgever voor de medewerkers,” zo besluit Irene. “Daar zijn we blij mee. De komende maanden zal de werkgroep Vitaliteit ook aandacht geven aan bewegen. Onder meer met het organiseren van ‘Maeykes Marathon’ en andere sportactiviteiten, voor zowel cliënten als medewerkers. Want als je goed voor jezelf zorgt, kun je ook goed voor de cliënten zorgen.”



Gezond eten en gezond leven

Maeykehiem vindt het belangrijk dat medewerkers zich goed voelen want dan kunnen ze ook beter voor de cliënten zorgen. Gezond eten en gezond leven helpen daarbij. Bea en Irene werken in Langweer. Freerk werkt bij Spitaal in Sneek. Ze hebben veel geleerd over hoe ze gezonder kunnen leven. Door gezonder te eten en meer te bewegen, voelen ze zich nu fitter en hebben ze meer energie.

Cliënten merken het ook dat hun begeleiders hiermee bezig zijn. Er wordt minder uit pakjes en zakjes gekookt en meer met verse groente. Of er zijn gezondere koeken bij de koffie. En straks bij Maeykes Marathon kunnen we allemaal samen sporten.





Stichting Maeykehiem

Bouwen 17

8521 KN Sint Nicolaasga

tel (0513) 43 38 00

info@maeykehiem.nl



@Maeykehiem

Colofon

Het voortgangsbericht 2024 is een uitgave van Stichting Maeykehiem.

Tekst en fotografie bijlage:

LETTERHUIS (www.letterhuis.nl)

Overige teksten: IJde Jan Zagema

Foto's pagina 1, 6 en 13: Douwe Bijlsma

(www.facebook.com/gewoandwaan)

Vormgeving: MIRVI vorm & Inhoud (www.mirvi.nl)

Voor het voortgangsbericht is gebruik gemaakt van een interview uit het Kwaliteitsbeeld 2023 en van het programma, een presentatie en de opbrengsten van het werkbezoek Vitaliteit.

Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met secretariaat@maeykehiem.nl.

www.maeykehiem.nl