



SEPTEMBER 2007

OTV-serviceflats: laatste oproep infodag 24 september

De uitgebreide informatiemomenten over de obligatiefinanciering voor onze serviceflats en serviceappartementen worden begeleid door een deskundige in deze materie.

De infosessies zullen plaatsvinden op maandag 24 september 2007, op volgende tijdstippen: 13u30 - 16u00 - 18u30

Locatie: Kasteel Bel-Air, gelijkvloers, Mechelsesteenweg 102 te Willebroek

Geïnteresseerden kunnen zich nu reeds inschrijven met vermelding van het uur van hun keuze.

(Inschrijven vooraf is noodzakelijk: tel 03/860.70.00)

Personen die hun gegevens reeds hebben bezorgd tijdens de Kanaalfeesten worden persoonlijk uitgenodigd op één van de informatiemomenten.

VERKOOP SERVICEFLATS

Start op 1 oktober 2007. Snelle beslissers kunnen het type kiezen met de ligging naar hun wens. (zie volgende bladzijde)

In dit nummer

Het najaar komt met rasse schreden dichterbij. Dit betekent dat de actieve periode weer aanbreekt en er allereerste activiteiten van start gaan.

- Onze activiteitenkalender op pag. 8 geeft u een beknopt overzicht van de verschillende cursussen en infodagen die georganiseerd worden in het OTV-Thuiszorgcentrum. Iedereen is van harte welkom.
- Valpreventie in uw eigen woonomgeving is een niet te onderschatten onderwerp. Voor zowat 30% van de thuiswonende 65 plussers loopt het jaarlijks minder goed af. Met de tips die we u geven kan u zich alvast wapenen om zo lang mogelijk op de been te blijven!
- Dag van de klant heeft plaats op 22 september 2007. Voor het vertrouwen dat u als klant stelt in OTV, willen we u danken en kan u van een leuke attentie genieten. Zie verder in dit blad.
- Een nieuwe flat, de grootte en keuze volgens uw wens. U kan het vinden in ons nieuw project dat eerst-daags van start gaat.
- We wensen u een boeiend najaar toe en veel leesplezier!



Wilfried Leemans,
Directeur-
Afgvaardigd
Bestuurder

OVERWINNINGSSTRAAT
133-135
2830 WILLEBROEK
ALGEMEEN NUMMER:
TEL. 03/8607000
FAX 03/8660782
E-MAIL:
REGIONIEUWS@OTV.BE
WEBSITE:
WWW.OTV.BE

OTV-GROEP

- Gezins hulp
- Bejaardenzorg
- Poetsdienst
- Kraamzorg
- Dienstencheques
- Thuisverpleging
- Thuiszorgcentrum
- Ortho-shop
- Rusthuis Egmont
- Kinderopvang

STIJLVOLLE SERVICE- APPARTEMENTEN IN HARTJE WILLEBROEK

De door de overheid erkende serviceappartementen worden gerealiseerd aan de Overwinningsstraat te Willebroek.

De OTV-serviceappartementen vormen een interessante combinatie voor zelfstandig wonen met een gegarandeerde dienstverlening.

In een eerste fase worden er 24 kwaliteitsvolle serviceappartementen gebouwd. De flats zijn gelegen aan de Overwinningsstraat, de meeste met uitzicht op het sfeervolle binnenplein.

Er zijn 5 type-flats, variërend van 73 tot 125 vierkante meter, terrassen inbegrepen.

VIJF GROTE TROEVEN...

De OTV-serviceappartementen bieden vijf grote troeven.

1/ Een "totaalconcept" met een unieke mix van wonen, werken, winkelen, zorg en service, wellness en recreatie.

2/ Het is er stijlvol, comfortabel en veilig wonen, op een toplocatie in het centrum, ingebed tussen diensten en winkels.

3/ Een uitgebreid aanbod aan activiteiten met talrijke sociale contact- en ontspanningsmogelijkheden.

4/ De garantie van een kwaliteitsvolle dienstverlening. U "koopt" als het ware levenslange zekerheid.

5/ Een uitstekende wooncomfort aan een interessante prijs/kwaliteitverhouding.

VOORKOM OSTEOPOROSE

Oudere mensen, en dan vooral vrouwen, breken gemakkelijk een pols of een heup. Ze worden ook kleiner en beginnen gebogen te lopen. Vroeger dacht men dat dit onvermijdelijke verouderingsverschijnselen waren, maar vandaag weet men dat dit de symptomen zijn van osteoporose. Osteoporose is een ziekte die de beenderen aantast. De beendermassa vermindert en de beenderen worden poreus. De belangrijkste gevolgen hiervan zijn de toename van het risico op breuken en wervelinzakking waardoor de lichaamslengte afneemt. Een klein ongeval, zoals bijvoorbeeld een stoot tegen de tafelrand, kan al volstaan om een pols te breken.

Beter voorkomen dan genezen

Vermits de afbraak van botweefsel vanaf een jaar of 35 onvermijdelijk wordt, komt het erop aan van in de kinderjaren een zo groot mogelijk "beenderkapitaal" op te bouwen. Een evenwichtige voeding met een voldoende inname van calcium, is een sleutelement in de preventie van osteoporose. Ook een voldoende inbreng van vitamine D -vooral uit zonlicht- is heel belangrijk, omdat het de opname van calcium in het bloed, via de darmwand, stimuleert.

Een belangrijk middel om osteoporose tegen te gaan is sporten, en dit vanaf jonge leeftijd. Beweging belast de botten en maakt ze zo sterker. Dit actieve leven moet je wel volhouden: als je je botten niet regelmatig belast zullen ze minder sterk worden. Sportieve, afwisselende beweging is dus belangrijk.

INFONAMIDDAG

"Wat weet u over Osteoporose?"

Osteoporose kan jaren voortschrijden zonder dat u er iets van merkt, totdat u door een simpele val of misstap een botbreuk oploopt. Gelukkig kan osteoporose vroegtijdig opgespoord en doeltreffend behandeld worden. Wat weet u van osteoporose? Wat is osteoporose? Hoe ontstaat osteoporose? ... Tijdens deze infonamiddag krijgt u een antwoord op al deze vragen.

MEET JE BOTSTERKTE TIJDENS DEZE INFONAMIDDAG!

In samenwerking met de firma MSD wordt u de mogelijkheid geboden om tijdens deze infonamiddag uw botdensiteit te meten.

Wanneer?

Op dinsdag 25 september 2007 van 13u tot 15u

Waar?

Dit alles gaat door in de lokalen van het OTV-Thuiszorgcentrum, Overwinningsstraat 133-135, 2830 Willebroek.

Bijdrage?

2,5 euro, consumptie en botdichtheidmeting inbegrepen

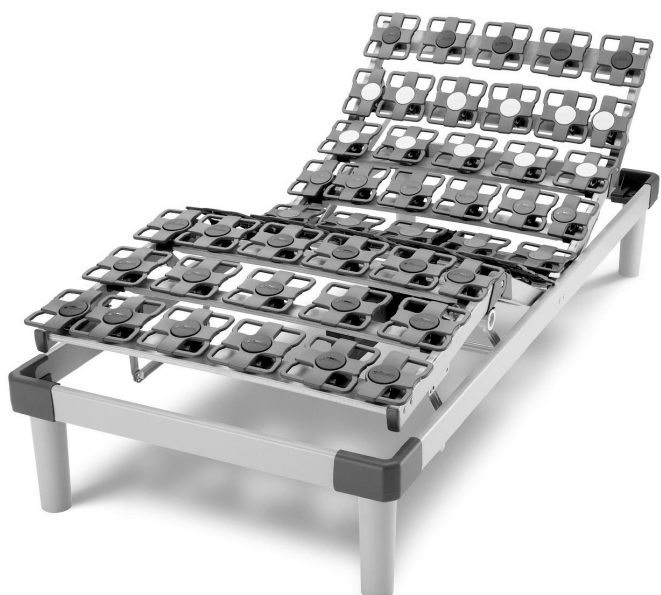
Info & Inschrijvingen

Sabrina Van Dam
OTV-Thuiszorgcentrum
Overwinningstraat 133-135
2830 Willebroek
Tel. 03/860 70 27
Fax 03/866 07 82
E-mail: thuiszorgcentrum@otv.be
Website: <http://www.otv.be>



Slaapproblemen? Rug- of nekpijn?

Met TEMPUR® behoren deze problemen tot het verleden!



TEMPUR® Materiaal is een temperatuurgevoelig, visco-elastisch materiaal met een open celstructuur dat in staat is om de druk en het lichaamsgewicht gelijkmatig te verdelen. De unieke drukverdelende eigenschappen van TEMPUR® matrassen en kussens zorgen niet alleen voor een optimaal slaapcomfort, maar leveren ook een bijdrage aan het verminderen van rug- en nekproblemen, pijnlijke gewrichten en problemen met de bloedsomloop. TEMPUR® biedt over het gehele oppervlak van uw lichaam de juiste ondersteuning en drukverlaging waardoor uw ruggengraat de optimale natuurlijke slaaphouding kan aannemen en spieren en zenuwen zo min mogelijk belast worden.

Standaard matrassen en kussens veroorzaken vaak druk en een onnatuurlijke slaaphouding,

met als resultaat een verslechterde bloedsomloop, gevoelloosheid, pijn en ongemak. Bovendien blijkt uit onderzoek dat men zich op een TEMPUR® matras tijdens de slaap veel minder vaak verlegt. (20 à 30 draaibewegingen ten opzichte van 80 à 90 bij een gewone matras!) Het resultaat is een diepere slaap: men wordt beter uitgerust wakker! De TEMPUR® kussens kunnen pijn, snurken en slaapproblemen verlichten.

OKTOBER-ACTIE

BIJ AANKOOP VAN EEN TEMPUR®
MATRAS KRIJGT U BOVENOP DE
10% KORTING: **EEN TEMPUR®
HOOFDKUSSEN GRATIS!**



DAG VAN DE KLANT • Uw tevreden glimlach, ons doel!

Op 22 september, dag van de klant, willen we al onze klanten danken voor het vertrouwen dat ze stellen in OTV. U krijgt op deze dag bij ORTHO-SHOP VAARTLAND een korting van 15% op al uw aankopen. Bovendien ontvangt u bij afgifte van deze bon een leuke attentie! De winkel zal die zaterdag uitzonderlijk open zijn van 9.30 u tot 18 u.

BEWEGEN IS BELANGRIJK

Aan het verouderingsproces kunnen we voorlopig nog niet veel doen. Wél hebben we invloed op de omgevingsfactoren en ziekten die het verouderingsproces versnellen. Het is wetenschappelijk bewezen dat bewegen en sport helpen om in de meest optimale omstandigheden oud te worden. Zo kunnen we stellen dat bewegen een noodzaak is om gezond ouder te worden. Volgens een Finse studie kan regelmatige lichaamsbeweging zelfs de levensduur verlengen.

Sport en beweging hebben een positief effect op het hart, de bloedvaten, longen, spieren, gewrichten en psychomotorische functies (evenwicht, reactiesnelheid, coördinatie,...). Door meer te bewegen blijven onze botten en been-deren sterker en vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Regelmatig bewegen betekent dat we ons fitter voelen, meer ontspannen en daardoor genieten van een betere slaap.

Personen van middelbare en oudere leeftijd die regelmatig bewegen en sport beoefenen, beschikken over een betere fysieke conditie dan hun leeftijdsgenoten die niet sporten. Regelmatige fysieke activiteiten zorgen ervoor dat het verlies aan kracht bij het ouder worden beperkt blijft. Een gebrek aan lichaamsbeweging kan op

langere termijn de functionele capaciteiten en zelfredzaamheid verminderen, met verminderde lenigheid en stijfheid tot gevolg. Het moeilijk uitvoeren van eenvoudige dagelijkse activiteiten zoals je haar kammen, afdrogen of jezelf aankleden zijn hiervan de eerste signalen.

Beweging heeft dus ook op hoogbejaarden en rusthuisbewoners een gezonde invloed. De sportbeoefening moet natuurlijk zijn aangepast aan de capaciteiten en de leeftijd van de bewoners. Mooie praktijkvoorbeelden zijn hier de bewegingsprogramma's voor senioren in woon- en zorgcentra, zoals aangepaste turnoefeningen, bewegingsspel, zildansen, tai chi en rolstoeldansen.

Bewegingsactiviteiten staan in bijna elk woon- en zorgcentrum op het programma. Deze activiteiten kunnen op een specifieke manier mee invulling geven aan een zinvolle tijdsbesteding. De belevingswaarde hiervan is voor de deelnemers heel verschillend ten opzichte van creatieve of educatieve activiteiten. Op hoge leeftijd wordt het lichaam door functiebeperkingen of pijn dikwijls als "lastig" ervaren. Tijdens bewegingsactiviteiten beleven deelnemers juist weer plezier aan het lichamelijk samen actief zijn.



Geef vallen geen kans!



Valpreventie in je huis

Een groot aantal ongevallen gebeuren in je eigen woning. Een val van de trap, struikelen over een mat, het is sneller gebeurd dan we denken. Minstens 30% van de thuiswonende 65-plussers valt meerdere malen per jaar, waarbij ongeveer 10% van de valpartijen leidt tot verwondingen en ongeveer 5% van de valpartijen resulteert in een breuk.

Ook binnen de praktijk van de thuiszorgdiensten en thuisverpleging van OTV weten we dat vallen -letterlijk- een struikelblok vormt voor het welzijn van onze gebruikers en patiënten. Een aantal voorzorgsmaatregelen kan heel veel leed voorkomen. Door voldoende te bewegen, veilig te handelen en uw woonomgeving op een veilige manier in te richten kan je het risico op valpartijen verminderen.

Oorzaken van valpartijen

Vallen is een resultaat van verschillende oorzaken. De oorzaken kunnen zowel persoons- als omgevingsgebonden zijn. Naarmate je ouder wordt, val je gemakkelijker. Een verminderde botdichtheid en een verminderd evenwichtsge-

voel zijn hiervoor verantwoordelijk. Verminderde spierkracht, verstoord evenwicht, medicatiegebruik, verminderd gezichtsvermogen, botontkalking, lage bloeddruk en duizeligheid, ... Maar ook gladde vloeren, slechte verlichting en rommel op de vloer vormen een risico. Een risicovolle omgeving speelt zeker een rol bij vallen al dan niet in combinatie met een verminderde gezondheid.

VALRISICO'S OPSPOREN

Veiligheid in en om het huis maak je zelf!

Je kan dus de veiligheid in en om je huis vergroten: een "veilige woning" is een woning die "meegroeit". Tijdens de verschillende perioden van je leven, pas je je woning meerdere malen aan; logisch als er kinderen komen, logisch als kinderen groter worden en het huis uit gaan, ... maar ook logisch als je als senior het huis voor jezelf krijgt. Kijk kritisch naar je huis: heb je nu een veilig huis of een avonturenpark? Kan je valkuilen weghalen uit je woning en verbeteringen aanbrengen?

Er is een checklist beschikbaar om risico's in en om je woning op te sporen. Hij dient om je aandacht te vestigen op onveilige situaties die aanleiding geven tot een valpartij. Deze checklist kan je gratis bekomen in ons Thuiszorgcentrum of via de verzorgende, poetsvrouw of verpleegkundige van OTV die bij u langs komt.

VALLEN VOORKOMEN

Zorg voor veiligheid, zorg voor jezelf

Beweeg je voldoende? Je hoeft geen marathon te lopen, dagelijks een half uurtje matig intensief bewegen bezorgt je al een belangrijke gezondheidswinst en vermindert je risico om te vallen.

Ga je verantwoord om met geneesmiddelen? Is er een gezond klimaat in je woning: voldoende verse lucht? Hoe voorkom je CO-vergiftiging? Besteed je aandacht aan een evenwichtige voeding? Denk je aan een jaarlijkse controle van je zicht en je gehoor?



Zorg voor een veilige omgeving

Het is belangrijk om te zorgen voor een veilige omgeving met zo weinig mogelijk obstakels. Een aantal tips kunnen je al een eind op weg helpen.

- Voorzie een draadloze telefoon die je overal kan meenemen.
- Zorg voor stabiele meubels zodat je er veilig op kan steunen.
- Zorg voor voldoende verlichting in alle kamers, vooral in de traphal en tussen slaap- en badkamer.
- Leg antislipstroken onder je tapijten.
- Richt keukenkastjes zo in dat je onnodige klimpartijen en veel bukken vermijdt: zet zware en veelgebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare plek.
- Hou de grond altijd zuiver en vrij van allerlei spullen.
- Voorzie zitmogelijkheid in je keuken: zet een stevige stoel of kruk binnen handbereik.
- Voorzie een stevig bevestigde trapleuning die niet doorbuigt.
- Breng antislipstroken aan in douche en bad.
- Zorg voor handgrepen in je douche en bad.

Nog meer veiligheidstips en aandachtspunten per kamer kan u terugvinden in de uitgebreide brochure "Geef vallen geen kans" die u kan bekomen in ons thuiszorgcentrum.

Verwen je met hulpmiddelen

Bezuinig niet op hulpmiddelen, verwen je ermee! Hulpmiddelen zorgen voor een extra comfort. Het zou jammer zijn om die jezelf niet te gunnen. Je kan een overzicht krijgen van alle mogelijke hulpmiddelen in onze Ortho-shop te Willebroek.

Enkele voorbeelden van hulpmiddelen:

- Antislip: voorkomt uitglijden op gladde vloeren.
- Badbeugel: geeft steun bij het in en uit het bad stappen.
- Badzitje/douchezitje: dit zitje ondersteunt de persoon bij het baden of douchen. Het is wel belangrijk om bij aanschaf de maat van je bad of douche op te nemen.
- Bedverhoger; verhoogt het bed naar een hoogte waarbij het gemakkelijk is in en uit bed te stappen.
- Rollator, looprek: geeft steun bij het wandelen.
- Toiletverhoger: dit verhoogt het toilet waardoor je makkelijker kan zitten en opstaan.
- Wandelstok: een wandelstok kan je extra steun bieden bij het wandelen.

Tijdig hulp krijgen

Een aantal voorzorgsmaatregelen kunnen ervoor zorgen dat wanneer je valt, je tijdig en gemakkelijker hulp kan inroepen.

- Voorzie een telefoon centraal of op verschillende plaatsen in huis. Plaats hem liefst niet al te hoog zodat je er gemakkelijk bij kan.
- Leg bij je telefoon een lijstje met nuttige telefoonnummers voor als je hulp nodig hebt.
- Voorzie een personenalarmsysteem als je vaak valt en de telefoon niet meer kan bereiken, zodat je snel iemand kan oproepen als het nodig is. Meer informatie hierover krijg je in ons Thuiszorgcentrum.
- Zorg dat een familielid of buur een sleutel van je woning heeft.

NIEUWE TARIEVEN PERSONENALARMTTOESTEL Huurformule (all in)

11,88 euro per maand voor toestellen eigendom van OTV. • 23,55 euro per maand bij uitputting van deze toestellen.

Activiteitenkalender

■ Initiatie cursus “Palliatieve zorgen”

Vanaf 2 oktober 2007 gedurende 5 dinsdagavonden telkens vanaf 19u

■ Infonamiddag “Osteoporose”

Op dinsdag 25 september 2007 van 13u tot 15u

■ Infonamiddag “Incontinentie”

Op dinsdag 9 oktober 2007 van 13u tot 15u

■ Maandelijks borstvoedingspraatgroep voor jonge ouders

Elke derde donderdag van de maand van 13u tot 15 u

Werken mee aan deze Nieuwsbrief

▲ Martine Knevels

▲ Maggy Vincke

▲ Gil Wyckmans

▲ Martine Vermeiren

▲ Sabrina Van Dam

Eindredactie

▲ Gil Wyckmans

Lay-out

▲ David Vleminckx

INITIATIECURSUS

Palliatieve zorgen

Het doel van deze cursus is het geven van een basisvorming palliatieve zorgen. In 5 afzonderlijke sessies wordt er dieper ingegaan op elk onderdeel van de palliatieve zorg, namelijk de lichamelijke, geestelijke, sociale, emotionele, relationele en spirituele beleving van het stervensproces. Ook de zorg voor de naasten komt aan bod. Theorie wordt afgewisseld met praktische tips, informatie over hulpmiddelen en voorbeelden uit de praktijk wordt er aangereikt.

Wanneer? Gedurende 5 avonden telkens van 19u tot 22u.

We starten op dinsdag 2 oktober 2007 en eindigen op dinsdag 30 oktober 2007.

Bijdrage? 50 euro voor de hele cursus

Info & Inschrijvingen? Deze informatiemomenten en initiatiecursus gaan telkens door in de lokalen van het OTV-Thuiszorgcentrum Overwinningstraat 133-135 2830 Willebroek

Voor inschrijvingen en bijkomende informatie kan u terecht tijdens de kantooruren op het algemeen nummer 03/ 860 70 00. Of contact opnemen met:

Sabrina Van Dam,
coördinator Thuiszorgcentrum,
Tel. 03/860 70 27
Fax 03/866 07 82
E-mail: sabrina.vandam@otv.be
Website: <http://www.otv.be>

IEDEREEN IS WELKOM OP DEZE INFORMATIE-MOMENTEN !