



VOOR 2017 WENSEN WIJ U VOORAL EEN GEZOND EN VROLIJK JAAR!



U kent het wel, de jaarlijkse cliché ... 'beste wensen en vooral een goede gezondheid'. Het mag dan niet zo hip klinken maar het is wel de basis voor een gelukkig leven. Vrolijk door het leven gaan, hebben we grotendeels zelf in de hand. Dat het goed gaat met de gezondheid van velen, merken we aan onze residenten in de serviceflats. Ons cliënteel wordt ouder maar blijft ook langer vitaal en actief in het leven staan. Dat kunnen we uiteraard alleen maar toejuichen.

INHOUD

Orthoshop:

uw levenskwaliteit,
onze zorg pag 2

Een opname
in het **zorghotel** pag 3

Acute zorg:
eerste hulp in
de thuiszorg pag 4

Mindfulness pag 5

**Veiligheid in en rond
het huis** pag 6

Een multidisciplinair
kinéteam pag 7

Plazarama kalender
..... pag 8

Mindfulness in Plazarama

In deze uitgave vindt u een artikel terug over 'mindfulness'. Een begrip dat meer betekent dan even in yoga-houding gaan mediteren en bestaat reeds meer dan 2000 jaar, ontstaan uit het Boeddhisme. Een Amerikaan heeft mindfulness in een meer Westerse wetenschappelijke en psychotherapeutische context geplaatst en werd beter bekend bij het grote publiek. Deze vorm van aandachtstraining wordt nader toegelicht tijdens een infoavond in Plazarama.

Veiligheid in de woning

Voor een deel kunnen we de risico's voor onze fysieke gezondheid zelf beperken. U leest op pagina 6 welke maatregelen in de thuisomgeving genomen kunnen worden om zich safe(r) te voelen.

Crisishulp

Heeft u toch geen gebruik gemaakt van de eerder gemelde tips of had u gewoon pech en bent u het slachtoffer van een ongeluk(je), dan staat OTV Thuiszorg voor u klaar om u te ondersteunen bij allerlei persoonlijke of huishoudelijke taken. Daarover leest u meer in dit blad.

Een multidisciplinair kinéteam

Het kinéteam staat ter beschikking voor zowel residentiële klanten als voor extern cliënteel. Met vier kinesisten in de aanbieding, is er een ruim aanbod van diverse therapieën. Aarzel dus zeker niet om even langs te komen of een afspraak te maken.

Plazarama kalender

Zoals altijd vindt u het aanbod van de komende maanden op de laatste pagina. Kijk wat u interesseert of leuk vindt en schrijf snel in.

Sinds kort beschikt Plazarama ook over zijn eigen website. Kijk dus zeker ook digitaal op www.plazarama.be!



Wilfried Leemans,
Voorzitter

ORTHOSHOP:

Uw levenskwaliteit, onze zorg!



Wanneer een vrouw geconfronteerd wordt met borstkanker slaat dit in als een bom. Het leven staat op zijn kop, iedereen is geëmotioneerd, vol angst en verdriet. Alles wat vanzelfsprekend leek, is ineens anders.

Na een periode van medische behandelingen moeten zij, vaak met vallen en opstaan, hun leven terug in eigen handen nemen.

Ook wanneer de borst gedeeltelijk of volledig werd weggenomen (masectomie)

kunnen ze zich terug goed voelen in hun vel. Dit is

nodig opdat zij zelfzeker en positief de draad van hun leven weer kunnen opnemen.

Borstprothese

Men kan kiezen voor een reconstructie of voor een uitwendige borstprothese die men in de bh kan schuiven.

In Orthoshop kan men zich laten begeleiden om een uitwendige prothese te kiezen en men kan er ook terecht voor de aangepaste lingerie en badmode.

Vergoeding mutualiteit

Volledige of deelprothesen worden vergoed door de mutualiteiten. Hiervoor werken we met derde betalingsstelsel zodat de patiënt het bedrag niet moet voorschieten.

Men heeft recht op een voorlopige prothese vlak na de ingreep. Na een 6-tal weken kan men een definitieve siliconen borstprothese krijgen.

De tweede definitieve prothese krijgt men na één jaar. Daarna heeft men om de twee jaar recht op een nieuwe.

Indien je echter een zelfklevend model wenst, is er een kleine opleg zelf te betalen.

Lymfeklieren en lymfevocht

Soms wordt men kort na de ingreep of zelfs enkele jaren later geconfronteerd met een dikke arm.

Dit is het gevolg van de lymfeklieren die men eventueel heeft moeten wegnemen.

Hierdoor wordt het lymfevocht niet meer goed afgevoerd. De dokter adviseert dan een armkous en eventueel een handschoen. Het gaat hier over een compressie-kous die in verschillende drukklassen te verkrijgen is. Door het dragen van deze kous gaat het vocht beter afgevoerd worden.

Meestal wordt deze therapie gecombineerd met lymfedrainage door de kinesitherapeut.

De mutualiteit vergoed twee armkousen per jaar en, indien nodig, ook vier handschoenen per jaar.

Ruim assortiment

In Orthoshop beschikken wij over een ruim assortiment van prothesen en bijpassende lingerie en badmode. Verder kan men hier ook terecht voor mutsjes en sjaaltjes wanneer men geconfronteerd wordt met haaruitval na vb. chemotherapie.

We staan paraat om de vrouwen op een discrete, professionele manier advies te geven bij het aanmeten van een borstprothese en armkous.

We beschikken hiervoor over een ruime paskamer.

Een opname in het zorghotel

**Seniorplaza beschikt over eenorghotel (woonzorgcentrum), een
thuishotel (kortverblijf) en assistentiewoningen.**

**Een verblijf in het thuishotel is steeds tijdelijk en kan voor diverse re-
den: herstel na ziekenhuisopname, vakantie mantelzorgers,...**

**Een opname in hetorghotel is vaak veel ingrijpender omdat het hier
meestal gaat om een definitieve verhuus.**

Een resident aan het woord...



*Marie-Louise Van Hoeck (82 jaar) is in mei 2016 verhuusd
naar hetorghotel.*

“De laatste tijd ging het thuis moeilijker. Op korte tijd was ik 2
keer gevallen en de laatste keer heb ik na die val thuis meer dan
één maand in het ziekenhuis gelegen.

Gelukkig kon ik na mijn ziekenhuisopname terecht in het kortver-
blijf van Seniorplaza. Omdat mijn familie mij in het verleden al op
de wachtlijst van hetorghotel had ingeschreven kon ik na ander-
halve maand kortverblijf rechtstreeks verhuusen naar hetorghotel.

Van bij mijn opname in het kortverblijf wist ik dat ik hier wou blij-
ven. Hier heb ik geen zorgen meer. De dingen die ik nog zelf kan
doen, probeer ik nog zelf te doen. Zo was ik mij elke ochtend nog
zelf, maar komen ze wel helpen bij het wassen van mijn rug en mijn
voeten.

Mijn kamer is heel ruim en is uitgerust met onder andere een flatscreen tv, ijskast, ingemaakte
kasten, een bed, badkamer met instapdouche,... Mijn familie heeft van bij mij thuis wel wat spul-
len meegebracht zoals een klein kastje en fotokaders zodat ik mij hier ook echt thuis voel.

Ook over het eten ben ik heel tevreden. De maaltijden zijn hier heel gevarieerd. Vorige maand
heb ik als resident inspraak gekregen bij de opstelling van de menu tijdens de menu-commissie.
Ik heb het gevoel dat ze echt rekening houden met onze wensen.

Zo vaak als mogelijk neem ik deel aan de anima-
tie-activiteiten: bingo, knutselen, groepsgym, zwem-
men,... het kan hier allemaal. Mijn dagen zijn hier
goed gevuld en zo heb ik het graag. Het is heel
aangenaam dat ik hier ook veel mensen die ik ken
van vroeger terug ben tegengekomen.

Als er bezoek komt geniet ik ervan om met hen samen naar beneden te gaan: iets gaan drinken
in de lounge of Plaza Bistro of een wandeling maken doorheen de winkel- wandelboulevard.
Sinds ik hier ben hoef ik niet meer naar buiten te gaan want hier heb ik alles wat ik nodig heb.”

*“Hier heb ik
geen zorgen
meer”*

CONTACT SENIORPLAZA:

Overwinningstraat 133-135, 2830 Willebroek
03 860 70 00 of socialedienst@seniorplaza.be

ACUTE ZORG: eerste hulp in de thuiszorg

**Soms kom je plots in een noodsituatie terecht, waarin onmiddellijke zorg vereist is voor jou of een naaste. Je mantelzorger wordt onverwacht ziek, je hebt na een plots ziekenhuisverblijf nood aan ondersteuning thuis, ...
Op zulke momenten kan je bij OTV terecht voor acute zorg.**

Wat is acute zorg?

Acute zorg is gezinszorg die dringend nodig is en onmiddellijk moet worden opgestart.

Vaak gaat het om situaties waarin iemand na ontslag uit het ziekenhuis nood heeft aan ondersteuning, maar het kan bijvoorbeeld ook gaan om situaties waarbij een mantelzorger plots ziek valt.

Snelle en onmiddellijke hulpverlening is echter niet altijd gemakkelijk te organiseren. Veel diensten kunnen de hulpvraag wel inpassen in hun aanbod, maar kunnen vaak pas starten na enkele weken.

OTV speelt in op deze behoefte door enkele verzorgenden vrij te houden voor acute zorg. Zo kunnen we mensen die dringend hulp nodig hebben snel en tijdelijk uit de nood helpen.

Wij kunnen acute zorg bieden gedurende maximum 14 dagen. Nadien kan, indien gewenst, naadloos worden overgeschakeld naar een vast aanbod binnen onze gezinszorg of poetsdienst.

Welke ondersteuning biedt onze verzorgende bij acute zorg?

In principe verschilt de acute zorg niet zo heel veel van de gewone gezinszorg. Bij acute zorg ligt de nadruk evenwel op ADL-taken. Dit zijn taken ter ondersteuning van de 'activiteiten dagelijks leven', dus alles wat te maken heeft met hygiënische verzorging, het maaltijdgebeuren (boodschappen doen en koken).

PERSOONLIJKE VERZORGING

- hulp bij persoonlijke hygiëne (dagelijks toilet, bad...)
- hulp bij aan- en uitkleden
- hulp bij toiletgang en incontinentie
- beperkte elementaire verzorging van drukletsels en huidirritaties
- ...

HUISHOUDELIJKE TAKEN & ONDERHOUDSTAKEN:

- boodschappen doen, koken, wassen, strijken, verstellen van kleding en linnen
 - poetswerk
- bedden opmaken en verversen
- ...

ONDERSTEUNENDE TAKEN

- opvang van kinderen, naar school brengen...
- begeleiding bij ontspanningsactiviteiten, wandelen...
 - begeleiding naar doktersconsultaties
- ...

KOSTPRIJS

Afhankelijk van je persoonlijke situatie, bedraagt de kostprijs voor acute zorg € 7,58 of € 4,55 per uur. Wil je na 14 dagen de hulp verder zetten, dan zal de prijs afhankelijk zijn van je gezinssituatie en het gezinsinkomen.

Meer weten? Je kan ons steeds telefonisch of via mail contacteren tijdens de kantooruren.
Email: gezinszorg@otv.be - Tel: 03 860 70 00 (vraag naar gezinszorg)

Mindfulness

Mindfulness is een wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining die je beter leert omgaan met problemen zoals stress, slapeloosheid, piekeren, depressie, burn-out, pijn,...

Deze training stimuleert ook de creativiteit en verbetert de communicatie.

Mindfulness betekent: bewust aandacht geven aan wat er hier en nu is (gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties,...) zonder te oordelen.

Internationaal is aandachtstraining bekend geworden onder de naam mindfulness. Het trainen van aandacht is een techniek die ongeveer 2500 jaar oud is. Toen werd hij in zijn oorspronkelijke vorm beoefend door Boeddha.

Vandaag echter heeft de training van aandacht niet noodzakelijk een spirituele of religieuze betrachting. Het volgen van een training heeft dan ook niets te maken met 'boeddhist' worden. Het is een wetenschappelijk onderbouwde training die oosterse wijsheid en westerse psychologie integreert.

Een aandachtstraining start meestal met een schijnbaar eenvoudige methode waarbij de aandacht door middel van concentratie gecentreerd wordt op één punt. Dit door het uitvoeren van een aantal eenvoudige oefeningen waarbij de aandacht gericht wordt op de ademhaling of bepaalde lichaamszones. Snel komt men tot de ontdekking dat het in 'de innerlijke wereld' zelden rustig is. Er is eerder sprake van een continue stroom van denken, oordelen, emoties,...

Daarenboven blijkt dat we maar zeer weinig controle hebben op deze processen. Ze leiden een eigen leven. Zo worden onbewust allerlei gedachten, herinneringen en opinies meegenomen in het huidige moment. We zien de werkelijkheid doorheen de filter van onze eigen geschiedenis, doorheen onze verlangens, onze betrachtingen. Zodoende wordt onze waarneming vertroebeld. Misverstanden, communicatieproblemen en allerhande spanningen zijn daar vaak het gevolg van.

Door de stroom van gedachten en emoties in onszelf oordeelloos op te merken, verliezen ze een groot deel van hun impact. We zien meer en meer de werkelijkheid zoals ze zich aandient, zonder innerlijke stoorzenders. Na verloop van tijd zal de aandachtstraining de éénpuntige concentratie laten uitbreiden tot een momentconcentratie. Zo ontwikkelen we een alertheid voor ons eigen functioneren in alle aspecten van het leven.

Wil je graag kennismaken met mindfulness?

Kom dan naar onze infosessie.

Deze wordt gegeven door Lieve Bogaert van 'Lievercreatief'
www.lievercreatief.be

Infosessie: 'Mindfulness'

Donderdag 30 maart 2017

Om 19u30 – zaal Plazarama

€ 4 / persoon

Info en inschrijvingen:

03 860 70 00

of plazarama@seniorplaza.be

of www.plazarama.be



VEILIGHEID IN HET HUIS: enkele tips

Een ongeluk zit vaak in een klein hoekje. Cliché, maar daarom niet minder waar. Om de veiligheid in en rond het huis te vergroten zijn talrijke mogelijkheden. We sommen er graag enkele op.

Woonkamer

- Elektrische snoeren moeten goed zijn weggewerkt en buiten het bereik van kleine kinderen blijven.
- Om struikelen te voorkomen: opruimen en niet laten slingeren van losse kleinigheden, een vrije loopbaan laten tussen stoelen en tafels door waarbij ook geen planten of andere obstakels in de weg mogen staan.
- Een voorzetscherm bij een open haard kan rondspringende vuurvonken voorkomen.

Keuken

- Een simpele tip bij het koken is om de stelen van de pannen naar achter te laten wijzen. Zo voorkom je dat er een mouw achter blijft haken. Zet pannen die langdurig blijven staan om een gerecht zacht te laten koken op de achterste plekken.
- Gebruik een stevig trapje om makkelijker bij de hoogste kastjes te kunnen.
- Hete ovens en nog nagloeïende hete kookplaten vergen extra aandacht.
- Zorg dat er altijd een deksel bij de hand is of een branddeken om een vlam in de pan te doven.
- Schoonmaakmiddelen buiten het bereik van kinderen houden, evenals op drankjes lijkende verpakkingen en alcohol.

Badkamer

- Het grootste risico in de badkamer is uitglijden en dat is beslist niet alleen een gevaar voor ouderen. Iemand die alleen in huis is loopt extra gevaar waardoor in veel gevallen een alarmsysteem geen overbodige luxe is. Uitglijden is onder meer te voorkomen door in de douchecabine een antislipmat te leggen. Mochten de vloertegels geen antislipwerking hebben dan kan ook op de vloer met antislipmateriaal worden gewerkt of desnoods met het verspreiden van handdoeken.
- Gebruik geen glas in de badkamer, ook niet als beker voor de tandenborstels.
- Elektrische apparaten mogen zeker niet rond slingeren of neergelegd worden met gevaar voor contact met water.

Trappen

- Een stevige en goed bevestigde trapleuning kan een val voorkomen.
- Hekjes boven en onder aan de trap kan voorkomen dat kinderen de trap beklimmen.
- Voorkom losliggende trapbekleding.
- Leg ook geen losse spullen alvast neer om later mee naar boven te nemen.

VEILIG WONEN OP OUDERE LEEFTIJD

Ouderen blijven steeds langer zelfstandig wonen. Dat is heel goed, maar het is wel belangrijk om de woonomgeving aan de passen aan eventuele lichamelijke beperkingen. Met enkele kleine ingrepen kan je uw wooncomfort en veiligheid eenvoudig vergroten!

Voor meer informatie kan je hiervoor steeds terecht in onze Orthoshop of in het thuiszorgcentrum.

Neem vrijblijvend contact op via 03 860 70 00.



Een multidisciplinair kinéteam

Ons kinéteam bestaat uit verschillende kinesiënten met allerlei specialisaties. Hierdoor hebben wij ook een ruim therapie aanbod om op die manier vele mensen op de juiste manier te behandelen.

Eén van onze specialiteiten is 'osteopathie' wat voor velen bekend is als 'kraken'. Nochtans werken wij als osteopaten met zachte en efficiënte faciale technieken om gewrichten vrij te maken, om de beweging te corrigeren, om de doorbloeding te reguleren en om het pijnsysteem te beïnvloeden.

Osteopathie is een alternatieve geneeswijze, die van de veronderstelling uitgaat dat een verminderde beweeglijkheid van weefsels en structuren in het lichaam een nadelige invloed op de gezondheid heeft. Onderzoek en behandeling vinden plaats vanuit een totaalbenadering van de klacht. Het uitgangspunt hierbij is dat het lichaam een eenheid is.



Drie systemen zijn daarbij onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar continu.

1. **Het bewegingsapparaat:** beenderen, gewrichten en spieren.
2. **Het orgaansysteem:** inwendige organen met bloedvaten en lymfestelsel.
3. **Het craniosacrale systeem:** schedelbotten, hersenvliezen, ruggenmergvlies en hersenvocht circulatie.

Bewegingsverlies heeft een negatief effect op het functioneren van het betreffende weefsel en er kunnen ook symptomen optreden op andere locaties in het lichaam, doordat de verschillende lichaamsdelen met BINDWEEFSEL onderling verbonden zijn. Bijvoorbeeld door littekens na een operatie, verklevingen van weefsels door ontstekingen. Dit kan bewegingsbeperkingen met zich meebrengen.

De behandeling bestaat dan ook uit het herstellen van de oorspronkelijke beweeglijkheid door middel van zachte handgrepen, zodanig dat een natuurlijk genezingsproces kan plaatsvinden.

Andere therapieën waarvoor je bij ons terecht kunt zijn:

- Massage
- Oefentherapie
- Ademhalingskine
- Cardiofitness
- Manuele therapie
- Sportkine

Heb je een probleem en wil je eerst wat advies...

aarzel dan niet om ons te contacteren, we zullen je graag verder helpen!

De kinesiënten:

Reyniers Leni
Schelkens Francis

Crollet Niels
Van Assche Tim

Je kan hen bereiken op het nummer 0477 26 84 34 of 03 860 49 06.

Overwinningstraat 133, 2830 Willebroek

PLAZARAMAKALENDER



INFOSESSIES/LEZINGEN	DATUM	UUR
Infosessie: 'Wat is thuiszorg'	woensdag 15 februari	om 14u00
Infosessie: 'Hulpmiddelen in de thuiszorg'	woensdag 22 februari	om 14u00
Infosessie: 'Homeopathie: een kritisch overzicht' (via UPV)	donderdag 9 maart	om 19u30
Infosessie: 'Ontdek wat reflexologie voor jou kan betekenen'	dinsdag 28 maart	om 14u00
Infosessie: 'Mindfulness'	donderdag 30 maart	om 19u30
Infosessie: 'Hooggevoeligheid'	donderdag 13 april	om 19u30

GENIETEN	DATUM	UUR
Workshop Bloemschikken (o.l.v. Het Groene Huis)	woensdag 8 februari	om 19u30
Introductie: 'Stijladvies'	donderdag 2 maart	om 19u30
Speed Bingo Vrijwilligerswerking	dinsdag 7 maart	om 14u00
Workshop Bloemschikken (o.l.v. Het Groene Huis)	woensdag 8 maart	om 19u30
Lezing: 'Oranje tegen Spanje' (l.s.m. Davidsfonds Willebroek)	dinsdag 14 maart	om 14u00
Lezing: 'Parfum, een passie' (l.s.m. Neos Willebroek)	donderdag 23 maart	om 14u00

CURSUS	DATUM	UUR
Wijncursus (4-delige lessenreeks)	vrijdag 3 februari	om 19u30

PLAZAKIDS	DATUM	UUR
Film: Lego, The Movie	woensdag 1 maart	om 14u00

IEDEREEN IS WELKOM OP DEZE ACTIVITEITEN

VOOR EXACTE INFO, DATA & INSCHRIJVINGEN

An Brusselmans, stafmedewerker Plazarama

Overwiningsstraat 133-135, 2830 Willebroek

03 860 70 00 • plazarama@seniorplaza.be

NIEUW: www.plazarama.be

PLAZA
RAMA



ADRES
Overwiningsstraat 133-135
2830 willebroek

ALGEMEEN NUMMER:
tel. 03 860 70 00
Fax 03 866 07 82

E-MAIL:
regionieuws@otv.be

WEBSITE:
www.otv.be
www.seniorplaza.be
www.plazarama.be