

't Ver-geet-me-nietje



April 2021


WOONZORGCENTRUM
Haerlebout
wonen in dialoog

squatina
SATURNUS TRAIL 

4 april 2021 Pasen



Zoals de lente ontwaakt.
Bloesem na bloesem.
Zegen na zegen.

Zo komt ook Pasen.
Verhaal na verhaal.
Verbinding na verbinding.

Overleden bewoners

In de maand maart moesten we afscheid nemen van

- Dhr. Daniel Detollenaere
- Mevr. Jeanette Raquet
- Dhr. Fernand Bullynck



In onze herinnering blijven zij verder leven.

Nieuwe bewoners

In de maand maart mochten we volgende nieuwe bewoners verwelkomen :

Dhr. Roger Van Hout

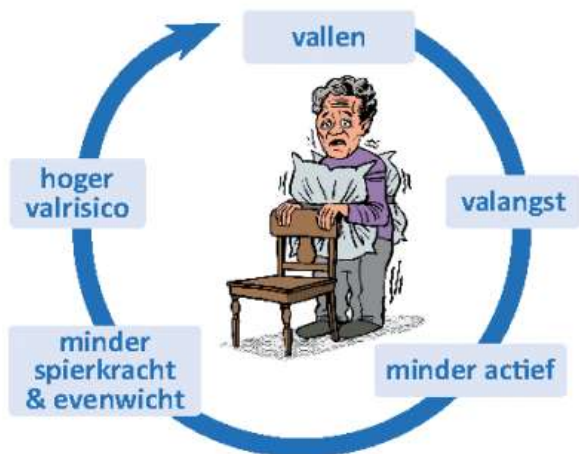
Mevr. Bea Martens

Mevr. Christine De Coninck

Mevr. Simone Blacke

A photograph of a piece of white paper with the words "Welkom bij ons..." written in a cursive, handwritten style in black ink.

Laat angst om te vallen je leven niet bepalen!



Ken je de gevolgen van valangst?

Door de angst ga je bepaalde activiteiten mijden. Je durft bv niet meer te voet naar de cafetaria. Hierdoor ga je minder bewegen. Je

spierkracht en beweeglijkheid nemen af, waardoor de kans op vallen toeneemt. Je wordt meer afhankelijk van anderen en hierdoor kan je levenskwaliteit dalen. Je hebt ook minder sociaal contact waardoor je meer kans hebt op eenzaamheid.

Maar, er is goed nieuws. Je staat niet alleen. Eén op twee ouderen heeft angst om te vallen. Praat erover met lotgenoten, met familie, met je arts en met de medewerkers. Samen kunnen we eraan werken om de risico's op vallen zo laag mogelijk te houden.

Tip 1 : STA STEVIG IN JE SCHOENEN



Een veilige schoen :

- ✓ zit stevig rond je voet, omsluit je enkel en geeft steun.
- ✓ heeft geen gladde zool.
- ✓ heeft een stevige, goed omsluitende hiel.
- ✓ is niet te nauw en niet te groot.
- ✓ staat steeds op dezelfde plaats.

Tip 2 : ZORG VOOR EEN VRIJE DOORGANG

- ✓ alle tiltoestellen en verzorgingskarren moeten aan dezelfde kant van de gang staan.
- ✓ tapijtjes zijn niet nodig en zorgen voor extra risico.
- ✓ kabels horen niet thuis in een doorgang.



Tip 3 : GEBRUIK VAN HULPMIDDELEN

- ✓ altijd remmen op bij het rechtekomen of gaan zitten in rolstoel of zetel.
- ✓ ga pas zitten als je recht voor je stoel of zetel staat.
- ✓ gebruik ook de remmen van de rollator.
- ✓ verzorgings- en schoonmaakspullen dienen niet voor steunname.



Tip 4 : ZORG VOOR EEN GOEDE CONDITIE

- ✓ blijf fit en actief en oefen je lenigheid, kracht en evenwicht. Met andere woorden : kom steeds naar de gymnastiek.
- ✓ beperk medicatiegebruik. Vermijd vooral kalmeer- en slaapmedicatie.
- ✓ zorg voor goed zicht. Een juiste bril is belangrijk



Tip 5 : HAAST EN SPOED IS ZELDEN GOED



De jarigen van de maand april

De volgende bewoners blazen in april een extra kaarsje op de taart!

- 14 april – Mevr. Madeleine Gunst
- 14 april – Dhr. Raphael Duthoo
- 20 april – Mevr. Georgine Bracke

Proficiat aan de jarigen !



Fototerugblik

Gedaan met de coronacoupes!
Anuschka is terug !



Gedaan met stijve benen.
De groepsgymnastiek is terug!

Gedaan met pijnlijke
voeten, de pedicure is
terug!





Ook de hersengym is weer gestart.

En ook het ontbijtbuffet kwam terug de voorbije maand.



Duidelijk alleen maar blijе gezichten!!



Lachen is gezond

Anita en Marie hebben elkaar al jaren niet meer gezien. Nieuwsgierig vraagt Anita: 'Goh, hoe is het met jou? Wat doe je tegenwoordig?'

'Ik verdeel de rollen in het theater,' vertelt Marie.

'Dat lijkt me een hele moeilijke baan,' zegt Anita.

'Ach dat valt best wel mee,' antwoordt Marie. 'Op ieder toilet moet één rol hangen.'



Mies gaat voor het eerst met haar ouders uit eten. Het is een vrij nieuwsgierig meisje en ze stelt de meest uiteenlopende vragen.

Op een gegeven moment vraagt Mies: 'Wat betekent "bereid volgens recept van het huis" eigenlijk?'

Haar vader is al dat gevraag helemaal zat en moppert:

'Nou dat lijkt me logisch. Dat is net zoals thuis. Te veel zout en aangebrand.'

