



"Anker"

*Maandblad van WZC ONDERDALE te URSEL
April 2011 - 8^{de} jaargang nr. 4*

Redactioneel

We krijgen dit jaar een erg late Pasen maar gelukkig wel een vroeg voorjaar. En dankzij het zomerruizend is het 's avonds al veel langer klaar en dat geeft meteen een zomers gevoel en extra energie.

En die energie gaan we de komende weken heel hard nodig hebben want met de zomer in het vooruitzicht bruist Onderdale meteen weer van het leven. En dan hebben we het niet over de bouwwerken die zowel voor als achter het woonzorgcentrum aan de gang zijn en die voor heel wat beweging zorgen, neen, we hebben het over het leven hier in huis.

Naast de gewone werkzaamheden van elke dag staan diverse projecten in de steigers die extra energie vragen maar dat hebben we er wel voor over.

Vanaf maandag 4 april start ook op afdeling 2 het blisteren van de medicatie. Zij maken daar momenteel alles voor in orde. De nieuwe kar wordt gebruiksklaar gemaakt en alle gegevens worden doorgegeven aan de apotheek.

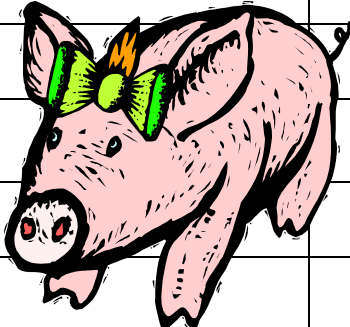
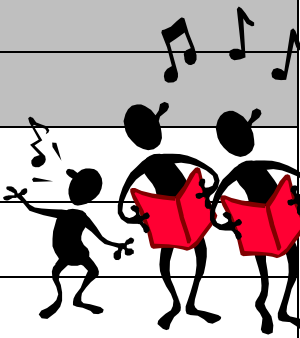

Daarnaast loopt er ook een project rond mondhygiëne. In de gebruikersraad van 29 maart werd daar al uitleg rond gegeven en ook in dit nummer van Anker vindt je nog een artikel van de faculteit tandheelkunde met meer uitleg. Misschien staat er deze maand, voor een paar bewoners, wel een bezoek aan de tandarts op de agenda. We bekijken samen wat nodig en zinvol is.


Met Pasen in het vooruitzicht is ook het pastoraal team op kruissnelheid met de vieringen van de Goede Week en het paasfeest voor de bewoners.

Het animatieteam werkt momenteel op halve kracht maar biedt toch heel wat activiteiten aan en treft meteen al voorbereidingen voor de volgende maanden: een modeshow, een sneukelwandeltocht... U hoort er nog van.

Jo Vettenburg 

Animatiekalender cafetaria april 2011

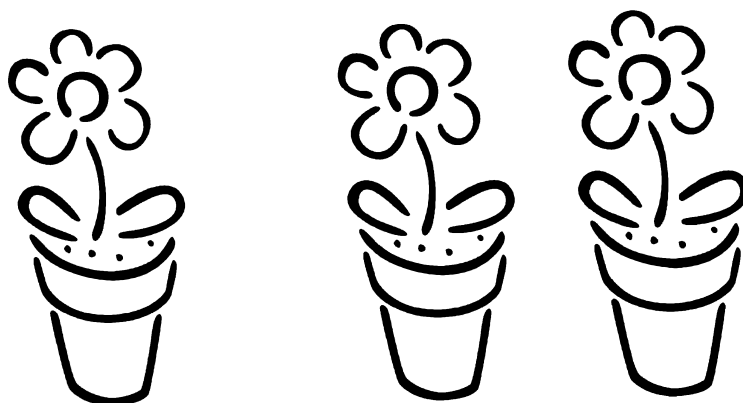
	Voormiddag	Namiddag
vrijdag 1 april		
zaterdag 2 april		
zondag 3 april		
maandag 4 april		
dinsdag 5 april		
woensdag 6 april		14u30: film: "Het zwijnenleven"
donderdag 7 april		
vrijdag 8 april		14u30: spelnamiddag
Zaterdag 9 april		
zondag 10 april		
maandag 11 april		
dinsdag 12 april	9u45: algemene biechtviering	
woensdag 13 april		
donderdag 14 april		14u30: Café chantant
vrijdag 15 april		
zaterdag 16 april		
zondag 17 april		
maandag 18 april		
dinsdag 19 april		
woensdag 20 april		14u30: Paasquiz
Donderdag 21 april		
vrijdag 22 april		
zaterdag 23 april		

zondag 24 april	Pasen	
maandag 25 april		
dinsdag 26 april		
woensdag 27 april		Paasfeest voor de bewoners
donderdag 28 april		
vrijdag 29 april		
zaterdag 30 april		

Jarigen in april 2011!

- K 212 - Mevr. Van Speybroeck Elsa** °11/04/1915
K 2 - Mevr. Claeys Suzanne °16/04/1924
K 7 - Mevr. Swanckaert Georgette °26/04/1925

Wij wensen iedereen een fijne dag en nog vele jaren!



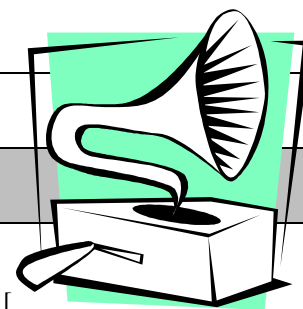
Animatiekalender veranda april 2011



	Voormiddag	Namiddag
vrijdag 1 april	Krant lezen	Zakjes gooien
zaterdag 2 april		
zondag 3 april		
maandag 4 april		Rolbal
dinsdag 5 april	Memory	
woensdag 6 april	Kleurendobbel	
donderdag 7 april	Vlaggenstok	Bingo
vrijdag 8 april	Krant lezen	
zaterdag 9 april		
zondag 10 april		
maandag 11 april		
dinsdag 12 april		Hoger - lager
woensdag 13 april	Gymnastiek	
donderdag 14 april	Relaxatie	
vrijdag 15 april	Krant lezen	Sjoelen
zaterdag 16 april		
zondag 17 april		
maandag 18 april	Rad van fortuin	
dinsdag 19 april	Kegelen	Poortbal
woensdag 20 april	Foto – lotto	
donderdag 21 april	Pim pam pet	Kruiswoordraadsel
vrijdag 22 april	Krant lezen	
zaterdag 23 april		
zondag 24 april		
maandag 25 april		



dinsdag 26 april	Domino	Vlaggenstok
woensdag 27 april	Kleurendobbel	
donderdag 28 april	Reminiscentie	
vrijdag 29 april	Krant lezen	Muzikaal pact
zaterdag 30 april		



Welkom nieuwe bewoners:

Dhr. De Neve Herman – kamer 203

Dhr. Van De Walle Marcel – kamer 120

We heten hen van harte welkom en wensen hen een heel aangenaam verblijf in Onderdale.



Animatiekalender 2^{de} verdieping april 2011



	Voormiddag	Namiddag
vrijdag 1 april		
zaterdag 2 april		
zondag 3 april		
maandag 4 april		
dinsdag 5 april		15u00 Rad van Fortuin
woensdag 6 april		
donderdag 7 april		Wasdag + krant lezen
vrijdag 8 april		
zaterdag 9 april		
zondag 10 april		
maandag 11 april		Hoger – lager
dinsdag 12 april		Ganzenbordspel
woensdag 13 april		Rolbal
donderdag 14 april		
vrijdag 15 april		Wasdag + krant lezen
zaterdag 16 april		
zondag 17 april		
maandag 18 april		Muzikaal pak
dinsdag 19 april		
woensdag 20 april		
donderdag 21 april		Wasdag + krant lezen
vrijdag 22 april		Zakjes gooien
zaterdag 23 april		
zondag 24 april		

maandag 25 april		
dinsdag 26 april		
woensdag 27 april		
donderdag 28 april		Wasdag + krant lezen
vrijdag 29 april		
zaterdag 30 april		



Activiteiten op andere verdiepingen:

1^{ste} verdieping:

Woensdag 6 april:

VM: pim – pam – pet

Donderdag 14 april:

VM: kleurendobbel

Woensdag 20 april:

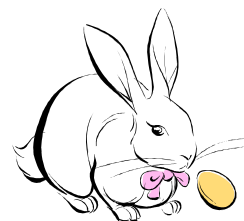
VM: vlaggenstok

Dinsdag 26 april:

VM: krant lezen

Woensdag 27 april:

VM: foto – lotto





Dinsdag 12.04.2011: om 9.15 uur H. Mis in de kapel daarna algemene **biechtviering** in de zaal

Zondag 17.04.2011: **Palmzondag** om 9.15 uur H. Mis in de kapel

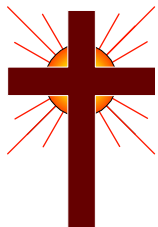
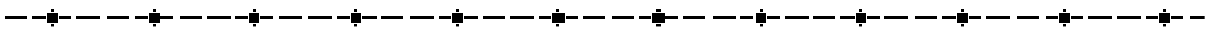
Donderdag 21.04.2011: **Witte donderdag** : om 16 uur H. Mis in de kapel

Vrijdag 22.04.2011: **Goede Vrijdag** om 15 uur Kruisweg in de kapel

Zondag 24.04.2011: **Pasen**: om 9.15 uur H. Mis in de kapel

Maandag 25.04.2011: **Paasmaandag**: om 9.15 uur H. Mis in de kapel

Woensdag 27.04.2011: om 14 uur **Paasfeest** voor de bewoners in de zaal.



Wij gedenken...

De Heer **Eduardus Vermeire** ° 23.06.1919 + 17.03.2011 – 91j.

Mevrouw **Augusta Hutsebaut** ° 9.03.1914 + 23.03.2011 – 97j.

Wij bieden aan de families onze christelijke deelneming aan.



2x2 GOED IDEE!



In maart 2011 is er een programma gestart met het doel de aandacht te vestigen op de mondgezondheid van de bewoners van WZC Onderdale. De directe aanleiding om hiermee te starten was het enthousiasme onder het verzorgend en verplegend personeel om de zo belangrijke gezondheid van de mond van de bewoners te stimuleren. Bovendien zijn er over de periode van maart tot en met begin mei 2011 drie vierdejaars tandheelkunde studenten van de Universiteit Gent, beschikbaar om personeel en bewoners bij te staan.

Afgelopen 10 maart is er een presentatie en een demonstratie gegeven voor verzorgend en verplegend personeel. Daarin is uitgelegd hoe de mondzorg in de praktijk kan worden verbeterd.

U als bewoners gaat in de loop van maart al het een en ander van het programma merken. Tijdens uw verzorging in de ochtend en in de avond zal vanaf die datum extra zorg worden besteed aan het schoonmaken van de mond.

Waarom is een goede mondhygiëne eigenlijk belangrijk?

Eigenlijk zijn er drie dingen belangrijk.

- Allereerst moet uw mond gezond zijn en aanvoelen. Pijn in uw mond is een teken dat uw mond niet gezond is. En dat geldt ook voor een slechte mondgeur. Of bloedend tandvlees. Al die tekenen zijn vaak het gevolg van een gebrek aan (dagelijks) onderhoud van de mond.
- Naast uw gezondheid is het belangrijk dat u de dingen kunt doen, waarvoor uw gebit bestemd is. Bijten, kauwen, proeven, slikken en spreken moet zonder meer goed lukken. Heeft u daar min of meer ernstige problemen mee, dan is een bezoek aan de tandarts nuttig om u te helpen daar verbetering in aan te brengen.
- De derde zaak is dat u, zonder zich te hoeven schamen voor het uiterlijk van uw mond en voor uw mondgezondheid, kunt spreken met anderen. En dat u uw kinderen en kleinkinderen een lekkere knuffel kan geven.

Het goede bericht? U kunt, samen met de verzorgsters en verpleegsters in de komende weken en maanden extra aandacht besteden aan het nog beter gezond houden of aan het gezond maken van uw mond. Met, en soms zelfs zonder, hulp van de tandarts kunt u de hygiëne van uw mond in een kleine maand weer helemaal herstellen.

Hoe kunnen problemen ontstaan?

Geleidelijk kan de gezondheid van de mond achteruit gaan. Omdat de problemen soms wel lijken mee te vallen, wordt tandartsbezoek uitgesteld en kan het zelfs voorkomen dat de stap naar de tandarts te gaan om bepaalde redenen helemaal niet wordt genomen.

Vaak ook neemt de hogere leeftijd met zich mee dat u het wat moeilijker krijgt om elke avond de moed op te brengen om, voor het slapen gaan, nog even goed aandacht te besteden aan het poetsen van de tanden. U bent er dan gewoon te moe voor.

Ook kan het zijn dat u er wat hulp bij kunt gebruiken, maar dat het er nooit van gekomen is om die hulp te vragen. En dat is een situatie geworden die al langer bestaat.

Met het programma "2 x 2, goed idee!" dat nu van start is gegaan, proberen wij een nieuwe start te maken, als dat voor u van toepassing zou zijn. 2 x 2: twee maal per dag poetsen - twee minuten lang.

Is een verbetering van uw mondgezondheid belangrijk?

Ja, vast en zeker! Gaat u maar na.

U zult merken dat u met een gezonde en schone mond twee maal per dag een gevoel krijgt alsof u bent herboren. Alsof u van top tot teen bent gewassen en schone kleding aan hebt gekregen. Een schoon gevoel in uw mond bepaalt uw hele gevoel van welbevinden.

En wat ook heel belangrijk is: als de mond niet schoon is, dan zorgen bacteriën in uw mond voor een aantasting van weefsels, tandvlees en tanden. En stap voor stap kan uw mondgezondheid op die manier minder en minder goed worden.

2 x 2, goed idee! Ook voor mijn kunstgebit?

Ja, ook uw kunstgebit is gevoelig voor het vasthouden van bacteriën. En die moeten er ook dagelijks af worden gehaald door het kunstgebit 2 minuten te poetsen met een speciale borstel voor het kunstgebit met een neutrale zeep. Het kunstgebit wordt ook best na elke maaltijd afgespoeld om etensresten te verwijderen.

Net als bij "echte" tanden kan ook aan een kunstgebit tandsteen blijven hangen. Deze kan worden verwijderd door uw kunstgebit eens een nacht in een mengsel van water en azijn te leggen. Er bestaan ook bruietabletten om tandsteen te verwijderen. Het gebruik van deze tabletten mag echter nooit een vervanging zijn van het poetsen van de prothese!

Bewaart u 's nachts uw kunstgebit droog, en houdt hem 's morgens voor het indoen even onder de kraan.

Een goede mondhygiëne is niet alleen voor eigen tanden, maar ook voor een kunstgebit van belang.

Hoe poets ik mijn tanden het best?

Eigenlijk is dat niet erg moeilijk. Maar soms kunt u het niet meer alleen. Zoekt u dan vooral de hulp van de verzorgsters. Als u het nog wel allemaal alleen aan kunt? Let u dan vooral op het volgende.

- Gebruik een ZACHTE tandenborstel. En vervang deze ELKE drie maanden door een nieuwe.
- NIET MEER dan een erwtje aan tandpasta op de borstel.
- Poets gedurende TWEE MINUTEN.
- Poetsen van tanden in een VASTE VOLGORDE om niets te vergeten.
- Poets TWEE MAAL TWEE minuten per dag ("2 x 2, goed idee!").
- Poets eerst de binnenkant, dan de buitenkant en dan de bovenkant van de tanden.
- Poets tegen het tandvlees aan, dit kan zorgen voor wat bloed, maar dit gaat binnen twee weken over.



Kan ik behalve een tandenborstel ook nog met iets anders poetsen?

Met de tandenborstel kun je niet altijd overal bij. Daarom bestaan er nog andere hulpmiddelen zoals **ragers** en **flosdraad**. Hiermee kan je nog beter **tussen de tanden** poetsen.

Een rager wordt met de punt tussen de tanden gestoken en daarna wordt deze heen-en-weer van buiten naar binnen bewogen (zie plaatje).



Poets de mond gezond!

Resultaten van de bewonersmonitor 2010.

In oktober 2010 hielden we, net als 69 andere rustoorden in Vlaanderen, een uitgebreide tevredenheidmeting bij de bewoners. Voor de bewoners die zelf niet meer de vragen konden beantwoorden werd een vragenlijst naar de familie gestuurd. In totaal werden 50 vragenlijsten ingevuld: 32 bewoners gaven hun antwoorden mondeling aan een externe enquêteur, 1 bewoner vulde zelf de vragenlijst in en van de 34 aangeschreven familieleden stuurden er 17 de vragenlijst terug naar het onderzoeksbureau Bing.

Eind januari kregen we van het onderzoeksbureau de resultaten van deze bevraging. Op basis van alle vragen kunnen we stellen dat 85 % van de bewoners tevreden of zeer tevreden is. De gemiddelde score over alle vragen bedraagt 7,6/10 wat op zich niet slecht is, maar we maken ons sterk dat dit nog beter kan. Voor sommige items liggen de antwoorden heel sterk uit mekaar: van “zeer ontevreden” tot “zeer tevreden” (in statistiek spreekt men dan van een standaarddeviatie “2”) en dat vraagt toch nog wat verder onderzoek: is er verschil in de afdeling/verdieping of heeft de ene bewoner grotere verwachtingen dan de andere? Uit de verbeteringsuggesties die door de deelnemers voorgesteld werden, hopen we wijzer te worden.

De resultaten van de bevraging werden intussen besproken op het directiecomité, de Raad van Bestuur, de stuurgroep Calimero. In de loop van de komende weken gaat elk team de resultaten en de verbeteringsuggesties voor zijn domein verder bestuderen, om van daaruit op zoek te gaan naar manieren om tegemoet te komen aan de wensen van de bewoners.

We danken alle bewoners en/of familieleden die meewerkten aan dit onderzoek. U mag er op rekenen dat dit geen verloren moeite was, we nemen uw opmerkingen echt ter harte.

We beseffen dat we niet aan alle wensen en verlangens kunnen tegemoet komen, al zouden we dat graag willen, maar u weet: tussen droom en daad staan wetten in de weg en vooral praktische bezwaren. Zo kunnen we op dit moment niets veranderen aan de oppervlakte van sommige kamers, maar we nemen dat zeker mee zo gauw we plannen maken om te verbouwen. Aan de dingen waar we, zonder al te grote investeringen, wel iets kunnen veranderen willen we echter volop werken.

We zijn blij met die 85% tevreden bewoners maar dat kan vast nog een paar procenten beter en vooral zouden we graag een groter percentage “zeer tevreden” bewoners krijgen. We beseffen dat de meeste bewoners slechts noodgedwongen voor een woonzorgcentrum kiezen en eigenlijk liever thuis zouden zijn. Onze uitdaging ligt er precies in om, ondanks dat negatieve uitgangspunt, hier toch een thuisgevoel te creëren en er voor te zorgen dat de meerderheid van de bewoners hier “zeer tevreden” is.

Jo Vettenburg, kwaliteitscoördinator.



MODESHOW DECOSTYLE



Binnenkort zal Decostyle opnieuw een klassevolle modeshow verzorgen voor wie net iets minder jong is. Bewoners, familieleden, vrienden en kennissen worden hiertoe vriendelijk uitgenodigd op **woensdag 4 mei 2011 om 14u30** in de zaal.

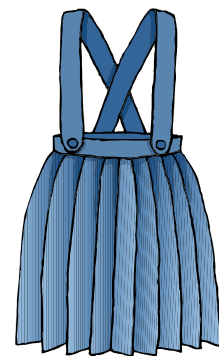
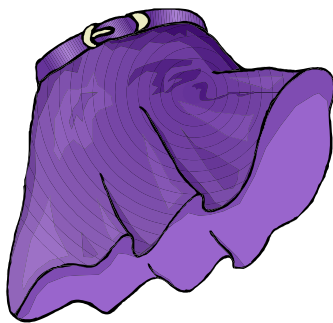
De zomercollectie, die zowel dames - als herenkledij omvat, zal geshowd worden door professionele mannequins. Het gaat om stijlvolle, betaalbare kledij, zoals bijvoorbeeld herenbroeken met elastische taille vanaf 45 €, damesrokken in diverse kleuren vanaf 38 €.

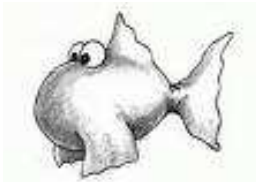
Na de show kan er desgewenst gepast en aangekocht worden. Er is uiteraard geen aankoopverplichting.

Wij hopen op een flinke opkomst want dit is de ultieme gelegenheid om de bewoners eens lekker te verwennen zonder dat ze zich daarvoor hoeven te verplaatsen. Misschien een geschenkideetje voor Vader - of Moederdag?

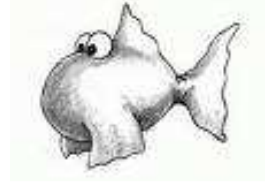
Indien de familie niet kan aanwezig zijn en er toch iets nodig is voor een bepaalde bewoner, kan men dit melden aan de afdelingshoofden of aan animatie - verantwoordelijke Martine. Zij zullen dit met plezier voor u regelen.

Tot dan!





MENU: 1 april



Datum	Ontbijt	Middagmaal	Avond eten
Vrijdag 1 april	Kaas	Preisoep Gebakken vis Salade Frietjes Fruit	mosterdspek

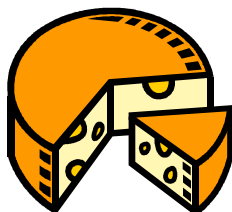
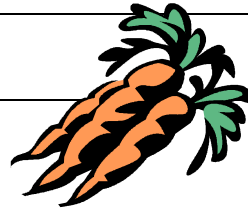


Carnaval 2011

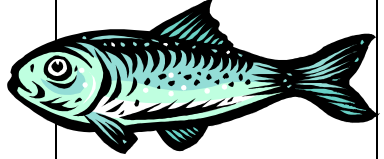






MENU: 2 - 8 april


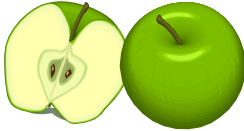

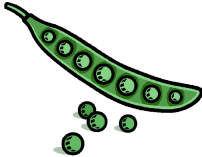
Datum	Ontbijt	Middagmaal	Avond eten
Zaterdag 2 april	Peperkoek	Wortelsoep Fricandon Krieken Natuuraardappelen Liègeois koffie	Kalfsworst
Zondag 3 april	Rozijnenbrood	Asperge - roomsoep Koetong in Madeirasaus Champignons Kroketten Mousse dame blanche Taart:Eclairs	Barbecuehesp
Maandag 4 april	Bananen	Courgettesoep Broccolisotel Puree Fruit	Gestoomde bacon
Dinsdag 5 april	Smeerkaas	Spinaziesoep Stoofvlees Appelmoes Puree Chocoladepudding	Kippenwit
Woensdag 6 april	Confituur	Tomatensoep Hespenrolletjes met witloof Puree Crème brulée	Gestoomde spek
Donderdag 7 april	Choco	Ajuinsoep Kippenfilet gevuld met boursin Wortelpuree Fruityoghurt	Noordzee - salade
Vrijdag 8 april	Kaas	Seldersoep Gebakken zonnevis Prei in de room Gebakken aardappelblokjes Vanillepudding	Crème - paté







MENU: 9 - 15 april

Datum	Ontbijt	Middagmaal	Avond eten
Zaterdag 9 april	Speculoos	Preisoep Boomstammetjes Andijvie in de room Natuuraardappelen Mokkapudding	Haringfilet 
Zondag 10 april	Koekebrood met kaas	Champignonsoep Varkenshaasje Peren met veenbessen Rösti Ijsje Taart: fruittaart	Gandaham 
Maandag 11 april 	Chocolade	Wortelsoep met korstjes Spaghetti Danette speeltijd	Strasbourg
Dinsdag 12 april	Smeerkaas	Waterkerssoep Kalfsblanquette Worteltjes Puree Petit Filou	Hoofdvlees
Woensdag 13 april	Appel - perensiroop	Bloemkoolsoep Visschelpen met fijne groenten Frietjes Yoghurt	Pepersalami 
Donderdag 14 april 	Confituur	Franse peultjessoep Kippengyro's Wokgroenten Rijst Fruit	Zalmsalade
Vrijdag 15 april	Kaas	Pompoensoep Kabeljauw Florentine Spinazie Puree Flan caramel	Zwan - worstjes 

MENU: 16 - 22 april

Datum	Ontbijt	Middagmaal	Avond eten
Zaterdag 16 april	Peperkoek 	Witloofsoep Rundsburger Groentepuree Bananenpudding	Kalkoenfilet
Zondag 17 april	Rozijnenbrood	Groene aspergesoep Kalkoenpavé Gebakken witloof Kroketten Mousse tiramisu Taart: appelcake	Krabsalade
Maandag 18 april	Bananen	Kippen - crème -soep Chipolata - worst Appelmoes Natuuraardappelen Fruit 	Droge worst
Dinsdag 19 april	Honing	Wortel - seldersoep Penne al forno Vanillepudding met rozijnen	Filet d'ardenne
Woensdag 20 april	Smeerkaas 	Kervelsoep Onderzeëer Worteltjes Puree Rijstpap	Mosterdspek
Donderdag 21 april Witte Donderdag	Confituur	Toscaanse tomatensoep Kippen - oester Gestoofte erwtjes Natuuraardappelen Yoghurt 	Fricandon met fruit
Vrijdag 22 april Goede vrijdag	Kaas	Preisoep Gebakken vis Juliennegroenten Puree Speculoospudding	Verse vissalade

MENU: 23 - 29 april

Datum	Ontbijt	Middagmaal	Avond eten
Zaterdag 23 april	Speculoos 	Bloemkoolsoep Worst Spinaziepuree Pana cotta	Bolzano salami
Zondag 24 april Pasen	Mini boterkoekjes en croissants 	Bospaddenstoelen - soep Konijnenmedaillon met pruimen Pommes duchesses Ijsje Taart: Paasgebak 	Kaasschotel
Maandag 25 april	Chocolade	Groentesoep Varkenshaasje Gestooft erwten en worteltjes Natuurapfels Fruit	Nootham
Dinsdag 26 april	Confituur	Courgette - komkommersoep Spek Witte kool in de boter Natuurapfels Griesmeelpudding	Hespenworst 
Woensdag 27 april	Smeerkaas	Preisoep Stoofvlees Rauw witloof Natuurapfels Fruit	Varkensgebrad met fruit
Donderdag 28 april	Choco 	Broccolisoe Waterzooi van kip met fijne groenten puree platte kaasje	Hespenpek
Vrijdag 29 april	Kaas	Tomatensoep Gebakken vis Prei in de room Frietjes Fruit 	Crème - paté

MENU: 30 april

Datum	Ontbijt	Middagmaal	Avond eten
Zaterdag 30 april	peperkoek	Ajuinsoep Kalfsburger Koninginnenmengeling Natuuraardappelen Rijstpap met peer	Kippenwit met kruiden

