

Nieuwsbrief

ACTUELE INFORMATIE VOOR CLIËNTEN VAN VIVA! ZORGGROEP

JAARGANG 10 | JUNI 2018



Kwaliteit van leven

VITALITEIT EN UW GEWOONTEN

Vitaliteit staat sinds enkele jaren enorm in de belangstelling. Het gaat dan om gezondheid, fysiek en mentaal en emotionele ontwikkeling en zingeving aan het leven.

TIPS VOOR VITALITEIT

Stop met stressen Stress ervaren we allemaal. Alleen te veel stress is niet goed. Maak een wandeling, geniet van natuur, doe bewust ademhalings- of ontspanningsoefeningen, verliest u zich weer eens in een hobby, luister naar muziek!

Slaap genoeg Wilt u beter slapen en fitter wakker worden? Doe de tv, pc en telefoon een uur voor het slapengaan uit. Drink na acht uur geen koffie of alcohol meer en ontwikkel een vaste slaaroutine.

Meer bewegen Kom in beweging. Maak vaker een ommeetje, neem de trap. Ook met het huis grondig schoonmaken, tuinieren, strijken bent u in beweging.

Eet gezond en bewust Voeding is de brandstof voor het lichaam. Eet dagelijks 2 ons verse groenten en 2 stukken fruit. Combineer dat met volkorenproducten, zaden, noten plus vis en mager vlees. Drink genoeg water en zo weinig mogelijk koffie en frisdrank. U weet het wel!

Sta positief in het leven Een positieve levensinstelling maakt het leven mooier en aangener. Richt u eens uit-

GEZOND
LEVEN



KOM IN BEWEGING! MAAK VAKER EEN OMMETJE

sluitend op wat goed gaat. Voelt u een negatieve gedachte opkomen? Onderdruk die door er een positieve gedachte tegenover te plaatsen.

Wilt u hulp of advies bij deze tips? ViVa! Zorggroep heeft diëtisten, fysiotherapeuten en psychologen in dienst die u kunnen helpen.

IN DE ZOMER...



ZOMER

... komen er zomermedewerkers bij u thuis

Ook onze medewerkers gaan met vakantie. Daarom zal het ook deze vakantie voorkomen dat u nieuwe gezichten, nieuwe medewerkers bij u thuis ziet. We realiseren ons dat het niet altijd leuk is om de vertrouwde medewerker te moeten missen. De kwaliteit van hulp en zorg blijft echter hetzelfde!

... zijn er diverse zomeractiviteiten in de woonzorgcentra

In de locaties van ViVa! Zorggroep worden vele activiteiten georganiseerd voor de thuisblijvers. Wilt u weten wat er allemaal te doen is? Bel het dichtstbijzijnde woonzorgcentrum bij u in de buurt voor het aanbod.

'Het sociaal team is er voor burgers van jong tot oud'



Joke Mostaard is een van onze wijkverpleegkundigen die werkzaam is in een sociaal team. En wel in Heemskerk. Joke over het sociaal team:

'Het sociaal team' bestaat uit deskundige mensen met verstand van zaken en een luisterend oor. Hierin zitten medewerkers van MEE, Socius, ViVa! Zorggroep en Welschap. En zij hebben korte lijnen met de gemeente, Centrum voor Jeugd en Gezin, Welzijn en Zorg.

In het kort kan ik zeggen dat een sociaal team altijd in de buurt is, voor burgers van jong tot oud, naar mensen toekomt, ondersteunt bij het vinden van een antwoord of oplossing, samen kijkt of en hoe uw omgeving kan helpen, de con-

tacten legt met gespecialiseerde hulp of zorg en met u meedenkt over vergroten van uw contacten. De onderwerpen zijn gezondheid, buurtzaken, contacten, inkomen, welzijn, wonen en zorg. Geen vraag is te gek, samen zoeken we het antwoord.

Sinds kort hebben we ook een spreekuur in het Rode Kruis Ziekenhuis!

Meer weten over het sociaal team Heemskerk? Bel 088 – 88 76 970 of mail naar info@sociaalteamheemskerk.nl

NIEUWE LEDEN VOOR DE CLIËNTENRAAD

De cliëntenraad heeft in het afgelopen jaar een flinke personele wijziging doorgemaakt. De heren G. Toussaint, H. Selvius en J. Roos zijn sinds eind vorig jaar toegetreden.

Tot onze vreugde heeft een rechtstreekse oproep aan de cliënten een nieuw lid, de heer F. Plantinga, opgeleverd. Een tweede aspirant lid met een 'verpleeghuis' achtergrond is uitgenodigd om enkele maanden mee te lopen om te bezien of deze functie iets voor haar is. Zij kan mevrouw E. Boekhoven vervangen die vanwege vervulling van haar termijn afscheid

heeft moeten nemen. We zijn haar bijzonder dankbaar voor de enthousiaste inzet en welhaast professionele bijdragen in de afgelopen negen jaar.

Tot slot meld ik u dat onze ambtelijk secretaris, mw. H. Danckaerts wegens beëindiging van haar werkzaamheden bij ViVa! de raad niet meer kan bijstaan. Mw W. Coesel vervangt haar en is nu al welhaast onmisbaar voor onze raad. Zij is dan ook aanspreekpunt

voor alle aangelegenheden die u ons zou willen mededelen.

Wat zeker niet onvermeld mag blijven is dat mevrouw M. Al, ondersteuner voor de lokale cliëntenraden, zich bijzonder verdienstelijk heeft gemaakt tijdens de wisseling van het secretariaat.

Leo van der Kolk,
Secretaris CCR

NIEUWE
LEDEN!

EEN LEKKERE EN GEZONDE MAALTIJD

Gezond, goed, smakelijk en gevarieerd eten is belangrijk. En wij regelen dat met alle liefde voor u! Of u nu niet kunt of wilt koken ... lekkere, voedzame en verantwoorde maaltijden brengen we iedere week gratis bij u thuis. Ook bezorgen wij graag uw boodschappen.

Een hoofdgerecht is verkrijgbaar vanaf € 6,90 en leden van ViVa! Ledenservice krijgen 5% korting.

Onze vrijwilligers bezorgen wekelijks op een vaste dag, lekkere, eenvoudig te bereiden maaltijden in de magnetron of oven. Ook dieetwensen, zoals

zoutarm of glutenvrij zijn mogelijk. Een weekje overslaan? Dat is geen probleem.

Interesse?

Neem contact op met de medewerkers van ViVa! Ledenservice, telefoonnummer 088 – 995 8822.



Revalideren na ziekenhuisopname

De unit Observatie van de Geriatrische Revalidatie in verpleeghuis Meerstate (Heemskerk) wordt uitgebreid voor cliënten met hartfalen. Na ontslag uit het ziekenhuis kwamen cliënten met hartfalen ook snel weer terug in het ziekenhuis. Dat moest toch beter kunnen?

Het Rode Kruis Ziekenhuis en ViVa! staken de koppen bij elkaar: hoe kon voorkomen worden dat deze zogenoemde draaideur cliënt voldoende kon revalideren zodat hij weer veilig en zonder angst thuis kon wonen? Zowel in het RKZ als binnen ViVa! werd een werkgroep samengesteld om een zorgpad voor deze cliënten samen te stellen. 'Er komt best veel bij kijken,' zegt Lisa Zuidweg, verpleegkundige niveau 5, 'hoewel het zorgpad hartfalen overeenkomsten vertoont met dat van COPD is het toch iets nieuws. Daarnaast

moeten we geschoold worden. Niet alleen de zorgmedewerkers, maar ook de voedingsassistenten. Nieuwe mate-

cliënten beter met hun beperkingen om te gaan om zo verdere achteruitgang in het functioneren

ALLE MEDEWERKERS ZIJN ENTHOUSIAST OVER DEZE NIEUWE CLIËNTENGROEP.

rialen zijn besteld. Een tweede scholing vindt nog plaatst, maar dan... zijn we er klaar voor!

Alle medewerkers zijn enthousiast over deze nieuwe cliëntengroep. 'We leren

te voorkomen. Zo voorkomen we dat mensen steeds maar weer terugkomen in het ziekenhuis.

Een win/win situatie dus!



ZICHT OP EVENWICHT

Afgelopen maand heeft de eerste groep cursisten van 'Zicht op evenwicht' hun certificaat ontvangen. Deze cursus zorgt ervoor dat mensen minder angstig zijn om te vallen, meer gaan bewegen en praktische tips krijgen om het risico op vallen te verminderen. Een fysiotherapeut van ViVa! begeleidt deze cursisten.

ENKELE UITSPRAKEN VAN DE CURSISTEN:



'Het herkennen van situaties waardoor je kunt vallen, zoals matjes, straatjes, stoepjes, heb ik nu geleerd. Ik ben blij dat ik de cursus gedaan heb.'

'Ik weet nu wat risicovolle situaties voor mij zijn. Ik sta onvast op mijn benen dus als ik met de metro ga of op de fiets stap, dan weet ik hoe ik hiermee om moet gaan. Een zinvolle cursus.'

'Ik ben tevreden. Ik kan niet zoveel meer en ben bang om te vallen Ja, zeker ik zou het mensen wel aanraden.'



Thuiszorg cliënten geven ViVa! een 7,6!

Zorgkaart Nederland is de grootste en onafhankelijke waarderingswebsite over de zorg waar wij als ViVa! Zorggroep mee samenwerken. Deze website helpt nieuwe cliënten met het kiezen van de zorgaanbieder die het beste bij hen past.

Daarnaast kunnen wij aan de hand van onze cliëntervaringen onze zorg- en dienstverlening verder verbeteren. Op dit moment hebben 68 thuiszorgcliënten hun ervaring met ons gedeeld. Zij geven ons een gemiddeld rapportcijfer van een 7,6 en 91% van de waardeerders beveelt ons aan.

**ALS THUISZORGCLIËNT ONTVANGEN WIJ
OOK GRAAG UW WAARDERING!**



U kunt dit doen via deze website:

www.zorgkaartnederland.nl

Vul in het zoekveld 'thuiszorg ViVa! Zorggroep' in en via de oranje knop 'waarderen' deelt u uw ervaring over ons. Hoe meer waarderings, des te waardevoller het voor toekomstige cliënten is.

Alvast vriendelijk bedankt voor uw moeite!

KENDE U DIT LOOPHULPMIDDEL AL?

De loopfiets kunt u vergelijken met een wat kleinere fiets, maar dan zonder trappers en een lager geplaatst zadel, zodat u makkelijk met uw voeten bij de grond kunt. Met dit hulpmiddel voelt lopen een beetje als 'zweven'.

Voortbewegen met minder inspanning

Doordat u op een zadel zit, wordt uw lichaamsgewicht niet meer door uzelf gedragen, maar door het zadel van de loopfiets. Hierdoor kunt u met minder inspanning een langere afstand afleggen. Bekijk de fiets en de video met meer uitleg in de Medipoint webshop.

Thuis uitproberen

De adviseurs van de Medipoint Thuiservice bezoeken u graag thuis op afspraak en nemen de loopfiets dan voor u mee. Tijdens deze gratis en vrijblijvende afspraak kunt u al uw vragen stellen en de loopfiets uitproberen in uw eigen straat.

**Bekijk de loopfiets in de Medipoint webshop – www.medipoint.nl/fietsen
Of maak een afspraak met de Medipoint Thuiservice – www.medipoint.nl/loopfiets**

KORTING!
van € 499,-
voor € 399,-



COLOFON

Wilt u reageren?
Stuur een e-mail of brief
naar de redactie

Redactieadres

Parlevinkerstraat 23, 1951 AR Velsen-Noord
Postbus 95, 1960 AB Heemskerk

T 088 – 995 80 00

E marketing_communicatie@vivazorggroep.nl

W www.vivazorggroep.nl



Kwaliteit van leven