



# NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 13 – 3 mei 2021



## WZC DE VERLOSSER: EEN KASTEEL MET EEN GROOT PARK EN EEN NOG GROTER HART



Het kasteel op de foto is de thuis van 56 bewoners van het woonzorgcentrum De Verlosser in het centrum van Sint-Ulriks-Kapelle in Dilbeek. 'Zorg dragen voor' in een familiale sfeer is het devies en dat uit zich zowel in de zorg- als in de dienstverlening.

Het woonzorgcentrum biedt 56 woongelegenheden in een prachtig kasteel met een rijke geschiedenis. Het is een open gemeenschap en huisvest bewoners die nood hebben aan zorg en ondersteuning. Het kleinschalig en familiaal karakter uit zich in een één-op-één relatie met elke bewoner waardoor iedereen de nodige aandacht krijgt die hij/zij verdient en nodig heeft.

De zorg en de begeleiding worden volledig afgestemd op de mogelijkheden en de wensen van de bewoners. Hiervoor zijn alle faciliteiten aanwezig: een gevarieerd en toegankelijk aanbod van vrijetijdsactiviteiten, lekkere en kwalitatieve maaltijden uit eigen keukens, persoonlijke verzorging, ... en dit alles omringd door een groene en bijna sprookjesachtige kasteelomgeving. Daarnaast hebben ze een enthousiast team van verpleegkundigen, zorgkundigen en paramedici en een Coördinerende en Raadgevende Arts die instaat voor een gestroomlijnde aanpak van het medisch beleid.

## Masterplan

Om de ouderenzorg ook in de toekomst op een hoogwaardige manier te verzekeren, werd een heus masterplan in actie gezet. Binnen de muren van het kasteeldomein komt een nieuw WZC en worden de bestaande gebouwen gerenoveerd. Verder zullen enkele afzonderlijke huizen voor kleine woongroepen ingericht worden en zal er ruimte zijn voor een crèche of andere zorgfuncties. Op dit ogenblik wordt het voormalig koetshuis ingericht als woonzorghuis Gaudium. Daar zal plaats zijn voor negen bewoners die elk een volwaardig uitgeruste zorgkamer krijgen en enkele ruimtes om te delen. Het project werd zo ontworpen dat het kan dienen als gesloten woonzorggroep voor bijvoorbeeld bewoners met dementie. De directe link tussen de interne woonzorgwereld met het kasteelpark en de moestuin maken dat de buitenruimte ook actief kan ingezet worden als onderdeel van het zorgaanbod. Het typische kleinschalige en familiale karakter van het WZC De Verlosser blijft ook in hun toekomstplannen de rode draad. *(Johan Arits, directeur).*

Het woonzorgcentrum is gelegen aan de Brusselstraat 647 te 1700 Sint-Ulriks-Kapelle.

Meer informatie: 02 453 94 41 - [www.wzcdeverlosser.be](http://www.wzcdeverlosser.be) - [info@wzcdeverlosser.be](mailto:info@wzcdeverlosser.be)

---

## TEAM VOLWASSENEN GEMEENSCHAP BINNEN VRIJE TIJD, CULTUUR EN SAMENLEVEN

Team Gemeenschap ondersteunt inwoners en verenigingen bij activiteiten zoals eenvoudige maar kwaliteitsvolle infrastructuur die je nodig hebt voor vergaderingen of evenementen. Zo krijg je ondersteuning in Keperenberg, Solleveld, Caerenbergveld, de gemeenschapslokalen van Pede en in Itterbeek Idee.

Heb je materiaal nodig voor een schoolfeest, wijkfeest of groter evenement? Contacteer dan zeker het evenementenloket. Je wordt er ook geholpen bij de administratie zoals deze voor geluidsafwijkingen, overleg met het bestuur en politie en bij het afzetten van straten. Alle info vind je op

<https://www.dilbeek.be/nl/themes/evenementen>.

Samen met inwoners gaan we aan de slag, stellen een programma op en dragen zo bij tot dynamische wijken. Je kent ons zeker van het levendige buurtcentrum Itterbeek Idee, we helpen bij de logistiek van het kinderdorp en de wereldmarkt van het Vijverfestival en ondersteunen 'Ontmoet elkaar op den trottoir' in 24 wijken. Nieuwe inwoners ontmoeten kan je ook zelf doen door een buurtfeest te organiseren. Denk er dan aan om je buurtfeestsubsidie bij dit team aan te vragen.



In oktober 2019 kon dit nog: na een geslaagd muzikaal optreden in de theaterzaal, nog een drankje en een goede babbel in de feestzaal



Via het online buurtplatform Hoplr laten we buurtbewoners met elkaar communiceren en versterken zo het gemeenschapsgevoel in de Dilbeekse wijken. Voor de gemeente biedt het een extra communicatiekanaal voor snelle, wijkgerichte communicatie.

Team gemeenschap organiseert samen met Dilbeekse verenigingen het Zomercafé, het Vlaams feest, Nieuwjaarse zoet, en andere evenementen waarop iedereen welkom is. Het team programmeert wereldmuziek, coördineert mee activiteiten en volgt de administratie op van de Cultuurraad en de Raad voor Internationale Samenwerking, samen goed voor meer dan 100 verenigingen.

Het team volgt de Fairtrade Gemeente campagne op en promoot lokale producenten binnen de Korte Keten. Dilbeekse verenigingen worden financieel ondersteund voor hun werking en voor projecten die passen binnen de Duurzame Ontwikkelingsdoelen.

Het team draagt onze senioren een warm hart toe. Zo kennen jullie ons ongetwijfeld van het organiseren van het Sinterklaasfeest voor senioren en de meireizen. In samenwerking met de seniorenraad organiseren we het voor- en najaarsfeest voor senioren.

We coördineren de Dag van de Dilbekenaar, een bruisend laagdrempelig volksfeest, als onthaal voor nieuwe inwoners.

### Wie zijn we?

Het team huist in cultuurcentrum Westrand aan de Kamerijklaan nr. 46 in Dilbeek (tel. 02 466 20 30). Het bestaat uit 2 socio-cultureel werkers, 4 logistieke medewerkers die instaan voor het onderhoud van de gemeenschapscentra en alle activiteiten technisch en logistiek ondersteunen, 5 administratieve medewerkers die de administratie van alle activiteiten opvolgen en onder meer ook instaan voor de bemanning van de Westrand- en bibliotheekbalie en het evenementenloket en een teamcoach die alles in goede banen leidt.

Heb je vragen en/of suggesties dan kan je ons bereiken via [gemeenschap@dilbeek.be](mailto:gemeenschap@dilbeek.be). (Jean-Pierre / David)

---

## SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN: MEESTAL GEEN GOEDE OPLOSSING

**Vooraf ouderen grijpen te vlug naar slaap- en kalmeermiddelen hoewel dat zeer negatieve gevolgen kan hebben voor hun gezondheid. Daarom lanceerde de FOD Volksgezondheid een tijdje geleden een campagne 'Slaap- en kalmeermiddelen, denk eerst aan andere oplossingen'.**

Elke dag worden er bijna 1,3 miljoen dosissen slaap- en kalmeermiddelen afgeleverd in de Belgische apotheken, aldus de Algemene Farmaceutische Bond. Zowat 13% van de bevolking ouder dan 15 jaar (dat is 1 persoon op 8) neemt slaap- of kalmeermiddelen en dat percentage stijgt met de leeftijd. Bij de 75-plussers gaat het om 40% van de vrouwen en 26% van de mannen. We spreken dus over een erg ingeburgerde praktijk.



De meeste slaap- en kalmeermiddelen zijn benzodiazepines. Deze medicijnen bestaan al zeer lang en kunnen noodzakelijk zijn in bepaalde gevallen, doch in een minimale dosis en alleen voor een korte periode. Helaas maken vele patiënten die lijden aan angst, stress of slaapproblemen er (soms zeer) langdurig gebruik van.

## Bijwerkingen

Benzodiazepines hebben talrijke bijwerkingen en vormen risico's voor de gezondheid: ze veroorzaken cognitieve problemen (denken, aandacht, onthouden en concentratie), ze verhogen het risico op vallen, er kan sufheid optreden tijdens de dag, én ze veroorzaken gewenning (waardoor de dosis almaar moet worden verhoogd om hetzelfde effect te bekomen) en zelfs afhankelijkheid. Nochtans kunnen in vele gevallen de problemen ook aangepakt worden zonder geneesmiddelen o.a. door gezonde voeding, zich laten helpen, ontspanning nemen, voldoende bewegen, sociale contacten, .... Deze alternatieven zouden de eerste keuze moeten zijn, ook al zijn ze misschien niet de gemakkelijkste. Waar het kan, moet een ontwenning overwogen worden. Aarzel niet om dat met je dokter en je apotheker te bespreken.

De gezondheidszorgberoepen kunnen hierin een belangrijke rol spelen door te informeren, te motiveren en te begeleiden tijdens de afbouw. Maar het is in de eerste plaats de rol en de verantwoordelijkheid van de patiënt/gebruiker. Te vaak grijpt men naar de eenvoudigste oplossing, het geneesmiddel. Vaak gebeurt dat naar aanleiding van een gebeurtenis die zich heeft voorgedaan: een ingreep, een conflict, een schrik, een overlijden, een stressvolle situatie, ... Beter is het om samen met jouw arts of jouw apotheker naar andere oplossingen te zoeken en na te gaan hoe jouw probleem op de beste manier kan worden aangepakt. *(Paul Matthys)*

---

## DIGI-TAAL: DATALEKKEN OPSPOREN

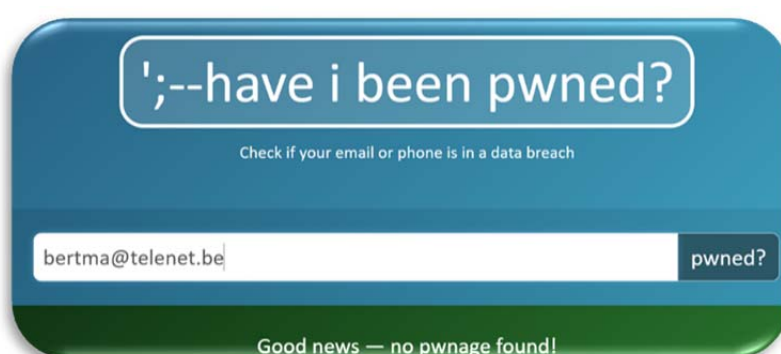
Enkele weken geleden kwam aan het licht dat de gegevens van ruim 3 miljoen Belgische Facebook-gebruikers terecht kwamen op een hackersforum. Het is niet de eerste keer dat zo iets gebeurt. We vertrouwen het internet heel wat gegevens toe maar bedrijven die onze gegevens beheren blijken daar niet altijd even zorgvuldig mee om te gaan. Grote lekken bij Sony, Adobe, LinkedIn, Dropbox, PlayStation, Uber, eBay, Orange België enz... laten zien dat hackers het keer op keer lukt om bij onze gegevens te komen. Het zou vandaag wereldwijd gaan om 770 miljoen mailadressen en 21 miljoen wachtwoorden.

Maar hoe kom je erachter of jouw gegevens ook zijn buit gemaakt?

De website [haveibeenpwned.com](http://haveibeenpwned.com) is ontwikkeld door Troy Hunt, een programmeur bij Microsoft die zich bezighoudt met online-beveiliging. Hij heeft in zijn vrije tijd bekende datalekken verzameld in een database, waar je gratis kunt kijken of jouw gegevens gelekt zijn. Hoewel lang niet alle lekken op de website staan en de database meestal enkele weken achterloopt, is het een handige manier om te kijken of jouw gegevens risico lopen.

Surf naar [www.haveibeenpwned.com](http://www.haveibeenpwned.com) en voer het emailadres of de gebruikersnaam in die je wilt controleren en klik op **pwned?** (Pwned = in de pan gehakt/ verslagen). Met een beetje geluk is er niets aan de hand en krijg je de melding dat je gegevens niet zijn buitgemaakt, zoals in de afbeelding hierboven.

Recent kwam er een nieuwe website bij om een gelijkaardige controle te doen: <https://monitor.firefox.com/> Als je bij de slachtoffers bent, dan is het aangeraden om zo snel mogelijk het wachtwoord van je mailadres te wijzigen. *(bm)*



## DE FOD VOLKSGEZONDHEID LANCEERT EEN CAMPAGNE VOOR OUDERE PATIËNTEN

"Voel je gerust". Met die slogan richt de cel patiëntenrechten van de FOD Volksgezondheid zich in haar nieuwe campagne tot oudere patiënten en nodigt onze ouderen uit om een vertrouwenspersoon en/of een vertegenwoordiger aan te stellen. Het doel van de campagne is om de ouderen te informeren over de mogelijkheid om een vertrouwenspersoon en/of een vertegenwoordiger aan te stellen, zoals voorzien in de wet betreffende de rechten van de patiënt. "Weinig oudere patiënten zijn op de hoogte van deze mogelijkheid", legt Marie-Noëlle Verhaegen van de federale ombudsdienst "Rechten van de patiënt" van de FOD Volksgezondheid uit. "Patiënten die deze stap hebben gezet, voelen zich nochtans geruster. Ze zijn er zeker van dat iemand van hun keuze hen kan helpen in hun contact met zorgverleners of hen kan vertegenwoordigen wanneer ze niet meer in staat zijn om zelf hun rechten uit te oefenen."

### Vertrouwenspersoon – vertegenwoordiger

De *vertrouwenspersoon* begeleidt en ondersteunt een patiënt die nog in staat is om beslissingen te nemen over zijn of haar medische zorg, bijvoorbeeld door de patiënt te begeleiden tijdens een medische consultatie. Het voordeel voor de patiënt is dat deze zo ondersteuning krijgt om de dialoog met de zorgverlener te vergemakkelijken.

De *vertegenwoordiger* van de patiënt treedt op wanneer een patiënt niet langer (tijdelijk of permanent) bekwaam is om zelf beslissingen te nemen (bijvoorbeeld als deze in coma ligt of bepaalde vormen van dementie heeft). In deze situatie neemt de vertegenwoordiger van de patiënt de beslissingen op het vlak van diens gezondheid. Dankzij de aanwijzing van een vertegenwoordiger is de patiënt ervan verzekerd dat de persoon «van zijn keuze» zijn of haar patiëntenrechten zal uitoefenen op het moment dat hij of zij dit niet meer zelf kan doen.

### In een eerste fase: de woonzorgcentra

De campagne richt zich op de oudere patiënten en de beroepsbeoefenaars die in de eerste lijn staan om hen correct te informeren.

De woonzorgcentra kunnen campagnemateriaal bestellen bij de FOD Volksgezondheid. Zij ontvingen een e-mail met uitleg over hoe ze dit kunnen doen (over de te volgen stappen). In een tweede fase zal de campagne zich ook richten tot andere sectoren die oudere patiënten bereiken, zoals de thuiszorg, geriatrie diensten binnen ziekenhuizen, revalidatiecentra, enz.

Het campagnemateriaal omvat affiches, een brochure en een kaartje "aangewezen vertegenwoordiger" die de patiënt als geheugensteun kan invullen. Alle informatie over de rol van de vertrouwenspersoon en die van de vertegenwoordiger van de patiënt is terug te vinden op de website:

<https://www.health.belgium.be/nl/campagne-oudere-patienten>.



# HET GAAT VOORUIT MET DE SPUIT

In Vaccinatiecentrum Dilbeek-Ternat werd de 10.000ste dosis van een vaccin tegen COVID-19 toegediend aan Piet Vervondel (69), de voormalige secretaris van de OCMW van Dilbeek.

Hij is tevreden dat hij aan de beurt is en hij hoopt dat iedereen zijn voorbeeld volgt. "Enkel zo kunnen we de mensen beschermen die het moeilijker hebben", zegt hij.

Met de 10.000ste dosis van een vaccin kreeg intussen bijna 28% van de volwassenen in Dilbeek en Ternat minstens één prikje. Ongeveer 8,5% van de inwoners is volledig gevaccineerd.

In de groep van 65-plussers halen we een vaccinatiegraad van 73% met een eerste dosis, iets meer dan 15% kreeg al een tweede.

---

## KORT EN BONDIG

- ***Wegens een delicate operatie is Voorzitter Bert Maes opgenomen in Gasthuisberg-Leuven. Hij zal een tijdje 'out' zijn. Tot zijn terugkeer zullen de nieuwsbrieven door de andere bestuursleden opge maakt worden en zijn zij hiervoor verantwoordelijk; Jos Rolies is tot dan de VU voor de nieuwsbrief.***
- Uit de nieuwe Barometer energiearmoede van de Koning Boudewijnstichting blijkt dat in 2019 in België 25,6% van de 65-plussers in energiearmoede leeft. Om hun basisbehoeften te vervullen, hebben zij problemen om de facturen van hun energievoorzieningen te betalen. Het Platform tegen Energiearmoede vraagt in te zetten op een 'participatieve renovatieaanpak' om het tij te keren.
- Deze zomer wordt het voor velen een vakantie in eigen land. Dé perfecte gelegenheid om verborgen pareltjes te ontdekken. Met de museumpas kan je onbeperkt heel wat bijzondere musea ontdekken. Meer informatie vind je op: <https://www.museumpassmusees.be/nl>.
- De afgelopen weken zakten de oudste Vlamingen in groten getale af naar de vaccinatiecentra. "Dit is een enorme opsteker", reageert de Vlaamse Ouderenraad. "Nu is het aan de zeventigers en zestigers om die lijn verder te zetten, zodat we weldra met alle generaties samen kunnen versoepelen".

---

## ZONDER WOORDEN [HTTPS://NL.FREEPIK.COM](https://nl.freepik.com)

