

REPORTER TER PLAATSE (vervolg)

Kristien: Ik merk dat er ook een verschil is in de soort zorgvragen. Enkele nieuwe bewoners zijn jonger en willen graag eens weggaan: naar de film, een muziektreden of een ander evenement. Deze zorgvragen worden door de oorspronkelijk bewonersgroep niet vaak meer gesteld. Dat zorgt wel voor een andere sfeer en dynamiek in huis.

Hoe bekijken jullie de toekomst binnen Avalon?

Kim: Met de nieuwbouw en de uitbreiding was het opnieuw zoeken de eerste maanden. Je moet de nieuwe

bewoners leren kennen, de nieuwe personeelsleden leren kennen, uitzoeken hoe de werking moet aangepast worden, enz... De puzzel moest terug in mekaar gepast worden. Ik denk dat dit begint te lukken. Hierdoor verloopt de werking terug vlotter dan een paar maanden geleden.

Kristien: De zorgvragen van de bewoners zullen blijven toenemen naarmate de tijd vordert. Dat betekent dat we als begeleiding steeds meer werk zullen krijgen. Ook de zorgsector is aan het veranderen. Zo is er nu sprake van

'Flexibel Aanbod Meerderjarigen (FAM)' en op termijn van 'persoonsvolgende financiering'. Voorlopig is het nog afwachten welke impact dit zal hebben op ons begeleidingswerk. We hopen dat we in de toekomst nog steeds voldoende middelen en ruimte zullen hebben om ons werk goed te kunnen doen. Maar als we verder doen zoals we bezig zijn, komt alles wel goed.

Bedankt!
Jill Van Bogaert

IN DE KIJKER



Therapeutisch zwemmen

Zwemmen is één van de gezondste bezigheden ter wereld. Allereerst is het een goede conditie- en krachttraining voor het hele lichaam. Daarnaast is zwemmen een low impact bezigheid. Omdat je in het water 90% minder weegt, is het een vriendelijke sport voor je spieren, pezen, gewrichten en hart. Onderzoek geeft ook aan dat zwemmen je bloeddruk en cholesterol-niveau verlaagt en zorgt voor een beter slaappatroon. Tot slot is zwemmen naast inspannend ook enorm ontspannend.

Voor personen met een hersenletsel en/of motorische beperking is zwemmen echter niet zo vanzelfsprekend. Zij reageren anders in het zwembad, kunnen niet (zo goed) zelfstandige bewe-

gen, hebben het vlugger koud en schrikken makkelijker. Bovendien zijn de meeste zwembaden niet rolstoel-vriendelijk.

Daarom organiseert Avalon therapeutisch zwemmen. Het doel van therapeutisch zwemmen is tweeledig. Enerzijds kan de bewoner passief ontspannen. Anderzijds kan hij actief bewegen. Het therapeutisch zwemmen gaat door in een aangepast zwembad te Willebroek. Dit zwembad is rolstoel-toegankelijk tot aan het water en beschikt over een speciale lift om de bewoner in het water te brengen. Daarnaast zijn er ook in het water een aantal aanpassingen. Zo bedraagt de temperatuur van het water 34°C. Dit voelt aangenaam warm aan, omdat het de temperatuur van de huid benadert. Dit voorkomt warmteverlies en werkt ontspannend op de spieren, waardoor spasmen verminderen. Doordat de spieren ontspannen, is er bovendien meer beweging mogelijk. Vervolgens wordt ook een rustige en ontspannende sfeer gecreëerd door rustige muziek op de achtergrond. Om de rust te garanderen, mogen er per zwembeurt maximaal acht gebruikers in het water.

Tijdens het therapeutisch zwemmen worden de spieren en gewrichten geoe-

fend via specifieke oefeningen. Er bestaan oefeningen om de relaxatie van gespannen spieren te bevorderen en bewegingsoefeningen om bepaalde spieren en gewrichten te (leren) gebruiken, zodat de bewegingsmogelijkheden verruimd worden. Tijdens deze oefeningen wordt gebruik gemaakt van het water. De ene keer wordt het water gebruikt als hulp. De andere keer dient het als weerstand om tegen te bewegen. Daarnaast zorgt de opwaartse druk in het water dat het lichaam als lichter wordt ervaren. Hierdoor kan men zweven, drijven en soms zelf bewegingen doen die men uit het water niet kan. Dit geeft aan een rolstoel en/of zitschelp gebonden persoon een bijzonder gevoel van vrijheid. In het water worden ook alle zintuigen geprikkeld. Water kan je zien, horen, voelen, proeven en ruiken.

Momenteel wordt het therapeutisch zwemmen wekelijks op maandag en tweewekelijks op dinsdag georganiseerd. Per zwemmoment gaan er twee bewoners samen met de kinesist van Avalon en een begeleider zwemmen. In totaal zijn er acht bewoners die ongeveer tweewekelijks gaan zwemmen.

23, 24 en 25 mei (pinksterweekend) Tijdens het pinksterweekend gaat voor de 44^e keer het Palingfestival door in Mariekerke. De organisatoren van dit eefestijn verdelen de winst onder tientallen zorgvoorzieningen, waaronder Avalon. Meer info: www.palingfestival.be Als tegenprestatie vragen zij hulp van 13 vrijwilligers, gespreid over zaterdag 23, zondag 24 en maandag 25 mei. Op dit ogenblik hebben we nog een vijftal vrijwilligers tekort. Wie nog een handje wil komen toesteken mag dit gerust laten weten. Alvast bedankt!

Els De Caluwe
Marijke Robberechts

WEETJES EN NIEUWTJES

Flexibel Aanbod Meerderjarigen (FAM)

Omdat Avalon, net zoals alle andere VAPH voorzieningen, overgestapt is naar het systeem van 'Flexibel Aanbod Meerderjarigen' is de bijdrageregeling voor bewoners lichtjes gewijzigd. De maandelijkse persoonlijke bijdrage van bewoners wordt niet langer berekend op het aantal overnachtingen, maar houdt voortaan ook rekening met het feit of de bewoner al dan niet gebruik maken van dagondersteuning, woonondersteuning en/of individuele ondersteuning. Alle bewoners kregen hierover de nodige toelichting op de bewonersvergadering van januari.

FAM creëert de mogelijkheid om bovenop de zorg voor 30 bewoners nog andere personen met een beperking tijdelijk of permanent ondersteuning of begeleiding te bieden. Deze ondersteuning kan ofwel individuele (ambulante of mobiele)'begeleiding' zijn, ofwel 'dagondersteuning' in halve of volle dagen, ofwel 'verblijf' (= avond-, nacht- en ochtendopvang).

Op dit ogenblik hebben we geen kamer op overschot en kan Avalon enkel

'begeleiding' en 'dagondersteuning' aanbieden, dus nog geen 'verblijf'. Van zodra er in Avalon capaciteit vrij komt zullen we wel over deze mogelijkheid beschikken. Personen met een beperking én een VAPH-ticket van minimum 'beschermd wonen' kunnen dan tijdelijk (max 92 dagen) in een vrijgekomen kamer verblijven.

Aangezien binnen FAM de opnameprocedure én de prioriteitenregels van de centrale zorgregie van kracht blijven, is de toegang voor de zorgvrager 'niet rechtstreeks toegankelijk'. Met andere woorden: de instroom via FAM blijft gebonden door de spelregels van de zorgregie. Personen met de hoogste prioriteit zullen dus voorrang krijgen op personen uit een lagere prioriteitengroep.

Contactpersoon: Chilla Keppens, sociaal verpleegkundige.

Vrijwilligersfeest en oproep vrijwilligerswerk

Tijdens de officiële week van de vrijwilligers (2 tot 8 maart) werden alle vaste vrijwilligers van Avalon uitgenodigd op het jaarlijks vrijwilligers-

feest: een gezellig samenzijn met bewoners en enkele medewerkers.

Ongeveer 15 vrijwilligers namen deel : maaltijd-, fiets-, wandel- en vervoervrijwilligers, vrijwilligers die met regelmaat komen naaien of klussen opknappen, enz De bewoners maakten voor deze gelegenheid, samen met de ergotherapeuten, voor elke deelnemer een leuke attentie.

Wil je ook met enige regelmaat vrijwilligerswerk doen of wil je informatie over vrijwilligerswerk in Avalon, neem dan vrijblijvend contact op met: Heidi Vanbiervliet, hoofdbegeleidster via 052/365730 of hoofdopvoeder@avalon-vzw.be

Besparingen

De sector voor personen met een beperking moet in 2015 13,5 miljoen euro besparen. Dit heeft de Vlaamse Regering beslist. Avalon zal in de toekomst jaarlijks 1,07 % minder personeel- én werkingssubsidies ontvangen. Avalon zal dus dit jaar ongeveer 25.000 euro 'besparingen' moeten vinden.



Colofon

Tijdschrift van vzw Avalon
Broekstraat 27
9255 Buggenhout
Tel: 052/36 57 30
Fax: 052/36 57 49
info@avalon-vzw.be
www.avalon-vzw.be

Driemaandijks tijdschrift:
verschijnt in maart, juni,
september en december
7^e jaargang – nr 1
v.u. Marc Van Den Abeele

Oplage: 550 exemplaren

Samenstelling:
Marc Van Den Abeele
Jill Van Bogaert
Els De Caluwe
Marijke Robberechts

Layout en druk:
ABYCO Graphic Communication

Inhoud

Voorwoord

Dag in beeld

- Carnaval in Avalon

Reporter ter plaatse

- Interview met Kim & Kristien

In de kijker

- Therapeutisch zwemmen

Weetjes en nieuwtjes

Aktiviteitenkalender

AVALON NIEUWSBRIEF

België-Belgique
P 912589
9255 Buggenhout
BC 22684

Afgiftekantoor
Buggenhout

VOORWOORD

Beste lezer,

Ons achtste eefestijn was opnieuw een voltrefter! We mochten in het weekend van 21 en 22 maart meer dan 670 eters verwelkomen in het Torenhof. Ik wil uitdrukkelijk alle 60 vrijwilligers die een handje zijn komen toesteken nogmaals van harte bedanken. Zonder hen was dit eefestijn niet mogelijk geweest.

Net zoals veel andere voorzieningen die zorg verlenen aan personen met een beperking doet Avalon vaak beroep op vrijwilligers. Vrijwilligers helpen niet alleen bij evenementen die extra geld in het laasje brengen. We kunnen ook op hen rekenen bij tal van activiteiten met bewoners binnen en buiten Avalon: maaltijden, kaarten, knutselen, een praatje slaan, fietsen, wandelen, sport of cultuur beleven, winkelen, daguitstappen maken, enz

Omdat de meeste bewoners overdag heel veel verzorging nodig hebben, kan het personeel binnen de beschikbare tijd niet alle hulp bieden die voor hen belangrijk is. De vaste medewerkers doen hun uiterste best om de bewoners zo goed mogelijk te helpen en te begeleiden. Maar omdat de werkdruk heel hoog is, hebben ze soms niet genoeg tijd om de bewoners die extra aandacht te geven die ze nodig hebben. Vrijwilligers hebben hiervoor wel meer tijd. Dankzij de hulp van vrijwilligers zijn bewoners in staat om hun leven terug wat meer vorm en inhoud te geven. Ze kunnen meer activiteiten doen en meer in contact komen met de bredere samenleving. We vinden het bovendien verrijkend voor de bewoners dat zij via vrijwilligerswerk ook andere mensen leren kennen dan de beroepskrachten die voor hun dagelijkse begeleiding en verzorging instaan.

Daarom wil ik een oproep doen: ben je iemand die graag met mensen omgaat; wil je een activiteit of hobby die je zelf graag doet delen met één of meerdere bewoners; heb je een talent dat je zou willen inzetten samen met een bewoner, of wil je een namiddag per week allerlei kleine klusjes doen voor bewoners ... Kom dan eens praten of neem vrijblijvend contact met ons op. We bekijken samen wat concreet haalbaar is. Alvast bedankt om deze vraag in overweging te nemen.

Vriendelijke groeten,
Marc Van Den Abeele
Directeur

BELANGRIJKE MEDEDELING ivm GIFTEN:

Wie een gift wil doen en een fiscaal attest wenst te ontvangen kan een bedrag van minimum 40 € storten op de Koning Boudewijnstichting op rekeningnummer BE10-0000-0000-0404, met de gestructureerde mededeling '128/2707/00049' Gewone giften, zonder fiscaal attest, mogen overgeschreven worden op ons nieuw rekeningnummer BE90-0017-1909-5432, met vermelding 'gift'

DAG IN BEELD: Carnaval in Avalon



REPORTER TER PLAATSE



Kim

Interview met Kim DC en Kristien DG

Stel jullie even kort voor.

Kim: Ik ben Kim De Cock. Ik ben 28 jaar en werk al 7 jaar als begeleider in Avalon. In mijn vrije tijd speel ik basketbal, loop ik veel en ga ik graag skiën.

Kristien: Ik ben Kristien De Geyter en ben 43 jaar. Ik werk sinds november 2013 in Avalon als begeleider. Ik ben moeder van twee tienerjongens.

Waarom zijn jullie begeleider geworden bij Avalon?

Kim: Ik was net afgestudeerd. Iemand die op mijn stageplaats werkte, is hier komen werken. Daardoor heb ik Avalon leren kennen. Ik heb dan gesolliciteerd en werd aangenomen.

Kristien: Bij mij is het anders gelopen. Ik woon in Opstal en kende Avalon. Ik heb 15 jaar gewerkt in een voorziening voor personen met een mentale beperking. Nadien heb ik 2 jaar gewerkt in een voorziening voor personen met een niet-aangeboren hersenletsel. Deze voorziening ging verhuizen naar Sint-

Jans-Molenbeek en dat vond ik iets te ver. Daarom ben ik bij Avalon komen solliciteren en ik mocht hier eind 2013 beginnen.

Wat zijn jullie taken als begeleider?

Kim: De hoofdtak van een begeleider is de bewoners ondersteunen bij die zaken waar ze hulp bij nodig heb. Omdat de bewoners vooral motorische beperkingen hebben bieden wij hen veel praktische ondersteuning in hun dagdagelijkse leven, zoals bij eten, wassen, naar toilet gaan, een sigaret roken, een jas aandoen, een bad of douche nemen, op consultatie gaan bij een dokter of in het ziekenhuis, winkelen, vrije tijdsbesteding, enz ...

Kristien: Wij besteden veel tijd aan verzorgende taken. Daarnaast proberen we er ook voor te zorgen dat iedereen zich hier goed voelt. De bewoners kunnen bij ons terecht met hun grote en kleine vragen. We proberen ook te zorgen voor wat ambiance in huis. Het is de bedoeling dat er in Avalon een goede sfeer hangt, zodat het voor bewoners aangenaam is om hier te wonen.

Wat zijn voor een begeleider de drukke momenten in Avalon?

Kristien: In het weekend is het altijd druk. Dan zijn we met minder begeleiders om alle bewoners ondersteuning te bieden. Daarnaast zijn ook de maaltijdmomenten, zowel in de week als in het weekend, soms wel druk. Alle bewoners eten 's middags en 's avonds op hetzelfde moment en de meeste bewoners hebben praktische hulp nodig bij de maaltijd.

Kim: Ja, tijdens de maaltijden is het druk. Maar ook na de maaltijden kan het druk zijn. Dan zijn er veel bewoners die allemaal op het zelfde moment ondersteuning vragen om naar het toilet gaan of om te gaan rusten. We weten dan soms niet welke oproep we eerst moeten afhandelen.

Wat zijn de leuke momenten in Avalon als begeleider?

Kim: Je moet de leuke momenten zelf maken. We proberen plezier te maken met de bewoners. We doen ook activiteiten met de bewoners: paardrijden, zwemmen, uitstappen, ... Ook met de personeelsgroep proberen we een hecht team te zijn, zodat het hier leuk is om te werken.

Kristien: We maken vaak grapjes tijdens het werken. Dat zorgt voor een ontspannen sfeer en dat vinden de bewoners wel fijn.

Jullie zijn van één of meerdere bewoners 'individuele begeleider'. Wat is dit?

Kim: Ik ben individuele begeleider van twee bewoners. Zij kunnen met al hun 'niet praktische' vragen bij mij terecht. Dat kunnen vragen zijn over de werking van Avalon, maar ook over alles daarbuiten. Ook als ze een probleem hebben en geen oplossing hiervoor vinden, kunnen ze bij mij terecht. De bewoners die ik begeleid komen meestal langs als ze op vakantie willen gaan en hulp nodig hebben bij het kiezen en boeken van hun reis. Maar ook als ze bijvoorbeeld moeilijkheden hebben met een andere bewoner of een personeelslid, komen ze mij om raad vragen. Dan zoeken we samen een oplossing. De taken die je hebt als individuele begeleider, zijn heel divers. Veel hangt af

van wat de bewoner nog zelf kan en wil doen.

Kristien: Ik ben ook van twee bewoners individuele begeleider. Voor mijn bewoners doe ik vrij veel administratieve ondersteuning, zoals samen de post doornemen en facturen betalen. Als individuele begeleider ben je ook een beetje de spreekbuis tussen het begeleiderteam en de bewoner(s) die je begeleidt. Dat kan over positieve zaken gaan, maar ook over thema's die wat moeilijker te bespreken zijn. Je geeft net iets meer aandacht aan de bewoners van wie je individuele begeleider bent dan aan de andere bewoners. Elke bewoner krijgt één uur per week om iets met zijn individuele begeleider te bespreken of te doen. De bewoner kiest zelf waarover hij tijdens dat uur wil praten of wat hij wil doen. We mogen op dat uurtje ook iets doen wat de bewoner graag doet, vb. iets gaan drinken, gaan wandelen, een uitstap plannen, enz ...

Kim: Als individuele begeleider speel je zoveel mogelijk in op de noden van de bewoner, tijdens dat uurtje per week.

Kristien: Je volgt ook de bewoner op lange termijn op. Soms werk je rond doelen die niet op een uurtje rond zijn. Er zijn doelen waar je weken, soms maanden rond werkt. Dat bewaak je als individueel begeleider.

Kunnen jullie geregeld op uitstap gaan met een bewoner? Hoe wordt dat geregeld?

Kristien: Er is een systeem van aanvraagbriefjes. Als bewoners graag een extra activiteit doen die niet in het vaste weekschema zit, kunnen zij dit aanvragen via een briefje. Daarop vul-

len ze in wat ze willen doen, wanneer, naar waar en met wie. Dan wordt bekeken in de weekplanning of dit kan ingepland worden of niet. Hierbij wordt onder andere rekening gehouden met het aantal begeleiders dat op die dag aanwezig is en of er een busje vrij is. Er komt best wel wat bij kijken om een activiteit te plannen. De hoofdopvoeder en de zorgcoördinator doen hun uiterste best om tegemoet te komen aan de vragen van de bewoners. Soms moet de bewoner wel even wachten, maar er wordt geprobeerd om binnen een redelijke termijn alle aanvragen te plannen.

Kim: Alles hangt af van de effectieve dienstbezetting. We zijn wel met een grote groep begeleiders, maar we moeten 7 dagen op 7 en 24u op 24u voldoende permanentie voorzien. Er krui- pen heel wat werkuren in het op peil houden van de minimum dienstbezetting. Alleen als er meer volk op dienst is kan er iets extra gepland worden.

Ging dat vroeger vlotter?

Kim: Vroeger ging dat vlotter. Er waren toen ook 10 bewoners minder, waardoor er minder werk was. Er was toen meer tijd om uitstappen te doen.

Sinds 2014 wonen er inderdaad 10 bewoners meer in Avalon. Wat is er voor jullie veranderd?

Kim: Als ik vergelijk met toen er 20 bewoners waren, is er nu volgens mij meer werk ondanks het feit dat er ook nieuwe begeleiders zijn aangeworven. Hoe meer bewoners én hoe groter de zorggraad van de bewoners, hoe drukker het voor ons wordt. Daardoor is er soms minder tijd voor uitstappen. De job is ook zwaarder geworden. Vroeger was er meer tijd voor kleine activiteiten



Kristien

binnenshuis, zoals kaarten met de bewoners in de namiddag. Daar is nu geen tijd meer voor, omdat er veel verzorgingstaken zijn bijgekomen.

Kristien: Ik ben beginnen werken in Avalon toen de 10 nieuwe bewoners hun intrek namen. Wat wel leuk is voor mij als beginnende begeleider, is dat het voor hen en voor mij nieuw was. We zijn op dezelfde lijn gestart. De begeleiders die hier al langer werkten, kenden de 20 bewoners al door en door. Bij de 10 nieuwe bewoners moesten alle begeleiders hen leren kennen.

Zijn de zorgvragen van de bewoners veranderd ten opzichte van vroeger?

Kim: De zorgvragen zijn enorm veranderd ten opzichte van vroeger. De bewoners hebben nu een grotere zorgvraag. Op 7 jaar tijd zijn veel bewoners 'achteruit' gegaan. Hierdoor hebben ze meer zorgvragen én meer hulp nodig bij (dagdagelijkse) activiteiten. Als begeleider merk je wel dat er meer taken komen waarin je de bewoners moet ondersteunen. Dingen die ze vroeger alleen konden, lukken nu enkel met hulp van ons.

Luc Uyttersprot & Co BVBA
Ravenstraat 127
9255 Buggenhout
Tel 052/214948
Luc@uyttersprotverzekeringen.be
Uw onafhankelijke
verzekeringsmakelaar

Het uitbreidingsproject van Avalon
wordt gesteund door:

AIR LIQUIDE FONDATION
D'ENTREPRISE

Decoratie VERBEIREN
BROEKSTRAAT 47, 9255 BUGGENHOUT
Tel: 052/33 80 28 - Fax: 052/33 80 12
B.T.W. 475.714.581

Decoratie
carbolon

DAKWERKEN
MAES

www.maes.be
Tel. 052/33 20 10

Bank & Verzekeringen

Broekstraat 13
9255 Buggenhout-Opstal
T 052 365 860
Stationsstraat 11/A
9255 Buggenhout
T 052 399 710
www.baeyensbosteels.be

VERWARMINGSTECHNIKEN
SANITAIR
AIR CONDITIONING
N.V. GEZEL II
BUGGENHOUT - Tel. 052/33 20 10

Luizeven
angenhove

OPTIEK CLAEYS
Kerkstraat 117 - Buggenhout

Fiscaal attest
Via KBS
op BE10-0000-0000-0404
met vermelding
'128/2707/00049'
(= gestructureerde mededeling)