

ata Dichtbij



Magazine van ATA | december 2017



Mantelzorger Patricia de Vries:
‘Of ik mezelf mantelzorger vind? Ik vind het meer iets wat ik moet doen’



Yoga voor ouderen ••> Vallen kun je leren ••> Nieuw klantenpanel op bezoek ••> Onze boekentips:
Al etend en bewegend aan preventie doen

Voorwoord



Zoals u elders op deze pagina kunt lezen, is dit mijn eerste voorwoord als nieuwe directeur van ATA. Plezierig om met u kennis te maken, al is het even van papier! Ik heb er veel zin om voor ATA aan de slag te gaan. Want ik zie nog veel mogelijkheden om u nog beter van dienst te zijn. Niet alleen met slimme oplossingen trouwens, maar ook met tips en adviezen.

Deze editie van ATAdichtbij is er een goed voorbeeld van. We weten allemaal dat een ongeluk vaak in een klein hoekje zit. En dat er met simpele tips erger te voorkomen valt. Tips, die we in de loop van de jaren vergeten zijn. Of waar we heel gemakzuchtig mee omspringen. Bij ATA vinden we het belangrijk om u daar nog eens aan te herinneren. Dat gebeurt in dit nummer van ATAdichtbij, met als thema 'voorkomen is beter dan genezen'.

Wist u bijvoorbeeld dat er trainingen zijn vanuit de GGD voor valpreventie? Dat er yogacursussen zijn voor ouderen om uw lijf soepeler te houden? En dat er zelfs een kookboek bestaat met de titel 'Voorkomen is beter dan genezen'? Kijk, dat zijn toch onderwerpen om snel door te bladeren in deze ATAdichtbij.

Voor nu: veel leesplezier. En voor straks: fijne en veilige feestdagen!

Maarten Klapwijk
Directeur Zorgcentrales

Actueel

Volgt u ons al op social media?

Wilt u graag als eerste de nieuwtjes lezen van ATA Personalarmering? Dat kan: volg ons dan op social media. Heeft u een Facebook-account? Dan vindt u ons via ATA personalarmering. U kunt er ook een recensie achterlaten. En bent u ook een Twitter-gebruiker? Via stichtingata blijft u ook daar op de hoogte.



Nieuwe directeur Maarten Klapwijk

Met ingang van dinsdag 1 juni is Maarten Klapwijk aangesteld als nieuwe directeur van De ZorgCentrale.nl en ATA Personalarmering. De laatste jaren heeft Maarten gewerkt in diverse functies, onder meer bij Hogeschool Rotterdam. Hij heeft ervaring op het gebied van marketing, ICT en innovatie. Ervaring die hij ook inbrengt in zijn nieuwe functie. Want onze zorgcentrales – gevestigd in Amsterdam en Schiedam – combineren zorg met vernieuwende techniek.

Met Maarten als nieuwe directeur willen we onze positie in de zorgmarkt verder versterken. Kansen genoeg voor onze zorgcentrales. Die liggen bijvoorbeeld op het gebied van e-health. Maarten: 'We denken aan slimme oplossingen voor bijvoorbeeld zorg op afstand. Zo willen we met onze klanten en samenwerkingspartners van toegevoegde waarde zijn. Mensen in een kwetsbare positie kunnen we effectief ondersteunen. Daardoor kan iedereen naar vermogen blijven meedoen met de maatschappij.'

ATA KLANTENPANEL

Nieuw klantenpanel op bezoek bij

Wat vindt u als klant nu echt belangrijk? Op die vraag krijgen we binnenkort een duidelijk antwoord: van ons eigen klantenpanel! Op 16 oktober heette Stichting ATA een groot aantal panelleden welkom tijdens een kennismakingsdag. Zij gaan ons voorzien van goede adviezen over hoe we u nog beter van dienst kunnen zijn.

'Vorig jaar kregen we bij ons klanttevredenheids-onderzoek zoveel goede tips, dat we dachten: we moeten meer contact zoeken met onze klanten', vertelt Frangeska Hosé, adviseur persoonlijke veiligheid bij ATA. Een oproep in de Dichtbij om deel te nemen aan het klantenpanel leverde een stortvloed aan positieve reacties op: wel dertig!

Velen van hen waren aanwezig op de kennismakingsdag. De leden kregen een rondleiding door onder meer de meldkamer. Natuurlijk ontbrak een smakelijke - en gezellige - lunch niet op het programma. 'De eerste dikke vriendschappen tussen leden zijn al ontstaan', lacht Frangeska.

Inzicht in wensen

Het klantenpanel kan ons goed inzicht geven in de wensen die u heeft. Op de klantendag kregen we al een 'verlanglijstje' voor onze neus. Praktische informatie over valpreventie bijvoorbeeld (zie ook

pagina 8 in dit nummer) of over andere praktische zaken als het verwisselen van de batterij in de melder. Ook kwam het panel met de suggestie om - buiten ATA om - telefooncirkels op te starten: een clubje van mensen die elkaar 's morgens alleen maar even goedemorgen wensen, als een soort preventieve controle. Ook gaf het panel aan welke onderwerpen minder interessant werden gevonden, zoals beeldbellen en leefstijlmonitoring.



Wordt vervolgd!

ATA gaat nog bekijken hoe het klantenpanel vorm moet krijgen. Het kan zijn dat we bij bepaalde vragen leden per post, via de mail of telefonisch raadplegen. En na het succes van de eerste kennismakingsdag ligt het voor de hand om ook eenmaal per jaar een bijeenkomst op het ATA-hoofdkantoor te organiseren.

Wist u dat?

- in beweging blijven helpt? Denk eens aan een cursus yoga voor ouderen (zie ook pagina 6 in dit nummer)
- een veilig huis heel belangrijk is? Gladde tegelvloeren, losliggende kleding: het zijn beruchte gevaren in huis.
- ook medicijngebruik kan leiden tot valpartijen? Wees daarom voorzichtig met medicijnen en lees goed de bijsluiter!



Deze tips om te voorkomen dat u valt, zijn afkomstig van onderzoekster Fatima El Fakiri (zie ook pagina 8 in deze ATAdichtbij).

Op de koffie bij...

Patricia de Vries



'Of ik mezelf mantelzorger vind? Ik vind het meer iets wat ik moet doen. Zij heeft ons altijd goed verzorgd. Ik zie het nu gewoon als onze plicht om goed voor haar te zorgen.' In een paar zinnen geeft mevrouw Patricia de Vries een herkenbaar beeld van mantelzorgers. Veel mensen die voor anderen zorgen, zijn het officieel wel. Maar zich zo voelen? 'Ik regel wat ik kan regelen.'

Mevrouw Stomp-Imberg is 86. Ze woont in een gerieflijke aanleunwoning van het Henriëtte Roland Holsthuis in Amsterdam, een paar flinke doeltrappen afstand van de Johan Crujff Arena. Dochter Patricia woont in Ede. 'Het is vijftig minuten rijden. Voor mij geen probleem, ik ben er zo. Ik probeer eenmaal in de twee weken langs te rijden. Even m'n gezicht laten zien. Gelukkig is mijn zus drie jaar geleden teruggekomen uit Suriname, zodat zij ook het een en ander kan oppakken. Zij woont ook in Amsterdam en kan dan doktersbezoeken en dergelijke op zich nemen. We hebben het verdeeld: ik regel de financiële zaken, mijn zus de eventuele zorgzaken.'

Ook telefonisch is er veel contact, elke dag. 'Gewoon even om te vragen hoe het met haar gaat. Ik weet dat ze het fijn vindt om mijn stem te horen. En ze zit nu in een verzorgingshuis met goede mensen om haar heen. Ik kan het dus goed loslaten. Ja, het blijft iemand van 86 hè, je bent op die leeftijd echt een mens van de dag. Een paar weken terug voelde ze zich niet lekker. Had wat last van medicatie die ze slikte. Zeker dan voelt het niet goed om weg te moeten gaan.'

Eigen smartphone

Gelukkig is moeder naar omstandigheden nog redelijk gezond, vertelt ze. 'Ze heeft zelfs een smartphone! Daar bekijkt ze fotootjes op die ik app. Ja, ik ben trots op haar. Veel kan ze nog zelf. Iets koken bijvoorbeeld. Of wat dingen in huis schoonmaken. En met de rollator aan de hand doet ze ook nog boodschappen.'



'Of ik mezelf mantelzorger vind? Ik vind het meer iets wat ik moet doen'



Vijf jaar terug was de zorg intensiever, vertelt Patricia. 'Mijn vader en moeder woonden toen nog samen in een normale flat. Toen was ik er wel vaker mee bezig. Toen mijn vader vorig jaar overleed, hebben we moeder wat meer in de gaten gehouden. Ik ben blijven slapen, mijn zus ook. En ze heeft vriendinnen die ons af en toe ontlasten. Die halen haar weer eens op om een boodschapje te doen.'

Moderne techniek helpt

Ook de moderne techniek helpt een handje. In haar aanleunwoning is een PhoniRo geïnstalleerd, een elektronisch slot. Via een app op de smartphone kunnen Patricia, de thuishulp en zorgmedewerkers de deur openen. Moeder gebruikt zelf nog een gewone sleutel. Buiten kan mevrouw Stomp-Imberg terugvallen op de personenalarmering van ATA. 'Die ketting heeft ze altijd om. Goed van haar. Als er iets is hoeft ze alleen maar de knop in te drukken en is er contact met de centrale.'

'Ik regel vanaf thuis wat ik kan regelen'

Marathons lopen

Patricia heeft ook nog haar eigen leven. 'Ik werk nog 32 uur in de week, heb mijn eigen afspraken. Je wilt weleens wat doen met collega's of met iemand een borreltje drinken.' Daarnaast heeft ze op 60-jarige leeftijd nog tijd voor twee tijdrovende hobbies: hardlopen en kleding maken. 'Ja, vooral dat hardlopen is een passie. Ik ben er een paar jaar als geintje mee begonnen. Inmiddels heb ik een paar marathons gelopen. Ik kan wel zeggen dat ik eraan verslaafd ben. Dit jaar heb ik tweemaal hardlopend de Alpe d'Huez beklommen. Heel mooi, ook omdat het voor een goed doel was. Van hardlopen krijg ik energie. Het is een uitlaatklep voor me.'



‘Kun je een oefening echt niet meer meedoen, doe ‘m dan in gedachten mee’



Ziektepreventie uit het verre oosten: yoga

Yoga voor ouderen? Ja zeker! Marianne de Die geeft in Rotterdam yogalessen aan een groepje mensen van gevorderde leeftijd. Van Marianne mogen we yoga gerust het geheim van de eeuwige jeugd noemen. 'Als je gewrichten en spieren soepel blijven, dan houd je altijd een jeugdige uitstraling. Al ben je 80 jaar, dan loop je nog altijd soepeler dan iemand van 40 die al verstijfd is.'

'De meeste mensen beginnen op latere leeftijd omdat ze klachten krijgen. 'Joh, zou je niet eens yoga proberen', horen ze dan. Yoga is eigenlijk een verruiming van je bewustzijn, van je gevoelens, van je adem. De lichamelijke houdingen werken door op je geestelijke gezondheid. En andersom ook: lichaam en geest werken op elkaar in', zegt Marianne.

Meditatie

Yoga is niet aan leeftijd gebonden, weet ze. 'Iedereen kan het, ook op latere leeftijd. Bij jongeren ligt het accent iets meer op de lichaamshoudingen, in de midlife-periode meer op adembewustzijn en bij ouderen gaat yoga meer richting de meditatieve kant.'

Ook is yoga gemakkelijk aan te leren. 'Yoga is eigenlijk meer loslaten als iets bijleren. En lukt het je niet meer op te blijven staan, dan kun je oefeningen ook op een stoel doen. Ik zeg ook vaak: kun je een oefening echt niet meer meedoen, doe 'm dan in gedachten mee. Het klinkt gek, maar als je een oefening in gedachten doet, brengt die ook reacties in je lichaam op gang!'

Hatha yoga

De basis van haar cursus is hatha yoga. Marianne: 'Hatha yoga betekent: eenheid tussen lichaam en geest. Eigenlijk is het een vorm van bewegende meditatie. Ik vind het belangrijk dat mensen leren ontspannen en een goede houding hebben. Rechtop zitten bevordert een goede adembeweging. Veel mensen hebben een verkeerde ademhaling. Maar als je je daarvan bewust bent, kun je dat veranderen. Ook worden je spieren soepeler en flexibeler van yoga-oefeningen. Je houding verbetert daardoor. En het is goed voor je doorbloeding en je zenuwstelsel.'

Deze yoga-oefeningen van Marianne kunt u ook thuis proberen!

- 'Ga liggen met je handen op je maag of buik. Voel je handen: bewegen ze mee met je ademhaling? Meestal gaat de beweging vanzelf onder je handen komen.'
- 'Ga zitten of liggen, span je spieren langzaam aan en ontspan weer. Doe dit een aantal keren. Als je dit heel bewust ervaart, word je in het dagelijks leven ook eerder bewust van spanning. Dan kun je ontspannen of ademen.'
- 'Ga staan met je rechterarm omhoog en je linkerarm recht naar voren. Buig je rechterbeen en til het op. Zorg dat je bovenbeen evenwijdig aan de grond is en je onderbeen ontspannen naar beneden hangt. Blijf zo staan, vergeet niet door te ademen. Doe de oefening daarna met linkerarm omhoog en rechterarm naar voren.'

**'Yoga is eigenlijk
meer loslaten
als iets bijleren'**



Vallen kun je leren

Eind oktober presenteerde het CBS een alarmerend cijfer: vorig jaar overleden er per dag gemiddeld 11 mensen in Nederland door een val! Driekwart van hen was 80 jaar of ouder. 'Vallen is een heel sterk onderschat ouderdomsprobleem', zegt Fatima El Fakiri. Zij is onderzoekster bij de GGD Amsterdam. En wat blijkt? Vooral bij oudere migranten blijken valpartijen nog vaker voor te komen dan bij autochtone Nederlanders.

Iedere vijf minuten valt er in Nederland iemand van 65 jaar en ouder, die direct naar de spoedeisende hulp moet. Per jaar stijgt het aantal fatale valongelukken met tien procent. Waarom neemt het aantal ouderen dat valt zo schrikbarend toe? El Fakiri: 'De vergrijzing gaat verder, mensen blijven langer in hun eigen huis wonen. Ja, dat willen ze ook zelf graag, maar het is wel een risicofactor. Een gladde vloer of beperkte verlichting kan al een val veroorzaken. Als je ouder wordt, wordt ook je spierkracht minder. Slaappillen of andere medicijnen kunnen een rol spelen. Vallen is een heel sterk onderschat ouderdomsprobleem.'

Ingrijpende gevolgen

Iedereen valt weleens, zegt El Fakiri geruststellend. 'Maar bij ouderen zijn de gevolgen meestal veel ingrijpender. Iemand die een heup breekt, is ineens een stuk minder mobiel. Of mensen moeten naar een verpleeghuis. En ouderen die eenmaal geval-

len zijn, worden bang. Die vermijden het om naar buiten te gaan of familie te bezoeken. De kwaliteit van leven gaat daardoor achteruit. Die angst kan er trouwens ook al zijn zonder dat iemand ooit een val heeft meegemaakt.'

Onverklaarbaar

Wat opvalt in haar onderzoek: vooral migranten lopen meer risico om te vallen of valangst te ontwikkelen. De etnische verschillen in valongevallen waren geheel te verklaren door verschillen

'Een gladde vloer of beperkte verlichting kan al een val veroorzaken'



in lichamelijke en psychische gezondheid tussen oudere migranten en Nederlandse ouderen. Maar de verschillen in angst om te vallen waren onverklaarbaar door deze factoren. 'Ook onderzoek in andere landen geeft geen duidelijkheid. Het blijkt dat bij mensen met een migratieachtergrond eerder gezondheidsproblemen en beperkingen optreden. Bij Nederlanders praten we bij een leeftijd vanaf 65 jaar over ouderen.

Bij migranten ligt die grens al tien jaar eerder. Zij hebben dus ook al eerder beperkingen.'

Week van de Valpreventie

Om het risico van vallen bekender te maken, is er zelfs een nationale Week van de Valpreventie. Die is gehouden van 2 tot en met 8 oktober. Veel GGD's



'Ouderen die eenmaal gevallen zijn, worden bang'

zijn ook alert op het onderwerp en informeren ouderen actief over maatregelen. In veel regio's worden bovendien valpreventiecurssussen gehouden. In een aantal lessen komen cursisten meer te weten over omgaan met valangst, risico's en het veilig maken van het eigen huis.

Cursus voor migranten

De GGD in Amsterdam gaat nog een stap verder: door een speciale cultuursensitieve valpreventie cursus voor oudere migranten te ontwikkelen en te organiseren. De training is gebaseerd op een bestaande - en effectieve - cursus, 'Zicht op Evenwicht'. Eind oktober is een tweede groep begonnen.

Meer informatie? Kijk op <http://www.ggd.amsterdam.nl/beleid-onderzoek/gezondheidsmonitors/gezond-wel/valongevallen/>



Achter de schermen

bij het management van ATA

Centralisten van ATA kijken altijd naar 'de melding achter de melding'

Als ergens geldt dat voorkomen beter is dan genezen, is het wel op de meldkamer van de ATA Zorgcentrale. Een melding van een klant - of meerdere meldingen - kan weleens betekenen dat er méér aan de hand is. Misschien is het wel beginnende dementie. Of is het een signaal dat iemand eigenlijk niet langer meer zelfstandig thuis kan wonen. Daarom zijn centralisten getraind om te zoeken naar 'de melding achter de melding'.

'In negen van de tien meldingen gaat het trouwens om échte meldingen: om valpartijen', zegt Helsa de Water, manager klantenservice, meldkamer en alarmopvolging. Maar klanten bellen ook om andere redenen. 'Op het moment dat een van onze centralisten een melding ontvangt van een klant, weten ze vaak al: hé, dat is een klant

die vaak alarmeert. Dat is al een signaal dat het niet goed met een klant gaat. Want iemand

alarmeert altijd om een reden. Het kan eenzaamheid zijn, het kan het begin van dementie zijn.'

'In veel gevallen hebben klanten geen familie die naar hen omkijkt'

Direct actie ondernemen

In dat geval heeft ATA ook een signalerende functie. 'Merken we dat een klant er dusdanig slecht aan toe is dat het onverantwoord is om nog thuis te wonen? Dan ondernemen we direct actie. De centralist heeft de mogelijkheden om hulp in te roepen. Dat kan een mantelzorger zijn, een familielid of een ander contactpersoon. Wat we doen, is hen op de hoogte stellen. Vaak weten ze niet eens dat er wat aan de hand is. Als er een contract met een thuiszorgorganisatie is, schakelt de centralist daarmee: "Deze meneer of mevrouw alarmeert opvallend veel. Wij denken dat het niet goed met hem of haar gaat." Ook kunnen we een beroep doen op de huisarts als er geen thuishulp over de vloer komt.'

'Regelmatig stapt Helsa zelf in de auto om een melding op te volgen'

Welzijnsinstanties

Het gebeurt ook vaak dat er geen contactpersoon of thuiszorg is Helsa: 'In veel gevallen moeten we zelfs constateren dat veel klanten helemaal geen familie hebben die naar hen omkijkt. Dat zijn schrijnende gevallen.' Ook de huisarts kan niet altijd in actie komen. 'In het geval dat we echt nergens kunnen aankloppen, kunnen we altijd nog een beroep doen op welzijnsinstanties. Zij bezoeken dan de klant en nemen de situatie op: wat voor hulp is er voor hem of haar nodig? Eventueel kunnen ze ook een verzoek indienen om thuiszorg in te schakelen.'

Andersom gebeurt het ook weet Helsa, dat bijvoorbeeld thuiszorgorganisaties hun

klanten attenderen op ATA: "Is personenalarmering of leefstijlmonitoring niets voor u?" 'Dat gebeurt gelukkig heel erg veel. Thuiszorgorganisaties, revalidatiecentra en huisartsen zijn heel enthousiaste verwijzers voor ons.'

Emotioneel betrokken

Als manager van een belangrijke afdeling is Helsa trots op 'haar' medewerkers. 'Onze centralisten zijn emotioneel heel erg betrokken bij onze klanten. Ze vinden het belangrijk om mensen aan te horen, om ze te helpen. Ook al betekent dat een stukje verder kijken dan hun eigenlijke taak. We kunnen niet bij elke melding uitrukken, dat is onmogelijk. Maar we gaan niet wegkijken. In alle situaties proberen we een cliënt zoveel en zo goed mogelijk te helpen. We kunnen alleen maar een signaal afgeven en hopen dat er iemand anders mee aan de slag gaat. Andere instanties zijn niet verplicht om een terugkoppeling te geven, maar vaak nemen we zelf het initiatief: hoe is het met die meneer of die mevrouw afgelopen?' Die betrokkenheid heeft Helsa ook zelf. Regelmatig

stapt zij in de auto om een melding op te volgen. 'Ja, dat vind ik belangrijk. Op het moment dat er meer meldingen zijn, is het praktisch dat ik ook inzetbaar ben. Bovendien vind ik het goed om te weten wat onze medewerkers meemaken.'

Uiteenlopende meldingen

Mede door de vriendelijke benadering aan de andere kant van de lijn is de drempel om te alarmeren laag, constateert Helsa. 'Dat merk je vooral aan de uiteenlopende meldingen die je krijgt. Iemand kan bellen omdat hij of zij een broek niet meer omhoog krijgt. Of de boodschappen niet meer kan uitpakken. Nee, daar zijn we niet voor. Het is dan aan de centralist om dat vriendelijk uit te leggen. Maar het is ook weleens erger. Mensen bellen omdat ze zich hebben bevuild. Dat vind ik persoonlijk iets heel ergs. En dan kan het ook nog gebeuren dat dat 's avonds is, of 's nachts. Dan kun je geen thuiszorg meer bellen, en een mantelzorger bereiken valt ook niet mee. Dan zit de centralist met de melding en een paniekerige klant. Dat zijn moeilijke momenten.'





De kerstmarkten staan weer voor de deur!

Overal verandert Nederland in een zee van lichtjes en bomen, met allerlei stalletjes om de leukste spullen voor de kerstdagen in huis te halen. En vergeet u niet af en toe even ergens neer te ploffen voor een welverdiend kopje koffie of een kop warme chocolademelk? Deze kerstmarkten zijn de moeite waard!

Amsterdam

In de kerststemming komen kan in Amsterdam op verschillende plekken. Heel veel grachten zijn kunstig versierd met lichtjes, tijdens het Amsterdam Light Festival. En ook op het Museumplein is het feest, met tal van kraampjes vol leuke kerstcadeautjes en lekkernijen. Tijdens 'Ice Village' is er van alles te doen.

Amsterdam Light Festival

Geopend van: 30 november tot en met 21 januari
Toegang: gratis

Ice Village

Geopend: van 20 tot en met 30 december
Toegang: gratis

Heemskerk

Niet ver van Amsterdam vindt u ook een pracht van een kerstmarkt in Heemskerk. Alleen al de locatie is de moeite waard, met als schitterend decor de kasteeltuin van het slot Assumburg. De Castle Christmas Fair is extra bijzonder omdat er artiesten optreden.

Geopend van: 7 tot en met 10 december
Toegang: € 7,50 per persoon

Haarlem

Haarlem heeft een tweedaagse kerstmarkt, maar het is wel één van de vijf grootste in ons land. Door de hele stad heen zijn wel 300 kramen te vinden. Kijk niet verbaasd op als u de klanken hoort van een echt orkest: het Dickens Orkest! Koorliefhebber? Bezoek dan de koren die optreden in de Gravenzaal van het stadhuis.

Geopend: 9 en 10 december
Toegang: gratis

Dordrecht

Wist u dat Dordrecht de grootste kerstmarkt van Nederland heeft? U slentert er langs wel tweehonderd sfeervolle kramen. En op de podia verspreid over het centrum klinken bekende en minder bekende kerstliedjes, want er zijn live optredens.

Geopend: 15 tot en met 17 december
Toegang: gratis

Maastricht

Het is misschien wat verder weg, maar wát een feest is Kerst in het zuiden! Al eind november slaat het kerstvirus toe op alle pleinen van de stad. Het Vrijthof voorop, met een schaatsbaan voor de kinderen, een reuzenrad en een glijbaan. En ook als het regent blijft het gezellig kerstshoppen tussen de kraampjes: sommige markten zijn overdekt.

Geopend van: 1 december tot en met 1 januari
Toegang: gratis

Deventer

Deventer heeft een kerstmarkt met een spectaculair extraatje: u komt er alle personages uit de boeken van de Engelse schrijver Charles Dickens tegen! Het zijn er bijna 1000, van gierigaard Scrooge tot Oliver Twist. En allemaal in de historische kleding van het Engeland uit die tijd. Natuurlijk is er ook een kerstmarkt om nog wat kerstcadeautjes in te slaan.

Geopend: 16 en 17 december
Toegang: gratis



Hulp is onderweg

Met de iVi automatische valdetector!

Stel, u valt. Niemand in de buurt om een handje te helpen. De telefoon is buiten bereik. Wat nu? Het is een schrikbeeld voor veel ouderen. Behalve... als u de iVi valdetector kent. Het is een slim apparaatje dat u altijd bij u draagt. Struikelt u, dan hoeft u alleen maar de knop in te drukken en hulp wordt automatisch gealarmeerd. Zelfs als u dat niet meer kunt krijgt de ATA Alarmcentrale een melding!

Fijn, om zo lang mogelijk in uw eigen huis te kunnen blijven wonen. Maar wat als u minder goed ter been wordt? Of bijvoorbeeld gehinderd wordt door aandoeningen als epilepsie of diabetes? In zo'n geval is het belangrijk dat u snel hulp kunt invoeren als u valt. Ook voor mensen die na een ziekenhuisopname weer thuis komen maar nog ondersteuning nodig hebben, is die zekerheid prettig.

Met de iVi valdetector heeft u die zekerheid. Het kleine apparaatje kunt u gemakkelijk bij u dragen. In geval van nood drukt u de alarmknop in. Die verbindt de iVi met de ATA Alarmcentrale. Als u buiten bewustzijn raakt (in combinatie met een val),

maakt de iVi automatisch contact met de centrale. Per ongeluk op de alarmknop gedrukt? U kunt dan de melding binnen bepaalde tijd annuleren.

Wat gebeurt er bij een alarm?

Merkt de ATA Alarmcentrale dat u hulp nodig heeft? Dan staat een vriendelijke centralist u aan de andere kant van de lijn te woord. Die kan dan vervolgens alarm slaan bij de contactpersoon die u opgeeft: bijvoorbeeld een familielid, uw thuishulp of een mantelzorger. Wilt u meer weten over de iVi? Neem dan contact op met onze klantenservice via ata@alarmering.nl of 020-592 3131.

Leesplezier



Dit nummer van ATA Dichtbij heeft als thema: **Voorkomen is beter dan genezen.** Het is ook het thema van de drie boeken die we deze keer voor u hebben uitgekozen. Veel leesplezier!



Hartstikke lekker

Voorkomen is beter dan genezen
Annemieke en Janine Jansen

Trek in aubergine met sesamzaad? Of Dokter Kiki's chocotaart? Het zijn twee van de verrassende recepten in 'Hartstikke lekker'. Ja, weer een kookboek, maar wel een heel bijzonder boek. Want de 100 recepten helpen u verantwoord te eten. Zo heeft u minder kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, nieraandoeningen en herseninfarcten.

De basis van alle gerechten is de mediterrane keuken, een keuken die er niet alleen om bekend dat het eten lekker is, maar ook vooral gezond. En waar die voorkeur voor gezonde voeding vandaan komt is wel duidelijk: van cardioloog Annemieke Jansen, die samen met haar zus Janine (grafisch vormgeefster) het kookboek maakte. Al etend aan preventie doen: hoe lekker kan het zijn?

€ 19,95



Wat beweegt jou?

Olga Commandeur
en Ruud Dirkse

Kijkt u weleens naar Nederland in beweging? Dan kent u Olga Commandeur, dé coach van ouder wordend Nederland. Olga is niet alleen op tv, ze schreef ook - samen met zorginnovator Ruud Dirkse - een boek: 'Wat beweegt jou?' Het boek reikt allemaal eenvoudige oefeningen aan die u thuis kunt doen.

Oefeningen, die een grote invloed hebben op het voorkomen van allerlei ouderdomskwalen. Dat zijn niet alleen maar lichamelijke ongemakken, maar ook geestelijke. Leuke praktijkverhalen van bekende Nederlanders maken het ook een heel lezenswaardig boek, zoals die van Anne-Wil Blankers, Willeke Alberti, Job Cohen en Foppe de Haan.

€ 24,99



De logica van geluk

Mo Gawdat

Wie gelukkig is, heeft al de eerste stap gezet om geestelijke kwalen vóór te blijven. Als je het hebt geschopt tot Chief Business Officer bij Google, ben je dan gelukkig of niet? Nee, luidt het antwoord voor Mo Gawdat. Hij voelde zich zelfs diep ongelukkig. Iets wat nog eens werd versterkt toen zijn 21-jarige zoon Ali plotseling overleed.

Vanaf dat moment zette hij zijn zoektocht naar geluk met extra energie op. Met een even opvallende als ambitieuze missie: de geluksformule zoeken. Die presenteert hij in dit boek. Op een speelse manier maakt hij gebruik van heel simpele oefeningen die u vooral in uw hoofd uitvoert. Dat maakt 'De logica van geluk' tot een goed bruikbaar zelfhulpboek.

€ 20,-

