Tips bij verveling

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Tijdens de coronacrisis kan je te maken krijgen met tal van gevoelens. Verveling kan daar één van zijn. We zetten de beste tips tegen verveling op een rijtje.

Het team patiëntenbeleving

Tips voor zinvolle tijdsbesteding

1. Sociaal contact

Zeker in tijden zoals deze is het belangrijk om verbonden te blijven met uw familie en vrienden. Helaas kunnen uw naasten door de coronamaatregelen niet op bezoek komen. Probeer telefonisch contact te houden of gebruik te maken van video (Skype, Facetime), Whatsapp of sociale media. Laat corona hierbij niet overheersen en ga ook op zoek naar luchtige onderwerpen.

2. Tijdschriften

Op de afdeling zijn er verschillende tijdschriften ter beschikking. U kunt een tijdschrift vragen aan je verpleegkundige.

3. Podcasts en muziek beluisteren

Een podcast is een audiobestand dat u kunt beluisteren via smartphone, tablet of computer. U luistert waar en wanneer u wil naar muzieklijsten, entertainment of persoonlijke verhalen. Installeer hiervoor op uw smartphone de nodige app. Voor Android-telefoons is dat ‘google podcasts’. Voor Apple kan je ‘Apple Podcasts’ gebruiken. ‘Pocket Cast’ en ‘Overcast’ zijn ook gratis te downloaden apps. In bijlage vindt u een overzicht van verschillende interessante en ontspannende podcasts.

4. Virtuele concerten

Concertzaken trachten een onlineaanbod op poten te zetten voor de muziekliefhebbers. Zo zendt het concertgebouw van Brugge bijvoorbeeld dagelijks een miniconcert uit van pianist Daan Vandewalle. Natuurlijk vindt u ook op Youtube integrale concerten van allerhande artiesten. Ga bijvoorbeeld eens een kijkje nemen op youtubekanaal “Playlist professional” en snuister rond in een lijst van 72 integrale concerten van onder andere Nirvana, The National, Pixies en Madonna.

5. Virtueel museumbezoek

Bent u een kunstliefhebber? Er zijn heel wat musea die momenteel gratis virtuele bezoeken mogelijk maken. Een overzicht vindt u verder in deze brochure.

6. Tv kijken

De VRT heeft een selectie gemaakt van de meest gesmaakte, iconische televisiereeksen. Deze worden op Eén uitgezonden in de namiddag, naast de reguliere namiddagprogrammatie. Of ga naar de onlinevideospeler VRT. NU, waar u tal van series kan bekijken zoals De Collega’s, Chernobyl, Kapitein Zeppos, Flikken Maastricht, Windkracht 10, True Detective en Wallander.

7. Sport

In Sporza Retro worden oude wielerkoersen heruitgezonden. Wil u graag de knotsgekke Parijs-Roubaix van 2009 terug zien? Surf naar https://sporza.be/nl/tag/sporza-retro en maak je keuze.

8. Livestream dieren

Ook dierenliefhebbers blijven niet in de kou staan. Via webcams krijgt u op verschillende youtubekanalen live te zien wat onder andere olifanten in Zuid-Afrika, grizzlyberen in Alaska en panda's in China beleven.

9. Spelletjes

Hebt u zin een computerspelletje? Met uw smartphone of tablet kunt u uiteraard ook verschillende games spelen. Hebt u zelf geen smartphone of tablet? In AZ Delta zijn een aantal tablets beschikbaar voor gebruik, dankzij een gulle schenking. Vraag er naar bij de verpleegkundigen.

10. Neem deel aan een quiz

Een fervente quizzer uit Aarschot organiseert wekelijks een quiz op zaterdag. Concreet kunnen quizzers surfen naar de Facebookpagina: 'De Huiskamerquiz vanuit Aarschot'. De quiz wordt gestreamd via webcam. Er komen foto's en geluidsfragmenten aan te pas. Er wordt niet verbeterd of tegen de tijd gespeeld.

11. Denksport

Houdt u van denksport? Op www.denksport.be kunt u gratis sudoku, woordzoekers, kruiswoordraadsels en Zweedse puzzels maken.

12. Beweging

Blijf voldoende in beweging om uw spierkracht en conditie te onderhouden. Met toestemming van de arts kunt u dagelijks enkele oefeningen doen op uw kamer.

1. **Oefeningen in stand**
Knieën heffen
Door de knieën buigen
Been vooruit en achteruit zwaaien
Been zijwaarts zwaaien
Cirkels draaien met de benen
Op de tenen staan
Voeten tot tegen het zitvlak bewegen
Hou u bij de oefeningen indien nodig vast aan de bedsponden of aan een stoel

2. Oefeningen in zit
Zit op een stoel of in de zetel zonder te leunen.

Knieën afwisselend opheffen.
Been uitstrekken
Reik met uw handen naar uw voeten en strek u daarna terug op.
Armen voorwaarts op en neer heffen
Armen zijwaarts op en neer heffen
Armen voor de borst kruisen en met de romp naar links en rechts draaien.
Tik uw schouders en strek uw ellebogen voor u uit.
Rechtstaan en terug gaan zitten.

3. Conditie
Wandel in de mate van het mogelijke rond.

13. Schrijf een brief of kaartje

Haal pen en papier naar boven en schrijf nog eens een ouderwetse brief naar een familielid, vriend of vriendin. Ook b-post wilt mensen dichterbij brengen door middel van een gratis en persoonlijke fotokaartje. Download hiervoor de mobiele app (Mobile postcard app) op uw smartphone, kies een foto, schrijf een berichtje en laat dit verzenden met de promotiecode “LOVEYOU”.

14. Fotoalbum maken

Hebt u eindeloos veel foto’s op uw smartphone? Maak een selectie en giet ze in een fotoboek. Er zijn verschillende websites of gebruiksvriendelijke apps die u daarbij kunnen helpen zoals www.albelli.be en www.smartphoto.be

15. Mandala’s kleuren

De laatste jaren zagen we dat kleuren voor volwassenen toeneemt in populariteit. Als u graag kleurt, hebben we enkele mandala’s voor u ter beschikking.

Overzicht

1. Podcasts

Eén

- *Die Huis*: herbeluister alle gesprekken uit de Die Huis-afleveringen. Met extra getuigenissen van reportagemaker Eric Goens en zijn gesprekspartners.
- *Reizen* Waes: ga op reis met Tom Waes. In zijn podcast deelt Tom de beste momenten uit het programma, afgewisseld met muziek.
- *De inzichten van*: een reeks van diepgaande gesprekken met inspirerende gasten uit Vlaanderen die vanuit hun levenservaring inkijk geven in hun inzichten in het leven.

Canvas

- *Winteruur*: Wim Helsen vraagt zijn gasten om een korte tekst mee te brengen die voor hen een bijzondere betekenis heeft, hen inspireert of beïnvloedt. U kunt de afleveringen beluisteren via iTunes.
- *De Afspraak op vrijdag*: Ivan De Vadder blikt samen met zijn gasten terug op de politieke week. U kunt de afleveringen beluisteren via Soundcloud of via iTunes.

Radio 1

- *Nieuwe feiten*: Lieven Vandenhaute dompelt u onder in nieuws dat verbijstert, verbaast of verwondert.
- *Touché*: Friedl' Lesage verwelkomt een boeiende gast die vertelt wat hem of haar raakt in het leven.
- *Interne keuken*: Koen Fillet en Sven Speybrouck geven info over nieuwe boeken en publicaties en praten met auteurs, recensenten of lezers.

Radio 2

- *De Rotonde*: Christel Van Dyck neemt haar intrek in voormalig hotel De Rotonde. Daar interviewt ze haar gasten.
- *De Rechtvaardige Rechters*: Strenge, rechtvaardige en geestige commentaar op bizarre nieuwsfeiten.
- *In zee met*: Kim Debrie maakt lange strandwandelingen met

bekende Vlamingen en heeft even lange gesprekken met hen.

Klara

- *Pompidou*: Klara ontmoet dagelijkse de wereld van de kunst. Chantal Pattyn en Nicky Aerts praten met een 'guest of honour' en andere gasten.
- *Berg en Dal*: Pat Donnez nodigt flamboyante vertellers uit die door diepe dalen zijn gegaan, maar ook op hoge bergen hebben gestaan.
- *De Zonnekoning*: meesterverteller Johan Op de Beeck neemt u mee op sleeptouw door het levensverhaal van Louis XIV. Verwacht u aan verhalen vol anekdotes, soms smakelijk, soms bijzonder onsmakelijk.

Studio Brussel

- *Bij Vlaeminck*: Stijn Vlaeminck nodigt elke zondagochtend gasten uit aan zijn ontbijttafel in Gentbrugge.
- *De Afrekening*: De lijst met de beste nieuwe muziek, samengesteld door de Studio Brussel-luisteraars.

Voor een uitgebreider overzicht kunt u surfen naar:

https://www.een.be/podcasts
https://radio1.be/tag/podcast
https://stubru.be/podcasts
https://klara.be/podcasts-en-downloads
https://sporza.be/nl/sporza-podcast

2. Virtuele concerten

https://www.digitalconcerthall.com/en/home
https://oudemuziek.nl/sca
https://www.collegiumvocale.com/
https://www.bachvereniging.nl/nl/allofbach
https://bfz.hu/en/media/quarantine-soirees

3. Livestream dieren

- Op het youtubekanaal “Explore afrika” kunt u kijken hoe leeuwen, olifanten, nijlpaarden, zebra’s, giraffen,... hun tijd invullen.
- Op “Brook falls” kunt u meevolgen hoe beren zalm vangen bij de Brooks Fall in Katmai National Park in Alaska
- Op “Explore bears & bison” kunt u live kijken naar panda’s en tal van (ijs)beren.
- Op “Explore live nature cams” kunt u een kijkje nemen in de onderwaterwereld met tropisch koraalrif bij Palau.

4. Virtuele musea

Guggenheim	https://artsandculture.google.com/partner/solomon-r-guggenheim-museum
Rijksmuseum	https://artsandculture.google.com/partner/rijksmuseum
Musée d'Orsay	https://artsandculture.google.com/partner/musee-dorsay-paris
British Museum	https://britishmuseum.withgoogle.com/
Uffizi	https://www.uffizi.it/en
MASP	https://artsandculture.google.com/partner/masp
Picasso museum	http://courtyard.museupicassobcn.org/
Benaki	https://www.benaki.org/index.php?lang=en
Paleismuseum	https://tech2.npm.edu.tw/720vr/museumen/views.html
MOMA	https://artsandculture.google.com/partner/moma-the-museum-of-modern-art
Louvre	http://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne#tabs
National Art Museum	https://www.nga.gov/
Smithsonian	https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour
Metropolitan Museum	https://artsandculture.google.com/partner/the-metropolitan-museum-of-art
Dali-theatre	https://www.salvador-dali.org/en/museums/dali-theatre-museum-in-figueres/visita-virtual/
Langley Research Center (NASA)	https://oh.larc.nasa.gov/oh/

Glenn Research Center (NASA)	https://www.nasa.gov/glennvirtualtours
Vaticaans Museum	http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en/collezioni/musei/tour-virtuali-elenco.html
Natuurhistorisch museum	https://www.naturalsciences.be/nl/news/item/6229
MIMA	https://www.facebook.com/mimamuseumbrussels/
VanGoghmuseum	https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum
Kröller-Müller	https://krollermuller.nl/zoeken-in-de-collectie
MSK-VanEyck	http://closertovaneyck.kikirpa.be/
MSK	https://www.mskgent.be/nl/collectie
Groeningemuseum	https://erfgoedbrugge.be/collection-pagina/groeninge_arentshuis_prentenkabinet/
Koers	https://koersmuseum.be/nl/KOERSinhuis
AfricaMuseum	https://www.africamuseum.be/nl/discover/focus_collections
Royal Ac Arts - Spilliaert	https://klara.be/leon-spilliaert-londen

Contact

An Ravelingien
t 051 23 70 87

www.azdelta.be

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6027-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 07/05/2020**