



JAARPROGRAMMA BASISWERKING PROVINCIE OOST-VLAANDEREN 2023

Voorwoord

Beste Samana-vrijwilliger,

Dagelijks in de weer zijn, nabij-zijn, enthousiast aan de slag gaan om de levenskwaliteit te verbeteren van mensen met een chronische ziekte, een zorgbehoefte en hun mantelzorgers. Dat is wat jullie doen met zoveel Oost-Vlaamse vrijwilligers, samen of individueel.

In deze brochure bundelen wij de vormings- en informatiemogelijkheden voor 2023. Wij willen met volle goesting inzetten het ondersteunen van jullie, Samana-vrijwilligers in onze basiswerkingen. Op die manier hopen we verdere stappen te zetten in de ontwikkeling van al dat talent dat Samana in Oost-Vlaanderen rijk is.

Ja, het Covid-19-virus heeft ons samenleven veranderd. Dat voelen we ook binnen Samana. Maar de noden aan steun en ondersteuning zijn er alleen maar door gegroeid. Des te meer bij de mensen waar wij ons voor inzetten.

We kozen ervoor om onze basiswerkingen te richten op de eerstelijnszones. Zo kunnen we vanuit Samana werken binnen een breder netwerk, in samenwerking met andere zorgverleners en organisaties. In 2023 gaan we verder op deze ingeslagen weg, met iedereen die goesting heeft om mee na te denken en mee initiatief te nemen.

IN 2023 HEBBEN WE OOK ENKELE BLIKVANGERS.

Met de wervingsactie “**Helpende Handjes**” hopen we talentvolle vrijwilligers aan te trekken. Hier en daar ontstaan ook nieuwe Samana-werkingen. Jonge mensen met een chronische ziekte verenigen zich en organiseren activiteiten voor lotgenoten. Nieuwe afdelingen ontstaan naast andere afdelingen of op plekken waar geen Samana-afdeling (meer) is.

Het is fijn om te merken dat deze nieuwe basiswerkingen hun plekje vinden naast de al bestaande basiswerkingen. Want Samen zijn we Krachtig!

Met het gezegde “**Geef er een lap op**” staat je vrijwilligersgroep stil bij de missie van Samana en zoekt waar jullie energie zit en hoe die nog meer kan bruisen. Als je je lokale bekendheid en zichtbaarheid wil vergroten kan je terugvallen op initiatieven als “Sami De Beer” en de “Buurtkrant”.

Wil je de taakverdeling binnen jullie basiswerking eens grondig onder de loep nemen, dan hebben we ook daarvoor een geschikte methodiek in ons aanbod.

Heel graag willen we in 2023 ook de strijd tegen eenzaamheid in de samenleving als werkpunt aanstippen. Wat is eenzaamheid, wie is kwetsbaar en hoe kunnen we eenzaamheid binnen de basiswerking aanpakken?

Dit zijn slechts enkele blikvangers. Hopelijk nodigen zij uit om samen met ons te zoeken naar wat je basiswerking op dit moment écht nodig heeft. Bel ons, mail ons, laat ons vlug iets weten... zodat we met ons team Basiswerking maatwerk kunnen bieden aan jullie vrijwilligersgroep.

Aan allen wensen we een boeiend 2023 met veel ruimte voor een deugddoend engagement binnen Samana.

Team Basiswerking

Annemie, Dirk, Griet, Heide, Joke, Marjan en Sanne



Vormingsaanbod voor basiswerkingen van Samana Oost-Vlaanderen

Vorming en léren is een belangrijk element binnen de werking van Samana.

Eenzijds om als vrijwilligersploeg nog sterker te worden in het engagement dat je opneemt. Anderzijds om mantelzorgers én leden te ondersteunen in het uitbouwen van een kwaliteitsvol leven, om nieuwe inzichten te verwerven.

Laat je inspireren door ons aanbod en kies een thema waarmee je in je afdeling aan de slag wil gaan.

Je contacteert zelf een deskundige lesgever uit de lesgeverslijst die je op onze website vindt. Jullie maken onderling de nodige afspraken.

Je kan ook via het Samana-secretariaat een vorming aanvragen. Wij maken dan de nodige afspraken met de lesgever. Gebruik hiervoor het aanvraagformulier. (zie bijlage 1)

Samana secretariaat Oost-Vlaanderen
oostvlaanderen@samana.be
09 267 53 53



Wanneer jullie een deskundige lesgever engageren dan kunnen jullie rekenen op een jaarlijkse tussenkomst van 75 euro om de lesgever te betalen. We hebben het dan over de afgesproken vergoeding (60 euro) en verplaatsingskosten.

Jullie betalen de lesgever, en vragen de tussenkomst aan via Mijn Samana. De tussenkomst van 75 euro wordt jullie via het waarderingssysteme terugbetaald.

Alle informatie omtrent het waarderingssysteme vinden jullie terug in de brochure 'Waardering en ondersteuning basiswerking'.

Veel succes met het initiatief!



1. Vormingen voor vrijwilligers in de afdeling

Om jou als vrijwilliger te ondersteunen biedt Samana een waaier aan vormingsmogelijkheden. Je mag ervan uitgaan dat de vormingen 2 uur duren (inclusief pauze).

1.1. Begeleid door een educatief medewerker

SAMEN AAN DE SLAG: IEDEREEN WELKOM?

We willen allemaal graag meer vrijwilligers, maar is iedereen welkom? Wie vragen we en wie vragen we niet? Waarom doen we het zo?

We zetten onze kritische bril op en bekijken hoe we onze vrijwilligerswerking meer open kunnen stellen voor iedereen. Openheid naar nieuwe mensen, naar mensen die misschien 'meer divers'

zijn dan de mensen die de groep gewoonlijk ziet. En ook 'diversiteit' in de ruime zin van het woord: mensen met een andere leeftijd, opleiding, inkomen, politieke voorkeur, Samen gaan we op zoek naar hoe de afdeling wil groeien, naar meer openheid.

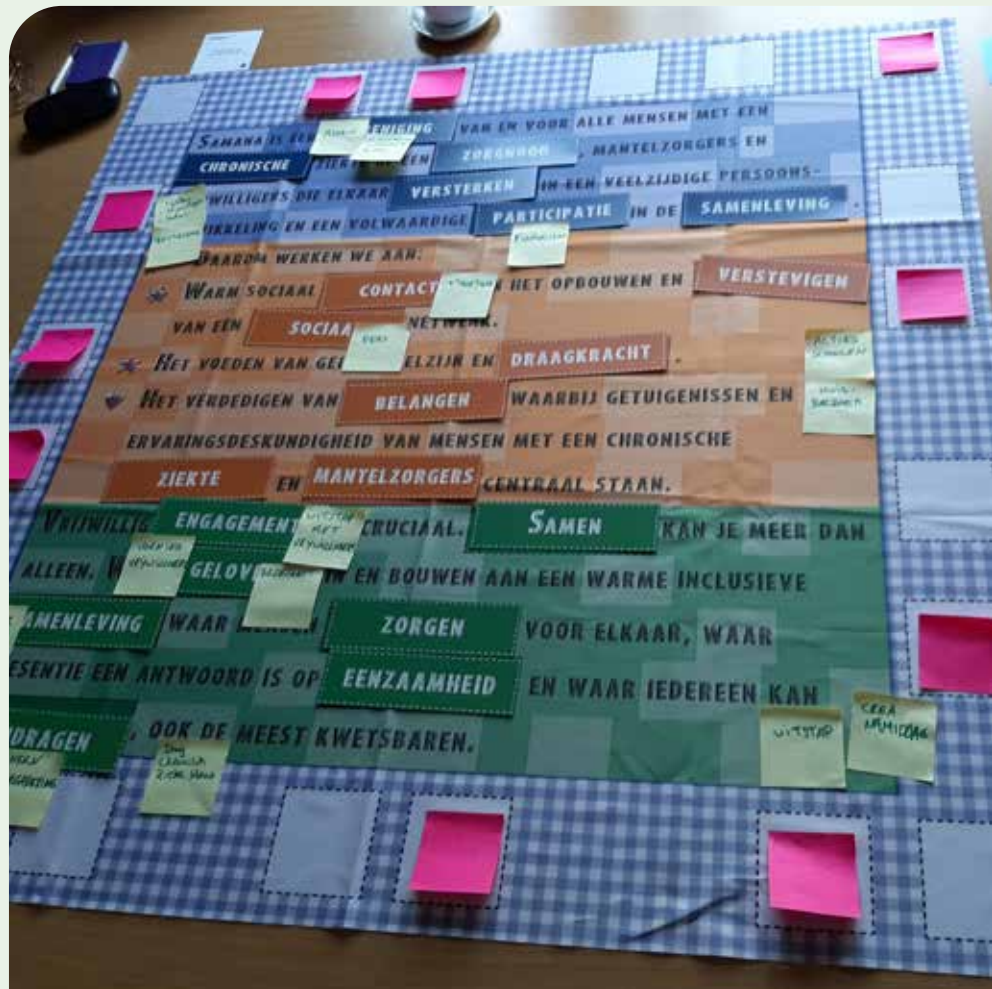
SAMEN AAN DE SLAG: GEEF ER EEN LAP OP

Samen neem je op een leuke, interactieve manier de werking van jouw basiswerking onder de loep. Samana heeft een vernieuwde missie. We bekijken

hoe jullie aan deze missie meewerken, wat dit voor ieder van jullie betekent, rekening houdend met jullie eigen goesting en talent.

“
Als groep
kom je dicht
bij elkaar te staan.
Het interactieve
maakt het leuk,
het is niet echt
een vorming.
Het brengt
nog meer verdieping
in jullie werking.

“



SAMEN AAN DE SLAG: WERVING 'HELPEDE HANDEN'

Zowat elke vereniging is op zoek naar extra vrijwilligers. Dat is bij Samana niet anders, maar hoe begin je er aan en hoe maak je het verschil? Voor je effectief aan de slag gaat met je wervingsactie is het belangrijk om een paar voorbereidende stappen te zetten. Voor wie twijfelt geeft deze bespreking aan de hand van heel wat nuttige tips terug hoop en zicht op een concreet plan van aanpak, waar ook de wervingscampagne 'Helpende handen' je extra ondersteunt.

SAMEN AAN DE SLAG: TAAKVERDELING 'DE GLAZEN VULLEN'

Tijdens deze bespreking wordt er stilgestaan bij de talrijke taken die je vrijwilligersploeg opneemt. Voor wie is het glas teveel gevuld en wie heeft er dorst naar iets anders?

Hoe voelen we ons bij de taken die we doen? We leggen alle taken naast elkaar om op die manier tot een evenwichtige taakverdeling te komen waar iedereen met veel goesting terug aan de slag kan. Daar klinken we dan ook op!

SAMEN AAN DE SLAG: SAMANA ZICHTBAAR MAKEN

Wie of Wat is Samana? Hoe kan je in je buurt helpen met naamsbekendheid en zichtbaarheid?

Buurtkrant

De buurtkrant is een krant op maat van jouw basiswerking. Mensen uit jouw buurt, gemeente of stad kunnen er lezen wie jullie zijn en wat jullie doen.

Het geeft je de mogelijkheid om nieuwe vrijwilligers aan te spreken, maar ook om mensen met een chronische ziekte of zorgnood en mantelzorgers op de hoogte te brengen van jullie mooie aanbod.

Zin om een buurtkrant te maken? Ook in 2023 heeft iedere afdeling recht op gratis buurtkranten. Je kan je hier mee aan de slag via www.mygenscom.com/nl/samana. Vraag de handleiding en/of hulp via je educatief medewerker.



Sami De Beer

Sami is de grote helper om de doelstelling 'meer zichtbaarheid' en 'naamsbekendheid' van jouw basiswerking te realiseren. Vermits het thema 'zorg' in het onderwijs in leerplannen is opgenomen houdt het voor Samana kansen in om via kleuters de ouders en grootouders te bereiken. De ouders krijgen onder meer het werkboekje van hun kleuter onder ogen en komen op die manier het logo van Samana herhaaldelijk tegen, alsook een korte toelichting over de werking van Samana.

Wil je met Sami de Beer aan de slag? Neem contact op met je educatief medewerker. Via een stappenplan komen jullie vast tot een geslaagd én leuk initiatief!

1.2. Begeleid door een freelancer

Dementie, een tipje van de sluier

Tijdens deze vorming wordt er een tipje van de sluier opgelicht omtrent dementie. Wat is het, welke symptomen zijn er en hoe beleeft een persoon met dementie dit alles? We leren hoe we op een goede manier kunnen omgaan met de persoon met dementie en zijn of haar mantelzorgers.

Discretie is een werkwoord

Een klassieker onder de vormingen maar daarom niet minder interessant. Want 'discretie' is een werkwoord. We moeten er steeds aan werken en blijvend aandacht voor hebben binnen onze werking. We staan stil bij het belang van discretie, een gepaste houding, het correct omgaan met verkregen informatie en respect voor de privacy van mensen.

Levenswenskaarten:

Tijdens ons leven maken we heel wat keuzes: wat eten we vandaag? Waar wil ik wonen? Wat doe ik met mijn vrijetijd? Maar wat als je plots ziek wordt of ernstig gewond raakt?

'Levenswens' is een kaartspel, een hulpmiddel die je op een eenvoudige en laagdrempelige manier laat nadenken en spreken over wat er voor jou belangrijk is in het leven. Nadenken over het levenseinde en hoe je hiermee wenst om te gaan is daarvan een onderdeel.

Levenswenskaarten biedt huisbezoekers een concreet hulpmiddel om over belangrijke levensvragen in gesprek te gaan, om samen stil te staan bij vragen die er echt toe doen. Daardoor ontstaat een betekenisvol gesprek wat de verbinding tussen twee mensen kan verdiepen.

Groepsgrootte: max. 15 à 20 personen



Luisteren en inlevend luisteren

Begrijpen en aanvoelen zijn verschillende zaken. Bij deze vorming ga je merken dat inlevend luisteren meer is dan actief luisteren. Dat we aandacht moeten hebben voor hoe de dingen gezegd worden en de toon waarop. Je zo goed mogelijk trachten in te leven in de zieke persoon vraagt bepaalde inzichten en vaardigheden.

Omgaan met depressie

Depressie is de ziekte van de eeuw. Steeds meer mensen worden hiermee geconfronteerd. In deze vorming staan we stil bij het begrip depressie, de oorzaken, de symptomen en gevolgen. Maar ook bij het meer specifieke gegeven van depressie bij mensen met een chronische ziekte. Je krijgt een aantal praktische richtlijnen over hoe je als vrijwilliger omgaat met iemand die depressief of neerslachtig is.



Omgaan met grenzen

In deze vorming staan we stil bij de plaats die Samana in je leven inneemt. Hoeveel energie kan en wil ik opbrengen voor het bezoekwerk? Hoe kan ik mijn engagement trouw blijven zonder een ander teleur te stellen? Want om je blijvend goed te voelen als vrijwilliger is het nodig om met je eigen grenzen rekening te houden. Zorgen voor een ander vereist eerst zorgen voor jezelf.

Omgaan met kanker

Een ingrijpende ziekte als kanker is niemand onbekend. Toch merken we dat erover praten geen evidente opdracht is. Tijdens deze vorming staan we stil bij welke impact de diagnose heeft op iemands leven. Tevens gaan we in op de rol die een vrijwilliger kan spelen om iemand met kanker te ondersteunen. We zoeken samen naar antwoorden op vragen als 'wat zeg ik beter niet', 'hoe kan ik iemand nieuwe moed geven'?

De vorming is heel concreet opgevat en bevat de nodige tips. Deze tips kunnen ook gebruikt worden in de omgang met mensen met een ander ziektebeeld.

Omgaan met rouw

Na een omschrijving van 'rouw' en situering van rouw in de huidige samenleving, wordt er in deze module stilgestaan bij de emotionele, fysieke, mentale en spirituele aspecten van rouw. Wat kan rouw bemoeilijken? De verschillende rouwfasen en rouwtaken worden besproken.

We verwijzen hierbij ook graag naar de vorming 'Levenswenskaarten', een concreet hulpmiddel om over belangrijke levensvragen in gesprek te gaan.

Spiritwijzer

De freelancer ondersteunt en versterkt de groep vrijwilligers in hun contacten met mensen met een chronische ziekte.

Samen met de groep vrijwilligers gaat de begeleider in gesprek over hoe ze hun contacten, hun huisbezoeken ervaren en wat hen daarin uitdaagt.

Er wordt stilgestaan bij wat vrijwilligers tijdens hun contacten horen en zien en hoe zij hierop kunnen inspelen. Tevens staan we stil bij hoe we deze contacten kunnen verdiepen.

Telkens weer de eerste keer

Of je nu al jaren vrijwilliger bent bij Samana, of je bent een prille starter, het is telkens opnieuw spannend om kennis te maken met nieuwe mensen. De fundamenten voor een goed contact worden zeker gelegd tijdens de eerste contacten: je eerste bezoek, of zelfs vroeger nog, je eerste telefoontje.

Het loont dus zeker de moeite om hier met aandacht bij stil te staan.

Met deze vorming krijg je een aantal handvatten aangeboden die je regelmatig kan doornemen om je ideeën te geven om die eerste ontmoetingen vlot te laten verlopen.

Van psychische kwetsbaarheid naar kracht

Het aantal mensen met een psychisch probleem stijgt. Dat betekent dat we als vrijwilliger steeds vaker mensen met een psychische kwetsbaarheid zullen ontmoeten. Maar op psychisch ziek zijn rust nog een groot taboe. Met deze vorming willen we dit taboe doorbreken en psychisch ziek zijn bespreekbaar maken.

We maken kennis met de symptomen van de belangrijkste psychiatrische ziektebeelden, zodat we beter gewapend en op een spontane en persoonlijke manier kunnen omgaan met psychisch zieke personen.

Warm nabij, oog voor eenzaamheid

Er 'gewoon' voor elkaar zijn, mensen met elkaar verbinden, samen dingen doen, ... Dat is waar het in Samana basiswerkingen om draait. Daarom is het als vrijwilliger van Samana interessant om een duidelijk beeld te hebben van wat eenzaamheid precies is, hoe je het herkent en wat je eraan kan doen. Voor jezelf en voor anderen. Zo maken we eenzaamheid herkenbaar en bespreekbaar en dat op zich werkt al meer verbindend.



Werken met levensverhalen

Oudere mensen halen vaak herinneringen op uit een ver en mooi verleden. Ze vertellen over snikhete zomers en ijskoude winters. Bij oudere mensen met een chronische ziekte is dit niet anders. Als de verhalen over het weer, de buurman en de kleinkinderen uitgeput zijn, kan het verleden nieuwe gesprekstof bieden. Bovendien leidt het vertellen van je herinneringen tot een groter zelfbewustzijn en bijgevolg een groter gevoel van eigenwaarde.

Deze vorming leert je hoe je als huisbezoeker het vertellen van verhalen uit het verleden kan stimuleren en structureren.

Ziektebeelden:

Als vrijwilliger bij Samana word je met verschillende ziektebeelden geconfronteerd. Het thema van deze vorming wordt aangeboden in verschillende subthema's. De afdeling kiest één (of 2) delen uit het aanbod, op basis van hun ervaringen. Dit deel geeft uitgebreide informatie over één bepaald ziektebeeld. Er is keuze uit volgende subthema's:

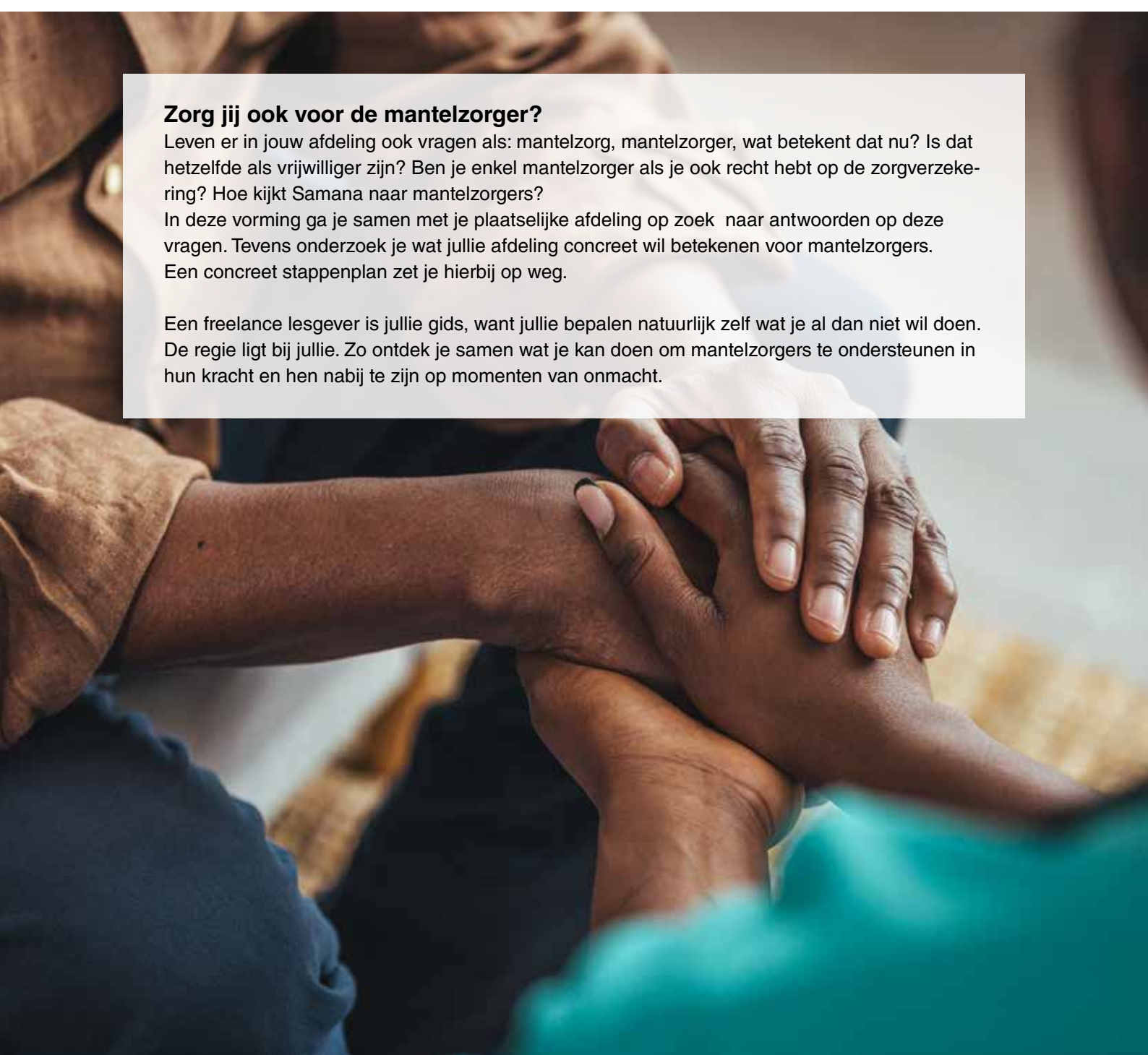
- Deel 1: Afasie en CVA
- Deel 2: Chronisch vermoeidheids- syndroom (CVS)
- Deel 3: Diabetes
- Deel 4: Multiple sclerose (MS)
- Deel 5: Parkinson
- Deel 6: Reuma

Zorg jij ook voor de mantelzorg?

Leven er in jouw afdeling ook vragen als: mantelzorg, mantelzorgers, wat betekent dat nu? Is dat hetzelfde als vrijwilliger zijn? Ben je enkel mantelzorgers als je ook recht hebt op de zorgverzekering? Hoe kijkt Samana naar mantelzorgers?

In deze vorming ga je samen met je plaatselijke afdeling op zoek naar antwoorden op deze vragen. Tevens onderzoek je wat jullie afdeling concreet wil betekenen voor mantelzorgers. Een concreet stappenplan zet je hierbij op weg.

Een freelance lesgever is jullie gids, want jullie bepalen natuurlijk zelf wat je al dan niet wil doen. De regie ligt bij jullie. Zo ontdek je samen wat je kan doen om mantelzorgers te ondersteunen in hun kracht en hen nabij te zijn op momenten van onmacht.



2. Infomomenten voor mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers

2.1 Begeleid door iemand uit je eigen afdeling

Geheugenwandeling: hulp bij geheugenproblemen

Een wandeling met 8 tussenstops waarbij je via het scannen van QR-codes met vragen, stellingen, filmpjes, geluidsfragmenten ... op een heel laagdrempelige manier geïnformeerd wordt over beginnende geheugenproblemen.

Door de basiswerking zelf te organiseren in de omgeving. Samana bezorgt de uitgewerkte wandeling met QR-codes.

Ontmoeting met herinneringen

Samen herinneringen delen, scheidt een band. We lenen een archiefdoos uit met historische foto's van het dagelijkse leven en een cd met korte historische beeldfragmenten rond bepaalde thema's. Hiermee kan je met zieke personen en mantelzorgers herinneringen ophalen.

Een prettige manier om het sociaal contact te maken.



2.2 Begeleid door een freelancer

Lachen is gezond

Over het algemeen is er niet veel dat beter voelt dan eens echt goed en voluit lachen. Uit onderzoek blijkt nu dat lachen niet alleen goed voelt op het moment zelf maar ook nog eens verbazingwekkende, lange termijneffecten heeft voor je fysieke gezondheid. Je kan met andere woorden gezonder worden door voldoende te lachen. In deze infosessie krijg je heel wat basisinformatie mee die jou het voordeel van lachen aantoont. Want wie weet hoe gezond lachen is, zal wellicht ook meer lachen.

Voor een goed begrip: dit is geen lachsessie maar je krijgt tips om goedgehumtst door het leven te gaan. Deze sessie kan je ook specifiek voor mantelzorgers organiseren.

Slapen – Goed geslapen

Na algemene informatie rond slaap, duiken we dieper in wat de oorzaken kunnen zijn die leiden tot slapeloosheid. Iedereen heeft er wel eens last van. Wat doe je best wel en wat doe je best niet. Je krijgt tips en technieken om te stoppen met piekeren en vervolgens beter de slaap te vatten.





Ontspannende massage voor dagelijks gebruik

Contact maken via handmassage, een simpele massagetechniek over hand en onderarm, de schouders, kan enorm deugd doen en is ontspannend.

In deze activiteit ervaren deelnemers dit goed gevoel en leren ze zelf enkele massagetechnieken aan.

Patiënten kunnen artsen beter leren communiceren

Communicatie gaat gepaard met heel wat kracht, maar kan ook een aantal moeilijkheden met zich meebrengen. Zeker in communicatie tussen artsen en patiënten loopt niet altijd alles even gemakkelijk: woorden worden niet begrepen, vragen die niet of moeilijk gesteld worden... Goed nieuws: je kan als patiënt zelf initiatief nemen om de communicatie met je arts te verbeteren. Tijdens deze infosessie krijg je tips om de communicatie met je arts te verbeteren.

Valpreventie

Valpreventie voor ouderen blijft cruciaal. 65 plussers maken 10 keer meer kans op een valpartij dan op een verkeersongeval. Met heel concrete tips neemt de lesgever jou mee doorheen jouw huis. Je krijgt er heel praktische toepasbare informatie over hoe je kan vermijden dat de persoon waarvoor je zorgt (of jij zelf) valt.

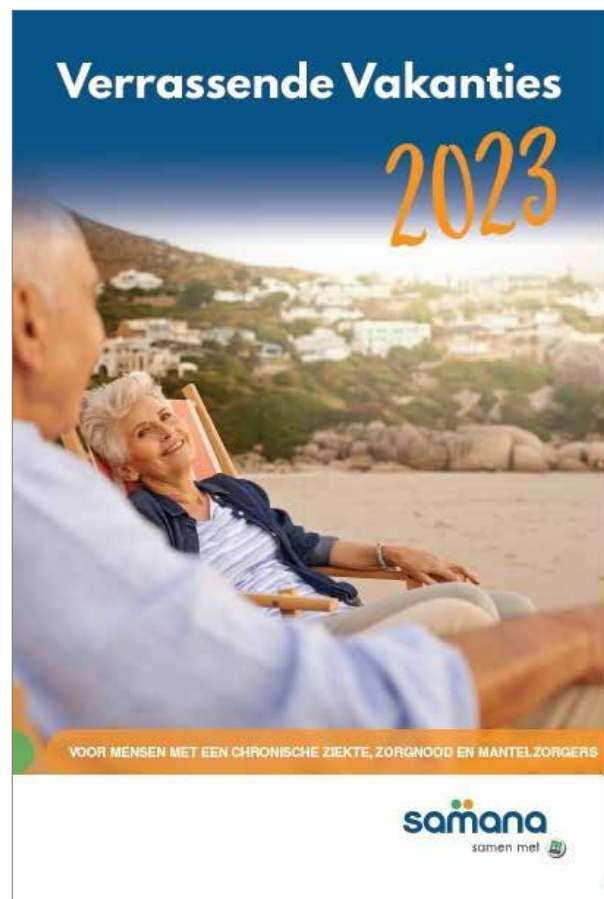


Voorstelling vakanties Samana

Wat maakt de Samana-vakanties anders dan vakanties van vele andere reisbureaus?

Een vakantie vrijwilliger maakt dit duidelijk tijdens een voorstelling.

Je maakt kennis met de verschillende vakantie types en je krijgt informatie over waarmee je best rekening houdt als je een vakantie kiest. Welke ondersteuning in de zorgtaken wordt aangeboden? hoe kan ik me inschrijven voor een vakantie? Plan deze voorstelling best in het begin van het jaar, dan hebben geïnteresseerden nog grote kans om deel te kunnen nemen aan een Samana vakantie!



Zitgym

Zitdans? Zitgym?

Op een leuke manier 'samen gezellig bewegen op een stoel'.

Zittend op een stoel in een kring laten we op muziek alle spieren werken!

Alle oefeningen zijn voor iedereen toegankelijk, en professioneel uitgewerkt in samenwerking met kinesisten en bewegingstherapeuten.

2.3 Begeleid door een CM-collega (vormingsaanbod Gezonde buurt)



In het ruime aanbod van Gezonde buurt vind je onder meer infosessies, workshops en methodieken om de gezondheid in de buurt of bij jouw vereniging te verbeteren. We baseren ons steeds op betrouwbare informatie, voor vormingen doen we steeds beroep op competente lesgevers. We zetten graag een aantal vormingen in de kijker:

Vroegtijdige zorgplanning

Weten jouw naasten wat jij belangrijk vindt als je ongeneeslijk ziek wordt? Of je een ongeval overkomt? Welke keuzes je zou maken in bepaalde situaties? Daarover het gesprek aangaan, is vroegtijdige zorgplanning. Je krijgt antwoorden op vragen zoals: 'Hoe zit de wetgeving in elkaar? Wie kan mij bijstaan als ik mezelf niet meer voldoende kan uitdrukken? Ook het praktische luik van formulieren en documenten komt aan bod.

Financiële tegemoetkomingen bij chronische ziekte

Wie een handicap heeft of chronisch ziek is, heeft bepaalde sociale rechten, ongeacht de leeftijd. Die rechten zijn verbonden aan voorwaarden zoals arbeidsongeschiktheid, verminderde zelfredzaamheid, gezinssituatie en inkomenssituatie. Hoe weet je of je aan die voorwaarden voldoet en hoe je gebruik maakt van je rechten? (duur 1,5uur)

CM, een huis met vele kamers

Het CM Gezondheidsfonds is een huis met vele kamers. Het team Maatschappelijk Werk is daar één van. Maak in deze infosessie kennis met het Team Maatschappelijk werk en kom te weten hoe zij je verder op weg kunnen helpen. (duur 1,5u)

Nog wat praktische informatie:

- Vraag de gewenste vorming aan via www.gezondebuurt.be. Lukt dit niet? Het Samanasecretariaat helpt je graag verder!
- Vervolgens zal een Gezonde buurt-medewerker je contacteren om je aanvraag te bespreken. Samana-afdelingen kunnen gebruik maken van gratis vormingen op voorwaarde dat er minimum 20 deelnemers de vorming volgen. Tip: probeer samen te werken met naburige afdelingen.
Bemerking: het aantal gratis vormingen is beperkt. Indien het beschikbare budget voor gratis vormingen is bereikt, vervalt de mogelijkheid om beroep te doen op een gratis vorming. Dit bespreken we uiteraard vooraf zodat je niet onverwacht een factuur zal ontvangen.
- Jouw afdeling zorgt voor een zaal, de praktische organisatie en promotie.
- Gezonde buurt zorgt voor een gekwalificeerde spreker.

2.4 Begeleid door externe diensten

Brand, brandpreventie en preventie van CO-vergiftiging

Hoe ontstaat brand? Wanneer is er kans op CO-vergiftiging? Wat kan je doen als er iets gebeurt?

De plaatselijke brandweer geeft heel wat praktische preventieve tips, maar geeft je ook zicht op hun andere opdrachten.

Neem contact op met de plaatselijke brandweer preventieadviseur voor een informatiesessie.

Deskundige verpleegkundige toelichting door het Wit-Gele Kruis

Over de jaren heen schakelden al heel wat verenigingen een verpleegkundige van Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen in om een infosessie te verzorgen. We doen dit met plezier én met kennis van zaken. Want door de meer dan 1.600 verpleegkundigen die jaarlijks 40.000 patiënten verzorgen in Oost-Vlaanderen, heeft Wit-Gele Kruis heel wat expertise in huis.

Verenigingen die meer willen weten over één van onze thema's, doen gratis een beroep op ons, we rekenen geen enkele kost aan. Uw vereniging kiest de locatie, het tijdstip en nodigt de leden uit, wij zorgen voor een verpleegkundige met uitgebreide praktijkervaring over het thema en professioneel informatiemateriaal. Je kan een gratis informatiesessie aanvragen door online het aanvraagformulier infosessie in te vullen en te verzenden, of door te bellen naar de communicatiedienst van Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen (09/ 235 85 46).

DE THEMA'S

Pijnbestrijding, een pijnpunt?

In deze infosessie richten we ons op het sensibiliseren en herkennen: wat is pijn eigenlijk en wanneer ga je met pijnklachten best naar de huisarts? Ook chronische pijn, pijnmedicatie en omgaan met pijn bij patiënten met dementie komen aan bod.

Behandeling hoge bloeddruk: meer dan medicatie alleen

Hoge bloeddruk verhoogt het risico op gevaarlijke gezondheidsproblemen zoals een hartaanval of een beroerte. In deze sessie gaan we dieper in op de volgende vragen: Wat is een hoge bloeddruk? Hoe krijgt iemand een hoge bloeddruk? Wat kunnen de gevolgen ervan zijn? En ... wat kunt u er zelf aan doen?

Diabetes, ziekte van de toekomst?!

Diabetes is een vaak voorkomend probleem bij ouderen. We gaan dieper in op wat diabetes precies is, wat de rol van gezonde voeding is en wat de aandachtspunten zijn voor oudere mensen. Ook de combinatie 'ziek-zijn' en 'diabetes' komt aan bod.

Voorstelling Wit-Gele Kruis

In deze sessie stellen we onze organisatie en diensten uitgebreid aan u voor.

Incontinentie, een verdoken probleem?

Wat is incontinentie, welke soorten incontinentie bestaan er, wat zijn de oorzaken en hoe is incontinentie te behandelen? We geven praktische tips om de incontinentie patiënt in zijn thuisomgeving op een zo goed mogelijke manier te begeleiden.

Erfenis- en successierechten

Je kan een notaris in mensentaal laten toelichten wat de belangrijkste mogelijkheden zijn op

vlak van erfenis- en successierechten. Je vindt de notarissen uit jouw buurt via de website www.notaris.be.



3. Infomomenten voor mantelzorgers

Mantelzorgers die pas in de zorg zijn terechtgekomen, zijn vaak zoekende. We zetten in op kennismaking, ontmoeting en verbinding. Naast het informatieve deel is het belangrijk dat de mantelzorgers met elkaar in gesprek kunnen gaan.

Je kan deze infomomenten binnen je eigen afdeling organiseren, maar je kan ook samenwerken met bijvoorbeeld naburige afdelingen, een dienstencentrum, OCMW, Okra, etc.

De veranderende relaties in mantelzorg

In relaties ervaart men dat er een rechtvaardige balans dient te zijn tussen zorg geven en zorg ontvangen. Een relatie is geven en nemen. Dit is geen dagelijkse objectieve afweging maar gaat meer over een balans op lange termijn.

Hebben wij als mantelzorger en chronisch zieke het gevoel dat er evenwicht is in onze relatie, kunnen we beurtelings zorg geven aan elkaar en kunnen we ook zien dat wat de ander voor ons doet gevend en steunend bedoeld is?

In een relatie waarbij één van beiden chronisch ziek wordt, dreigt dit evenwicht te verdwijnen al is

het niet per definitie zo dat wie ziek is, geen zorg meer kan geven. Zorgen voor kan immers ook betekenen dat er emotionele aandacht is, dat er bezorgdheid en betrokkenheid is.

In deze vorming staan we stil bij welke risico's er zijn in een relatie tussen mantelzorger en de persoon waarvoor je zorgt. Je krijgt er ook tips over hoe je een zorgende relatie kan bieden. Want chronische ziekte biedt ook een kans om samen-horigheid te ervaren, om elkaars kwetsbaarheid te mogen zien en te mogen delen.

Klein geluk voor mantelzorgers

Goed voor jezelf zorgen, hoe pak je dat aan? Mantelzorger zijn is iets wat je overkomt: je partner, ouder, kind of vriend wordt ziek en jij neemt een deel van de zorg op je. Mantelzorger zijn vergt ook heel wat van je. Maar hoe doe je dat dan, goed voor jezelf zorgen?

Met de tips leer je even terug 'verademen'. Simpele, kleine oefeningen sluiten aan bij jouw noden als mantelzorger. Je leert je eigen behoeften aan rust, ontspanning, energie, contact of vrolijkheid kennen... Zo kom je zelf weer aan het roer te staan van je eigen leven. Een fijne, losse workshop vol tips en kleine praktische oefeningen ...

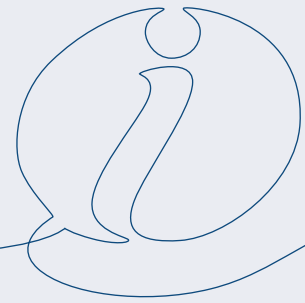
Hoe?

Deze fijne workshop, gebaseerd op het boekje 'Klein geluk voor de mantelzorger in Vlaanderen',

biedt je tips en kleine methodieken om zelf aan de slag te gaan.

Duur workshops: 50 min.





Hoe mantelzorg draagbaar houden?

Zolang er een goede balans is tussen draagkracht en draaglast kan men als mantelzorger heel wat aan. Jammer genoeg raakt die vrij gemakkelijk uit balans omdat vanuit het 'zorgend' zijn wij onszelf te veel wegcijferen, wij het gevoel hebben van te

'moeten' doorgaan.

Zelfzorg is belangrijk, maar ook durven en kunnen hulp vragen en weten wie en wat kan helpen om de last wat minder zwaar te maken is erg belangrijk.

Samen in gesprek

Zitten we op één lijn? Als je in een zorgsituatie zit is samen in gesprek gaan belangrijk voor een goede samenwerking. Wat zijn de wensen en verwachtingen van de verschillende partners?

Tijdens deze infosessie bekijk je hoe je in gesprek kan gaan als evenwaardige partners.

De fiche 'Samenspraak' maakt de ervaringen

en verwachtingen van de verschillende partijen bespreekbaar. Deze fiche kan gebruikt worden om een overleg tussen de verschillende betrokkenen voor te bereiden, maar is ook handig om alleen te gebruiken en een betere kijk te krijgen op je eigen wensen en verwachtingen.

In sessie voor iedereen die met dit instrument aan de slag wil gaan.

Zorg jij ook voor iemand?

Infosessie voor nieuwe mantelzorgers. Help je regelmatig iemand die extra zorg nodig heeft? Bijvoorbeeld een chronisch ziek familielid, een buur met een handicap of een dementerende vriend? Dan ben jij een mantelzorger. Zorgen voor een dierbare wordt vaak als een evidentie gezien. Het overkomt je. Daardoor durf je wel eens te vergeten dat goed voor jezelf zorgen ook belangrijk is. Of weet je niet dat er heel wat ondersteuning bestaat dat je hierbij kan helpen.

Neem deel aan onze infosessie en ontdek:

- wat mantelzorg precies is
- hoe andere mantelzorgers deze rol ervaren
- waar je terecht kan voor ondersteuning en hoe je vooral ook goed voor jezelf kan blijven zorgen.



**HEB JE NOOD AAN EEN VORMING OVER EEN ANDER ONDERWERP?
CONTACTEER JE EDUCATIEVE MEDEWERKER
EN WE BEKIJKEN WAT MOGELIJK IS.**



Contactgegevens

Samana secretariaat Oost-Vlaanderen

oostvlaanderen@samana.be

09 267 53 53

WWW.SAMANA.BE

Aanvraag vorming - basiswerking

Naam afdeling:

Contactpersoon afdeling:

Naam + voornaam:

Straat + nummer:

Postcode + gemeente:

Telefoonnummer:

Mailadres:

Lokaal waar de vorming doorgaat:

Naam lokaal:

Straat + nummer:

Postcode + gemeente:

Aan te vragen vorming(en):

Titel vorming:

Datum 1:

Reserve datum:

Vorming voor: vrijwilligers leden mantelzorgers

Uur van aanvang:

Geschat aantal deelnemers:

Titel vorming:

Datum 1:

Reserve datum:

Vorming voor: vrijwilligers leden mantelzorgers

Uur van aanvang:

Geschat aantal deelnemers:

Titel vorming:

Datum 1:

Reserve datum:

Vorming voor: vrijwilligers leden mantelzorgers

Uur van aanvang:

Geschat aantal deelnemers:

GEbruik VAN DIT FORMULIER:

1. Vul de gegevens in van de contactpersoon en het lokaal

2. Vul in de tabel de gegevens van de vorming in

- Vink aan of de vorming bedoeld is voor vrijwilligers en/of deelnemers en/of mantelzorgers
- Noteer de titel van de vorming zoals beschreven in het overzicht
- Noteer in kolom 'Datum 1' de voorkeurdatum, en geef ook een reservedatum op
- Noteer het uur van aanvang van de vorming
- Vermeld het geschatte aantal deelnemers

3. Mail het ingevulde document door naar oostvlaanderen@samana.be

OF bezorg het aan Samana Oost-Vlaanderen -
Martelaarslaan 17 - 9000 Gent

 samana

samen met

