

VORMINGSAANBOD 2022



Inhoudstafel

Inleiding	3
1 Psycho-educatieve pakketten.....	4
1.1 Dementie en nU	4
1.2 Magenta (psycho-educatie voor ouders van kinderen met een beperking of chronische ziekte)...	5
1.3 Mantelkracht.....	6
2 ‘Klassieke’ vormen	7
2.1 Aromatherapie in een thuiszorgsituatie	7
2.2 Assertiviteit	9
2.3 Beter praten met je dokter	12
2.4 Bewindvoering en vermogensbeheer	13
2.5 Combinatie van arbeid en zorg	14
2.6 Dementie.....	15
2.7 Depressie.....	17
2.8 Doolhof van voorzieningen en tegemoetkomingen	18
2.9 Draagkracht en draaglast	19
2.10 Fruit en gezonde voeding.....	21
2.11 Grootouders in de 21 ^{ste} eeuw	22
2.12 Kanker	23
2.13 Kruiden en cholesterolbeheersing.....	24
2.14 Mantelzorg.....	25
2.15 Mantelzorgstatuut	26
2.16 Medisch dossier	27
2.17 Ouder worden	28
2.18 Patiëntenrechten	29
2.19 Piekeren en loslaten.....	30
2.20 Rugklachten.....	31
2.21 Samenwerking in de zorg.....	32
2.22 Slaapproblemen	33
2.23 Stress.....	35
2.24 Verdriet en rouwverwerking	36
2.25 Verlofstelsels voor mantelzorgers	37
2.26 Vlaamse sociale bescherming en persoonsvolgende financiering	38
2.27 Voorafgaande zorgplanning en euthanasie	39

Inleiding

In deze bundel vindt u mogelijke thema's voor vormingen. De thema's werden alfabetisch geordend. Bij ieder thema worden één of meerdere vormingen beknopt voorgesteld. U vindt er ook telkens de naam van mogelijke sprekers.

Sommige sprekers bieden nog meer onderwerpen aan dan in deze bundel werden opgenomen. Deze onderwerpen vindt u terug in de voetnoten.

We maken een onderscheid tussen 'klassieke' vormingen en onderwerpen die kaderen in een psycho-educatief pakket voor mantelzorgers, zoals 'magenta', 'mantelzorgkracht' en 'dementie en nU'. De psycho-educatieve onderwerpen komen eerst aan bod in dit vormingsaanbod.

Naast het vermelde aanbod in deze bundel kunnen de stafmedewerkers van de vzw Liever Thuis LM ook lotgenotencontact van mantelzorgers begeleiden (zowel met als zonder specifiek thema).

Prijs per vorming¹:

- standaardtarief: 125 euro per vorming (voorbereiding, vervoersonkosten, materiaal voor de deelnemers, gebruik van laptop en eventueel beamer inbegrepen)²;
- tarief voor Vief-afdelingen: 25 euro per vorming.

Gezien de coronapandemie, verkiezen wij, indien beschikbaar, locaties waarbij het mogelijk is de vorming zowel binnen als buiten (indien de weersomstandigheden dit toelaten) te geven.

Alle aanvragen dienen te gebeuren via het nationaal secretariaat van onze mantelzorgvereniging: lieverthuis@lm.be.

Veel plezier met de zoektocht naar een boeiend thema en een geschikte voordrachtgever!

¹ Voor psycho-educatiepakketten is de prijs overeen te komen. De prijs zal echter nooit meer bedragen dan 125 euro voor 1 sessie + 25 euro voor volgende sessies.

² Dit is de prijs die overeengekomen werd tussen de erkende mantelzorgverenigingen tijdens het overleg van het Vlaams Mantelzorgplatform.

1 Psycho-educatieve pakketten

1.1 Dementie en nU

Dementie en nU: Mario Schelfhout, stafmedewerker vzw Liever Thuis LM

Inhoud

'Dementie en nU' richt zich naar de mantelzorgers die thuis of daarbuiten voor iemand met dementie zorgt. In de 5 tot 10 bijeenkomsten worden inzichten, kennis en vaardigheden meegegeven en is er ruimte voor reflectie over de behandelde onderwerpen. Deelname kan je helpen beter het hoofd te bieden aan de (soms) uitdagende zorgsituatie. Want je kunt uit de zorg en de begeleiding van een persoon met dementie ook voldoening halen.

De onderwerpen die aan bod komen, zijn:

- Invoelen in de beleving en de leefwereld van personen met dementie
- Omgaan met zorg: dagbesteding, lichaamsbeweging, huishoudelijke activiteiten, lichamelijke verzorging, voeding, ondersteuningsmogelijkheden
- Omgaan met (moeilijk en ongewoon/ongepast) gedrag
- Omgaan met financiën: financiële afspraken maken, premies/tussenkomen, aanstellen van bewindvoerder
- Omgaan met veiligheid: veiligheid in en om het huis, autorijden
- Omgaan en communiceren met familie en omgeving over de dementie
- Communiceren met de persoon met dementie
- Gevoelens en gedachten van de mantelzorgers
- Je zorgbalans als mantelzorgers: draagkracht en draaglast in balans?
- Coping en zingeving bij mantelzorgers

Praktisch

- Duur: 5 tot 10 sessies van maximaal 3 uur (pauzes inbegrepen)
- Tijdstip: 5 tot 10 sessies in de namiddag
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur
- Mogelijkheid om de sessies samen te geven met andere partners
- Aantal deelnemers: 8 à 15 personen

1.2 Magenta (psycho-educatie voor ouders van kinderen met een beperking of chronische ziekte)

Magenta-project: KU Leuven, onderzoekseenheid Gezins- en Orthopedagogiek

Inhoud

Zorg opnemen betekent veel meer dan zelf zorgtaken uitvoeren. Het betekent ook plannen en organiseren, informatie verzamelen, zorgverleners selecteren en hun bijdrage op elkaar afstemmen, beslissingen nemen, financieel en administratief beheer, persoonlijke prioriteiten stellen en time-management. Dit zijn eigenlijk managementvaardigheden zoals we ze ook in het bedrijfsleven terugvinden. Het Magenta-project vertaalt management- en communicatieprincipes naar de gezinssituatie van ouders van kinderen tussen 0 en 14 jaar met een beperking of chronische ziekte.

Tijdens 4 workshops van in totaal ± 10 uur wordt er gewerkt rond:

- zorg-werk-leven-balans (time-management);
- samenwerking met artsen, therapeuten en hulpverleners (communicatie en overleg);
- teamwerk met familie, vrienden en vrijwilligers (organisatie en aansturen);
- rechten, dossierbeheer, crisismanagement, genieten van het leven, geldzaken, ...

Er wordt tijdens de workshops voldoende tijd voorzien om een aantal zaken toe te passen op de eigen gezinssituatie van de deelnemers (geen huiswerk). Er is ook ruimte voor ervaringsuitwisseling.

Praktisch

- Duur: 4 workshops van $\pm 2,5$ uur of 2 workshops van ± 5 uur (pauzes inbegrepen)
- Tijdstip: bij voorkeur op woensdagvoormiddag, zaterdag(voor- en/of namiddag) of 's avonds
- Aantal deelnemers: minstens 8 en maximaal 15 personen
- Didactisch materiaal: laptop, beamer, scherm/bleke muur en flipchart met stiften
- Opmerking: mogelijk overal in Vlaanderen, maar niet in Brussel

1.3 Mantelkracht

Mantelkracht: Mario Schelfhout, stafmedewerker vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Ongeveer 1 op 4 volwassen Vlamingen biedt als mantelzorgster steun aan een persoon met fysieke, psychische of sociale noden. Hierbij wordt de mantelzorgster met heel wat uitdagingen geconfronteerd die een weerslag hebben op zijn/haar leven, zowel mentaal, sociaal als fysiek.

Via het coachingprogramma 'Mantelkracht' wordt ernaar gestreefd de draagkracht van mantelzorgsters te verhogen. Het programma is gebaseerd op vijf pijlers:

- langdurig en frequent samenkomen;
- groepsbijeenkomsten en individuele bijeenkomsten;
- positief en waardierend samenwerken;
- een voortdurende inbreng van de mantelzorgsters;
- een mix van activiteiten.

De deelnemers komen gedurende een 10-tal sessies, die om de 2 weken georganiseerd worden, samen. Tijdens de eerste sessie bepalen de deelnemende mantelzorgsters de thema's van de volgende sessies. Tussen de groepsbijeenkomsten door vindt er ook minstens 1 individuele sessie plaats om beter in te gaan op de individuele noden van de deelnemers. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van het Prisma-instrument en/of de 'Samenspraak'-fiche.

Praktisch

- Duur: een 10-tal groepsbijeenkomsten van 2 uur, met minstens 1 individuele sessie van ± 1 uur
- Aantal deelnemers: minstens 8 en maximaal 15 personen
- Didactisch materiaal: laptop, beamer, scherm/bleke muur en flipchart met stiften

2 'Klassieke' vormingen

2.1 Aromatherapie in een thuiszorgsituatie

Aromatherapie in een thuiszorgsituatie: Martine Van Huffel

Inhoud

Wat zijn essentiële olieën? Hoe gebruik je de producten op een juiste manier en wat zijn de verschillende mogelijkheden? Hoe kan je de olieën aanwenden om te ontspannen? Wat kunnen olieën voor je betekenen bij kleine kwalen zoals bijvoorbeeld hoofdpijn, slapeloosheid of artroseklachten? Tijdens deze vorming kom je het allemaal te weten.

Praktisch

- Duur: 1,5 à 2 uur
- Didactisch materiaal: geen

Aromatherapie: Caroline Coddens³

Inhoud

Wat zijn essentiële olieën? Hoe gebruik je de producten op een juiste manier en wat zijn de verschillende mogelijkheden? Hoe kan je de olieën aanwenden om te ontspannen? Wat kunnen olieën voor je betekenen bij kleine kwalen zoals bijvoorbeeld hoofdpijn, slapeloosheid of artroseklachten? Tijdens deze vorming kom je het allemaal te weten.

Praktisch

- Duur: 2 uur
- Didactisch materiaal: geen
- Opmerking: enkel mogelijk in Oost- en West-Vlaanderen

³ Deze spreker heeft nog tal van andere onderwerpen waarover zij een vorming kan brengen, zoals:

- Praten met je dokter
- Oogproblemen
- Diabetes
- Omgaan met depressie
- Omgaan met grenzen
- Assertiviteit
- EHBO thuis
- Gezonde voeding voor senioren
- Grootmoeders huisapotheek
- Ons apotheekkastje
- Ergonomie
- Slaapproblemen
- Stress ... ook na je 50^{ste}
- Door ademen ontstressen
- Rouwen en loslaten

2.2 Assertiviteit

Assertief grenzen trekken: Erna Claes, doctor in de psychologie en expert trainer

Inhoud:

Heel wat mensen vinden het moeilijk om assertief te zijn. Sommigen zullen moeite hebben om 'nee' te zeggen, anderen hebben last om hun emoties te verwoorden of met het bepalen van hun eigen agenda. Maar een gebrek aan assertieve vaardigheden is slechts één kant van de medaille. Vaak hebben mensen wel een idee hoe ze het zouden kunnen aanpakken maar komen ze er niet toe. Heel wat belemmerende gedachten zorgen ervoor dat men er niet toe komt om goede voornemens ook in daadwerkelijk actie om te zetten.

Zeg jij vaak 'ja' terwijl je eigenlijk 'neen' bedoelt? Wil jij graag meer inzicht in de veel voorkomende hindernissen om je assertiever op te stellen? Wil jij graag tips en technieken om in de toekomst beter je grenzen te kunnen bewaken en deze ook te communiceren? Dan is deze infosessie iets voor jou.

Praktisch:

- Duur: ongeveer 2 uur
- Didactisch materiaal: beamer en scherm/bleke muur

Training: assertiviteit & zelfvertrouwen: verminder stress – verbeter je communicatie: Erna Claes, doctor in de psychologie en expert trainer

Inhoud:

Heel wat mensen vinden het moeilijk om assertief te zijn. Wil jij graag leren om op te komen voor je mening, om aan te geven wat je wel en niet prettig vindt, wat je graag anders zou zien? Wil je graag leren je grenzen (h)erkennen en dit ook aan te geven naar mensen in je omgeving. Wil jij beter leren afstemmen en omgaan met verwachtingen van anderen? Is hulp leren vragen voor jou zinvol en/of wil je graag manieren leren om om te gaan met eigen en andermans emoties in communicatie?

Daarnaast herken je misschien dat een gebrek aan assertieve vaardigheden slechts één kant van de medaille is. Vaak hebben we wel een idee hoe we het zouden kunnen aanpakken maar komen we er niet toe om goede voornemens ook in daadwerkelijk actie om te zetten omdat heel wat gedachten en emoties ons belemmeren.

In deze training krijg je informatie, tips, technieken en oefeningen om je assertiever op te stellen. Daarnaast gaan we tijdens deze training ook in op veel voorkomende hindernissen om je assertiever

op te stellen en geven we tips en technieken om aan de slag te gaan met deze belemmeringen.

Belangrijk blijft wel om dit te gaan leren en tegelijkertijd dicht bij jezelf te blijven. Het is niet de bedoeling om iemand anders te worden. Het is wel de kunst om na te gaan wat je anders wil aanpakken in de toekomst.

Praktisch:

- Duur: 2 dagen van telkens 9u00 tot 16u30
- Maximum aantal deelnemers: 12 personen

Omgaan met grenzen: Caroline Coddens

Inhoud

Vaak zijn we ons er niet van bewust dat we onze grenzen laten verleggen of overschrijden. We voelen irritatie maar doen er niets mee en 'laten ons doen'. Om onze grenzen kenbaar te maken, dienen we ze eerst te kennen. Tijdens deze vorming worden heel wat tips gegeven.

Praktisch

- Duur: 2 uur
- Didactisch materiaal: geen
- Opmerking: enkel mogelijk in Oost- en West-Vlaanderen

Conflicten in de zorgsituatie: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Voor iemand zorgen is niet eenvoudig. Door de ziekte en de bijhorende zorgsituatie worden de rolpatronen aangepast. Bovendien kan de zorgbehoevende persoon soms agressief reageren uit onmacht of frustratie, omwille van depressieve symptomen en dergelijke meer. Hoe ga je daar als mantelzorger het best mee om? Hoe kan je voldoende assertief zijn en grenzen stellen?

Praktisch

- Duur: 1 à 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Zeg eens ja, ook tegen jezelf: Mieke Verheyen, psychotherapeute en vormingsmedewerkster

Inhoud

Tijdens deze vorming worden sleutels aangereikt om zelfbewust en assertief te reageren op een positieve manier. Weten wat je zelf wil, opkomen voor je rechten en plichten, de rechten en plichten van anderen respecteren, ... het is niet altijd gemakkelijk.

Praktisch

- Duur: 2 uur
- Didactisch materiaal: scherm/bleke muur

2.3 Beter praten met je dokter

Beter praten met je dokter: Mario Schelfhout of Eline Eerdekens, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Uit onderzoek blijkt dat de Belgen, in tegenstelling tot andere Europeanen, het rechtsteeks contact met hun huisarts/specialist verkiezen boven een behandeling of de opvolging van een behandeling via de webcam. Toch is de communicatie tussen de patiënt en zijn/haar huisarts of specialist nog voor verbetering vatbaar, blijkt eveneens uit bevragingen.

Tijdens deze interactieve vorming krijgen de deelnemers tips voor een beter gesprek met hun arts.

Praktisch

- Duur: 1 à 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Praten met je dokter: Caroline Coddens

Inhoud

Hoe communiceer je met je huisarts en een specialist? Wat zijn onze rechten en plichten als patiënt?

Praktisch

- Duur: 2 uur
- Didactisch materiaal: geen
- Opmerking: enkel mogelijk in Oost- en West-Vlaanderen

2.4 Bewindvoering en vermogensbeheer

Bewindvoering en zorgvolmachten: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Sinds 1 september 2014 is de Wet op de bewindvoering grondig gewijzigd.

Tijdens deze vorming wordt toelichting gegeven bij de krachtlijnen van deze nieuwe wet en aandacht besteed aan de achtergrond ervan.

Bovendien wordt aangegeven dat het om zeer ingrijpende maatregelen gaat, die rechtstreeks verband houden met het delicate thema van zelfbeschikking en emancipatie bij kwetsbare mensen.

Praktisch

- Duur: 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.5 Combinatie van arbeid en zorg

Combinatie van arbeid en zorg: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

De laatste jaren zijn er een aantal stelsels ontstaan of aangepast waardoor werknemers, zelfstandigen en ambtenaren de zorgtaken die zij opnemen voor hun partner, kinderen, familie, ... beter kunnen combineren met hun professionele loopbaan.

Daarnaast kunnen ook werkgevers aan hun werknemers maatregelen aanbieden om tot een betere zorg-werkbalans te komen. We denken hierbij aan de invoering van glijdende uurregelingen, telewerk, de arbeidsuren presteren op minder dagen, een langere pauze waardoor er eens over huis kan gegaan worden, ...

Tijdens deze vorming gaan we dieper in op deze stelsels en maatregelen. Er zal gewerkt worden op maat van de deelnemers.

Praktisch

- Duur: 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.6 Dementie

Dementie: Mario Schelfhout of Eline Eerdekens, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Tijdens deze vorming wordt eerst een beeld gegeven van wat dementie precies is: kenmerken, oorzaken en fasen van het dementieproces. Vervolgens wordt stilgestaan bij hoe je als omgeving van een persoon met dementie het best omgaat met de kenmerken van de ziekte en het ongewone gedrag dat de persoon met dementie stelt.

Praktisch

- Duur: 1,5 à 2 uur
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Onrust bij personen met dementie: Hein Vanhuyse, referentiepersoon dementie wzc Wielsbeke

Inhoud

Vaak zijn mensen met dementie onrustig en dat is voor hen en hun omgeving soms zwaar om dragen. Deze vorming biedt een antwoord op de volgende vragen:

- Vanwaar komt die onrust en angst?
- Hoe kan je er op een adequate manier mee omgaan?

De spreker, Hein Vanhuyse, behandelt dit thema op een uiterst menselijke en begripvolle manier en reikt deelnemers concrete en werkbare handvaten aan.

Praktisch

- Duur: 1,5 à 2 uur
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Omgaan met agressief gedrag bij dementie: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Een persoon met dementie kan soms erg boos of agressief zijn. Wanneer spreken we over boos zijn en wanneer wordt het agressie?

Agressief gedrag heeft hoe dan ook een impact op de mantelzorg. Omgaan met agressief gedrag is dan ook een hele uitdaging.

In deze vorming staan we stil bij wat 'agressief gedrag' nu eigenlijk is en wanneer we echt spreken over agressie. Van waar komt dit gedrag en wat is de relatie ervan met dementie? De deelnemers krijgen tips en handvatten aangereikt hoe ze dit gedrag een plaats kunnen geven en hoe ze ermee om kunnen gaan.

Praktisch

- Duur: 1 à 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Vertelmonoloog dementie 'MIST, mijn moeder en ik': Leen Persijn, actrice

Inhoud

Leen Persijn vertelt over de ervaringen met haar dementerende moeder. Ze vertelt over het falend geheugen, het verward gedrag, de onrust en achterdocht en de agressies van haar moeder. Er komen echter ook hilarische anekdotes aan bod. Ze vertelt hoe zijzelf als dochter en mantelzorg, met vallen en opstaan, met dementie leerde omgaan. Tussendoor brengt ze enkele passende korte gedichten en zingt ze een paar liederen. Nadien is er mogelijkheid tot een vragenronde.

Praktisch

- Duur: +/- 1,5 uur
- Opmerkingen:
 - Maximaal 100 deelnemers
 - Een vrije ruimte van 3 meter x 5 meter voorzien om te spelen
 - Bij voorkeur een podium voorzien
 - Een verwarmde kleedkamer voorzien die degelijk verlicht is
 - Een lichte maaltijd voorzien voor 3 personen en drank (koffie, frisdrank, bier)
 - Parkeergelegenheid voorzien aan de ingang voor een camionette en een personenauto

2.7 Depressie

Omgaan met depressie: Caroline Coddens

Inhoud

- Wat is een depressie?
- Wat is het verschil tussen een depressie en gedeprimeerd zijn?
- Wat zijn de oorzaken of uitlokkende factoren van een depressie en wat zijn de behandelingsmogelijkheden?
- Hoe kan je best omgaan met mensen die lijden aan een depressie?

Praktisch

- Duur: 2 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: geen
- Opmerking: enkel mogelijk in Oost- en West-Vlaanderen

Depressie: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

- Hoe herken je een depressie?
- Wat zijn de symptomen?
- Wat zijn de belangrijkste oorzaken?
- Wat zijn de mogelijke oplossingen?
- Wat kan je er zelf aan doen? Wanneer is deskundige hulp nodig?

Praktisch

- Duur: 1 à 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.8 Doolhof van voorzieningen en tegemoetkomingen

Doolhof van voorzieningen en tegemoetkomingen: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

In de thuiszorg bestaan er heel wat verschillende hulp- en zorgverleners, voorzieningen, premies en tegemoetkomingen, die jou kunnen helpen om de zorg beter te organiseren en betaalbaarder te houden. Als zorgbehoevende of als mantelzorger zie je echter soms door de bomen het bos niet (meer).

Tijdens deze infosessie geven we een duidelijk overzicht van het aanbod van hulp aan huis en de (mantel)zorgondersteunende en -vervangende voorzieningen. Uiteraard staan we ook stil bij de premies en tegemoetkomingen voor zorgbehoevenden en mantelzorgers.

Praktisch

- Duur: 2 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Sociale voordelen en tegemoetkomingen voor 65-plussers: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Welke financiële en sociale tegemoetkomingen bestaan er voor 65-plussers met een zorg- en ondersteuningsnood en/of hun mantelzorger(s)? Wat is nu net het mantelzorgstatuut? Hoe vraag je het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden aan? Deze vorming biedt een antwoord op deze en vele andere vragen.

In deze leerrijke vorming gaat het over de specifieke sociale voordelen en tegemoetkomingen die er zijn voor 65-plussers.

Praktisch

- Duur: 2 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.9 Draagkracht en draaglast

Draagkracht en draaglast: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Om je goed te voelen, dienen je draagkracht en draaglast in evenwicht te zijn. Is je draaglast groter dan de draagkracht en is de balans weg, dan ontstaat er negatieve stress en verlies aan energie.

Tijdens deze voordracht wordt stilgestaan bij wat de mogelijke krachtbronnen zijn, maar ook bij de stoorzenders die zorgen voor draaglast.

We bekijken de verschillende mogelijkheden om met stress en problemen om te gaan.

Praktisch

- Duur: 2 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Draagkracht en draaglast bij mantelzorgers: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Je draagkracht en draaglast dienen in evenwicht te zijn voor een goed functioneel welbevinden. Als er vanuit de zorgbehoevende persoon, de omgeving of de mantelzorger zelf verwachtingen worden gesteld die passen bij wat de mantelzorger aan kan, dan is de balans in evenwicht en is er sprake van een gezonde hoeveelheid stress. Dan kost zorgen voor de zorgbehoevende niet alleen energie; het levert ook energie op.

Er ontstaan problemen als de belasting groter wordt dan de draagkracht. De balans is dan weg, er ontstaat negatieve stress en er treedt energielekkage op.

Tijdens deze vorming staan we stil bij wat mogelijke krachtbronnen kunnen zijn, maar ook bij de stoorzenders die zorgen voor draaglast. We bekijken de verschillende copingstijlen van mantelzorgers en gaan dieper in op de vraag waarom het als mantelzorger zo moeilijk is je grenzen af te bakenen en deze te communiceren naar de zorgbehoevende. Tenslotte geven we tips rond het stellen van grenzen en het beter omgaan met de energiebalans.

Praktisch

- Duur: 2 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Draagkracht en draaglast bij ouderen: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Om goed te kunnen functioneren, moeten je draagkracht en draaglast in evenwicht zijn. Als er door je omgeving of door jezelf verwachtingen worden gesteld die passen bij wat je lichamelijk en geestelijk aankan, dan is de balans in evenwicht en is er sprake van een gezonde hoeveelheid stress. Corona heeft onze energiebalans duidelijk uit evenwicht gebracht.

We geven jou tijdens deze voordracht tips mee om beter om te gaan met je energiebalans.

Praktisch

- Duur: 2 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.10 Fruit en gezonde voeding

Fruit en gezonde voeding: Martine Van Huffel, herboriste en docente kruidenleer en kruidenchemie aan verschillende instituten

Inhoud

Hoewel de mensen tegenwoordig veel langer leven, zijn er contradictorisch genoeg nog nooit zoveel gezondheidsproblemen geweest als nu. Onze voeding speelt een heel belangrijke rol om een optimale gezondheid te behouden.

Fruit vormt één van de elementen die een dagelijkse bijdrage kunnen leveren tot een evenwichtig en gezond dieet. Fruit zou in het voedingspatroon bijna automatisch een belangrijke plaats dienen in te nemen. We weten dit wel, maar doen we het ook?

Tijdens deze voordracht bespreken we een vijftiental fruitsoorten en hun werking op het lichaam.

Praktisch

- Duur: 1 à 1,5 uur
- Didactisch materiaal: geen

Gezonde voeding voor senioren: Caroline Coddens

Inhoud

Heel wat senioren eten te éénzijdig, vooral alleenstaanden. Op die manier ontstaan er tekorten en gaat men verzwakken en te weinig weerstand krijgen. Ondervoeding komt dus ook hier in het rijke westen méér voor dan men denkt.

Tijdens deze vorming wordt nagegaan wat gezonde voeding is. Er worden heel wat tips gegeven voor een gevarieerd en gezond eetpatroon.

Praktisch

- Duur: 2 uur
- Didactisch materiaal: geen
- Opmerking: enkel mogelijk in Oost- en West-Vlaanderen

2.11 Grootouders in de 21^{ste} eeuw

Grootouders in de 21ste eeuw: leercoach Vief⁴

Inhoud:

De maatschappij verandert, ook de rol van grootouders is anders dan pakweg een generatie geleden. Een samenleving waarin men langer leeft, ouders later en minder kinderen krijgen en nieuw-samengestelde gezinnen niet meer weg te denken zijn. Ondanks al deze veranderingen blijven grootouders een belangrijke rol spelen, zij houden immers het familieweefsel intact. In deze voordracht willen we bewustzijn krijgen over de rol die je als grootouder inneemt. We leggen de nadruk op de snel veranderende maatschappij, die bijgevolg ook de rol van grootouders verandert.

Praktisch:

- Ongeveer 2 uur
- Didactisch materiaal: een witte muur of scherm

⁴Vief vzw, de seniorenbeweging van de Liberale Mutualiteit, heeft een uitgebreid aanbod gericht op 60-plussers. Dit aanbod kan je [hier](#) terugvinden.

2.12 Kanker

Drie stemmen: een kankermonoloog (over seksualiteit en intimiteit tijdens en na kanker): Céline Broeckaert

Inhoud:

Céline Broeckaert heeft de kanker van haar moeder meegemaakt en dat is stevig aan haar blijven plakken. In 'DRIE STEMMEN. EEN KANKERMONOLOG' probeert ze deze ongrijpbare 'keizer der ziekten' te vatten en kruipt afwisselend in de huid van patiënt(e), partner en arts.

Deze soms confronterende, maar vooral prettig persoonlijke monoloog dient als aanhef om het thema van seks en genot bij (borst)kanker meer bespreekbaar te maken.

Na de voorstelling volgt een nabespreking.

Praktisch:

- Duur: 1 à 1,5 uur (nabespreking inbegrepen)
- Didactisch materiaal: een tafel (niet te groot) en 3 stoelen (podium niet nodig)

2.13 Kruiden en cholesterolbeheersing

Kruiden en cholesterolbeheersing: Martine Van Huffel, herboriste en docente kruidenleer en kruidenchemie aan verschillende instituten

Inhoud

Lang voordat de geneesmiddelen werden uitgevonden, gebruikten de mensen planten uit hun omgeving om hun gezondheid te bevorderen of te herstellen. Correct gebruik van planten kan eenvoudig en geleidelijk je gezondheid ten goede komen. Wist je dat een heleboel planten een gunstig effect hebben op je cholesterol?

Martine Van Huffel bespreekt tijdens de infosessie de gezonde vetten in de voeding en welke groenten of kruiden een aanvulling kunnen zijn in een cholesterolverlagend dieet.

Praktisch

- Duur: 1,5 uur
- Didactisch materiaal: geen

2.14 Mantelzorg

Wat is mantelzorg?: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Tijdens de infosessie staan we stil bij het verschil tussen mantelzorg en vrijwilligerswerk en bij de motieven om aan mantelzorg te doen. We gaan dieper in op enkele tegemoetkomingen voor mantelzorgers en zorgbehoevenden en leggen de opdrachten van de mantelzorgverenigingen uit.

Praktisch

- Duur: 1 à 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Wat als de zorg te zwaar wordt?: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Tijdens de infosessie staan we stil bij het professionele thuiszorgaanbod en het aanbod aan mantelzorgondersteunende/-vervangende voorzieningen. We schenken aandacht aan de belangrijke aandachtspunten voor mantelzorgers als een opname in een woonzorgcentrum voor de zorgbehoevende overwogen wordt. Tenslotte leggen we de opdrachten van de mantelzorgverenigingen uit.

Praktisch

- Duur: 1 à 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.15 Mantelzorgstatuut

Het mantelzorgstatuut: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Op 25 april 2019 werd de aangepaste wet tot erkenning van de mantelzorgers (het mantelzorgstatuut) goedgekeurd door het federaal parlement. Op 1 september 2020 is het in voege getreden en op 1 september 2021 werd het mantelzorgverlof lichtjes uitgebreid.

Wat houdt het statuut precies in voor mantelzorgers? Wat zijn hun rechten en plichten? Waar kunnen zij het statuut aanvragen? Moeten zij documenten meebrengen en zo ja, welke? Tijdens deze vorming geven we alle informatie.

Aanvullend wordt er ook aandacht besteed aan enkele tegemoetkomingen die verband houden met mantelzorg en aan het aanbod van de mantelzorgverenigingen.

Praktisch

- Duur: 1 à 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.16 Medisch dossier

Raadplegen van je online medisch dossier: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

De laatste jaren zijn er heel wat digitale projecten uitgerold rond de medische informatie van burgers. Denken we maar aan de informatie over vaccinaties, het globaal medisch dossier bij de huisarts, het medicatieschema, ... Sinds kort kan iedereen die beschikt over internettoegang zijn eigen medische gegevens zelf raadplegen via een beveiligde website.

Tijdens deze infosessie bekijken we in het eerste deel welke gegevens er allemaal digitaal beschikbaar zijn en wat de meerwaarde is voor zorgverleners, patiënten en mantelzorgers van de beschikbaarheid van deze gegevens. Na de pauze bekijken we welke informatie er beschikbaar is op de beveiligde website 'Mijn gezondheid' en hoe deze gegevens kunnen geraadpleegd worden. Afrondend bekijken we ook nog enkele andere nuttige websites over zorg en gezondheid.

Praktisch

- Duur: 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer, scherm/bleke muur en internetaansluiting

2.17 Ouder worden

Troost bij het ouder worden: Dr. Luc Van de Ven, klinisch ouderenpsycholoog

Inhoud

Over senioren horen we gelukkig tal van optimistische, zelfs vrolijke berichten. Inderdaad, vandaag genieten veel ouderen van een gelukkige en wijze 'tweede jeugd'. Helaas is dit niet voor iedereen weggelegd. De ouderdom heeft ook zijn onmiskenbaar minder fraaie kanten. Dan heb je troost nodig. Vanuit de naaste omgeving, van de professionele hulp- en zorgverleners, ...

Tijdens deze vorming wordt stilgestaan bij de voornaamste psychische problemen die kunnen opduiken bij het ouder worden en de manier om hiermee om te gaan.

Praktisch

- Duur: 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Oud is niet out, maar goud: Geert Messiaen, doctor in de rechten en licentiaat in het notariaat en voorzitter van Vief Roeselare, en Charlotte Brys, zelfstandige ouderenpsycholoog

Inhoud

De vergrijzing van onze samenleving is een feit. Toch blijkt ons ouderenbeleid onvoldoende aangepast aan de behoeften van en opportuniteiten bij ouderen.

Tijdens deze lezing krijgen de deelnemers een antwoord op volgende vragen:

- Welke plaats hebben ouderen in de maatschappij?
- Welke zorg voorzien we?
- Hoe kunnen ouderen maximaal blijven participeren?

Praktisch

- Duur: 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur
- Opmerking: enkel mogelijk in Oost- en West-Vlaanderen

2.18 Patiëntenrechten

Patiëntenrechten en de rol van de mantelzorgers: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

In 2022 bestaat de wet op de patiëntenrechten exact 20 jaar. Er is echter geen reden tot feesten, want allerlei studies toonden aan dat de meeste Belgen helemaal niet weten wat hun rechten zijn als zij een beroep doen op een zorgverstreker (dokter, tandarts, spoedarts, ...). Ook mantelzorgers kunnen een aantal rollen vervullen in het kader van de patiëntenrechten.

Tijdens deze vorming overlopen we de patiëntenrechten en wordt duidelijk welke rol mantelzorgers hierbij kunnen spelen als vertegenwoordiger en/of als vertrouwenspersoon. Indien gewenst, kan ook ingegaan worden op de documenten in het kader van de voorafgaande zorgplanning.

Praktisch

- Duur: 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.19 Piekeren en loslaten

Loslaten, anders leren omgaan met piekeren: Erna Claes, doctor in de psychologie

Inhoud

Als je ergens mee zit, blijft dit wel eens nazinderen in je gedachten. Iedereen piekert wel eens en heeft wel eens gedachten als 'Stel dat ...', 'Wat als ...' of 'Had ik maar ...'. Soms zit je echter met een probleem en blijf je er maar over malen zonder dat je tot een oplossing komt. Je blijft maar wikken en wegen, zoeken naar de perfecte oplossing. Of je blijft maar ronddraaien in steeds dezelfde cirkeltjes. Soms lig je uren te woelen in bed en blijven er negatieve gedachten en allerlei doemscenario's in je hoofd rondspoken. Het kan gaan over belangrijke of onbelangrijke dingen en het gaat vaak over problemen uit het verleden of mogelijke problemen in de toekomst. Op de lange duur kan piekeren je leven gaan beheersen. Je wil leren loslaten, maar merkt dat dit niet zo evident is.

Gebaseerd op de recente ontwikkelingen uit de neurowetenschappen, op de positieve psychologie, de mindfulness en de cognitieve gedragstherapie, wordt tijdens deze vorming uitleg gegeven over wat piekeren onderscheid van 'gewoon nadenken', hoe het ontstaat, wat het doet verergeren en waarom 'loslaten' zo moeilijk wordt. Op basis van de kennis over de werking van ons piekerende brein kunnen tips en technieken aangereikt worden om anders te leren omgaan met piekeren.

Praktisch

- Duur: 2 uur
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.20 Rugklachten

Rugscholing - rugvriendelijk bewegen: Steven Dutry, Sportievak

Inhoud

Ruim 80 % van de Belgen heeft last van rugklachten. Toch kunnen we veel rugproblemen vermijden door correct en rugvriendelijk om te springen met ons lichaam. Daarom willen we in deze infosessie vooral aandacht schenken aan correct bewegen!

Na een korte uitleg over hoe de rug in elkaar zit, gaan we snel over naar de praktijk en leren we de correcte houdingen uit het dagelijkse leven aan. De gediplomeerde en gespecialiseerde lesgever legt uit hoe je best op een stoel zit, iets opheft, hoe je je rug kan ontspannen... Kortom een praktische handleiding om rugklachten te voorkomen

Praktisch

- Duur: 2 uur
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Ergonomie: Caroline Coddens

Inhoud

Onze rug draagt ons en krijgt veel te verduren tijdens ons werk en bij alle bewegingen die we uitvoeren. Hoe kunnen wij onze rug wat méér sparen? Tijdens deze vorming worden praktische richtlijnen gegeven voor op het werk en voor thuis.

Praktisch

- Duur: 2 uur
- Didactisch materiaal: geen
- Opmerking: enkel mogelijk in Oost- en West-Vlaanderen

2.21 Samenwerking in de zorg

Samenwerking in de zorg: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Een zorgsituatie is niet eenvoudig. Meestal zijn er hierbij 3 grote partijen aanwezig: de patiënt/cliënt/zorgvrager, de partner of een familielid dat één of meerdere zorgtaken opneemt (de mantelzorger) en één of meerdere professionele zorgverleners (poetshulp, thuisverpleegkundige, de huisarts, ...). Elk heeft zijn eigen kijk op de zorg, maar samen dient men te proberen tot een scenario/compromis te komen waarbij de zorgvrager de zorg krijgt die hij/zij nodig heeft én ook de andere partijen zich goed voelen. Hierbij is 'communicatie' het codewoord.

Tijdens deze infosessie staan we stil bij de verschillende rollen die mantelzorgers kunnen opnemen en bij mogelijke rolconflicten. We bekijken ook de 'Samenspraak'-fiche, een handig instrument om het gesprek aan te gaan over de zorg met professionele zorgverleners.

Ter info:

- Deze infosessie kan ook nuttig zijn voor mantelzorgers van wie de zorgbehoevende is opgenomen in een woonzorgcentrum i.h.k.v. de samenwerking met de medewerkers van het woonzorgcentrum.
- Deze infosessie kan ook nuttig zijn voor personeel van woonzorgcentra i.h.k.v. de samenwerking met mantelzorgers van bewoners.
- Deze infosessie kan ook nuttig zijn voor andere professionele zorg- en hulpverleners.

Praktisch

- Duur: 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.22 Slaapproblemen

Slaapproblemen: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Maar liefst één op de drie mensen zou slaapproblemen hebben. Slecht inslapen of meerdere keren per nacht wakker worden, het komt op alle leeftijden voor. Vaak grijpt men naar slaappillen om dit probleem aan te pakken. Tijdens deze vorming wordt stilgestaan bij het verloop van de slaap, de verschillende slaapproblemen met hun oorzaken. Er worden ook tips aangereikt, zowel voor de doorsnee burger als voor mantelzorgers.

Praktisch

- Duur: 1 à 1,5 uur (+ vraagstelling)
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Slaapproblemen: Bruno Ariens, huisarts en auteur van het boek 'Uitgeslapen wakker worden. Een gids voor een betere nachtrust'

Inhoud

De voordracht is gebaseerd op het boek 'Meer energie' en biedt een praktisch instrument aan waarmee mensen thuis onmiddellijk aan de slag kunnen. Eerst wordt de aanpak van slapeloosheid toegelicht op een praktische en wetenschappelijk onderbouwde manier. Vervolgens zijn er oefeningen om het piekeren tijdens de nacht te vermijden, zodat men sneller ontspant. De oefeningen die gegeven worden, kunnen ook toegepast worden op kinderen.

Praktisch

- Duur: 1,5 à 2 uur
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur (vanaf 25 personen: micro)

Slaapproblemen: Caroline Coddens

Inhoud

Maar liefst één op de drie mensen zou slaapproblemen hebben. Slecht inslapen of meerdere keren per nacht wakker worden, het komt op alle leeftijden voor. Vaak grijpt men naar slaappillen om dit probleem aan te pakken. Tijdens deze vorming wordt stilgestaan bij het verloop van de slaap, de verschillende slaapproblemen met hun oorzaken, slaapapneu en snurken.

Er worden een aantal ademhalingstechnieken aangeleerd die kunnen helpen om rustiger te worden en zoet te dromen.

Praktisch

- Duur: 2 uur
- Didactisch materiaal: geen
- Opmerking: enkel mogelijk in Oost- en West-Vlaanderen

Slaapproblemen bij ouderen: leercoach van Vief⁵

Inhoud

Veel ouderen ervaren slaapgerelateerde problemen zoals 's nachts ronddwalen of overdag meermaals in een korte slaap belanden. Maar wanneer spreken we eigenlijk van slaapproblemen? Hiervoor staan we eerst stil bij wat normaal slapen is en wat er verandert in de slaap wanneer men ouder wordt. Daarna kijken we naar wanneer slaap een probleem wordt en misschien nog wel het belangrijkste: wat je kan doen om de slaap bij ouderen te verbeteren.

Praktisch

- Duur: ongeveer 2 uur
- Didactisch materiaal: een witte muur of scherm

⁵ Vief vzw, de seniorenbeweging van de liberale mutualiteit, heeft een uitgebreid aanbod gericht op 60-plussers. Dit aanbod kan je [hier](#) terugvinden.

2.23 Stress

Stress ... kan het anders?: Mieke Verheyen, psychotherapeute en vormingsmedewerkster

Inhoud

Tijdens deze vorming komen de deelnemers meer te weten over stress: de oorzaken, de reacties, de gevolgen. Ze krijgen inzicht in het eigen stressproces en hoe dit te voorkomen. Er gaat aandacht naar een gezonde manier van 'omgaan met stress' maar ook naar het voorkomen ervan.

Praktisch

- Duur: 2 uur
- Didactisch materiaal: scherm/bleke muur

2.24 Verdriet en rouwverwerking

Omgaan met rouw en verdriet: leercoach Vief⁶

Inhoud

Iedereen maakt het op een zeker moment mee in zijn leven: de trieste dag wanneer iemand die je heel na aan het hart ligt, komt te overlijden. De dood van een dierbare kan hartverscheurende pijn en intens verdriet met zich meebrengen. Maar omgaan met rouw en verlies, hoe doe je dat? Tijdens de voordracht krijg je meer inzicht over het rouwproces, op de impact dat het verlies op je dagelijkse leven (lichaam, emoties, sociaal leven, ...) heeft, hoe je in tijden van verlies zorg kunt dragen voor jezelf en anderen en krijg je enkele handvaten aangereikt om op een integratieve manier met rouw en verlies te kunnen omgaan. Er is ruimte voor de eventuele inbreng van eigen verhalen.

Praktisch

- Duur: ongeveer 2 uur
- Didactisch materiaal: een witte muur of een scherm

Rouwen en loslaten: Caroline Coddens

Inhoud

Wat is verwerken? Hoe doen we dat? Hoe gaan we om met iemand in rouw? Rouwen mannen, vrouwen en kinderen anders? Tijdens deze vorming wordt een antwoord gegeven op alle vragen.

Praktisch

- Duur: 2 uur
- Didactisch materiaal: geen
- Opmerking: enkel mogelijk in Oost- en West-Vlaanderen

⁶ Vief vzw, de seniorenbeweging van de Liberale Mutualiteit, heeft een uitgebreid aanbod gericht op 60-plussers. Dit aanbod kan je [hier](#) terugvinden.

2.25 Verlofstelsels voor mantelzorgers

Verlofstelsels voor mantelzorgers: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Mantelzorg overkomt je, je rolt er als het ware in. We horen het heel vaak. Maar hoe combineer je die zorg voor je zorgbehoevende partner, ouder of je kind met een beperking met je job?

De laatste jaren zijn er een aantal stelsels ontstaan of aangepast waardoor werknemers, zelfstandigen en ambtenaren de zorgtaken die zij opnemen voor hun partner, ouders, kinderen, andere familieleden, burens, ... beter kunnen combineren met hun professionele loopbaan. Daarnaast kunnen ook werkgevers aan hun werknemers maatregelen aanbieden om tot een betere zorg-werkbalans te komen.

Praktisch

- Duur: 1,5 uur (+ vraagstelling)
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.26 Vlaamse sociale bescherming en persoonsvolgende financiering

Vlaamse sociale bescherming (VSB) en persoonsvolgende financiering (PVF): Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

Iedereen betaalt voor de Vlaamse sociale bescherming. Maar waarvoor betalen we precies? Voor wie zijn de vergoedingen (zorgbudgetten) bedoeld? Hoe kan je in aanmerking komen voor zo'n zorgbudget? En hoe zit het nu juist met de persoonsvolgende financiering voor personen met een handicap?

Tijdens deze vorming wordt er dieper ingegaan op al deze vragen.

Praktisch

- Duur: 1 à 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

2.27 Voorafgaande zorgplanning en euthanasie

Euthanasie en de verschillende wilsverklaringen: Mario Schelfhout of Eline Eerdeken, stafmedewerkers vzw Liever Thuis LM

Inhoud

In 2002 was België het eerste land dat een euthanasiewet uitwerkte. We zijn vandaag 20 jaar later, maar nog steeds bestaat er veel onduidelijkheid over de toepassing van deze wet.

Zo weten velen niet het verschil tussen een wilsverklaring euthanasie en een actueel verzoek om euthanasie. Weinigen weten dat er ook een negatieve wilsverklaring bestaat en over de situatie bij (beginnende) dementie is er al helemaal veel verwarring.

Tijdens deze vorming proberen we de grootste onduidelijkheden de wereld uit te helpen en staan we stil bij de verschillende soorten wilsverklaringen.

Praktisch

- Duur: 1,5 uur + vraagstelling
- Didactisch materiaal: laptop, beamer en scherm/bleke muur

Voorafgaande zorgplanning: Paul Destroyer, LEIFconsulent

Inhoud

Voorafgaande zorgplanning biedt de mogelijkheid om je familie en zorgverleners duidelijk te maken welke zorgen je wenst wanneer je zelf niet meer in staat bent beslissingen te nemen. In een communicatieproces met je familie of naasten en een arts worden je waarden, wensen en voorkeuren over toekomstige zorg besproken. Hoe dit allemaal in zijn werk gaat en welke mogelijkheden er zijn, kom je te weten tijdens deze infosessie. Er wordt ook heel wat aandacht besteed aan de verschillende wilsverklaringen.

Praktisch

- Duur: ongeveer 2 uur
- Didactisch materiaal: beamer en scherm/bleke muur