

Aanbod infosessies 2020

www.fsmb.be



**SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT
BRABANT**

THUISZORGCENTRUM

EEN INFOSESSIE AANVRAGEN

De infosessies worden gratis aangeboden.

De vormingen zijn niet bedoeld voor professionele hulpverleners (verzorgenden, logistieke medewerkers ...), maar richten zich tot senioren, mantelzorgers, thuiszorggebruikers en vrijwilligers.

De infosessies worden in het Nederlands gegeven.

Wij vragen jou om de gewenste infosessie tijdig aan te vragen. Deze wordt ingepland volgens de beschikbaarheid van de spreker.

Zodra een tijdstip werd overeengekomen, ontvang je een vormingsfiche met alle praktische afspraken (locatie, noodzakelijk materiaal enzovoort). Gelieve deze fiche zeker na te lezen en eventuele opmerkingen door te geven.

We streven ernaar om de infosessies op maat aan te bieden. Hiervoor werken wij samen met gezondheidspromotoren die zich toespitsen vanuit zowel professionele hoek als uit persoonlijke interesse om de gezondheidsthema's op een interactieve manier over te brengen en de juiste informatie te bezorgen.

Je kan de infosessie aanvragen bij het Thuiszorgcentrum (TZC).

TZC BRUSSEL

HENDRIK-JAN STALS

> hendrik-jan.stals@fsmb.be

> 078 15 60 30

TZC HALLE-VILVOORDE

SARA PEETERBROECK

> sara.peeterbroeck@fsmb.be

> 078 15 60 30

TZC LEUVEN

GWEN VERNIMMEN

> gwen.vernimmen@fsmb.be

> 078 15 60 30

Alcohol	04
Cholesterol	04
Dementie	04
Diabetes	04
Geestelijke gezondheid	04
Je longen, je lucht, je leven	04
Kiezen voor je tanden	05
Leg je niet neer bij rugpijn	05
Mantelzorger? Laat de zorg niet ontsporen	05
Mantelzorger? Zorg ook voor jezelf!	05
Omgaan met kanker	05
Patiëntenrechten	06
Peulvruchtenparade	06
Rouw tijdens en na de zorg	06
Seksualiteit bij ouderen	06
Slaap lekker	06
Wegwijs in de thuiszorgdiensten	07
Wegwijs in mantelzorg	07
Woningaanpassing en hulpmiddelen bij ouderen	07
Valpreventie	07

ALCOHOL

Hoeveel glazen per week mag je eigenlijk consumeren? Welke invloed heeft alcohol op je lichaam? Wat doe je als je bezorgd bent over iemands alcoholverbruik? Dankzij deze vorming kom je via een quiz en sterke getuigenissen te weten hoe het eigenlijk zit met ons alcoholverbruik. Daarnaast krijg je ook tips over hoe je een gesprek kan aangaan met personen met alcoholproblemen en ontdek je hoe je zelf bewust en gezond kan omgaan met alcohol.

DUUR	SPREKER
Max. 2 uur	Gezondheidspromotor

CHOLESTEROL

Wat is cholesterol? Hoe kan ik mijn cholesterolgehalte beïnvloeden? Wat zijn de symptomen en gevolgen van een te hoge cholesterol? Op deze en tal van andere vragen krijg je tijdens deze voordracht een antwoord. Via een aantal quizvragen wordt ook de kennis van de deelnemers getest.

DUUR	SPREKER
1 - 1.30 uur	Gezondheidspromotor

DEMENTIE

Wanneer een persoon (partner, ouder, familiaal ...) anders begint te reageren en handelen, heb je een gevoel dat er iets niet klopt. Hij of zij vergeet recente gebeurtenissen en zelfs namen van dierbaren. Vaak wijzen dergelijke symptomen op dementie. Om personen met dementie en hun omgeving zo goed mogelijk te informeren, voorzien we de vorming 'Wegwijs in de zorg voor personen met dementie'. In deze vorming staan we stil bij de verschillende hersenaandoeningen die dementie veroorzaken. We bespreken de veranderingen die een persoon met dementie doormaakt en geven, aan de hand van voorbeelden, concrete tips voor de mantelzorg om zo goed mogelijk om te gaan met deze aandoening. Indien gewenst, is er ook de mogelijkheid om aan deze infosessie een sensibiliseringsspel rond dementie te koppelen.

DUUR	SPREKER
Max. 2 - 2.30 uur	Gezondheidspromotor

Wist je dat ... 21 september 2020
Wereldalzheimerdag is?

DIABETES

1 op 12 Belgische volwassenen heeft diabetes. Wat is diabetes? Wat zijn de oorzaken en de risico's? Hoe kan je leven met diabetes? Tijdens de voordracht proberen we een antwoord te bieden op deze vragen aan de hand van een quiz en een spel.

DUUR	SPREKER
1 tot 2 uur	Gezondheidspromotor

Wist je dat ... 14 november 2020
Wereld-diabetesdag is?

GEESTELIJKE GEZONDHEID

Het leven kan soms veeleisend zijn. Gelukkig heb je je mentale fitheid deels zelf in de hand, door optimistisch in het leven te staan en actief te blijven bijvoorbeeld. Volgens onderzoekers is optimisme maar voor een deel genetisch bepaald. In ieder van ons schuilt dus een optimist! Wil je er meer over weten? Via uitleg, testjes en stellingen ga je op ontdekkingstocht. Voel je beter in je vel door meer te doen van wat jij écht belangrijk vindt.

Deel 1: Informatie geven

Optimisme; Een actief en betekenisvol leven

Deel 2: Tips om meer mentaal welbevinden in je dagelijkse leven toe te passen

Deel 3: Gesprek over mentale gezondheid op gang brengen

DUUR	SPREKER
1 - 2 uur	Gezondheidspromotor

Wist je dat ... 10 oktober 2020
Werelddag Geestelijke Gezondheid is?

JE LONGEN, JE LUCHT, JE LEVEN

Gezonde longen zijn van levensbelang. Vanaf je geboorte zorgen je longen voor zuurstof, zodat je hart blijft kloppen en je hersenen blijven

werken. De zorg voor dit orgaan is dan ook van cruciaal belang. In de infosessie staan we stil bij de werking van en problemen met longen, en geven we tips om je longen gezond te houden. Indien gewenst, is er de mogelijkheid om het gezelschapsspel 'Gezondheidsstraat 13' aan de infosessie te koppelen.

DUUR	SPREKER
1 uur	Gezondheidspromotor

KIEZEN VOOR JE TANDEN

Wat is jouw risico op gaatjes? Weet jij wat een tongrager is? Hoeveel tandpasta gebruik je het best tijdens het poetsen? Op deze en vele andere vragen krijg je een antwoord tijdens de infosessie 'Kiezen voor je tanden'. Krijg je graag bruikbare tips over mond- en tandzorg? Deze infosessie helpt je alvast op weg naar een gezond en sterk gebit!

- > Vragenronde 1: Tand, tandvlees en speeksel
- > Vragenronde 2: Poetsen en reinigen
- > Vragenronde 3: Tandvriendelijk voedingsadvies
- > Vragenronde 4: Tandarts
- > Ziekenfondsvoordelen

DUUR	SPREKER
1.30 uur	Gezondheidspromotor

LEG JE NIET NEER BIJ RUGPIJN

2 op de 10 Belgen hadden het afgelopen jaar last van rugpijn. In deze workshop krijg je, naast theorie over de rug en rugproblemen, een aantal oefeningen en tips om een gezonde rug te bevorderen.

- > Theoretische inleiding
- > Even stretchen
- > Correcte houdingen
- > Praktische oefeningen
- > Voordelen van het ziekenfonds

DUUR	SPREKER
2 uur	Gezondheidspromotor

Wist je dat ... 16 oktober 2020 Werelddag van de wervelkolom is?

MANTELZORGER? LAAT DE ZORG NIET ONTSPOREN

Als mantelzorg zorg je op regelmatige basis

voor een familielid, een buur of een vriend die zorg nodig heeft. De voortdurende inspanning en aandacht die een zorgsituatie vereist, kan leiden tot moeilijke situaties. Tijdens deze vorming vertellen we je wat de mogelijke signalen van ontspoorde zorg zijn. Ook staan we stil bij de grens tussen goede mantelzorg en mis(be)handeling. Je krijgt ten slotte nuttige tips om een betere balans te vinden tussen je job, privéleven en mantelzorgtaken. Deze vorming wordt gegeven in samenwerking met S-Plus Mantelzorg.

DUUR	SPREKER
1.30 - 2 uur	S-Plus Mantelzorg

Wist je dat ... 23 juni 2020 Dag van de mantelzorg is?

MANTELZORGER? ZORG OOK VOOR JEZELF!

In deze vorming kom je alles te weten over zorg dragen voor jezelf als mantelzorg en ondersteuningsmogelijkheden, zodat je er als mantelzorg niet alleen voor hoeft te staan. Hoe kan ik binnen de zorg ook aan mezelf denken? Dat is de centrale vraag in deze vorming. We maken hier tijd voor ervaringen van mantelzorgers en lotgenotencontact tussen de deelnemers. Deze vorming wordt gegeven in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg en S-Plus Mantelzorg.

DUUR	SPREKER
1.30 - 2 uur	Steunpunt Mantelzorg / S-Plus Mantelzorg

OMGAAN MET KANKER

Personen met kanker en hun familie staan er niet alleen voor. Via deze voordracht proberen we mensen te informeren over kanker (soorten kanker, symptomen, risicofactoren, behandelingen, ondersteuning ...). Daarnaast geven we tips over het communiceren met kankerpatiënten.

Deel 1: Weetjes over kanker

- > Soorten, cijfers, risicofactoren, symptomen, diagnose, behandelingen
- > Betekenis: ziektebeleving
- > Vlaamse Liga tegen Kanker

Deel 2: Communicatie met kankerpatiënten

- > Communiceren met, omgaan met:
do's en don'ts
- > Tips voor de patiënt
- > Tips voor mantelzorgers

DUUR	SPREKER
2 uur	Gezondheidspromotor

Wist je dat ... 4 februari 2020
Wereldkankerdag is?

Wist je dat ... oktober 2020
Wereldborstkankermaand is?

KEN JE RECHTEN ALS PATIËNT

Als patiënt heb je rechten. Maar wat houden die rechten precies in? Mag je alle informatie opvragen over je dossier bij de dokter? Geeft de specialist medische informatie altijd door aan je huisarts? Hoe zit het met euthanasie? In deze interactieve vorming geven we een antwoord op al deze vragen. Deelnemers kunnen ook zelf vragen stellen of hun verhaal doen. Deze vorming wordt gebracht in samenwerking met het Steunpunt Mantelzorg.

DUUR	SPREKER
1.30 - 2 uur	Steunpunt Mantelzorg

Wist je dat ... 18 april 2020 Europese dag van de rechten van de patiënt is?

PEULVRUCHTENPARADE

Heb je ooit gehoord van de pronkboon? Het is een van de vele soorten peulvruchten, die je voorbij ziet defileren tijdens de vormingssessie Peulvruchtenparade. Je krijgt er de beste bonentips en je vindt er nieuwe inspiratie om goedkoop, heerlijk en gezond te eten. Peulvruchten bevatten immers heel wat nuttige voedingsstoffen, waaronder vitamines en mineralen (bv. ijzer en calcium), en weinig calorieën. Helaas worden peulvruchten nog niet voldoende naar waarde geschat, toch hebben zij een duidelijke plaats in de nieuwe voedingsdriehoek. Het is tijd voor verandering!

DUUR	SPREKER
1 - 2 uur	Gezondheidspromotor

ROUW TIJDENS EN NA DE ZORG

Tijdens deze vorming staan we stil bij afscheid en verlies. Wanneer je intensief gezorgd hebt voor iemand en die zorg valt weg, kan dat aanvoelen als dubbele rouw. De persoon om wie je geeft, is er niet meer, maar ook je dagelijkse zorgtaak valt weg. We gaan hier in deze vorming dieper op in. Welke vormen van rouw bestaan er? En hoe ga je hier nu het best mee om? Leer hoe je de zware emotionele periode draagbaar maakt en het best de draad van het leven weer opneemt. Deze vorming wordt gegeven in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg en S-Plus Mantelzorg.

DUUR	SPREKER
1.30 - 2 uur	Steunpunt Mantelzorg / S-Plus Mantelzorg

SEKSUALITEIT BIJ OUDEREN

Seksualiteit, intimiteit en schoonheid worden voornamelijk gekoppeld aan jonge, afgetrainde lichamen en jonge koppels. Rond seksualiteit bij senioren hangt vandaag helaas nog heel wat taboe. Tijdens deze voordracht willen we dit onderwerp bespreekbaar maken en een aantal stereotypen ontcrachten.

- > Deel 1: Jong geleerd, oud gedaan
- > Deel 2: Communicatie in de relatie
- > Deel 3: Alleenstaande?

Gezien de gevoeligheid van dit thema kan in overleg met de contactpersoon van het TZC gekeken worden naar de interesses van het publiek. Wij bekijken graag samen om deze vorming verder op maat te maken voor de doelgroep.

DUUR	SPREKER
1.30 - 2 uur	Gezondheidspromotor

SLAAP LEKKER

Slaap je niet goed? Dan ben je bij deze infosessie aan het juiste adres. Je komt er namelijk alles te weten over slapen, slaapproblemen, slaaphygiëne en slaapmiddelen. Na een theoretische inleiding volgt een quiz.

DUUR	SPREKER
1 uur	Gezondheidspromotor

Wist je dat ... 13 maart 2020 Internationale dag van de slaap is?

WEGWIJS IN DE THUISZORGDIENSTEN

De vraag naar ondersteuning, hulp en zorg in de thuiszorgsituatie wordt steeds groter. Als het wat minder gaat, willen mensen in hun vertrouwde omgeving blijven en daar verzorgd en geholpen worden. In deze vorming geven wij een overzicht van alle thuiszorg- en thuishulpdiensten die de Socialistische Mutualiteit Brabant aanbiedt.

DUUR	SPREKER
1 uur	Thuiszorgcentrum

Wist je dat ... 15 maart 2020 Dag van de zorg is?

WEGWIJS IN MANTELZORG

In deze vorming komen mantelzorgers alles te weten over financiële ondersteuning, thuiszorgdiensten en de mogelijkheden om zorg met werk te combineren. Ook geven we tips over hoe mantelzorgers nog betere zorg kunnen verlenen zonder zichzelf extra te belasten. Deze vorming wordt gegeven in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg en S-Plus Mantelzorg.

DUUR	SPREKER
1.30 - 2 uur	Steunpunt Mantelzorg / S-Plus Mantelzorg

WONINGAANPASSING EN HULPMIDDELEN BIJ OUDEREN

Ouder worden kan beperkingen met zich meebrengen. Onder meer een bad nemen, rechtstaan uit de zetel of van het toilet, iets oprapen en de trap opgaan, kunnen hierdoor verhinderd worden. In een veilige en comfortabele thuisomgeving verblijven kan je heel wat zorgen besparen. Er bestaan tal van handige hulpmiddelen om het dagelijkse

leven eenvoudiger te maken. Ook via kleine aanpassingen aan je woning kunnen ongevallen vaak worden vermeden. Tijdens deze infosessie willen we jou tips meegeven over hoe je je woning op een eenvoudige manier veilig kan maken en welke instanties je hierbij kunnen helpen. Je maakt kennis met verschillende soorten hulpmiddelen en krijgt de kans om er een aantal uit te testen.

DUUR	SPREKER
1 - 2 uur	Thuiszorgcentrum

Wist je dat ... deze vorming ook perfect kadert in de Week van de valpreventie?

VALPREVENTIE

Ongevallen in de privésfeer zijn nog steeds een van de minst erkende oorzaken van gezondheidsproblemen in de gezondheidssector. Kran- ten halen dit thema zelden aan en de oorzaken en gevolgen van dergelijke ongevallen worden zelden of nooit belicht. Thuisongevallen worden nog steeds gezien als 'iets dat niet te voorkomen is' of 'iets dat nu eenmaal gebeurt'. In deze uiteenzetting wordt nagegaan wat de oorzaken en gevolgen van vallen kunnen zijn.

DUUR	SPREKER
1 uur	Thuiszorgcentrum

Wist je dat ... het van 20 t.e.m. 26 april 2020 Week van de Valpreventie is?

