



Jaarprogramma 2016 – definitief voorstel Ziekenzorg CM

1. PLAATSELIJKE WERKING

A. VERENIGINGSWERK

Vorming chronisch zieke mensen

- Blijf in beweging
 - Als je oude dag grijs kleurt
 - Ouderen en pijn
 - Beleef het nog eens
 - Wat eten we vandaag
 - Onthouden en vergeten
 - Blijf in beweging – zitdans
 - Mijn apotheekkastje
 - Ontspannende massage voor dagelijks gebruik
 - Geluk kan je leren
-
- Erfenis en successierechten. Nodig de notaris gratis uit in je kern.
 - **Patiëntenrechten**
Recent onderzoek via het patiëntenpanel wees uit dat 60 % van de patiënten niet weet over welke rechten hij beschikt. Met een (gemeentelijke) infosamenkomst wensen we daarin verandering te brengen en patiënten beter te informeren over de wet op de patiëntenrechten en zijn verschillende aspecten.
 - Maak kennis met de bibliotheek: van een bezoek aan de bib met de verschillende mogelijkheden rond grote lettertypes en luisterboeken tot levering van materiaal aan huis.
 - **Valpreventie – VALBUS**
1 op 3 mensen boven de 65 jaar vallen jaarlijks in huis, vaak met ingrijpende gevolgen. Preventie kan op dit vlak wonderen doen, daar zetten we met Ziekenzorg CM dan ook op in met dit nieuwe project.

Voordracht : valpreventie

Duur: 1,5 uur

Doelgroep: Chronisch zieke en zorgbehoevende mensen uit de kern.

Inhoud: Valpreventie : belang en wat kan je er concreet aan doen. Handige en concrete tips om de kans tot vallen te verkleinen.

Deze voordracht kan zelfstandig georganiseerd worden, of kan (bij voorkeur) gecombineerd worden met de aanwezigheid van de Valbus in de kern.

Valbus

Deze mobile bus vertelt alles wat je moet weten over vallen, valgevaar en valpreventie. Bezoekers kunnen bovendien zelf hun risico op vallen testen en krijgen tips om valvrij door het leven te gaan. Een bezoek neemt een half uur tot een uur in beslag.

Deze valbus is een uniek middel om als kern een uitbreekmoment rond te organiseren in de buurt. Alle materiaal is hiervoor uitgewerkt (folders, affiches,...). Bij de bus is een animator aanwezig die de mensen praktisch wegwijs maakt bij hun bezoek aan deze bus.

- **Meer met minder. Besparen in huis en huishouden.**

Duur: 1,5 uur
Doelgroep: Chronisch zieke en zorgbehoevende mensen uit de kern
Inhoud: Hoe kan je eenvoudig besparen op elektriciteit, water en verwarming?
Hoe verminder je de telefoonkosten?
Hoe kom je toe met een beperkt huishoudbudget?
Op welke premies van de overheid heb je recht?

- **Van worteltaart tot oorlogskonijn**

Wie kent er geen worteltaart en aardappelwafels? Dit zijn eigenlijk gerechten die ontstaan zijn in de oorlog. Toen bloem vervangen werd door aardappelzetmeel en men 'creatieve' oplossingen zocht om 'van niets, iets lekkers te maken'.

Met de honderdste verjaardag van het uitbreken van de Eerste Wereldoorlog in 2014, staan oorlog en honger weer in de belangstelling. Want beide zijn vaak onlosmakelijk verbonden met elkaar. In die barre jaren groeide een bijzondere keuken die aangepast was aan de omstandigheden van ravitaillering (bevoorrading) en rantsoenering.

In dit infomoment bekijken we deze keuken van dichterbij. We bekijken wat er (niet) op tafel kwam, hoe 'liefdadigheid' werkte, waarom de gezinsmaaltijd zo belangrijk was, welke nieuwe dingen men leerde eten, en hoe men creatief omging met de crisis. Want één ding is zeker, de oorlog is voor een groot stuk gewonnen door de creatieve kokkinnen van toen.

Duur: 1,5 uur
Materiaal: PC en beamer of overheadprojector
Place-mats
Deelnemersfolders
Receptenboekje voor de kern om een hapje te maken om bij de vorming te serveren
Kostprijs: € 45 + € 0,25/km verplaatsingskosten
Lesgevers: Freelance lesgevers opgeleid door Eddie Niesten, auteur van het boek 'Tweemaal oorlog, driemaal honger'.

- **Quiz: 'En avant, marche!'**

Quiz in het kader van 200 jaar Adolf Sax de uitvinder van de Saxofoon en heel wat andere instrumenten uit een fanfare.

Van Adolf Sax naar fanfares, het is maar een kleine stap. In deze quiz testen we jouw kennis over fanfares, muziekstukjes, bekende mensen die Sax spelen en zoveel meer... Wie kent er nog de scène uit 'De heren van Zichem' en hun fanfare die maar één liedje kon spelen 'Wij zijn de mannekes van plezier?' Fanfares hebben een lange geschiedenis en waren altijd van de partij als er iets te doen was in de buurt. We hebben allemaal heel wat herinneringen aan fanfares of de gebeurtenissen wanneer de fanfare van de partij was. Een muziekquiz over fanfares: ambiance verzekerd!

Duur: Zelf te bepalen. Je kan zelf bepalen hoeveel rondes van de quiz je speelt
Materiaal: Quizdoos met begeleider brochure en werkmateriaal, CD met muziekfragmenten.
Deelnemersfolder
Kostprijs: Gratis

- **Morgen is vandaag, de zorg app in de kijker**

De technologisering is een maatschappelijke trend die je tegenwoordig overal ziet.

Technologie is niet meer weg te denken. Ook niet in manieren om contacten te leggen met andere mensen.

De vorming dompelt je onder in een bad van technologieën die er bestaan om je contacten met anderen op te starten en te onderhouden. Internet kan je inzetten als manier om contact te houden. De nieuwe telefoons die op de markt zijn gekomen, maken dat je kan bellen, berichten sturen, ... al dan niet met (bewegende) beelden. Want ook foto's en filmpjes kan je met een gsm maken.

Naast computers en laptops zijn er nu ook tablets die ook weer heel eigen mogelijkheden bieden.

Bijzondere aandacht is er voor de z'app. Een applicatie die mensen in een thuiszorgsituatie en hun mantelzorgers wil ondersteunen: even bellen met de kleinkinderen, samen agenda beheren, eenvoudige berichtjes sturen, ...

- **Patiënten kunnen artsen beter leren communiceren**

Interpersoonlijk communicatie gaat gepaard met heel wat kracht, maar kan ook een aantal moeilijkheden met zich meebrengen. Zeker in de communicatie tussen artsen en patiënten loopt niet altijd alles even gemakkelijk: woorden worden niet begrepen, vragen die niet gesteld worden. Uitgangspunt van deze vorming is dat patiënten artsen kunnen helpen om hun communicatie te verbeteren, zodat zieken beter geïnformeerd worden en de onderlinge communicatie kan bijdragen tot een optimale patiënt-arts relatie.

Een brochure rond dit thema wordt uitgegeven met Politea.

- **Nieuw! Slaap bij ouderen**

- Thema uitgewerkt door Gpro
- Inhoudelijk:
 - Wat verandert er bij het ouder worden in het slaappatroon.
 - Voor slaapproblemen zijn er oplossingen.
 - Slaaphygiëne en niet direct grijpen naar slaapmiddelen.
 - Invloed van medicatie op slaapprobleem.
- Voor deelnemers: folder voor deelnemers op met aandachtspunten naar doelgroep van ouderen maat in ontwikkeling (beknopt A5).
- Freelancers:
 - Vorming en basis powerpointpresentatie uitgewerkt.
 - Opleidings- en selectiedag 24 oktober 2015.
- DOE-boek ook beschikbaar (zie ook CM-site): CM stelt beschikbaar.

- **Nieuw! Brand en brandpreventie**

- Uitgewerkte **interactieve vorming** van Stichting Brandwonden voor senioren (focus op alleenstaande senioren). Werken op maat: afhankelijk van doelgroep en inhoudelijke vraag, aan de hand van praktijkvoorbeelden met powerpointpresentatie.
- **Thema's:** hoe ontstaat brand, wat kan je doen als er iets gebeurt, Heel praktisch, heel concreet, bv. waar leg je best je sleutels.
- Na vorming volgt vraagstellingsronde met ruimte voor eigen vragen.
- Op vraag van aanvrager wordt bijgestuurd.
- **Kostprijs:** 75€ + km-vergoeding.

- Voor deelnemers worden **2 beknopte infodragers** beschikbaar gesteld (wat bij brandwonden + preventietips) + badwaterthermometer: vooral opdat ze aan kleinkinderen zouden geven, om gesprek op brandveiligheid te brengen.
- **Lesgevers** van Stichting Brandwonden (verpleegkundigen uit brandwondencentra, brandweermannen, leerkrachten op pensioen).
- **Bijkomend aanbod** om aantal maanden na vorming gratis terug te komen om rookmelders te plaatsen bij mensen thuis indien voldoende mensen interesse hebben (>20-tal). Rookmelders tegen gereduceerde prijs (22 ipv 34€).

Vorming kernleden

- Wervingsactie “Krijg de smaak te pakken”
- Mijn gedacht – inspraak organiseren in de kern
- Ziekenzorg CM, het volledig vernieuwde plaatje
- Hoe hou ik mijn bestuur gezond ? (bestuurswellness-set)
- Op koers naar de toekomst
- Kleur bekennen – een gesprek over taakverdeling
- **Ziekenzorg CM, partner in de thuiszorg**
Materiaal voor kernen die zich willen voorstellen aan thuiszorgdiensten in de plaatselijke context. Hiervoor werden verschillende werkmaterialen ontwikkeld:
 - *Folder voor de kernen*: kernen overtuigen om stap te zetten naar thuiszorgorganisaties. Draaiboek om kernen te motiveren om stap naar thuiszorgorganisaties te zetten.
 - *Brochure voor beroepskrachten* (ideeën vanuit de voorstellingsfolder Ziekenzorg CM, vanuit een ander perspectief). Mogelijkheid om aan te vullen met lokale gegevens. Onderzoeken of dit mogelijk is via VIT2print.
 - *Instrument dat kernen kunnen achterlaten bij thuiszorgorganisatie om af te geven aan leden*. Nationaal uitgewerkt sjabloon dat kernen kunnen aanvullen met eigen informatie.

B. HUISBEZOEK IS MAATWERK

- **Vormingsreeks Zorgend vrijwilligerswerk**

Tal van vormingsthema's zijn uitgewerkt om samen met alle vrijwilligers binnen de kern stil te staan bij het opgenomen engagement. Goed opgeleide lesgevers leiden de bespreking. Deze vorming wapent vrijwilligers om op een kwaliteitsvolle wijze op bezoek te gaan bij langdurig zieken.

In **2016** zijn volgende thema's beschikbaar:

1. Discretie
2. Luisteren (met uitbreiding : Inlevend luisteren)
3. Het eerste contact
4. Zorgvaardig
5. Leven met een chronische ziekte
6. Omgaan met grenzen. Je blijvend goed voelen als vrijwilliger
7. Ziektebeelden

Dit thema wordt vanaf 2015 aangeboden in verschillende subthema's, per 1 à 2 ziektebeelden.

Deel 1: Afasie en CVA

Deel 2: CVS

Deel 3: Diabetes

Deel 4: MS

Deel 5: Parkinson

Deel 6: Reuma

8. Aandacht voor de omgeving van langdurig zieken.
9. Omgaan met depressie.
10. Werken met levensverhalen.
11. Omgaan met rouw.
12. Psychisch ziek zijn.
13. Omgaan met kanker
14. Wat is mantelzorg ?
15. Inlevend luisteren.
17. Omgaan met dementie
18. Aandacht voor het levenseinde
19. Aandacht voor eenzaamheid
20. Als chronisch ziek zijn, terminaal wordt (cfr. zingeving)

Een ad hoc werkgroep samengesteld uit freelance lesgevers en beroepskrachten werkt de optimalisatie van 4 modules uit. Concreet gaat het over: Discretie, Wat is mantelzorg?, Psychisch ziek zijn en Het eerste contact.

De keuze voor deze 4 thema's vloeit voort uit de goesting en het talent dat in de ad hoc werkgroep aanwezig is.

Vanuit de lessen getrokken uit dit experiment wordt verder bekeken hoe ook de andere vormen geactualiseerd kunnen worden.

- **Morgen is vandaag, de zorg app in de kijker Thema ook specifiek gericht op huisbezoekvrijwilligers**
- **Aandacht voor thuisgebonden zieken - Menukaart**
Besprekingmethodiek om binnen de kern – onder externe begeleiding – stil te staan bij de omschrijving “thuisgebonden zieken” en hoe men in de eigen plaatselijke werking deze doelgroep kan betrekken bij de werking.
- **Het Ommezwaaispel**

- **Vrijwilligers als wegwijzers in de thuiszorg.**

De CM brochure "Thuiszorg" wordt ingezet als hulpmiddel voor alle vrijwilligers als concrete hulp om op de beste wijze hun rol als eerste verwijzer in de thuiszorg op te nemen.

Aanvullend wordt de folder: 'Vrijwilligers als verwijzers' aangeboden.

Deze folder heeft als bedoeling ziekenzorgvrijwilligers te ondersteunen wanneer ze met situaties geconfronteerd worden waarop ze zelf niet meteen een antwoord weten. De folder duidt aan wat doorverwijzen betekent en wat niet.

C. DAG VAN DE CHRONISCH ZIEKE MENSEN (NATIONALE ZIEKENDAG)

Kader

- De Dag van de chronisch zieke mensen biedt kernen dé kans bij uitstek om lokaal met de eigen werking naar buiten te treden.
- Kernen ontvangen een aantal werkfiches met een aantal 'actiemodellen' om daadwerkelijk de eigen werking bekend te maken. **De bestaande actiemodellen worden zoveel mogelijk behouden. Jaarlijks bieden we één nieuw actiemodel aan.**

2016

Concept

Bestaande materiaal wordt herwerkt volgens de nieuwe huisstijl en nieuwe naamgeving. De nieuwe huisstijl en naam worden pas na 24 september 2016 bekend gemaakt, de bestellingen dienen hiervoor te gebeuren. De pdf van dit materiaal wordt zonder logo aan verbonden bezorgd opdat de bestellingen bij de kernen kunnen opgevraagd worden. Dit betekent dat voor kernen waarvoor de tekening dit jaar te laat kwam, hierop volgend jaar kunnen inzetten (met vermelding van de nieuwe naam). Er wordt dit jaar extra geïnvesteerd in de logistiek om alle materiaal onmiddellijk na 24/09/2016 aan de kernen te leveren.

Nieuwe slogan van de Dag van de Chronisch Zieke Mensen moet uitdrukking geven aan de boodschap in de richting van: 'iedereen erbij', 'contacten die deugd doen', 'kiezen voor contact',

Per regio wordt een plan van aanpak opgesteld om vrijwilligers mee te krijgen in de plaatselijke participatie van de DCZM 2016.

Jaarlijks bieden we één nieuw actiemodel aan, dit actiemiddel is in 2016 **het duo-bezoek**

In 2016 zetten we samen in op het **duo-bezoek** als manier om uit te breken met huisbezoek. Vrijwilligers nemen iemand mee op huisbezoek en laten deze zo proeven van het huisbezoek. Op deze manier willen we inzetten op het persoonlijk contact tussen mensen.

Extra touch nieuwe naam

Op dag van chronisch zieke mensen willen we plaatselijk uitbreken. In 2016 dit ook uitbreken met een nieuwe naam. We zijn op zoek naar een **hedendaags energiegevend middel** om kernen hierin te ondersteunen.

Een buurtkrant opgemaakt door de kernen zelf i.s.m. Genscom. Op deze wijze worden kernen letterlijk en figuurlijk gevraagd de nieuwe naam van Ziekenzorg CM mee uit te dragen in hun buurt.

D. SOLIDARITEITSACTIE

- Campagne 2016. Beeldvorming blijft behouden (2017 – nieuw beeld met nieuwe naam)
- **Verdere uitrol actiemodel briefbusactie met centrale ondersteuning.** En handleiding wordt uitgewerkt en ter beschikking gesteld.
- Organisatie trekking 2016: Brussel

E. MANTELZORG

- Initiatief ten aanzien van mantelzorgers naar aanleiding van de “Dag van de mantelzorger”.
- **Attentie t.a.v. mantelzorgers: ?**
- Inspiratieboekje: aanbod voor mantelzorgers in de plaatselijke werking
- *Gemeentelijke samenkomst voor mantelzorgers:*
 - Duur: 2 uur
 - Doelgroep: Mantelzorgers op gemeentelijk vlak
 - Lesgever: Educatief medewerker / freelancer
 - Doel: Mantelzorgers informeren + samenbrengen
 - Inhoud: Mantelzorgers informeren over hun ondersteuningsmogelijkheden, met duidelijke inbreng van de gemeentelijke overheid. Modelsamenkomst wordt verder uitgewerkt.

Beschikbaar materiaal:

- Dvd van 16 min. waarin mantelzorg wordt toegelicht aan de hand van 3 concrete portretten.
- Brochure van 16 pagina's toelichting mantelzorg.
- Draaiboek
 - Hoe organisatie aanpakken
 - Voorbeeldbrief voor de gemeenten
 - Adressen van gemeente en OCMW
- Affiches (datum en locatie zelf toe te voegen)
- Poster (datum en locatie zelf toe te voegen)
- Kartonnen map (A4 met flappen) waarin alle info van de samenkomst kan opgenomen worden.

F. ZINGEVING

- *Omgaan met zingevingsvragen: herwerkte module*
- *Prikkelmoment naar aanleiding van de Dag van de chronisch zieke mensen 2016*
- *Aanbod Paaskaarten : Pasen 2016*
- *Aanbod Kerstkaarten – Kerstmis 2016*
- *Als chronisch ziek zijn, terminaal wordt*
- *Website “Zin in Ziekenzorg.be”*

G. WERVINGSACTIE

- Permanent werk- en aandachtspunt

2. VERBONDELIJKE/PROVINCIALE WERKING

A. VERENIGINGSWERK

- *Traject "Maak je afdeling sterker voor de toekomst"*
Coachingstweedaagse educatieven
Locatie : Zandhoven
Datum: dinsdag 2 & woensdag 3 februari 2016
Lesgever : Inge Vandroogenbroeck (Lodewijk de Raet)

- Ondersteuning spilfiguren :
 - Vaardig vergaderen (2 dagdelen)
 - Samenwerken als team (2 dagdelen)
 - Persoonlijk gesprek (1 dagdeel)
 - Conflicthantering (2 dagdelen)
- Onthaalbeleid: Nieuwe vrijwilliger. Welkom in onze kern.
Over het onthalen en waarderen van nieuwe vrijwilligers.
- 'Samen sterk. Zet anderen aan het werk'.

Hoe kan je vanuit een coördinerende functie in de kern zorgen dat taken zoveel mogelijk verdeel worden? Hoe kan je zorgen dat de verantwoordelijkheden die mensen bij de verkiezingen hebben opgenomen zoveel mogelijk behouden blijven en hoe vermijd je dat alle taken terug bij jou als voorzitter of coördinerend team terecht komen.

- Lesgevers: Lodewijk de Raet of derden
- Welkomcursus
- **Nieuw: Boostermodule (nieuwe) voorzitters en andere spilfiguren**
 - Methodiek voor beroepskrachten om in bestaande samenkomst 30 tot 60 minuten vraaggestuurd aan de slag te gaan met concrete vragen waarmee (nieuwe) voorzitters zitten. Kan start zijn van een proces.
 - Doelstelling: ondersteunen nieuwe voorzitters in functie.
 - Stapsgewijs opbouwen:
 - 1ste boostermodule gericht op (nieuwe) voorzitters.
 - Ervaringen mee opbouwen
 - Opvolgen en bijsturen.
 - Ervaringskennis implementeren in uitwerken boostermodules andere spilfiguren, inspeland op vraag van beroepskrachten.

B. CREA

Technieken waarmee je als vrijwilliger zelf aan de slag kan.

- Kerst (korte en lange sessie)
- Pasen (korte en lange sessie)
- Herinneringen (korte en lange sessie)
- Sfeerlichten (korte en lange sessie)
- Verpakkingen (korte en lange sessie)
- Lente (korte en lange sessie)
- Vilttechnieken (korte en lange sessie)
- Tuin (korte en lange sessie)
- Welkom (korte en lange sessie)
- Halloween/Heksen (korte en lange sessie)
- Sieraden (korte en lange sessie)
- Handwerken (korte en lange sessie)

Eigen vormingsaanbod Ziekenzorg CM

- Zomer
- Kerst
- Afrika
- Papierscheppen
- *Creatieve opberg-ideeën*
- *Kookgerei*
- *Mozaïek*
- Vaardig Technieken Aanbrengen
Een verbondelijke vorming voor creavrijwilligers met de nadruk op het aanbrengen van technieken en mogelijke hulpmiddelen.

C. HUISBEZOEK IS MAATWERK

Hernieuwd aanbod!!

- **Cursus “Op weg naar een goed contact”.**
 - Sociaal contact mogelijk maken is de belangrijkste opdracht van de plaatselijke werking. Als plaatselijke vrijwilliger Ziekenzorg CM bouw je goede contacten op, maar zoek je misschien nog naar manieren om de bestaande contacten beter te maken. Op dit zoeken speelt de vorming ‘Op weg naar een beter contact’ concreet in.
 - Meer flexibel in te zetten, meer maatwerk op basis van wat de groep nodig heeft. Aantal samenkomsten wordt door de groep bepaald (in functie van wat nodig is).
 - Inhoud eerste sessie:
 - In kaart brengen wat voor jou een waardevol, zinvol contact is.
 - Nagaan waar jij staat in verhouding tot een goed contact, wat gaat je goed af, wat iets minder (zonder waardeoordeel)
 - Zoeken waarmee jij het moeilijk hebt en wat je verder zou ondersteunen.
 - Na een eerste sessie bekijk je in groep of een vervolgssessie nodig is. Samen ga je op zoek naar groei en zoek je wat dit concreet kan betekenen voor jou.
 - Cursus om bovenlokaal te werken aan hoe je bestaande contacten kunt verbeteren.
 - Kostprijs bij aanvraag via het nationaal secretariaat: 125€ per dagdeel (all in).
→ **Extra details: zie infofiche ‘Op weg naar een beter contact’.**
- **Cursus “Huisbezoek bij kankerpatiënten”.**
Bovenlokale vorming i.s.m. KOTK (Kom Op Tegen Kanker) voor huisbezoekverantwoordelijken en (jongere) huisbezoekers (max. 2 dagdelen)
Onderwerpen die in de cursus aan bod komen :
 - Getuigenis van een kankerpatiënt die huisbezoeken krijgt of gekregen heeft
 - Getuigenis van een vrijwilliger van de VLK die vaak huisbezoeken gedaan heeft
 - Ondersteuning van kinderen, partner, familie, vrienden wanneer je een huisbezoek doet
 - Medisch luik: bezoek aan ziekenhuis (radiotherapie – dagziekenhuis) en uitleg “wat is kanker” door oncoloog
 - Hoe bied je een ondersteunend huisbezoek?
 - Troost bieden, hoe doe je dat tijdens een huisbezoek?
 - Omgaan met rouw/afscheid en verlies
 - Omgaan met “moeilijk” gedrag van kankerpatiënten die je thuis bezoekt
 - Omgaan met je sterke punten en beperkingen als vrijwilliger
- **‘Project Stil Leven’**
Liefde en rouw zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je kunt pas echt verliezen als je iemand liefhebt. Het project “Stil Leven” wordt gedragen door liefde en gemis. Aan de hand van een foto, een Stil Leven, vertellen mensen verhalen over hun gestorven geliefden. Door die verhalen proberen ze betekenis te geven aan de dood en het leven. Op een Stil Leven worden voorwerpen afgebeeld die herinneringen oproepen aan de geliefde.
Het pakket “Stil Leven” bevat:
 - Vorming (2 uren) over verlies, afscheid nemen, herinneringen, verlies verwerken, rouwen + toelichting over de creatie van de stil levens.
 - + (facultatief) reizende tentoonstelling van foto’s gedurende max. 1 maand
 - + het boek “Stil Leven”

Inhoud van de vorming :

- Herinneringen en afscheid nemen
 - Herinneringen en rouwen
 - Taken in het rouwen
 - Misverstanden rond het rouwen
 - Hoe kun je verlies verwerken?

 - Het verhaal van een leven via een Stil Leven
 - Hoe stel je een Stil Leven samen?
 - Wie stelt een Stil Leven samen?
 - Voorwerpen in een Stil Leven
 - Wat is de meerwaarde van een Stil Leven?
- **Ondersteuning plaatselijke huisbezoekverantwoordelijken**

Om binnen elke kern het bezoekwerk kwaliteitsvol huisbezoek te bewaken en te stimuleren is een plaatselijke huisbezoekverantwoordelijke aangewezen. Om de huisbezoekverantwoordelijke te ondersteunen in de opgenomen taak zijn volgende ondersteuningsmiddelen uitgewerkt.

- **Implementatie nieuwe map voor huisbezoekverantwoordelijken. (modulair systeem)**
Voorstel stuurgroep plaatselijke werking:
Relevantie van map voor huisbezoekverantwoordelijken pas opnieuw evalueren nadat missie van plaatselijke werking duidelijk is.
Eventuele map dient huisbezoekverantwoordelijken te faciliteren om missie te realiseren. BOG Plaatselijke werking eerst zijn werk laten doen.
Eerst missie helder krijgen, om pas nadien materiaal hierop af te stemmen.
 - Ommezwaai: Een spel waarbij wordt stilgestaan bij een aantal ervaringen en situaties binnen het bezoekwerk. De bedoeling is te komen tot een aantal concrete verbeterpunten binnen de kern.

- Samenwerken met beroepskrachten in de thuiszorg
Samenwerkingsproject met de dienst maatschappelijk werk.
Na een succesvol proefproject maakt elk verbond op eigen wijze werk van een méér gestructureerde samenwerking en doorverwijzing. Elk verbond stelt een jaarlijks plan van aanpak op, dit wordt nationaal opgevolgd.

- **Bevraging (om de 2 à 3 jaar) beroepskrachten DMW en ZZ over de samenwerking tussen beide diensten.**

D. MANTELZORG

Informatie

- Uitbouw mantelzorggroepen
- **In elke provincie zetten we een nieuw initiatief op om mantelzorgers te bereiken die we met het huidige aanbod (informatie en lotgenotencontact) niet bereiken.**
- Waarderingsinitiatief n.a.v. "Dag van de mantelzorger".
- Informatiemomenten voor mantelzorgers
 1. Hoe mantelzorg draagbaar houden.
 2. Veranderende relatie met de persoon waarvoor je zorgt"
 3. Emoties en mantelzorg
 4. Zelfzorg voor mantelzorgers
Beschikbaar op het afgeschermdde gedeelte van de website (Nationaal aanbod, educatieve werksets, mantelzorg).
 5. Wettelijke en financiële mogelijkheden.
 - *Inhoud : verschillende vragen van mantelzorgers die over deze thema's terug komen (Welke vergoedingen mag ik als mantelzorger vragen? Hoe kan ik mijn nalatenschap regelen?, Hoe financiële afspraken maken?).*

6. ABC van de mantelzorg.
 - *Inhoud: duiding geven bij een aantal zaken die Ziekenzorg CM belangrijk vindt, zoals bijvoorbeeld zelfzorg. Daarna tot uitwisseling komen over persoonlijke ABC.*
7. Mantelzorg en werk
 - *Inhoud: enerzijds wordt ingegaan op mogelijkheden om werk te combineren met zorg, anderzijds worden ook de psychologische gevolgen onder de loep genomen (schuldgevoel, combineren van 2 rollen, ...)*
8. Communicatie in de thuiszorg
 - *Inhoud: In een thuiszorgsituatie wordt er regelmatig met elkaar, met artsen en met hulpverleners gesproken. Afspraken worden vastgelegd, de situatie wordt besproken, ... Hier komt heel wat bij kijken. Tijdens dit infothema willen we mantelzorgers een aantal inzichten geven over hoe communicatie kan verlopen om in de thuiszorgsituatie met elkaar te blijven praten.*
9. Een kind als (g)een ander, een leven als (g)een ander
 - *Inhoud: Elke ouder heeft dromen en verwachtingen t.a.v. zijn/haar kind. Deze droom wordt ernstig verstoord als je verneemt dat je kind een handicap heeft. Plots ziet je wereld er anders uit. Dikwijls is er veel onzekerheid en onduidelijkheid: hoe ernstig is de handicap, wat zijn de overlevingskansen, welke verwachtingen mogen we als ouder hebben voor de toekomst, hoe gaan we ons als gezin reorganiseren? ... Een kind met een handicap heeft een impact op het hele gezin. Als broer/zus wordt je er eveneens mee geconfronteerd. Dit is voor hen ook niet altijd even gemakkelijk. Gezinnen komen dikwijls onder druk te staan en het laat niemand onberoerd. Tijdens deze info avond staan we stil bij de invloed en betekenis van beperking/ziekte in gezin en staan we stil bij 'rouwen' als je geconfronteerd wordt met handicap/ziekte van je kind. De spreekster geeft haar kijk op de 'mythe van de verwerkingsproblematiek' en zal tijdens de lezing ook putten uit veel praktijkvoorbeelden.*
10. Zelfzorg en mantelzorg voor iemand met een psychische kwetsbaarheid
 - *Inhoud: Volledige tekst volgt nog.*
 - Thema's die aan bod komen:*
 - *Zelfzorg en grenzen bewaken*
 - *Hoe ga je om met schuldgevoelens? (gezond egoïsme?)*
 - *Hoe ga je om met reacties vanuit de omgeving, stigma, onbegrip, scheve blikken*
 - *Hoe ga je om met wisselende stemmingen, communicatie,..*

- **Technologie die de mantelzorg ondersteunt , de zorg app in de kijker**

De technologisering is een maatschappelijke trend die je tegenwoordig overal ziet.

De vorming dompelt je onder in een bad van technologieën die er bestaan om je contacten met anderen op te starten en te onderhouden. Internet kan je inzetten als manier om contact te houden. De nieuwe telefoons die op de markt zijn gekomen, maken dat je kan bellen, berichten sturen, ... al dan niet met (bewegende) beelden. Want ook foto's en filmpjes kan je met een gsm maken.

Naast computers en laptops zijn er nu ook tablets die ook weer heel eigen mogelijkheden bieden.

Bijzondere aandacht is er voor de z'app Een applicatie die mensen in een thuiszorgsituatie en hun mantelzorgers wil ondersteunen: even bellen met de kleinkinderen, samen agenda beheren, eenvoudige berichtjes sturen, ... Bovendien biedt de z'app ook mogelijkheden om de zorgsituatie van op afstand toch van dichtbij op te volgen.

Als mantelzorger is het niet altijd evident om dagelijks binnen te springen bij de persoon waarvoor je zorgt. Met de z'app kun je op die momenten een virtueel bezoek brengen. Aangezien een gezicht vaak meer zegt dan woorden, is beeldbellen een echte surplus.

Belangenbehartiging

- **10 provinciale bijeenkomsten (5 in het voorjaar, 5 in het najaar). Thema : te bepalen na afloop van najaarssamenkomsten en besprekingen in de belangengroep in 2015**

Specifiek provinciaal info-aanbod

- **Provinciale ronde tafelgesprekken: Successieplanning in geval van een kwetsbaar gezinslid**

i.s.m. Similes

Een vrouw, die aan dementie lijdt, een jonge vrouw met een mentale handicap, een volwassen zoon met een psychisch probleem, een partner met aanhoudende depressies, een man met een hersenletsel,... Het zijn maar enkele voorbeelden van beperkingen van mensen. Wellicht zullen ze ooit iets erven van een familielid of zelf overlijden en een bezit nalaten.

De wetgeving op dit vlak staat op het punt om aangepast te worden. Zodra deze nieuwe wetgeving van start gaat, plannen we in elke provincie een ronde tafelgesprek om in klare mensentaal toe te lichten wat er net verandert en wat de concrete mogelijkheden zijn.

E. ARIADNE

1. CURSUSSEN

- Aan de slag met je stress!
- Chinees denken over gezondheid:
- Chinese gezondheidsmassage
- Computercursussen
 - Eerste stappen op de computer
 - Foto's op de computer zetten
 - Kaarten en uitnodigingen maken
 - Kopen, verkopen, betalen op het internet
 - Workshop facebook
 - Workshop muziek downloaden
- De verborgen fotograaf
- De verborgen kunstenaar
- De verborgen schrijver
- Eutonie
 - Eutonie voor beginners
 - Eutonie voor gevorderden
- Je immuunstelsel als bondgenoot
- Leven met mijn verlies. Over verliesverwerking van kunnen-zijn-hebben
- Levenskunst
- Omgaan met CVS
- Omgaan met Pijn
- Over begrijpen en begrepen worden
- Perfectionisme
- Piekeren, een gemene energiedief
- Positief denken met de voeten op de grond
- PRH: Assertiviteit, de kracht in jezelf
- PRH: In relatie met mijn lichaam
- PRH: Ontdekken wie je echt bent
- Qigong:
- Voeding
- Werken aan je uitstraling

- Ziek zijn je moet er maar mee leren leven
- Energie door adem en zang (
- Boekenclub: literaire benadering en uitwisseling
- De kracht van muziek (**NIEUW: nu vier tot acht sessies**)

Toelichting nieuwe thema

Theateratelier: de kracht van uitbeelding– Mia Grijp

Participatief theater biedt mensen letterlijk (oefen) ruimte om in hun kracht (terug) te komen. De workshops bestaan uit laagdrempelige oefeningen die verbeelding en creativiteit kanaliseren, visies en ambities helpen realiseren en solidariteit en welzijn versterken.

We ontwikkelen onze “emotionele intelligentie” en onderzoeken manieren om moeilijk te bespreken onderwerpen al spelend aan de oppervlakte te brengen. Door moeilijke situaties en mogelijke oplossingen in een fictieve omgeving te onderzoeken, repeteren we 'voor de werkelijkheid'.

Daarvoor verwerken we emotionele ervaringen en verhalen tot levende beelden. De beelden worden uitgewerkt tot korte scènes die op verschillende manieren gespeeld en beleefd worden. Zo krijgt iedereen de kans om al spelend ervaringen, problemen en uitdagingen uit het dagelijkse leven naar voor te schuiven en nieuwe manieren te onderzoeken om daarmee om te gaan.

Door sterk te focussen op innerlijke groei en talenten maken de deelnemers een proces door met effecten, op het gebied van persoonlijkheidsontwikkeling, weerbaarheid en zelfbeeld.

Voor wie:

Voor al diegenen die het gevoel hebben dat ze met woorden niet tot de essentie komen van wat ze willen vertellen en op zoek zijn naar andere manieren van communiceren.

Wat kan je verwachten:

Dat je een ontmoeting hebt met een stukje van jezelf waarvan je altijd wel vermoedde dat het er was maar waar je geen contact mee kreeg.

Dat er manieren van communiceren zijn voorbij de taal.

Aantal sessies: 6-8 met mogelijkheid tot uitbreiding en optie met een voorstelling erbij

2. INFOSESSIES

- Adviserend geneesheer: bondgenoot of boeman: over welke rol hij speelt in je leven
- Beter omgaan met slapeloosheid
- Complementaire gezondheidszorg
 - Accupunctuur
 - Osteopathie
 - Chiropraxie
 - Homeopathie
- Handreflexologie
- Depressie, meer dan een dipje
- Dr. Google
- Invloed van medicatie op je geheugen
- Je rechten als patiënt
- Kinderen opvoeden als je chronisch ziek bent
- Liefde in tijden van ziekte en pijn
- Omgaan met onbegrip
- Positief denken

- Stress en chronisch ziek zijn
- Voeding
- Voorzieningen voor chronisch zieke personen
- Ziek zijn en je huishouden
- Sociale angst overwinnen
- Weerbaarheid via conflicthantering: een taoïstische benadering
- Bewust vertragen
- NLP: een gezonde kijk op ziek zijn
- Schuld en schuldgevoelens
- Patiënten kunnen artsen beter leren communiceren

Toelichting nieuwe thema

Het enneagram

Ontdek een (nieuwe) weg naar persoonlijke groei– Marleen D’Hose

Het Enneagram werkt met een persoonlijkheidsmodel bestaande uit negen types. Elk type gaat anders om met gebeurtenissen in het leven, kijkt door een andere bril naar zichzelf en zijn omgeving.

In deze workshop verkennen we spelenderwijs dit persoonlijkheidsmodel.

Het doel van de infosessie is mensen terug in voeling brengen met de dingen die er echt toe doen in het dagelijkse leven : het eigen lijf, emoties, overtuigingen, de wereld rondom.

3. BELANGENBEHARTIGING

- Opvolging dossier inkomen
- Opvolging dossier meerkost
- Opvolging dossier CM-Hospitaalplan
- Opvolging dossier medicatie
- Opvolging dossier hulpmiddelen
- Opvolging dossier vermarkting en solidariteit: hospitalisatie
- Opvolging dossier ‘Werk, (n)iets voor chronisch zieke mensen? Drempels op de arbeidsmarkt.
- Opvolging dossier wonen
- Opvolging dossier mobiliteit
- **Opvolging dossier eHealth**

4. LOTGENOTENCONTACT

- Ideeënlijst & toegankelijke locaties

5. VLAAMSE PIJNLIGA

- De Pijnlijn, een telefonische lijn waar mensen met chronische pijn en hun naasten hun verhaal kunnen doen
- Dossier ‘Lage rugpijn’
- Dossier ‘Adviserend geneesheer’
- Dossier ‘Hoofdpijn’
- Dossier ‘Whiplash’
- Dossier ‘Zelfzorg’

- **2 nieuwe vormingsthema’s**

We werken niet meer provinciale voor- en najaarssamenkomsten maar bieden jaarlijks twee nieuwe thema’s aan die patiëntenverenigingen kunnen programmeren binnen de eigen werking.

Thema’s 2016 nog te bepalen binnen de Raad van Bestuur Vlaamse Pijnliga.

- **Najaar 2016: grote themadag rond chronische pijn**
Uitbreekactiviteit georganiseerd in samenwerking met een van de grote multidisciplinaire pijncentra.

6. ONDERSTEUNINGSAANBOD PATIENTENORGANISATIES

7. VLAAMS PATIENTENPANEL

- Verdere uitbouw panel
- Opvolging resultaten van de bevestigingen in werkgroepen belangenbehartiging
- Minimaal 2 nieuwe bevestigingen
- Uitbouw nieuwsbrief aan panelleden

8. PROMOTIE ARIADNE-AANBOD

- Programmabrochure
- Folders per thema op vraag
- **Digitale nieuwsbrief**
- **Algemene voorstellingsfolder**
- **Aanwezigheid op internet en sociale media**

F. BLIJVEN REIZEN

- Vorming kadervrijwilligers :
 - Feedback geven aan collega-vrijwilligers
 - Leiding geven aan vrijwilligersteam
 Begeleiding: Lodewijk De Raet
- Vorming vakantievrijwilligers: "Omgaan met dementie"
 - Duur: 2 uur
 - Begeleiding: Vrije vormingsmedewerkers van regionale Expertisecentra dementie
 - Prijs: € 100 per sessie

G. ZINGEVING

- Brondagen voor mantelzorgers. Uitgewerkt draaiboek ter organisatie in de regio's.
- Project zingevingscoaches (?)

3. NATIONAAL AANBOD

A. HUISBEZOEK

- *Ondersteuningsaanbod freelance lesgevers*
Jaarlijkse uitwisselingsdag met als doel lesgevers te informeren over nieuwe ontwikkelingen binnen het huisbezoek en methodische ondersteuning aan te reiken.
 - Een nieuw initiatief om het uniek aanbod op het vlak van huisbezoek onder de aandacht te brengen van de ruime samenleving, met daaraan gekoppeld een bereik- en effectmeting.

Niet gebeurd in 2014? Hoe hierop verhouden? Situeert dit zich niet in BOG-verhaal?
 - **Een experiment om het 'buren-helpen-buren'-principe te introduceren. Een werkgroep i.s.m. departement Zorg volgt verder op.**
 - **Implementatie van één nieuwe vorm van individueel contact.**

B. MANTELZORG

- MANTELzorgPAKJE – voor elke nieuw geregistreerde mantelzorger
- MANTELZORGTELEFOON – speciale aandacht jaarlijkse promotiecampagne
- Midweek voor mantelzorgers in Ter Duinen. Centraal thema = eutonie (onder voorbehoud)
 - **Uitbouw & promotie website : MA-ZO**
 - **Attentie Dag van de mantelzorg 2016: nog te bepalen.**
 - **Dag van de mantelzorg : nationaal moment om thema mantelzorg in de kijker te plaatsen.**
 - **Belangenbehartiging:**
 - Opvolging en begeleiding provinciale besprekingsmomenten.
 - **Belangengroep mantelzorg**
- **Theatervoorstelling 'Mantel der liefde' met Kurt Defrancq – beschikbaar vanaf april 2016**

C. BLIJVEN REIZEN

- Vorming kadervrijwilligers (data : zie verder)
 - Introductieweekend voor nieuwe vakantie- en hotelverantwoordelijken
 - Opvolgdag nieuwe vakantie- en hotelverantwoordelijken
 - Vormingsdag verpleegkundigen
 - Instapcursus verpleegkundigen (2 x 2 opeenvolgende dagen)
- Nationaal vakantie- en bedevaartaanbod
 - KMI-vakanties
 - Niet-KMI-vakanties
 - Bedevaarten
- Uitbouw individueel vakantieaanbod
- Samenwerking met andere doelgroep-organisaties
 - KOTK (Kom Op Tegen kanker)
 - Blinden en slechtzienden (Vebes)
 - Vlaamse Parkinsonliga

- Uitbouw van een nationale vrijwilligerspoule voor de KMI-vakanties met nationale promotiecampagne

D. ARIADNE - NATIONAAL AANBOD

- Cursusaanbod

22/02/2016 – 25/02/2016	Eutonie beginners
21/03/2016 – 24/03/2016	Eutonie beginners
nog te bepalen	Kracht in kwetsbaarheid
04/04/2016 – 07/04/2016	Van harte leven
29/04/2016 – 01/05/2016	Opfrisweekend eutonie
15/11/2016 – 16/11/2016	Je immuunstelsel als bondgenoot
28/11/2016 – 01/12/2016	Eutonie gevorderden
12/12/2016 – 15/12/2016	Eutonie gevorderden
- Uitbouw en promotie “bondgenoot.be”

E. MACZIMA

- **(Her) abonneringscampagne plaatselijke kernen en campagne naar welomschreven doelgroep(en).**
- **Aanbod De slimste kern van Vlaanderen**
- Realisatie streefdoel : 45.000 abonnees.

F. PSYCHISCH ZIEKEN

- Verdere uitbouw project Op-stap in regio Mechelen-Turnhout, Waas en Dender en Midden-Vlaanderen.
- Verdere uitbouw Op-Step via telefoon.

G. ZINGEVING

- Vierdaagse – 65 jarige chronisch zieke mensen: kracht in kwetsbaarheid
- **Lourdes : sterkere inhoudelijke coördinatie**
- **Blijven Reizen : opbouw hedendaagse visie**
- **Blijven Reizen: zingevingsvakantie: midweek**

H. REALISATIE BELEIDSPLAN & OPMAAK NIEUW BELEIDSPLAN

- Opvolging actiepunten tijdsregistratie en automatisatie.
- ...

I. VLAAMSE PIJNLIGA

- Rondreizende tentoonstelling “Mijn pijn en ik in beeld”

J. JohhTROFEE

Jongeren tussen 15 en 26 jaar aanmoedigen om warme en originele initiatieven op te zetten naar langdurig zieke mensen en zorgbehoevende personen. Actie loopt van september 2016 tot mei 2017. Prijsuitreiking?

Aandachtspunt: samenwerking met plaatselijke Ziekenzorg CM kernen sterker aanmoedigen.
Voorstel dat alle kernen een folder en een brief met extra info en mogelijkheden tot samenwerking krijgen toe gestuurd.

K. KADERDAG

M. CM - PROJECTEN :

- **Slaap**
- ...

N. Info - - project overheid :

- **Vitatlink/Gezondheidskuis, afhankelijk van de ontwikkelingen en de vooruitgang van het project.**

O. Forum van de patiënt

- Tweede editie
- 24 september 2016 – ICC te Gent

P. We maken werk van ons merk

- Nieuwe naam Ziekenzorg CM
- Lancering – 24/09/2016 – ICC te Gent

- Belangrijk om kernen mee te krijgen in het waarom van de naamsverandering, de visie die hierachter zit.
- Op Forum van de Patiënt een promotie box per kern voorzien om de nieuwe naam bekend te maken.

4. KALENDER 2016

- **Raad van Bestuur Ziekenzorg CM**
woensdag 27 januari 2016
woensdag 23 maart 2016
woensdag 22 juni 2016
woensdag 21 september 2016
woensdag 23 november 2016
- **Dagelijks Bestuur Ziekenzorg CM**
woensdag 24 februari 2016
woensdag 20 april 2016
woensdag 7 september 2016
woensdag 19 oktober 2016
woensdag 14 december 2016
- **Draaggroep beleidsplan**
dinsdag 31 mei 2016
- **Teambuildingsdag**
nog te bepalen
- **Kaderdag**
zaterdag 27 februari 2016
- **Forum van de Patiënt**
zaterdag 24 september 2016
- **Studiedag Blijven Reizen**
donderdag 28 april 2016
- **Hart boven hard – Grote parade**
20 maart 2016
- **Nationale voorzittersvergadering**
zaterdag 10 december 2016
- **Opleidingsdag freelance lesgevers verenigingswerk**
zaterdag 22 oktober 2016
- **Uitwisselingsdag freelance vormingswerkers huisbezoek**
zaterdag 19 november 2016
- **Trekking solidariteitsactie**
vrijdag 13 mei 2016
- **Afsluiting Johh-trofee**
maandag 16 mei 2016
- **Dag van de chronische zieke mensen (nationale ziekendag)**
zondag 9 oktober 2016
- **Dag van de mantelzorg**
23 juni 2016: activiteiten in week van 20 - 26 juni 2016
- **Coachingstweedaagse**
Dinsdag 2 – woensdag 3 februari 2015

- **Nationale Raad Belangenbehartiging**
Dinsdag 10 mei 2016
Dinsdag 15 november 2016

- **Vorming kadervrijwilligers Blijven Reizen**
1,2 februari en 18, 19 februari 2016 Instapcursus verpleegkundigen (onder voorbehoud)
13 & 14 februari 2015 Introductieweekend voor nieuwe vakantie- en
hotelverantwoordelijken (onder voorbehoud)
17 maart 2016 Vormingsdag verpleegkundigen
26 november 2016 Opvolgdag nieuwe vakantie- en hotelverantwoordelijken

- **Diensthoofdenvergadering**
donderdag 14 januari 2016
donderdag 10 maart 2016
donderdag 19 mei 2016
donderdag 8 september 2016
donderdag 13 oktober 2016
dinsdag 8 en woensdag 9 november 2016
donderdag 15 december 2016

- **Samenkomsten nationale werkgroepen**
 - Werkgroep zingeving**
vrijdag 29 januari 2016
vrijdag 18 maart 2016
vrijdag 27 mei 2016
vrijdag 30 september 2016
vrijdag 27 november 2016
 - Werkgroep communicatie**
nog te bepalen
 - Werkgroep financiën**
nog te bepalen
 - Kerngroep belangenbehartiging**
donderdag 4 februari 2016
dinsdag 19 april 2016
donderdag 1 september 2016
dinsdag 25 oktober 2016

- **Samenkomsten nationale collegagroepen**
 - Collegagroep plaatselijke werking**
dinsdag 15 maart 2016
dinsdag 7 juni 2016
dinsdag 11 oktober 2016
 - Collegagroep Op-Stap**
dinsdag 2 maart 2016
dinsdag 15 november 2016
 - Collegagroep Blijven Reizen**
donderdag 25 februari 2016
donderdag 28 april 2016 (studiedag Blijven Reizen)
donderdag 16 juni 2016
donderdag 10 november 2016

Collegagroep belangenbehartiging chronisch zieke mensen

donderdag 28 januari 2016

donderdag 9 juni 2016

donderdag 6 oktober 2016

Collegagroep Ariadne

dinsdag 1 maart 2016

dinsdag 3 mei 2016

dinsdag 25 oktober 2016

Collegagroep mantelzorg

donderdag 3 maart 2016

donderdag 12 mei 2016

donderdag 20 oktober 2016

Besprekingsmomenten Mantelzorg

nog te bepalen

Focusgroep Mantelzorg

nog te bepalen

Raad van Bestuur Vlaamse Pijnliga

dinsdag 23 februari 2016

donderdag 26 mei 2016

dinsdag 6 september 2016

donderdag 10 november 2016

Actiegroepen/Clusters

Nog te bepalen met de deelnemers

Planningsdag Ariadne

donderdag 26 mei 2016

Schoolvakanties

21 december 2015 tot 3 januari 2016

8 februari 2016 tot 14 februari 2016

28 maart 2016 tot 10 april 2016

5 en 6 mei 2016

31 oktober 2016 tot 6 november 2016

26 december 2016 tot 8 januari 2017

kerstvakantie

krokusvakantie

paasvakantie

hemelvaart

herfstvakantie

kerstvakantie