

Wordt 2016 het jaar van de “duidelijkheid” ?

De redactie van het ex-S.I.T. krantje van onze P.O.P. wenst U en Uw familie een goede gezondheid toe, mede opdat jullie, de zorgverleners, allen in optimale conditie zouden blijven om de zorgbehoevenden adequaat te kunnen helpen.

Wie van onze trouwe lezers kent nog de exacte betekenis van de afkortingen S.I.T., P.O.P., S.E.L., G.D.T. en L.M.N. ? S.I.T. staat voor “samenwerkingsinitiatief in de thuisverzorging”. S.E.L. staat voor “samenwerkingsinitiatief in de eerstelijnsgezondheidszorg”, iets ruimer dus dan het begrip thuisverzorging.

Intussen is S.I.T. hemelen gegaan, dat wordt dan R.I.P. ☺

P.O.P staat voor ‘plaatselijk overleg platform’, als onderdeel van een S.E.L. Die vormen de gemeenten Dilsen-Stokkem, Kinrooi en Maaseik samen tot een P.O.P. en zijn we een onderdeel van de S.E.L. Genk. De website www.vlaamsesels.be geeft U een duidelijk overzicht van de historie en betekenis van deze structuren. G.D.T. staat voor ‘geïntegreerde dienst voor thuisverzorging’. Het L.M.N. staat voor ‘lokaal multidisciplinair netwerk’ momenteel voor *diabetes* en *nierinsufficiëntie* en omvat buiten onze P.O.P. regio ook de gemeenten Bree en Meeuwen-Gruitrode.

De lijst is hiermee nog niet volledig. Ik vraag me af hoeveel zorgverleners hier nog uit wijs kunnen. Men is druk bezig deze structuren te bundelen en de regio die ze bedienen op elkaar af te stemmen. Ik hoop dat deze materie dit jaar zijn beslag krijgt omdat het eindeloos palaveren hierover heel wat energie opslorpt. Intussen werken we verder aan de uitbouw van de samenwerking in onze gemeenten en staan de kernleden ter uwer beschikking. De overlegcoördinatoren (zie laatste blad van het krantje) blijven het bevoorrechte aanspreekpunt voor het opstarten van een zorgoverleg.

Het gaat U allen goed en we zien elkaar hopelijk terug in november op de avond van de eerste lijn... We zijn er al mee bezig.

Dirk Slaets, voorzitter POP Maaseik.

Avond van de eerste lijn 2015

De voorstelling “Helpende handen” van Veerle Malschaert en Tanja Poppe was een echte voltreffer. 150 eerstelijns hulpverleners hebben meer dan een vol uur genoten en gelachen van deze hilarische act.

En dat proberen we ieder jaar vanuit ons kernbestuur. Onze medewerkers op een ludieke wijze een keer per jaar een prettige avond aan te bieden, soms met humor, soms met een mooie film en altijd met een kleine receptie achteraf. De hapjes waren dit jaar niet wat we gewend waren maar daar was (zoals dat altijd is) een reden voor 😊

Laten we maar zeggen, volgende keer beter!

De avond van de eerste lijn voor het gloednieuwe jaar 2016 kan al genoteerd worden voor 17 of 24 november.

Ideeën en suggesties zijn uiteraard van harte welkom. Mail to ria.geraerts@ocmwkinrooi.be

Hiernaast een van de legendarisch momenten uit het stuk ‘helpende handen’ → Veerle en Tanja als gevleugelde kwelgeesten van de hulpverlening.

Wat hebben we toch gelachen!

Save the date: 3 en 4 juni Sporthall ‘DE BORG’ in Neeroeteren. Grote actie van ‘ <i>Kom op tegen kanker</i> ’



Te weten over onze zorgregio:

Geestelijke GezondheidsZorg / nieuwe initiatieven

ROOM en ROOM-I

ROOM staat voor Regionaal overleg ouderen (met dementie of andere geestelijke problematiek) Maasland.

Om tegemoet te komen aan een nood in de eerste lijn organiseert men vanuit dit platform in Maasmechelen nu al kleine op kleine schaal casusbesprekingen die men daar 'Roomi's' noemt en die altijd begeleid worden door een tweedelijnsdienst uit de GGZ.

In onze regio Maaseik zouden wij hiervoor een beroep willen doen op het DAGG-CGG in de Koningin Astridlaan. Op dit moment wordt nog onderzocht hoe wij dat concreet vorm kunnen geven. Het initiatief is gegroeid vanuit dat regionaal overleg Ouderen Maasland. Het is de bedoeling om met verschillende hulpverleners één maal per maand samen te zitten om anonieme casussen te bespreken. De kern bestaat dan uit een aantal organisaties die zich geëngageerd hebben om deel te nemen. Naast die vaste kern, bestaat de mogelijkheid voor iedere hulpverlener om deel te nemen, al dan niet met een eigen casus. Het project in Maasmechelen is een jaar bezig en wordt niet gesubsidieerd. Deelname gebeurt dus steeds op vrijwilligersbasis. De deelnemers vinden het project zinvol en leren van elkaar. Bovendien is het ook een goede basis om een netwerk uit te breiden.

Hulpverleners uit onze regio mogen een keer aansluiten in Maasmechelen om het concept te leren kennen. Men contacteert dan best op voorhand Katrien Bonneu.

(k.bonneu@groeplitp.be)

Gelukkig is er nog geen medicijn tegen de bijwerkingen van het leven, aldus Loesje.

Zorgende Handen Limburg (SVHG)

Zoekt voor haar team nog vrijwilligers in de regio Maaseik en Kinrooi.

Welk profiel zoeken zij?

- Gezelschap kunnen bieden aan zorgbehoevende ouderen
- Een maaltijd opwarmen, voorlezen, een boterham klaarmaken
- Samen een wandeling maken
- Vervoer en begeleiding bij boodschappen
- En zoveel meer

Wat biedt Solidariteit voor het Gezin?

- Een kostenvergoeding
- Een verzekering
- Vorming
- Begeleiding door een coördinator

Je bepaalt zelf welke uren en dagen dat je beschikbaar bent. Heb je een hart voor anderen en spreekt vrijwilligerswerk je aan?

Contacteer ons dan vrijblijvend:

Regio Limburg 011/29 10 40 @ vrijwilligerswerk.limburg@svhg.be

Bezoek ook eens voor de aardigheid

De website van 'active ageing'

Nieuwe ziekteaangifte vanaf 1 januari 2016

Ziekte, een ongeval, een heelkundige ingreep... het kan iedereen overkomen. Wie arbeidsongeschikt is wegens ziekte, kan rekenen op een ziekte-uitkering van zijn/haar ziekenfonds.

Vanaf 1 januari 2016 verandert de wetgeving over de ziekteaangifte. Werknemers, zelfstandigen en werkzoekenden die ziek worden, zijn verplicht om het nieuwe getuigschrift voor arbeidsongeschiktheid te gebruiken. Op dat getuigschrift schrijft de arts de begindatum én de einddatum van je ziekte. Zodra de einddatum verstreken is, mag het ziekenfonds geen ziekte-uitkering meer betalen.

Blijft men langer ziek, dan moet men altijd binnen de 48u een nieuw getuigschrift met een nieuwe einddatum naar het ziekenfonds sturen.

Op het nieuwe vertrouwelijke moet men zelf ook info invullen over het huidige beroep. Dit zodat de adviserend geneesheer de situatie beter kan inschatten en de zieke beter kan begeleiden. Er bestaan twee versies: een getuigschrift voor loontrekkenden (bedienden, arbeiders en werkzoekenden) en een getuigschrift voor zelfstandigen. De nieuwe vertrouwelijke kan men afhalen bij het ziekenfonds waar men aangesloten is. De nieuwe regeling is niet van toepassing voor lopende arbeidsongeschiktheden. Voor mensen die reeds een ziekte-uitkering genoten in 2015, blijft de erkenning lopen in het nieuwe systeem. In deze situatie hoeft geen verlenging te gebeuren.

Voor bijkomende info, kan men steeds terecht op zijn/haar ziekenfonds.



Ziek zijn is gezond (?)

(Bijdrage uit het Alex Van der Werf-instituut Nederland)

Nooit ziek zijn is geen teken van gezondheid. Een verkoudheidje hier en daar, diarree of een griepje kunnen juist erg waardevol zijn voor je lichaam. Hoe dan? Omdat deze uitingen van je lichaam een teken zijn dat er genoeg activiteit in het lichaam plaatsvindt om slechte invloeden te kunnen waarnemen. Het jarenlang eten van ongezonde voeding kan ervoor zorgen dat het afweersysteem totaal niet meer reageert. Hoewel het afweersysteem een reservecapaciteit heeft, vergelijkbaar met een lege emmer, kan ook deze emmer overlopen. Als je geheel onverwachts te maken krijgt met ziektes als kanker, reuma, hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten, die in het ergste geval fataal kunnen zijn, is die aanval op je afweersysteem vaak al voor langere tijd aan de gang.

De levensmiddelenindustrie doet niet bepaald zijn best om hier een positieve bijdrage aan te leveren. Geraffineerd voedsel stelt ons continu bloot aan chemische toevoegingen, suiker en transvetten. Ons lichaam heeft dit niet direct door. Ongemerkt wordt ons afweersysteem aangetast en herkent het niet meer welke voedingsstoffen opbouwend dan wel schadelijk zijn voor het lichaam. Op den duur weet je afweersysteem simpelweg niet meer wat het eraan moet doen!

De knop om

Maar is het dan niet te laat na jarenlang 'bewerkt' voedsel te eten? Die knop kan altijd om! Het resultaat merk je al snel. Al na vier weken 'schoon' voedsel zal je lichaam beter reageren in het geval van een terugval. Ik kreeg flinke hoofdpijn en een opgeblazen gevoel toen ik teruggreep op een vette hap. Maar hoe bepaal je als leek wat wel of niet bevorderlijk voor je afweersysteem is? De gouden regel is dat voeding herkenbaar moet zijn in zijn oorspronkelijke vorm. Een zakje tomatensaus in de vorm van poeder lijkt nergens meer op een tomaat.

De belangrijkste verbeterpunten zijn als volgt:

- *Geen zoetstoffen*
- *Geen smaakversterkers*
- *Minder suikers*
- *Minder transvetten*
- *Meer bewegen*
- *Minder granen, kaas en vlees*
- *Meer groenten en fruit*
- *Anders koken, anders combineren, anders genieten*

Het resultaat liegt er ook niet om:

- *Je hormonen in balans*
- *Goede darmwerking*
- *Meer energie, spieren*
- *Minder stress, minder vetopslag*
- *Verbetering balans tussen honger en verzadiging*



2 X vormingsmoment voor zorgverleners

regio POP Maaseik

De nieuwe @evoluties in de zorg

E-Health Box, Vitalink, Vaccinatienet...

Zie jij het nog zitten?

Wil jij er meer over weten?

Veilig en vlot dossiergegevens uitwisselen, hoe werkt dit en wat brengt ons dat?

‘Moeten’ we straks allemaal een chip in ons lijf? (nvdr)

Waar en wanneer?

Er zijn twee momenten voorzien, sessies van telkens 2 uur

16/2 van 14u tot 16u – spreker: Apr. Marleen Dethier

18/2 van 20u30 tot 22u30 – spreker is Apr. Janice Geers

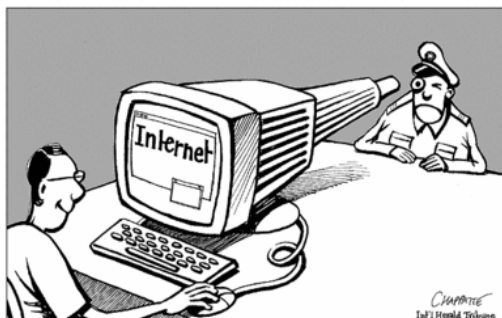
Maaseik Mgr. Koningsstraat 12 te Maaseik.

(Thuiszorgdienst OCMW Maaseik / ingang Oud Rusthuis),

Over de locatie →

De dienst is gelegen in het oude rusthuis van Maaseik, ligt links van het ziekenhuis; men kan links van het ziekenhuis inrijden, links houden, is parking beschikbaar, slagboom zal openstaan. Men kan gewoon binnenkomen langs de grote glazen schuifdeur aan de voorkant.

Inschrijven is zeker noodzakelijk. Je doet dat best via de website van listel.be/nl/vormingen. Je wordt dan naar de inschrijvingspagina van een.be geleid



Dementie 'Vergeet de Mens Niet'

Praatgroepen Maaseik

De gespreksgroepen gaan onverminderd door en iedereen kan nog aansluiten mits vooraf even contact te nemen.

→ Maandagen 15/2, 21/3, 18/4, 23/5 en 20/6

Thema's zijn onder andere:

1. Wat is dementie?
2. Overgang thuis naar rusthuis
3. Wat is dementie en wat gebeurt er in de hersenen
4. Schuldgevoelens, onzekerheid, balans tussen vrijheid en veiligheid
5. Ook andere thema's zijn bespreekbaar

Contactpersoon: Miek Vandebergh, DAGG Maaseik

089/563894 :

maaseik@alzheimerliga.be

Dit in samenwerking met :

Alzheimer Liga Vlaanderen, het DAGG Maaseik en het OCMW Maaseik

Praatcafés Kinrooi

Kinrooi heeft alvast zijn jaarprogramma klaar,

23/ 2 Filmavond in de Stegel 'Still Alice'

26/4 De Spaenjerd. Gespreksthema is *Jongdementie* door ECD Hasselt..

25/10 Theater in De Stegel 'Va is koning'

22/11 De Spaenjerd. Gespreksthema is *Zelfzorg* door Lies Smets

Meer info telkens in je gemeentelijk infoblad.

Noteer alvast in jullie jaarplanning:

(MDV = Multidisciplinaire Vorming, beste leden ☺)

MDV POP 20 april 2016 VITA Maaseik: 'Alcohol en middelenmisbruik bij ouderen'. Sprekers vanuit NOOLIM

MDV POP 20 september 2016 VITA Maaseik: 'Herstelgerichte zorg'. Meer info in je volgende ex-sitkrantje!

WEEK VAN DE VALPREVENTIE 18 tot 24 april.

Het algemeen thema borduurt voort op dat van 2015:

'Van Slaappillen kun je vallen'

Op www.valpreventie.be /aanbod/ materialen en activiteiten, kan je je laten inspireren om met je beroepsgroep initiatieven te ontplooien. Aandacht, mindfulness, geestelijk welbevinden, alles is beter dan ziek worden of... in onmacht vallen!



www.pinkstijl.nl

Aha, ik zie het al, ernstig gebrek aan aandacht!

Deadlines volgende POP –krant

Inzending artikelen : 30 maart 2016

Verschijningsdatum: 15 april 2016

Verwondering

Als je eerlijk terugkijkt naar
hoe je leven ging, dan zie je
niet alleen de goede tijden,
maar zie je ook de donkere perioden,
de verwarring en het verdriet.

Maar als je dat durft: kijken
naar die donkere tijden, zie je
dan ook hoe je juist toen werd
geleid en uiterst liefdevol behoed?

Kun je al zien dat juist dat donker,
die pijn, die angst en die wanhoop
ertoe bijdroegen om jou tot inzicht,
tot overgave en tot wéten te leiden?
Zie je al dat niets in jouw leven
zinloos was of vergeefs?

Kun je het al zien: die onafgebroken
zorg en liefde die er altijd waren,
ook toen je dat zelf nog niet
kon zien en nog niet kon voelen?
Kun je al kijken met verwondering?

Verwondering: waar dat
in ons opbloeit, daar komt
de Geest Zelf in ons aan het licht,
daar wordt Christus nieuw geboren.

Kijk maar, kijk naar je leven,
maar kijk met verwondering.

Hans Stolp