

April 2017

Voorwoord

Kom binnen en val niet over de mat.

Val niet over de cijfers en val vooral niet over dit voorwoord. Hoewel het een beetje vervallen is qua stijl zal het u opvallen dat hervallen een vervelend geval blijft.

Je kunt er namelijk je benen mee breken en dat is niet zo leuk.

Op vallen bestaat geen vervaltermijn. Maar de kans op vallen wordt groter naarmate je ouder wordt. De week van de valpreventie probeert in het hele land mensen te 'mobiliseren' om te voorkomen dat we te veel vallen. Dat is niet zomaar. Valpartijen zijn normaal en horen bij het leven. Maar door extra oplettend te zijn kun je heel veel leed voorkomen. Daar werken we in de thuiszorg dagelijks aan.

De eerstelijnsconferentie zit erop en lees in dit krantje hoeveel wijzer we nu geworden zijn ☺

Verder zijn jullie allen van harte welkom op woensdag 26 april voor een leerrijke avond met Dr. Joke Bossers over vroegtijdige zorgplanning in de thuiszorg en in vele andere landen.

Ria Geraerts

Namens het DB van onze POP Maaseik



Multi **D**isciplinaire **V**orming - Vroegtijdige zorgplanning

POP Maaseik nodigt uit

Op woensdag 26 april welkom vanaf 20.00 (start 20.15)

(Vraag je folders aan bij listel 011/ 81 94 70)

In zaal VITA HUMANA Maaseik (prinsenhoflaan 29)

20.20 'Het jaar van de meikever' een filmfragment met een verhaal over het levenseinde.

20.45 Toelichting door Dr. Joke Bossers, palliatief arts bij Pallion.

Hoe kan en wil je verzorgd worden als je zelf niet meer bekwaam bent om hierover te beslissen? Mag je familie op dat moment 'mee' beslissen? Moeten zorgverleners (juridisch) de zorgplanning respecteren? Wie helpt je om hierover na te denken? Heb je altijd een negatieve wilsverklaring nodig? Allemaal vragen waarop wij proberen een zo juist mogelijk antwoord te vinden.



Inschrijven kan bij listel, je overlegcoördinator of je diensthoofd.

Conferentie Eerstelijnszorg 2017: kernboodschappen voor de zorg- en hulpverleners in de eerste lijn

Op donderdag 16 februari 2017 werd op Vlaams niveau een hervorming van de eerste lijn voorgesteld op de Conferentie 'Reorganisatie van de eerstelijnszorg in Vlaanderen'.

Hieronder vind je de kernboodschappen:

1. Zorgcoördinatie en case management

Als de zorgsituatie complex is en er verschillende zorg- en hulpverleners aan huis komen (= zorgteam), is er soms coördinatie nodig. Ieder lid van het zorgteam rond een persoon kan deze rol van **zorgcoördinator** opnemen, ook de persoon met zorgnood zelf of zijn mantelzorger. Het gaat dus om een *rol* die opgenomen wordt en geen nieuwe *discipline*. Ze kunnen ook een virtueel of fysiek **overleg** organiseren om afspraken te maken en de zorg af te stemmen. De zorgcoördinator stelt het **zorg- en ondersteuningsplan** op. Dit bestaat uit: zorgdoelen, bijhorende handelingen of acties, planning en taakafspraken, de zorgcoördinatie, evaluatie en bijsturing. Dit vormt het instrument om het zorgproces op te volgen.

Enkel een uitzonderlijke situatie rechtvaardigt de inzet van een **case manager**. De zorgcoördinator zal in samenspraak met het zorgteam beroep doen op de case manager. Het gaat om een *tijdelijke* ondersteuning van het zorgteam waarbij de case manager een deskundige is die geen deel uitmaakt van dit zorgteam maar wel een neutrale positie ten aanzien van de zorgsituatie kan innemen. De case manager analyseert de situatie en stuurt het zorg- en ondersteuningsplan bij waar nodig. Daarenboven ondersteunt hij de zorgcoördinator.

De voorwaarden waaronder deze functie kan opgenomen en gefinancierd wordt, zullen in samenspraak met de sector bepaald worden.

2. Eerstelijnszones

Een eerstelijnszone (75.000-125.000 inwoners) wordt de belangrijkste geografische uitwerking van de hervorming binnen de eerste lijn. Hier komt het zwaartepunt te liggen van de ondersteuning van de praktijk of de dienstverlening en van de intersectorale samenwerking tussen lokale besturen, welzijn en gezondheid. De eerstelijnszone wordt aangestuurd door een **Zorgraad**. Deze raad is pluralistisch en divers samengesteld en bestaat uit zorgaanbieders van verschillende disciplines en uit vertegenwoordigers van de woonzorgcentra, gezinszorg, diensten maatschappelijk werk, CAW en lokale besturen aangevuld door een vertegenwoordiging van de zorggebruikers en mantelzorgers. Bij voorkeur is een lokale huisarts de voorzitter.

Er zijn nog geen beslissingen genomen omtrent de definitieve zorgregio's. Nog dit jaar wordt een oproep gelanceerd voor consensusgebieden die zich willen laten erkennen als eerstelijnszone. De medewerkers tewerkgesteld in de SEL's, GDT's en LMN's zullen geleidelijk ingezet worden in de ondersteuning en uitbouw van deze eerstelijnszones en Zorgraden.

3. Regionale zorgzones

Ondersteuning inzake palliatie, preventie, dementie en geestelijke gezondheidszorg worden gesitueerd op het niveau van een regionale zorgzone dat een gebied omschrijft van om en bij de 400.000 inwoners. De expertise wordt ter beschikking gesteld van de eerstelijnszone en de zorgaanbieders die er werkzaam zijn. Meerdere eerstelijnszones passen in één regionale zorgzone, die dan weer moeten scharnieren met de (toekomstige) klinische netwerken van ziekenhuizen.

4. Vlaams Instituut voor de Eerste Lijn

Dit instituut zal opgericht worden om de nodige kennis en expertise samen te brengen, die de brede eerste lijn ondersteunt.

5. Buurtgerichte zorg

Personen met een chronische zorgnood of verminderd zelfzorgvermogen wensen meestal zo lang mogelijk thuis te blijven. Vrijwilligers en mantelzorgers die dit helpen realiseren, moeten kunnen steunen op voorzieningen in de buurt die hun inzet draaglijker maken.

Lokale besturen spelen een cruciale rol in de ontwikkeling van deze buurtzorg. Ze moeten actief participeren om een goede aanpak en ontwikkeling te implementeren.

6. Verder werken aan digitalisering

Samen met het medicatieschema zijn de journaalfunctie (snelle en beknopte communicatie tussen de leden van het zorgteam) en de agendafunctie (wie doet wat wanneer) twee belangrijke extra bouwstenen in een digitaal zorg- en ondersteuningsplan. Vlaanderen wil dat tegen 2020 het multidisciplinair delen van een zorg- en ondersteuningsplan een feit is, naast de volledige digitalisering van de medische dossiers van de huisartsen. Dit sluit aan bij de filosofie van het actieplan eGezondheid (<http://www.plan-egezondheid.be/>).

Het is een ingrijpend veranderingsproces dat tijd en energie kost en niet van vandaag op morgen zal gerealiseerd worden. Het tijdsvenster van deze reorganisatie van de eerste lijn loopt tot 2025.

Nog dit jaar komt er een oproep voor het indienen van een aanvraag voor erkenning als eerstelijnszone. In 2021 zal een grondige evaluatie van het transitieproces plaatsvinden. Hierna kan de Vlaamse overheid ervoor kiezen om op meer verplichtend wijze het ontwikkelen van eerstelijnszones op te leggen.

LISTEL zit op korte termijn samen met de POP-voorzitters, alsook met de Raad van Bestuur en andere belanghebbende organisaties, om een gedragen visie over de reorganisatie in Limburg te formuleren. Hierbij willen we de opgebouwde expertise en 'netwerking' maximaal inkantelen in het toekomstige zorglandschap.

Samen zetten we onze schouders onder een sterke, geïntegreerde zorg in de eerste lijn!

Meer informatie over de 'Reorganisatie van de eerstelijnszorg in Vlaanderen' kunt u vinden op de website van het Agentschap Zorg en Gezondheid (www.conferentie-eerstelijnszorg.be).



Week van de valpreventie

24 tot 30 april 2017

We mogen weer in herhaling 'vallen'

De mobiele week komt er weer aan. Hoe meer je beweegt hoe minder kans op vallen! Is dat wel logisch? Informeer en leer ... met vallen en opstaan!

We kunnen niet genoeg herhalen hoe belangrijk valpreventie is.

Eén op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Zo'n valpartij heeft vaak nare gevolgen. Stoornissen in evenwicht, spierkracht en/of mobiliteit zijn enkele van de belangrijkste risicofactoren voor een val. Ze kunnen vermeden worden door regelmatig te bewegen, want dat is de beste remedie om valpartijen te voorkomen.



Tijdens de zesde Week van de Valpreventie van 24 tot en met 30 april 2017 roepen we iedereen op. Vermijd

valincidenten: volg onze tips, wees actief maar doe het op een veilige manier. Begin er vandaag nog aan!

Blijf actief

- Zit niet te lang stil
- Beweeg dagelijks minstens 30 minuten zoals bijvoorbeeld wandelen, zwemmen, werken in de tuin, spelen met de kleinkinderen
- Werk aan je evenwicht, spierkracht en lenigheid
- Beweeg in functie van je eigen mogelijkheden

Ga voor een veilig huis

- Vermijd gladde of natte vloeren, losliggende kabels en omkrullende tapijten
- Gebruik een veilige trapladder, zorg voor voldoende verlichting en handgrepen

Verzorg je voeten

- Draag gemakkelijke schoenen die je voet omsluiten. Draag de juiste maat. De zool is best plat (zonder hakje) en met profiel aan de onderkant
- Loop niet op blote voeten of kousen
- Laat voetproblemen behandelen (eelt, ingegroeide nagels,...)

Kijk uit met je ogen

- Draag een bril als het nodig is
- Hou je bril proper en binnen handbereik
- Zorg voor een regelmatige controle bij de oogarts

Eet evenwichtig en gezond

- Calcium en vitamine D zijn belangrijk voor stevige botten en spieren. Je vindt calcium in vis, melkproducten en bepaalde groenten en fruit (bv. broccoli, pruimen). Vitamine D wordt aangemaakt door zonlicht.
- Beperk je alcoholgebruik

Let op met medicijnen

- Bespreek het gebruik van medicijnen steeds met je huisarts, ook als het gaat over pijnstillers
- Vermijd kalmeer- en slaapmiddelen

Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

- Sta rustig recht uit je bed of zetel
- Haast je niet naar de bel of de telefoon
- Ben je vaak duizelig? Praat erover met je huisarts

Heb je moeite met je evenwicht? Ben je onlangs gevallen? Neem dan contact op met je huisarts. Meer tips en informatie vind je op www.valpreventie.be.



Nieuw in onze regio

Onder de naam 'Aktief Thuis' wil Katrien Moors, ergotherapeut, ouderen en volwassenen de mogelijkheid geven om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen. Dit kan zowel preventief, in een zorgsituatie of op vlak van comfortzorg.

Zij geeft advies over woningaanpassingen, hulpmiddelen en zinvolle dagbesteding. Ze begeleidt mensen met dementie en geheugenproblemen in het organiseren van hun dagelijks leven.

De cliënt staat hierbij altijd centraal. Voor meer informatie over haar aanpak en werking kan u terecht op de website www.aktiefthuis.be.

Katrien Moors

Ergotherapeute aan huis

0479 91 55 29

katrien@aktiefthuis.be

Maart was de actiemaand tegen dikkedarmkanker!

Eén op de zeven kankers die in Vlaanderen wordt vastgesteld is dikkedarmkanker. Jaarlijks krijgen meer dan 5000 mensen hier deze diagnose te horen en ongeveer 1750 mensen sterven per jaar aan deze ziekte. De preventie en gevolgen van dikkedarmkanker worden in maart overal in de kijker gezet.



Vragen over het bevolkingsonderzoek?

Surf naar www.bevolkingsonderzoek.be, stuur een e-mail naar kanker@bevolkingsonderzoek.be of bel gratis naar het Centrum voor Kankeropsporing op 0800 60 160 tussen 9 en 12 en 13 en 16 uur. Heb je persoonlijke vragen, neem dan contact op met je huisarts.



Alles Oké op de W.C?

De 'DIKKE DARM' komt naar Kinrooi

Van 28 september tot en met 1 oktober 2017.

Dit evenement wordt georganiseerd door de gemeentelijke preventieraad en alle zorg- en hulpverleners zijn alvast welkom om een spectaculaire tocht doorheen een reuze dikke darm te komen maken op een van deze dagen van 10.00 tot 17.00, doorlopend. *Pas wel op met vallen daarbinnen* 😊



GGZ Limburg

In Limburg zijn er drie GGZ-netwerken:

- voor de doelgroep volwassenen (18-65j): NOOLIM en RELING
- voor de doelgroep kinderen en jongeren(-18j): LIGANT

Alle GGZ-netwerken hebben als doel om binnen hun werkingsgebied vraaggericht te werken en het aanbod beter op elkaar af te stemmen. Binnen en tussen de netwerken wordt er nauw samengewerkt tussen GGZ- partners en aanverwante actoren uit de eerste lijn, VAPH, jeugdzorg.

De website <http://ggzlimburg.be/> is de portaalsite van de Limburgse Geestelijke Gezondheidszorg. Deze verwijfswebsite GGZ vertrekt vanuit de zorgvraag en de regio van de zorgvrager. Men dient eerste de gemeente aan te klikken waarin men de zorg nodig heeft. Vervolgens moet men verdere keuzes maken naargelang de ervaren noden.

Neem zeker eens een kijkje op de website www.ggzlimburg.be voor bijkomende informatie.

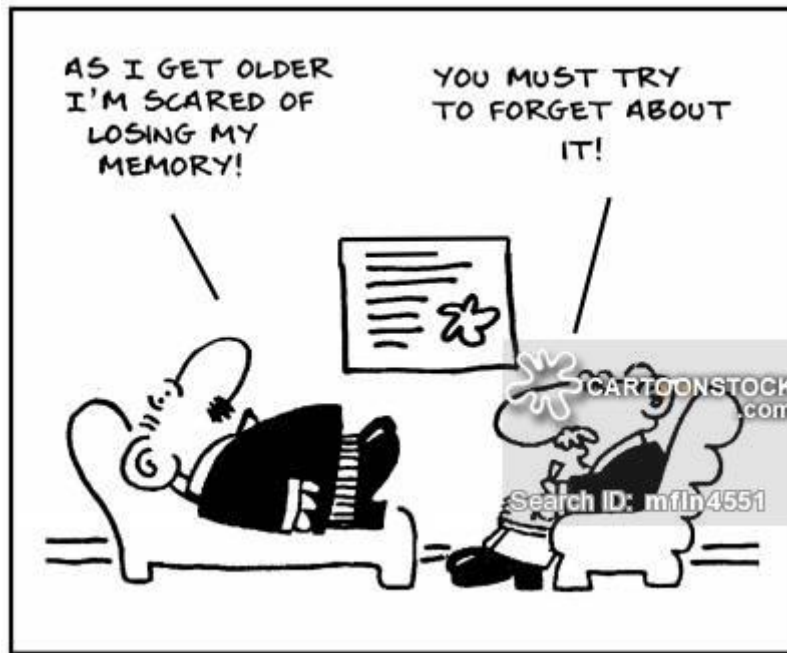


Dementie link

ECD Contact organiseert, samen met de partners van het Limburgs Netwerk Dementie en Listel vzw, reeds sinds 2013 'dementieLinken' (zogenaamde 'overlegplatforms'). Op 4 locaties in Limburg wordt tweemaal per jaar een dementieLink georganiseerd. Zorg- en hulpverleners en mantelzorgers van personen met dementie uit de regio komen samen om kennis en expertise te delen en te netwerken. Doel is NIET om het zoveelste overleg te creëren, maar om de kwaliteit op de werkvloer te verhogen door bestaande expertise samen te brengen en gaandeweg de Limburgse matrix in te vullen met de belangrijkste hiaten en overlappingsen in de zorg voor personen met dementie.

De dementieLink is bijgevolg een regionaal LEREND NETWERK, de link of schakel tussen de verschillende actoren in de zorg voor personen met dementie in de provincie Limburg.

Nieuwe informatie vanuit ECD Contact en de partners, University Colleges Leuven-Limburg (dementielab), vzw Bejaardenzorg Grauwzusters Limburg (Kennisatelier Archipel) en Listel vzw, wordt steeds geagendeerd. Daarnaast delen aanwezigen informatie over eigen projecten / activiteiten omtrent dementie. Het nieuwe vormingsaanbod wordt steeds meegedeeld, casussen worden besproken (op vraag), etc.



Heb je interesse om deel te nemen aan een dementieLink in je regio? Laat het dan weten via ecd.contact@ocmwhasselt.be en je krijgt een uitnodiging (met agenda en locatie) toe!

Nam je reeds deel aan de dementieLink in je regio en ervaar je dit als een meerwaarde? 'spread the word' en motiveer je collega's om zich ook in te schrijven!

10 Oktober 2017

Werelddag Geestelijke Gezondheidszorg

Levensloop Zaterdag 13 mei en zondag 14 mei 2017



“Levensloop verandert je leven. Het is een beweging met aandacht voor je individuele behoeftes, maar waar je tegelijk ook samen voor grotere doelstellingen tegen kanker vecht.” – Cindy Menache, vrijwilliger

Levensloop is een feestelijk evenement voor alle leeftijden. Het draait helemaal rond solidariteit en fondsenwerving voor de strijd tegen kanker. Het gemeenschapsleven van een stad of gemeente komt gedurende 24u samen om:

- mensen die kanker overleefden of er nog tegen vechten, te vieren en in de bloemetjes te zetten;
- mensen te herinneren die aan kanker overleden zijn;
- als gemeenschap op te staan en samen de strijd op te nemen tegen kanker.

Teams lossen elkaar 24 uur lang af, tijdens een estafette rond een parcours. Hiervoor laten ze zich sponsoren. Er staat telkens minstens 1 persoon van het team op de piste. Levensloop is geen competitie!

De 24 uur symboliseren het voortdurend gevecht van patiënten en hun naasten tegen de ziekte.



Sorry lieve patiënt, vandaag kom ik je niet verzorgen want ik moet lopen!

In 1985 organiseert dr. Gordy Klatt, een darmchirurg, de eerste Relay for Life in Tacoma (Washington, Verenigde Staten). 24 uur lang loopt hij rondjes rond de piste om geld in te zamelen voor de American Cancer Society. Meer dan 25 jaar later vindt Levensloop in meer dan 20 landen buiten de Verenigde Staten plaats (Frankrijk, Nederland, Ierland, Groothertogdom Luxemburg, Zuid-Afrika, Nieuw-Zeeland, ...). Miljoenen vrijwilligers wereldwijd zetten zich in voor de strijd tegen kanker.

Het doel van Levensloop is om fondsen te werven ten voordele van de strijd tegen kanker. Het geld gaat integraal naar de missie van de Stichting tegen Kanker:

- het wetenschappelijk kankeronderzoek financieel steunen;
- een gezonde levensstijl en preventieboodschappen promoten;
- sociale hulp bieden aan de mensen getroffen door kanker en hun naasten.
- het mobiliseren van alle beschikbare middelen en diensten ten voordele van de strijd tegen kanker.



Levensloop Neeroeteren



Levensloop vindt ook plaats in jouw buurt? Op zaterdag 13 mei 2017 wordt de start gegeven in Neeroeteren bij Sporthal De Borg. Je kan je inschrijven om deel te nemen via de site www.levensloop.be of kom gewoon even langs op de actie zelf en supporter mee.

Volgende krantje: september 2017

Volgende KERN bestuur 8 juni 2017 (met feestelijke toets...) U wordt uitgenodigd.