

# Voordrachten

## voor verenigingen en particulieren





**In deze brochure vindt u een overzicht van de voordrachten die door het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen kunnen gegeven worden, en die mogelijk interessant zijn voor uw vereniging of organisatie. Op vraag kunnen we steeds de thema's wat aanpassen naar uw voorkeur.**

**Onze opleidingen of voordrachten worden hoofdzakelijk gegeven door referentieverpleegkundigen, zij hebben een uitgebreide ervaring binnen hun domein en kunnen aan de hand van diverse herkenbare en realistische praktijkvoorbeelden de opleiding geven. Ook zij worden bovendien continu bijgeschoold.**

**De sessies duren ongeveer 1 uur à 1,5 uur en zijn gericht op een breed publiek. Er is steeds ruimte om vragen te stellen.**

# Ziektebeelden binnen de thuiszorg

## Een verpleegkundige kijk op diabetes, incontinentie, beroerte en dementie



Diabetes, incontinentie, beroerte ('CVA') en dementie zijn vaak voorkomende ziektes of aandoeningen in de thuiszorg. De Wit-Gele Kruis verpleegkundige vertelt vanuit een verpleegkundig standpunt en op een toegankelijke manier hoe deze aandoeningen kunnen ontstaan, wat ze precies inhouden, en op welke wijze je er kunt mee omgaan.

Er worden heel wat praktische tips gegeven om de gevolgen van deze chronische ziektes goed aan te pakken. Wat doe ik als ik suikerziekte heb en ik onwel word tijdens het winkelen? Hoe reageer ik als mijn man die dement is met de auto wil gaan rijden, terwijl hij dit niet meer kan? Hoe kies ik het juiste incontinentiemateriaal? ...

# Basic Life Support en EHBO



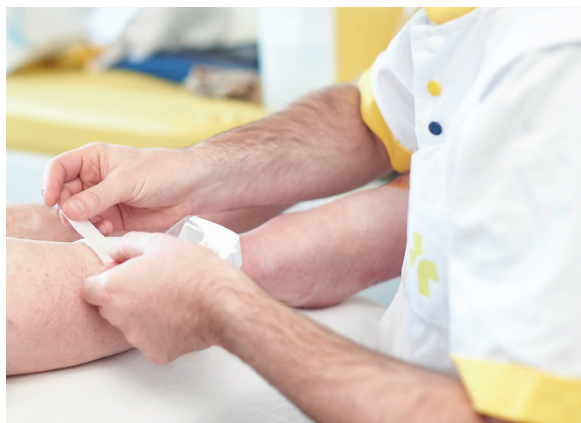
Hoe verleen je hulp in een noodsituatie? In deze voordracht worden concrete handvaten aangereikt. Direct en gepast handelen doet de overlevingskansen van een slachtoffer sterk stijgen. Ook de aanpak van noodsituaties (vb. val, beroerte, brandwonden...) volgens de basisprincipes bij eerste hulp, aangevuld met de juiste interventie volgens het soort incident leidt tot een betere uitkomst voor het slachtoffer.



# Wondzorg: EHBO en wondverzorging door het Wit-Gele Kruis



Een schaafwonde, een snijwonde, een brandwonde... Een ongelukje thuis is snel gebeurd. Wat kun je zelf doen, en wanneer ga je naar de dokter? In deze presentatie geven we enkele nuttige tips mee voor eerste hulp bij wonden. We leggen ook stap voor stap uit hoe wondverzorging door het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen, steeds in overleg met de behandelende arts, aangepakt wordt.



# Diabetes: een kennismaking met suikerziekte



Wat is diabetes? Wat is het verschil tussen type 1 en type 2 diabetes? Wat zijn de oorzaken en hoe kan diabetes behandeld worden? Op deze en andere vragen geeft de Wit-Gele Kruis verpleegkundige je graag een duidelijk en helder antwoord.

Sinds 2009 kunnen patiënten met diabetes type 2 opgenomen worden in het zorgtraject diabetes. Het zorgtraject is opgestart om de zorg van diabetespatiënten te verbeteren en de samenwerking tussen de verschillende zorgverstrekkers te optimaliseren. Tijdens de presentatie wordt het zorgtraject toegelicht en komen de voordelen voor de patiënt aan bod.



## Gezond en voedzaam eten: concrete tips voor 75-plussers

Voor 75-plussers is het belangrijk om voldoende calorieën, vitaminen en mineralen in te nemen. Een gezond en gevarieerd voedingspatroon blijft belangrijk, ook al leven we in een maatschappij die zich focust op vermageren en diëten. In deze presentaties geven we u enkele nuttige tips mee en leggen we uit op welke manier het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen extra aandacht besteedt aan het voorkomen van ondervoeding bij geriatrische patiënten.



## Gezond en voedzaam eten: aandachtspunten bij dementie



Ook bij personen met dementie is het belangrijk om extra aandacht te hebben voor voeding en te zorgen dat de persoon in kwestie voldoende, gezond en gevarieerd eet. Maar hoe pak je dat concreet aan? Misschien weigert de patiënt om te eten, of wordt hij/zij boos als je aangepast bestek of een aangepaste beker presenteert... De verpleegkundige geeft concrete tips over hoe je hier als mantelzorgers kan mee omgaan.



## Fixatie in de thuiszorg



Hoe belangrijk is vrijheid voor jou? Wij zijn vrij om te gaan en te staan waar we willen, wanneer we dat willen. Het is voor ons zo vanzelfsprekend dat we er niet meer bij stilstaan. Waarom zou dit dan anders zijn wanneer iemand ouder of zorgbehoevend wordt? De verpleegkundige zal met je stilstaan bij wat vrijheid beperkende maatregelen zijn, waarom ze worden toegepast en vooral wat de alternatieven zijn.



# Zorgen voor een familielid? Welke zorgen kan en mag je opnemen



Zorgen voor een hulpbehoevend familielid of kennis is in de praktijk vaak niet evident. Je staat er echter niet alleen voor. Met de nodige ondersteuning kan je als mantelzorger of als hulpbehoevende/patiënt komen tot een situatie die voor iedereen goed aanvoelt.

We geven je concreet advies over welke zorgen een mantelzorger kan opnemen, in nauwe ondersteuning van zorgpartners, waar mogelijk. Het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen doet heel wat inspanningen om mantelzorgers te ondersteunen en wil met deze voordracht je hieromtrent over informeren.

---

## Ouder worden en alcohol



Velen onder ons genieten nu en dan van een lekker aperitiefje, een pintje bier of ander glaasje alcohol. Maar wist je dat alcohol niet altijd zo onschuldig is? Welke invloed heeft alcohol op ons wanneer we een dagje ouder worden? En wat als dat glaasje er eentje teveel wordt? De verpleegkundige zal je aan de hand van herkenbare voorbeelden een aantal nuttige tips en tricks meegeven voor een glaasje minder. We zien o.a. hoe je overmatig alcoholgebruik kan herkennen, hoe je dit bespreekbaar maakt en waar je terecht kan.

## Rugklachten: beter voorkomen dan genezen



Heel wat mensen kampen met rugklachten, en in vele gevallen is het moeilijk te achterhalen waar de pijn precies vandaan komt. Het ontstaan van rugklachten is vaak afhankelijk van hoe je in het dagelijkse leven met je rug omgaat. Tijdens deze voordracht staat de Wit-Gele Kruis verpleegkundige stil bij het ontstaan van rugpijn. Vaak voorkomende rugaandoeningen zoals lumbago, hernia en ischias worden toegelicht. Maar er wordt vooral aandacht besteed aan hoe je rugklachten kunt voorkomen. De verpleegkundige geeft tips voor een goede houding, demonstreert correcte hef- en tiltechnieken, legt uit waarom bepaalde sporten rugvriendelijker zijn dan andere...

# Slik- en kauwproblemen: tips voor mantelzorgers



Als mantelzorgers heb je misschien zelf al ondervonden dat de persoon voor wie je zorgt soms moeite heeft om zelfstandig te eten of te drinken. Slik- en kauwproblemen komen vaak voor en kunnen verschillende oorzaken hebben. De Wit-Gele Kruis verpleegkundige geeft uitleg over hoe een normaal slikproces verloopt, welke problemen zich kunnen voordoen, en hoe wat je als mantelzorger kunt doen om iemand met slik- en kauwproblemen te ondersteunen.

# Tijdige zorgplanning



Iedereen, jong en oud, ziek, gezond of zorgbehoevend kan beslissen om zijn of haar zorg te plannen. Iemand die zijn zorg plant, maakt ook wilsverklaringen op. Dat zijn documenten waarin je verklaart welke zorg en behandeling je (niet) wil als je zelf niet kan beslissen. Eveneens bekijk je hoe je je zorg nu en in de toekomst ziet. In deze voordracht kom je meer te weten over de mogelijkheden en meerwaarde van tijdige zorgplanning.



## Valpreventie bij de thuiswonende oudere



Ongeveer één op de drie thuiswonende 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Bij personen ouder dan 75 jaar loopt dat percentage op tot 42%. Slechts 20% van de valincidenten wordt aan de huisarts gemeld. Dit zijn best wel confronterende cijfers... In deze voordracht gaat de Wit-Gele Kruis verpleegkundige dieper in op mogelijke lichamelijke, psychische en sociale gevolgen van een val, en worden praktische tips gegeven om valpartijen te voorkomen. We stellen ook de zorgcentrale van het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen voor.



## Veilig medicatiegebruik

Of je nu vaak of slechts sporadisch, één soort of verschillende soorten medicatie inneemt, veilig met medicijnen omgaan is altijd de boodschap. Je krijgt van ons tal van interessante tips waarmee je zelf aan de slag kunt. Hoe moet je medicatie bewaren? Waar moet je op letten als je verschillende soorten medicatie inneemt? Wanneer vraag je je huisarts en/of apotheker om raad? Het Wit-Gele Kruis doet heel wat inspanningen om veilige zorg te bieden, en een veilig medicatiebeleid is daar een belangrijk onderdeel van. We tonen je graag hoe we dit realiseren. Deze voordracht is in samenwerking met de apothekersvereniging.



## Zomer of vakantie in zicht? Nuttige tips bij warm weer



Na lange wintermaanden verlangen we allemaal wel naar de zonnestralen op ons gezicht... Maar wat als er plots een hittegolf voorspeld wordt? In zo'n situatie is het belangrijk dat je je voorzorgen neemt, want te warm weer is niet zonder gevaar voor onze gezondheid. Bij hoge temperaturen is het noodzakelijk om rekening te houden met je lichaam, voeding en omgeving. Hoe je dat doet? In deze presentatie geven we praktische tips!

## Het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen: een voorstelling



Iedereen is vertrouwd met de witte Wit-Gele Kruis auto's in het straatbeeld. Wist je dat meer dan 1400 medewerkers dagelijks instaan voor de kwaliteitsvolle verzorging van duizenden patiënten over heel West-Vlaanderen?

Waarvoor kun je precies bij het Wit-Gele Kruis terecht? Hoe is de organisatie opgebouwd, en wie moet je contacteren als je verzorging nodig hebt? Voor welke zorgen kun je bij het Wit-Gele Kruis terecht en hoe wordt de betaling geregeld? In deze voordracht geeft de Wit-Gele Kruis verpleegkundige uit jouw regio een algemene voorstelling van de organisatie, maak je kennis met de afdeling in jouw buurt en krijg je allerhande praktische informatie.



## Praktische afspraken

Wenst u één van deze voordrachten te organiseren? Neem dan contact op met ons via [info@wgkwvl.be](mailto:info@wgkwvl.be). Zo kunnen we verder afspreken wat betreft de prijs, datum en locatie.

Gelieve een voordracht minimum drie maanden op voorhand aan te vragen zodat wij voldoende tijd hebben om deze te organiseren. We vragen ook een aanwezigheid van minimum 5 personen.

Annulatie: In geval van annulatie van de voordracht door de aanvrager, hanteren we volgende afspraken:

- annulatie op dag zelf:  
het volledige bedrag wordt aangerekend
- annulatie op kalenderdag -3:  
de helft van het bedrag wordt aangerekend
- annulatie voor kalenderdag -3:  
er wordt niets aangerekend

Meer info via jouw lokale  
Wit-Gele Kruis afdeling of via  
[info@wgkwvl.be](mailto:info@wgkwvl.be).

VU: Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen vzw, Katalien Dendooven, Amunthienstraat 47, 8000 Brugge

Volg ons op social media:

