

Nieuwsbrief

CORONA maatregelen

VERSTRENGDE LOCKDOWN

Vanaf maandag 2 november



Meer info op www.info-coronavirus.be

In dit nummer:

Corona maatregelen 1

Ouderenweek: 2

Kopzorgen verdienen zorg

GGZ bij ouderen 3

Wereld diabetes dag: vormingen 4

GEEN TEST, WEL QUARANTAINES ZONDER SYMPTOMEN

Personen die zelf **GEEN coronasymptomen** vertonen (bv. na terugkeer rode zone of na een hoogrisico-contact) worden **NIET MEER GETEST**.

Zij moeten na het hoogrisico-contact of terugkeer uit rode zone wel **10 dagen in quarantaine + nog 4 dagen extra voorzichtig** zijn.

==> Hiervoor is **GEEN** contact met de huisarts nodig (tenzij je een attest nodig hebt voor de werkgever/school).

Personen die WEL symptomen vertonen, nemen nog steeds contact met de huisarts.

OPGELET

Mogen we je vragen om, bij het maken van een afspraak, **ZEER** duidelijk te vermelden of je mogelijke corona-symptomen hebt?



Op die manier kunnen we de patiëntenstroom met en zonder corona-symptomen gescheiden houden.

Ten minste 1 van deze symptomen, met plots begin, zonder andere duidelijke oorzaak:

ernstige hoest - kortademigheid - pijn op de borst - plots reukverlies - plots smaakverlies

OF

Ten minste 2 van deze symptomen, zonder andere duidelijke oorzaak:

koorts - keelpijn - spierpijn - vermoeidheid - hoofdpijn - loopneus - waterige diarree - geen eetlust - acute verwardheid - plotse val

OF

Verergering van chronische respiratoire aandoeningen (COPD, astma, ...) zonder andere duidelijke oorzaak.

Onze telefoonlijn geraakt momenteel snel overbelast. Vermijd daarom de piekmomenten (vroeg ochtend, middag) voor niet-dringende zaken.



Voorschrift nodig? Telefonisch aanvragen ELKE WERKDAG TUSSEN 9u00 EN 12u00!

Ouderenweek 16 - 22 november: KOPZORGEN VERDIENEN ZORG

Over ingrijpende veranderingen op oudere leeftijd wordt vaak licht heen gegaan. Alsof je er gewoon mee moet leren leven. Hulp op maat is er amper. Al te vaak dragen ouderen hun zorgen daardoor alleen. Of ze nemen een pilletje om het leed te verzachten. "Kopzorgen verdienen zorg, op elke leeftijd," vindt de Vlaamse Ouderenraad. De organisatie lanceert daarom op www.kopzorgen.be een opvallende campagne.

De coronacrisis daagt ieders welzijn uit

Door de coronacrisis ondervinden we allemaal hoe



belangrijk een goed gesprek, warme steun en een betekenisvolle knuffel zijn. Ook de waarde van professionele hulp, begeleiding en ondersteuning op psychosociaal vlak wordt meer en meer duidelijk. De crisis daagt ieders welzijn uit. En zeker het psychisch welzijn van ouderen staat meer dan ooit in de kijker. Ouderen in woonzorgcentra én gezonde, actieve 65-plussers.

Confronterende verlieservaringen

Maar ook voor deze pandemie stonden we al voor heel wat uitdagingen. Want op latere leeftijd nemen ingrijpende kantelmomenten en verlieservaringen vaak toe. Denk aan het zwarte gat na de pensionering, overbelasting bij langdurige en intensieve mantelzorg, verlies van dierbaren, geconfronteerd worden met je eigen lichamelijke of cognitieve achteruitgang, relatieproblemen, eenzaamheid of levensmoeheid. Maar het kan ook om heel praktische zaken gaan, zoals niet langer kunnen autorijden of fietsen, het huishouden niet meer alleen kunnen beredderen of moeite hebben om gesprekken te volgen. Hoewel die verlieservaringen klein lijken, kunnen ze net heel confronterend zijn, elke dag opnieuw. Ze hebben een steeds grotere impact op je psychisch welzijn. Toch moeten ouderen hun zorgen vaak alleen dragen of vinden ze niet de juiste ondersteuning.

Een opvallende campagne om psychisch welzijn bespreekbaar te maken

Daarom start de Vlaamse Ouderenraad een campagne. De organisatie vindt het hoog tijd om psychische problemen bij ouderen bespreekbaar te maken. Niet alleen heerst er nog een enorm taboe, ook schiet het beleid tekort en is de psychologische hulpverlening voor ouderen onvoldoende uitgebouwd. Bovendien gaan we als samenleving vaak heel anders om met ingrijpende veranderingen op latere leeftijd, dan bij jongere generaties. De campagne loopt een jaar en belicht verschillende aspecten van het psychisch welzijn.

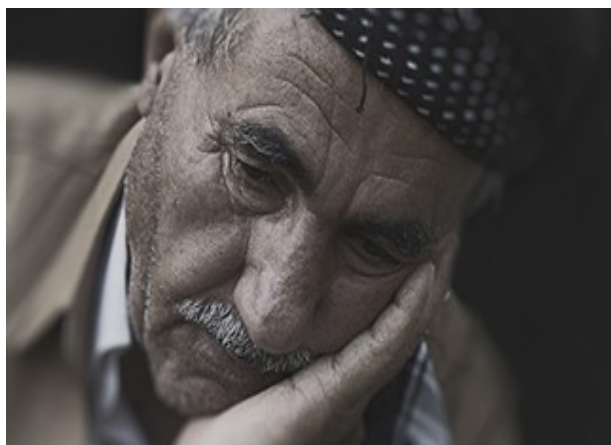
Boeiende interviews en moedige getuigenissen

Doe mee op www.kopzorgen.be. Je ontdekt er interviews met filosoof Jean Paul Van Bendegem en ouderenpsycholoog Luc Van de Ven – bekend van het Canvas-programma 'Therapie'. Ook lees je er moedige getuigenissen van ouderen en kijk je binnen bij boeiende initiatieven die op het terrein werken aan een geestelijke gezondheidszorg die ouderen verdienen.

"Wanneer mensen iets ouder worden, kan er sprake zijn van een omslag. Niet alleen de lichamelijke klachten nemen toe, maar ook de verlieservaringen. Dat heeft vanzelfsprekend een grote impact op de levenstevredenheid."

Luc Van De Ven, ouderenpsycholoog

www.kopzorgen.be



Geestelijke gezondheidszorg bij ouderen

Wanneer ouderen te maken krijgen met psychische problemen, is het vaak wat zoeken naar gepaste hulpverlening. We geven je graag enkele tips mee: van heel laagdrempelig het isolement doorbreken tot meer gespecialiseerde hulp.



Familie

In de meeste gevallen merk je als familie het eerst op dat het mentaal moeilijk gaat met de oudere. Ingrijpende gebeurtenissen of de sleur van het alleen zijn, de aanleiding van mentale problemen kan ook op oudere leeftijd heel divers zijn. Als familie is het belangrijk om deze moeilijkheden te erkennen, te benoemen en samen met de oudere bespreekbaar te maken. Een goede babbel en zich begrepen voelen kan soms al wonderen doen. Geen fysiek contact door corona? Zorg ervoor dat je heel regelmatig telefonisch contact onderhoudt, of dat je hen leert om met een videogesprek de familie toch te kunnen zien!

Huisarts

Geraak je er als familie niet uit? Lijkt de oudere niet uit de put te geraken? Dan is de huisarts je eerste aanspreekpunt. Hij kan samen met de oudere en zijn/haar familie bespreken wat er nodig is om zich terug beter in zijn/haar vel te voelen. De huisarts kan de nodige diensten contacteren, kijken of er een medische interventie nodig is (bv. medicatie of een onderzoek) en de situatie mee opvolgen.



Thuishulp

Ouderen lopen vaak aan tegen het "niet meer kunnen". Ze krijgen moeilijkheden met het huishouden, met eten maken of met boodschappen doen. Zich zelfstandig wassen wordt minder en minder vanzelfsprekend. Kortom: hun zelfstandigheid komt met de leeftijd vaak in het gedrang, waardoor ze hun gevoel van eigenwaarde kunnen verliezen en het psychisch moeilijk krijgen. De stap naar thuiszorg is soms groot: iemand toelaten in je huishouden of aan je lichaam is meestal niet gemakkelijk voor een oudere. Is thuis wonen zonder hulp niet meer mogelijk? Zorg dan dat de overgang naar thuishulp rustig en zo comfortabel mogelijk gebeurt. Zorg dat de oudere de controle kan behouden door te bepalen wat de thuishulp wel of niet doet. Zorg dat ze dingen SAMEN kunnen doen in plaats van alles meteen uit handen te geven. Na verloop van tijd ontstaat er vaak een vertrouwensband met de thuishulp, wat op zijn beurt ook het sociaal isolement kan doorbreken!

Meer info rond thuiszorgdiensten via de mutualiteit of verpleging / dienst maatschappelijk werk in het BGC!

CGG ouderenteam

Het ouderenteam van het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) is er voor personen met ouderdomsgerelateerde psychische problemen (angst, dementie, depressie, rouw, ...), hun mantelzorgers en betrokken hulpverleners. Het team werkt op vraag van de oudere cliënt en/of op vraag van de omgeving (partner, kinderen of andere betrokken hulpverleners). Ze bieden ondersteuning, coaching en vorming van mantelzorgers en hulpverleners in de thuiszorg, dienstencentra, woonzorgcentra,... Het team werkt multidisciplinair en bestaat uit psychologen, maatschappelijk werker, psychiatrisch en sociaal verpleegkundige. Daarnaast is er een gerontopsychiater die het team adviseert tijdens hun wekelijks overleg.

In de regio Genk is het ouderenteam partner in het netwerk Menos, (CGG/LITP, OCMW Genk, OPZC, Wit-Gele Kruis, ZOL, huisartsenvereniging Prometheus) dat zorgbehoevende ouderen, hun mantelzorgers en thuiszorgdiensten ondersteunt in de thuissituatie. Meer informatie over Menos vind je op www.menosgenk.be.



Voor meer informatie over de ouderenwerking van CGG/LITP kan je bellen naar 089/329.777, of bespreek het met je huisarts.

Bezoek ons op onze website
www.bgc-althea.be
www.bgc-zenia.be

Volg ons op Facebook!
BGC ALTHEA EN ZENIA



Verrijk je kennis over diabetes (corona-proof!)



14 november 2020
Wereld Diabetes Dag

Elk jaar op 14 november met 'Wereld Diabetes Dag',
wordt wereldwijd extra aandacht besteed aan diabetes(*)

De 6 Limburgse afdelingen van de Diabetes Liga presenteren
op deze dag 6 verschillende lezingen online in verband met diabetes.

e-model

6 unieke projecten
geen voorkennis vereist
gratis en zonder registratie
voor elk wat wils
online beschikbaar

www.diabetesligalimburg.be/wdd

vanaf zaterdag 14 november



Er bestaan heel wat mythes en
misverstanden over diabetes.

Wat doet diabetes type 1
in ons lichaam?
dr. Marcq

Invloed van de isolatie op geestelijk
welzijn en suikerregeling bij diabetes.
psychologe Karlien Vanhove

Bewegen of sporten
met praktijkbeelden
prof. dr. Dominique Hansen

Diabetes type 2
en Halt2Diabetes
dr. Nino van der Loo

Info voor ouders van
kind(eren) met diabetes
Kinderconventies Limburg

Kookdemonstratie
Lekker
diëtiste Cinta Moors

(*) Doel is brede lagen van de bevolking te informeren en te sensibiliseren over groei, oorzaken, symptomen, complicaties en behandeling van deze chronische aandoening. Dit is meer dan ooit nodig, want ondanks alle beschikbare informatie over diabetes blijven misverstanden bestaan.

Albert Schrooten
Voorzitter Diabetes Liga Limburg
Korenbloemstraat 10, 3960 Bree
+32 471 58 90 39 - albert.schrooten.vanhove@telenet.be



MIJN IK-BEN-HET-BEU
APP STAAT AAN.



CORONALERT.BE

Download nu en zet je Bluetooth aan.