



# **WIT GELE KRUIS**

**expert aan het woord**

## **Voordrachten aan patiënten**



*Het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen behaalde als eerste thuiszorgorganisatie in Vlaanderen en Nederland tweemaal het diamanten kwaliteitslabel van Qualicor Europe, een onafhankelijk internationaal kennisinstituut. Dit is het hoogst haalbare kwaliteitsniveau.*

# Hallo, we delen onze expertise graag met jou!

Experten van het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen delen hun kennis in heel wat **verenigingen en organisaties van patiënten**. Zo bouwen we samen aan **kwaliteitsvolle zorg**.

In deze brochure vind je een overzicht van onze **bestaande voordrachten aan patiënten**. We herwerken deze presentaties regelmatig, zo blijven ze relevant. Ben je op zoek naar een vorming die niet in deze brochure staat? Geen probleem. We kunnen ook een **presentatie op maat** maken.

Onze eigen **referentieverpleegkundigen** verzorgen het merendeel van de voordrachten. Ze hebben uitgebreide ervaring binnen hun domein, werken met herkenbare praktijkvoorbeelden en volgen regelmatig bijscholingen.

Een voordracht duurt **anderhalf tot twee uur**. De inhoud is laagdrempelig en gericht op een **breed publiek**. We moedigen interactie aan en er is altijd ruimte om vragen te stellen.

**Ben je geïnteresseerd in een voordracht? Laat het ons weten via [info@wgkwvl.be](mailto:info@wgkwvl.be) en we nemen contact met je op.**



# 1. Voordrachten: overzicht

Ziektebeelden binnen de thuisverpleging .....	4
Wondverzorging en EHBO .....	4
Diabetes, een kennismaking met suikerziekte .....	5
Gezond en voedzaam eten, concrete tips voor 55+ .....	5
Veilig medicatiegebruik .....	6
Fixatie in de thuiszorg .....	8
Ouder worden en alcohol .....	8
Rugklachten: beter voorkomen dan genezen .....	8
Tijdige zorgplanning .....	9
Valpreventie bij de thuiswonende oudere .....	9
Zomer of vakantie in zicht? Nuttige tips bij warm weer .....	10
Steunkousen en drukverbanden .....	10
Krachtig tot je 80: soepel en sterk ouder worden .....	10
Wit-Gele Kruis: expert in betrouwbare thuisverpleging .....	11

## 2. Voordrachten: detail



### Ziektebeelden binnen de thuisverpleging: diabetes, incontinentie, beroerte en dementie

Wat doe je als je **suikerziekte** hebt en onwel wordt tijdens het winkelen? Hoe reageer je als je partner die **dementie** heeft met de auto wil rijden terwijl hij dit niet meer kan? Hoe kies je het juiste **incontinentiemateriaal**? ...

Diabetes, incontinentie, beroerte (CVA) en dementie zijn vaak voorkomende ziektes of aandoeningen in de thuiszorg. Tijdens deze voordracht vertellen we vanuit een **verpleegkundig standpunt** en op een **toegankelijke manier** hoe deze aandoeningen ontstaan, wat ze precies inhouden en op welke wijze je er mee kan omgaan.

Er worden heel wat **praktische** tips gegeven om de gevolgen van deze chronische ziektes goed aan te pakken. We leggen steeds de link naar de **dagelijkse realiteit**.



### Wondverzorging en EHBO

Een schaafwonde, een snijwonde, een brandwonde... Een ongelukje thuis is snel gebeurd. Wat kan je zelf doen en wanneer ga je naar de dokter?

In deze presentatie geven we **nuttige tips voor eerste hulp**

bij wonden. We leggen ook stap voor stap uit **hoe onze thuisverpleegkundigen complexe wondzorg aanpakken** en hierbij steeds afstemmen met de behandelende arts.



## Veilig medicatiegebruik

Of je nu vaak of slechts sporadisch één soort of verschillende soorten medicatie inneemt, veilig met medicijnen omgaan is altijd de boodschap.

We geven je tal van **interessante tips** rond veilig medicatiegebruik waarmee je zelf aan de slag kan. Hoe moet je medicatie **bewaren**? Waar moet je op letten als je **verschillende soorten** medicatie neemt? Wanneer vraag je je huisarts en/of apotheker om **raad**?

We doen 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 organiseren we in samenwerking met de apothekersvereniging.*



## Diabetes, een kennismaking met suikerziekte

Wat is diabetes? En wat is het verschil tussen **diabetes type 1 en type 2**? Wat zijn de **oorzaken** en welke **behandelingen** zijn er? Op deze en andere vragen geven we je graag een duidelijk en helder antwoord.



Wist je trouwens dat personen met diabetes type 2 kunnen worden opgenomen in het **opstarttraject of zorgtraject diabetes**? Beide tegemoetkomingssystemen verbeteren de zorg van diabetespatiënten en de samenwerking tussen verschillende zorgverstrekkers. Tijdens deze voordracht lichten we deze trajecten toe.



## Gezond en voedzaam eten, concrete tips voor 55+

Voor 55-plussers is het belangrijk om voldoende **calorieën, vitaminen en mineralen** in te nemen. Een gezonde levensstijl vormt de basis voor een goede lichamelijke en mentale gezondheid.

Deze sessie biedt **praktische handvatten** om stap voor stap gezondere keuzes te maken in het dagelijks leven. Zo leer je waarom voldoende hydratatie en evenwichtige voeding essentieel zijn om ondervoeding te voorkomen en je energieniveau op peil te houden. We staan ook stil bij het **belang van regelmatige beweging, een rookvrij leven en bewust alcoholgebruik**.

Daarnaast krijg je inzicht in de rol van voldoende slaap en mentaal welbevinden als onmisbare pijlers voor een kwaliteitsvol leven.



## Fixatie in de thuiszorg

Hoe belangrijk is vrijheid voor jou? We zijn vrij om te gaan en 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? We staan stil bij wat **vrijheidsbeperkende maatregelen** zijn, waarom ze worden toegepast en vooral, wat de alternatieven zijn.



## Ouder worden en alcohol

Velen onder ons genieten nu en dan van een aperitief of een glaasje bier. Maar alcohol is niet zo onschuldig. Welke **invloed** heeft alcohol op ons wanneer we een dagje ouder worden? En wat als dat glaasje er eentje teveel wordt?

Aan de hand van **herkenbare voorbeelden** geven we een aantal nuttige tips mee voor een glaasje minder, over 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 veel gevallen is het moeilijk te achterhalen waar de pijn precies vandaag komt. Het **ontstaan van rugklachten** is vaak afhankelijk van hoe je in het dagelijkse leven met je rug omgaat.

Tijdens deze voordracht staan we stil bij het ontstaan van rugpijn, maar besteden we vooral aandacht aan hoe je rugklachten kan **voorkomen**. We geven **tips voor een goede houding**, demonstreren correcte **hef- en tiltechnieken** en leggen uit waarom bepaalde sporten rugvriendelijker zijn dan andere.



## Tijdige zorgplanning

Iedereen kan, ongeacht de leeftijd, 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 een **tijdige zorgplanning**. Daarnaast duiden we ook waar er verschillen zijn rond wensen in de thuissituatie en in instellingen.



## Valpreventie bij de thuiswonende oudere

Ongeveer één op drie thuiswonende 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Bij personen ouder dan 75 jaar loopt dat op tot 42%. Slechts 20% van de valincidenten wordt aan de huisarts gemeld. Dit zijn best confronterende cijfers.

We gaan 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 **Gerust Zorgcentrale** voor. Hun alarmknop kan een oplossing zijn in geval van dringende nood.



## 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? Wij geven in deze voordracht tal van praktische tips.



## Steunkousen en drukverbanden

In deze voordracht brengen we informatie over **zwachtels en steunkousen**: waarom schrijven artsen deze voor en hoe breng je deze best aan? We geven heel wat **nuttige tips**.

Daarnaast komt ook **huidzorg voor de benen** aan bod, alsook het belang van **oefeningen**.



## Krachtig tot je 80: soepel en sterk ouder worden

Met het ouder worden verliezen we **spiermassa en kracht**. Wanneer spieren kleiner en minder sterk worden, merk je dat vaak in het dagelijks leven. Het kan moeilijker worden om vlot te stappen, recht te staan uit een stoel of bed, iets zwaars te dragen, je evenwicht te bewaren of zelfs een fles open te draaien.



Je krijgt op een heel begrijpelijke manier **uitleg over de oorzaken en signalen van spierverlies**. Je ontvangt ook **concrete en haalbare tips** rond beweging en voeding om je spierkracht zo lang mogelijk te behouden.



## **Het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen: expert in betrouwbare thuisverpleging**

In West-Vlaanderen staan dagelijks zo'n 1.400 medewerkers in voor de **kwaliteitsvolle zorg** van duizenden patiënten.

Waarvoor kan je precies bij ons terecht? Hoe is onze organisatie opgebouwd en wie moet je contacteren als je thuisverpleging nodig hebt? En hoe wordt de betaling geregeld?

We geven een **algemene voorstelling** van onze organisatie en geven je heel wat **nuttige informatie** mee.

# 3. Voordracht aanvragen

Wil je één van deze voordrachten aanvragen? Neem dan contact met ons op via **info@wgkwvl.be**. Zo kunnen we verder afspreken wat betreft **inhoud, datum, locatie en prijs**.

Vraag een voordracht **minstens drie maanden op voorhand** aan zodat wij voldoende tijd hebben om dit te organiseren.

Ben je op zoek naar een vorming die niet in deze brochure staat? Laat het ons weten. We bekijken samen hoe wij een presentatie op maat kunnen maken.





*Het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen behaalde als eerste thuiszorgorganisatie in Vlaanderen en Nederland tweemaal het diamanten kwaliteitslabel van Qualicor Europe, een onafhankelijk internationaal kennisinstituut. Dit is het hoogst haalbare kwaliteitsniveau.*

## **Thuisverpleging**

Altijd bereikbaar

050 63 40 00

[info@wgkwvl.be](mailto:info@wgkwvl.be)

[www.witgelekruis.be](http://www.witgelekruis.be)



v.u.: Katalien Dendooven. Algemeen directeur Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen vzw  
Annuntiatenstraat 47, 8000 Brugge (editie mei 2026)