

13 OKTOBER 2013  
DAG VAN DE CHRONISCH  
ZIEKE MENSEN



# DOORBREEK EENZAAMHEID.BE

Zondag 13 oktober is er opnieuw de jaarlijkse Dag van de chronisch zieke mensen. Een dag waarop we aandacht vragen voor de noden van zieke en zorgbehoevende mensen. Dit jaar wil Ziekenzorg CM specifiek het thema eenzaamheid bij langdurig zieke mensen onder de aandacht brengen.

Ziekenzorg CM bouwt daarmee verder op de campagne van Bond Zonder Naam 'Iedereen kan vereenzamen. Help een ander, bescherm jezelf'.

Met de Dag van de chronisch zieke mensen wil Ziekenzorg CM de samenleving vragen mee te werken om de eenzaamheid van langdurig zieke mensen te doorbreken. Niet enkel die ene zondag, maar alle dagen van het jaar.

Ziek maakt eenzaam, zo wijst onderzoek uit. Zo voelt 34 procent van de personen die langdurig of chronisch ziek zijn, zich sterk tot zeer sterk sociaal (gebrek aan contacten) eenzaam, tegenover 25 procent van de Belgen zonder gezondheidsklachten. Van de langdurig of chronisch zieke mensen is 26 procent sterk tot zeer sterk emotioneel eenzaam, tegenover 15 procent van de gezonde populatie.

Veel langdurig zieke mensen hebben weinig sociaal contact. Met de Dag van de chronisch zieke mensen roept Ziekenzorg CM iedereen op (terug) contact te leggen met een zieke buur, familielid, vriend of oud-collega. Die boodschap zal Ziekenzorg CM op verschillende manieren naar buiten brengen.

## ● 'Doorbreek eenzaamheid' in het straatbeeld

'Ziekte en zorgbehoevendheid leiden vaak tot sociaal isolement en eenzaamheid. Wij gaan er samen al te dikwijls aan voorbij dat ziekte eenzaam maakt. Samen kunnen we echter een belangrijke beweging vormen die zich niet neerlegt bij eenzaamheid.

We gaan voor het 'kleine ontmoeten'. Een praatje in de lift. Een telefoontje, een boodschap, een bezoekje ... Het 'kleine ontmoeten' is tussen mensen wat cement is voor bakstenen'. Dat is de boodschap die Ziekenzorg CM met de actie 'Doorbreek eenzaamheid' wil overbrengen.

Op zaterdag 12 oktober – daags voor de Dag van de chronisch zieke mensen - voert Ziekenzorg CM al actie op het marktplein van een nog nader te bepalen stad in Vlaanderen. Vrijwilligers van Ziekenzorg CM zullen er voorbijgangers aanspreken



en aanmoedigen om de eenzaamheid van mensen te doorbreken. De campagne 'Doorbreek eenzaamheid' wordt verder ondersteund door een actie met deurhangers. Op deze deurhangers staat de boodschap van de Dag van de chronisch zieke mensen gedrukt. Hoe meer deurhangers we aanbrengen, hoe duidelijker de boodschap om eenzaamheid te doorbreken. Doe mee en hang de deurhanger die je in deze Maczima vindt aan je voordeur!

Daarnaast zal in verscheidene gemeenten van Vlaanderen een extra grote versie van deze deurhanger aan het gemeentebestuur worden overhandigd. Op die manier vragen we aan het beleid om verenigingen die meewerken aan het doorbreken van eenzaamheid te blijven steunen. Want ook dat wijst onderzoek immers uit: verenigingen zijn een heel goede remedie tegen eenzaamheid.

### ● 'Doorbreek eenzaamheid' op de tafel

Ziekenzorg CM brengt de campagneboodschap van 'Doorbreek eenzaamheid' letterlijk tot op de keukentafel. In de week voorafgaand aan 13 oktober zullen duizenden broodzakken met daarop de boodschap van de Dag van de chronisch zieke mensen, over heel Vlaanderen over de toonbank gaan. Hopelijk geeft dit bij héél wat gezinnen in Vlaanderen aanleiding tot een zinvol gesprek over eenzaamheid.

### ● 'Doorbreek eenzaamheid' in de school

Naar aanleiding van het succes van de scholenacties de voorgaande jaren, betrekken we ook dit jaar weer zo veel mogelijk scholen in de campagne rond de Dag van de chronisch zieke mensen. Ter ondersteuning van de actie 'Doorbreek eenzaamheid' werden twee lespakketten rond dit thema uitgewerkt, één voor de tweede graad en één voor de derde graad van het Lager Onderwijs. Deelnemende scholen kunnen een award krijgen voor hun inzet voor het doorbreken van eenzaamheid. Daarnaast loopt er tot eind oktober 2013 een wedstrijd, waarbij ze een mooie prijs kunnen winnen als ze een leuk verslag insturen over hoe zij rond het thema van eenzaamheid hebben gewerkt.

### ● 'Doorbreek eenzaamheid' op de computer

Volg op [www.ziekenzorg.be](http://www.ziekenzorg.be) de link Dag van de chronisch zieke mensen. Daar vind je alle informatie over de campagne 'Doorbreek eenzaamheid'. Je kunt er ook de twee lespakketten over het thema gratis downloaden.

Op [www.doorbreekeenzaamheid.be](http://www.doorbreekeenzaamheid.be) vind je info en tips om eenzaamheid effectief te doorbreken.

## Een getuigenis

'Deze week werkten we in onze school met de kinderen van het derde leerjaar rond het thema van de Dag van de chronisch zieke mensen. Hierbij hebben we het lessenpakket gebruikt dat we op de site van Ziekenzorg CM vonden. Het was prachtig materiaal en zeer bruikbaar. Alles werd goed uitgelegd en de bijlagen zorgden voor al het nodige materiaal. Knap!

Kaartjes werden geknutseld en nadien gingen de kinderen op bezoek in het rusthuis. Ze mochten er de kaartjes uitdelen, zelfs bij de bewoners op hun kamers. De bewoners waren erg blij met ons bezoek en het kaartje. Het greep de kinderen ook aan. De grootste 'lawaimakers' werden er stil van. "Dit moeten we vaker doen", zeiden de leerkrachten achteraf'. G W, leerkracht derde leerjaar.

## Vorming voor vrijwilligers

"Eenzaamheid maakt ziek". Omgekeerd geldt even goed: "Ziekte maakt eenzaam". Veel langdurig zieke mensen hebben weinig sociaal contact en verzeilen in de eenzaamheid. Niets nieuws voor Ziekenzorg CM, dat al jarenlang ijvert om het sociaal isolement van chronisch zieken te doorbreken en de ruime samenleving hiervoor wil sensibiliseren.

Aansluitend op de campagne 'Doorbreek eenzaamheid' wil Ziekenzorg CM haar vrijwilligers ondersteunen wanneer zij geconfronteerd worden met eenzaamheid in de thuiszorg.

Vanaf januari 2014 kunnen plaatselijke Ziekenzorgafdelingen een vormingsmoment rond dit thema organiseren. Deze vorming ter ondersteuning van het huisbezoek biedt de deelnemers zicht op wat eenzaamheid inhoudt, de oorzaken en gevolgen, en hoe zij eenzaamheid kunnen herkennen, bespreekbaar maken en concreet aanpakken.

Eveneens in januari verschijnt een uitgebreide brochure rond eenzaamheid bij chronisch zieke mensen. Op die wijze hoopt Ziekenzorg CM een bijdrage te leveren om het taboe rond eenzaamheid te doorbreken.