Deze folder is een initiatief van Plazzo (Platform Zelfzorg Oost-Vlaanderen) met de gewaardeerde steun van de Provincie Oost-Vlaanderen en dankzij de medewerking van het UZ Gent en vzw Trefpunt Zelfhulp.

www.plazzo.be
www.oost-vlaanderen.be
www.uzgent.be
www.zelfhulp.be

PLAZZO.BE
PLATFORM ZELFZORG OOST-VLAANDEREN

provincie Oost-Vlaanderen

UZ Universitair Ziekenhuis Gent

TREF PUNT ZELF HULP

Een LOTGENOTEN groep

Iets voor jou?*

Zit je met een veel voorkomende aandoening of heb je te maken met een eerder zeldzame ziekte? Kamp je met een psychosociaal probleem of zoek je lotgenoten in dezelfde bijzondere situatie? Dan is een zelfhulpgroep misschien iets voor jou ...

Waarvoor kun je terecht bij een zelfhulpgroep?

Elke groep legt natuurlijk eigen accenten. Maar in grote lijnen kan je er terecht voor:

- **Lotgenotencontact**
- **Informatie vanuit ervaringskennis**
- **Praktische hulp**
- **Sociale contacten**
- **Belangenbehartiging**

* Ook als mantelzorger, familielid of naaste betrokkene kan je terecht bij diverse zelfhulpgroepen.

OVL_ZelfhulpZiekenhuis_A4open-A5gesloten_cc DEF.indd 1 5/10/16 10:48

Zelfhulp & het UZ Gent

Het Universitair Ziekenhuis Gent streeft ernaar om patiëntenverenigingen en zelfhulpgroepen via gestructureerde samenwerkingsovereenkomsten actief te betrekken als ervaringsdeskundigen. De Provincie Oost-Vlaanderen ondersteunt sinds 2014 het Project “Gebruikersparticipatie, op weg naar een zelfhulpvriendelijk UZ Gent”.

Samenwerken

Sommige zelfhulpgroepen hebben vandaag al een samenwerkingsovereenkomst met het ziekenhuis. Je vindt deze groepen terug op de website www.uzgent.be/nl/patienten/samenwerkingsovereenkomsten

Wil je als **zorgprofessional** samenwerken met zelfhulpgroepen of patiëntenorganisaties, wil je een patiënt doorverwijzen of zoek je een patiëntenvertegenwoordiger?

Wil je als **vrijwilliger** uit een zelfhulpgroep of patiëntenorganisatie samenwerken met het UZgent?

Plazzo (het Platform Zelfzorg Oost-Vlaanderen), in samenwerking met het Trefpunt Zelfhulp Vlaanderen inspireert je en helpt je bij de uitwerking van een voorstel op maat.

Heb je zelf al een concreet idee? Stuur dan je eigen samenwerkingsvoorstel door naar patientenparticipatie@uzgent.be.

Zoek een zelfhulpgroep

Je bent niet de enige

> Voor elke thematiek is er een zelfhulpgroep van lotgenoten. In Oost-Vlaanderen alleen al zijn er 250 zelfhulpgroepen, over Vlaanderen 1500 zelfhulpgroepen.

Op **www.desocialekaart.be** vind je informatie over voorzieningen en organisaties uit de welzijns- en gezondheidssector

Op **www.plazzo.be/soka** vind je snel de zelfhulpgroepen in Oost-Vlaanderen

Op **www.zelfhulp.be** vind je alle zelfhulpgroepen volgens aandoening en thematiek.

Zelfhulp werkt

Jan Vermeir vereniging Jongparkinson

“Wat ik dagelijks probeer, is van dit probleem een uitdaging te maken en om lotgenoten te helpen.”

Ine Peetermans groep Aandacht

“Het is zo heerlijk om af en toe onder lotgenoten te zijn, dan voel ik me niet zo raar!”

“De groep betekent voor mezelf heel veel, het lotgenotencontact beïnvloedt de kwaliteit van mijn leven positief en ik hoop dat ook anderen die ervaring mogen ondervinden.”

OVL_ZelfhulpZiekenhuis_A4open-A5gesloten_cc DEF.indd 2 5/10/16 10:48