

Cursus Samana: 'Leven met fibromyalgie'

Chronisch ziek en op zoek naar extra weerbaarheid? Samana organiseert het hele jaar door cursussen voor mensen met een chronische ziekte. Hiermee zetten we in op zelfzorg en het verhogen van jouw draagkracht. Zo bieden we je zoveel mogelijk handvaten om jouw leven zoveel mogelijk in eigen handen te nemen.

Sinds kort organiseert Samana cursussen voor mensen met fibromyalgie. Fibromyalgie is een aandoening die gepaard gaat met chronische pijn, meestal in je spieren en bindweefsel. Mensen met fibromyalgie ervaren ook vaak stijfheid, vermoeidheid, slaapproblemen en stemmingswisselingen. De invloed van fibromyalgie op je leven is groot. Je ervaart verschillende klachten tegelijk: pijn, stijfheid, slaapproblemen, hoofdpijn, darmproblemen, ... Ook voor je omgeving is het niet gemakkelijk in te schatten wat dit met je doet.



De cursus biedt je geen medische behandeling, maar er wordt vanuit bepaalde inrijpoorten naar fibromyalgie gekeken: wat is bijvoorbeeld de relatie met beweging en je conditie? Hoe kijk je naar voeding en hoe ga je om met onbegrip? Verschillende lesgevers geven je telkens vanuit een andere insteek zicht op fibromyalgie: Wat kan je zelf doen? Hoe ga je om met de gevolgen van fibromyalgie? Welke invloed heeft dit op jou en op je directe omgeving? Wat is de invloed van ontspanning en beweging?

○ Meerdere sessies

De cursus bestaat uit meerdere sessies.

- Wat is fibromyalgie? Wat zijn symptomen en criteria? Hoe wordt de diagnose gesteld? Ook het fenomeen 'pijn' komt ter sprake: wat is pijn, hoe komt chronische pijn tot stand, en welke soorten pijn bestaan er? Daarnaast wordt ook ingegaan op pijnbehandeling en pijnmedicatie. De sessies worden begeleid door iemand uit een pijncentrum.
- Wat kan kinesitherapie betekenen voor iemand met fibromyalgie? Als je pijn hebt, is in beweging blijven of komen niet zo eenvoudig. Hoe kan je in beweging blijven, wat zijn je doelen?
- Hoe omgaan met (gezonde) voeding? Iedereen wil graag gezond leven. Zeker als je ziek bent, wil je een gezond voedingspatroon hanteren. Wat is gezond voor jou? In hoeverre is voeding (al dan niet) een factor die meespeelt bij je welzijn? Deze sessie wordt gegeven door een ervaren diëtiste.
- Omgaan met onbegrip. Het is niet gemakkelijk om te verwoorden wat je voelt als je geconfronteerd wordt met fibromyalgie. Ook voor je omgeving is het niet altijd duidelijk wat er met je gebeurt, en je kan te maken krijgen met onbegrip. Ook je naaste omgeving, (partner, kinderen, ouders, vrienden, ...) wordt met fibromyalgie geconfronteerd. Deze sessie bespreekt het onbegrip dat je kan ervaren en mogelijke manieren om ermee om te gaan.
- Eutonie, of hoe je lichaam in de juiste (ont)spanning brengen. Een sessie met zachte bewegingsoefeningen die je lichaam in balans brengen en je laten voelen wat 'zacht bewegen' voor jou kan betekenen. Ervaren eutonie-pedagogen brengen je een basis rond eutonie bij. Je leert je lichaam beter voelen en daardoor ook stress en spanning reduceren.
- Fibromyalgie en zelfmanagement: sessie in samenwerking

Meer info of inschrijven?

www.samana.be/vorming of

weerbaarheid@samana.be, 02 246 47 00

Op www.samana.be vind je nog meer cursussen en infosessies in jouw regio.

met de Vlaamse Liga voor Fibromyalgiepatiënten. Je bekijkt hoe je je pijn en symptomen in kaart kan brengen en er anders mee om kan gaan. Het is mogelijk je leven in eigen handen te nemen en op een positieve manier met klachten om te gaan. Dit betekent dat je niet bij de pakken blijft zitten maar dat je je lot in eigen handen neemt en op een positieve manier met je klachten leert omgaan.

○ Data

De cursus wordt dit najaar nog op twee plaatsen georganiseerd:

In Ieper: start op 21 oktober: vier maandagnamiddagen van 14 tot 17 uur (thema's: algemene inleiding, eutonie, voeding, zelfmanagement).

Info: Vormingen.zwvl@samana.be

In Neerpelt: start op 10 september: vijf dinsdagen van 13.30 tot 16.30 uur (thema's: inleiding, kinesitherapie en fibro, voeding, omgaan met onbegrip, zelfmanagement).

Info: Limburg@samana.be

Inschrijven kan ook via www.samana.be/vorming/cursussen (zoekterm fibromyalgie)

Ook in 2020 wordt de cursus op vijf plaatsen in Vlaanderen georganiseerd. De juiste data zijn dit najaar terug te vinden via www.samana.be

Ilse Janssens

Meerdaagse cursussen

Samana biedt ook dit najaar verschillende meerdaagse cursussen met overnachting aan rond verschillende thema's. Ook hier vind je handvaten die je helpen om te gaan met pijn en ziekte.

'DiaBETERaanzee': voor mensen met diabetes type 2: op 14 en 15 november 2019

Een cursus rond een multidisciplinaire behandeling die vooral inspeelt op je levensstijl. Je leert alles over diabetes type 2 en hoe je voeding, beweging en ontspanning kan inzetten als medicijn. Je leert hoe je lichaam werkt en krijgt tips over hoe je zelf de regie in handen kan houden. We schenken aandacht aan de veranderingen die je fysiek, mentaal en emotioneel doormaakt. Je wordt begeleid door een professioneel team en de groepsdynamiek met de andere deelnemers biedt je eveneens ondersteuning.

Het programma steunt op vijf pijlers: voeding, beweging, slaap, ontspanning, afbouw van medicatie. We voorzien een terugkoment waarbij we terugblikken op de voorbije periode. Inschrijven doe je via weerbaarheid@samana.be of <https://mijn.samana.be/#/activities/details/48011>

Waar: Kruishof Charmehotel in Oostende (www.kruishof.be)

De Bewuste Bourgondiër: geniet van je voeding, maar bewust: van 14 tot 16 oktober 2019

Gezonde voeding is belangrijk: het levert de

broodnodige brandstoffen voor een functioneel lichaam. Wat je eet heeft uiteraard ook een impact op je gezondheid. Het juiste eetpatroon doet misschien geen wonderen, maar slechte voeding kan wel best wat schade aanrichten. Voor wie recent een diagnose van een chronische ziekte kreeg en via voeding actief wil investeren in het behoud van zijn lichaam. Partners welkom.

Hotel de Maaskant, Maaseik

Je immuunstelsel als bondgenoot: van 18 tot 19 november, Ter Duinen, Nieuwpoort

Je immuunsysteem is als een leger van miljarden moedige soldaatjes. Helaas kunnen ook deze strijdkrachten ontregeld geraken, waardoor infecties, allergieën, auto-immuunziekten en kankers de kans krijgen om toe te slaan. Om deze aandoeeningen gunstig te beïnvloeden is het nuttig enkele basisinzichten te hebben in dit complexe systeem.

De kracht van verstillings: eutonie, schrijven en verstillings: van 11 tot 14 november, Hooidonk, Zandhoven

Tijdens deze cursus laat je de drukte achter jou. We nemen de tijd om stil te staan bij wat er in jou en rondom jou allemaal gebeurt. Je doet dit met eenvoudige eutonieoefeningen, 'verstilling' en eenvoudige schrijfoefeningen.

Eutonie voor gevorderden: 21 tot 24 oktober 2019, in Ter Duinen, Nieuwpoort - Voor wie reeds een beginnerscursus eutonie gevolgd heeft.