



Contact
expertisecentrum
dementie

Vormingsaanbod Expertisecentrum Dementie Contact, Limburg

BASISVORMING OVER DEMENTIE

VORMINGEN OP MAAT

VOORDRACHTEN, NABESPREKINGEN & INTERVISIE

Personen met dementie kwalitatief begeleiden en verzorgen vraagt kennis en vaardigheden.

Wat is dementie? Hoe beleven mensen met dementie hun ziekte? Hoe blijven we in contact met hen? Welke specifieke behoeften hebben mensen met dementie? Hoe kunnen we hun gedrag begrijpen? Hoe kunnen we het zelfwaardegevoel bewaren bij toenemende afhankelijkheid? Welke inzichten zijn er op vlak van begeleiding?

Het Limburgs Expertisecentrum Dementie Contact (“ECD Contact”) biedt vanuit opgebouwde expertise dit vormings- en voordrachtenpakket aan voor iedere Limburger die in contact komt met dementie, zowel professioneel als persoonlijk.

Dit aanbod kan aangevraagd worden bij de medewerkers van ECD Contact: ecd.contact@hoge vijf.be en 011 / 88 83 84.

INHOUD

- Basisvorming over dementie
- Vormingen op maat
- Specifieke vormingspakketten i.s.m. Expertisecentrum Dementie Vlaanderen
- Voordrachten (o.a. tijdens praatcafés dementie)
- Nabesprekingen
- Intervisie
- Zelf aan de slag met (vormings-)methodieken vanuit ECD Contact
- Praktisch

BASISVORMING OVER DEMENTIE

De basisvorming “Het leven zoals het is: dementie in Limburg” kan gegeven worden aan hulpverleners, mantelzorgers, vrijwilligers en andere geïnteresseerden. Afhankelijk van het publiek en de duur van de vorming (ideaal 2,5 tot 3 uur) kan de vorming aspecten omvatten als:

- wat is dementie
- wat is dementie niet
- herkennen van symptomen
- cijfers
- voorkomen van dementie
- medische aspecten
- de beleving van de persoon met dementie
- adviezen omtrent omgang en communicatie met personen met dementie
- adviezen voor mantelzorgers van mensen met dementie om hun eigen draagkracht en draaglast in evenwicht te kunnen houden



Tijdens de vorming “Het leven zoals het is: dementie in Limburg” worden beelden gehanteerd uit de docureeks “Geprikkeld door dementie”, de documentaire die ECD Contact in 2013 realiseerde samen met de provincie Limburg en TV Limburg.

VORMINGEN OP MAAT

Indien hun medewerkers reeds basiskennis over dementie onder de knie hebben, kunnen Limburgse zorgorganisaties beroep doen op ECD Contact om een vorming op maat te organiseren. 'Op maat' omdat de thema's diepgaander behandeld worden en/of heel specifiek zijn en omdat er interactief gewerkt kan worden met actuele casussen uit de organisatie. De duur van de vormingen op maat is bespreekbaar.

Vormingen op maat:

➤ **Belevingsgericht communiceren en omgaan met mensen met dementie**

Goed omgaan met mensen met dementie vraagt van de omgeving empathie en de nodige inzichten in eigen vooroordelen of misvattingen. Tijdens deze vorming proberen we voeling te krijgen met de beleving van de persoon met dementie doorheen het ziekteproces. We bieden handvaten om je te helpen afstemmen in het contact.

➤ **Omgaan met 'moeilijk hanteerbaar' gedrag**

Ontremd gedrag, agressie, roepen, dolen en dwalen zijn een greep uit mogelijke gedragingen van personen met dementie. Als zorgverlener is het niet altijd eenvoudig hiermee om te gaan. Via een gestructureerde benadering nemen we zogenaamd 'moeilijk hanteerbaar gedrag' onder de loep, trachten het te analyseren en samen te komen tot het formuleren van mogelijke goede omgevingsvoorwaarden en omgangsvormen die nadien op de werkvloer toegepast kunnen worden. Tijdens deze vorming reiken we je bovendien heel wat bruikbare omgangstips bij verschillende specifieke gedragsvormen aan.

VORMINGEN OP MAAT

➤ **Dementie op jonge leeftijd**

Dementie wordt geassocieerd met ouderen. De kans op dementie neemt inderdaad toe met het ouder worden, maar ook jonge mensen kunnen geconfronteerd worden met de ziekte. Tijdens deze vorming gaan we in op de specifieke benadering van mensen met dementie op jonge leeftijd, hun bijzondere zorgnoden en psychosociale ondersteuning. We informeren daarnaast over het bestaande zorgaanbod voor mensen met jongdementie in Limburg en Vlaanderen.

➤ **Rouw en verlies bij dementie (hulpverlening)**

Verlies en rouw zijn onlosmakelijk verbonden met de degeneratieve ziekte dementie. Als hulpverlener is het belangrijk besef en inzicht te hebben in de mogelijke verlieservaringen, de aanvaarding en het rouwproces van zowel de persoon met dementie als de mantelzorger om hen hierin zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen. Deze vorming biedt inzichten in verlies en rouwverwerking en tips voor jou als hulpverlener om ermee aan de slag te gaan.

VORMINGEN OP MAAT

- **Op bezoek bij... Hoe kan ik een bezoek aan mijn naaste met dementie op een betekenisvolle manier invullen?** (voor thuiszorg en woonzorgcentra)

‘Waarom moet ik nog op bezoek gaan, ze herkent me toch niet meer?’ Op deze vaak gestelde vraag van mantelzorgers, familieleden of kennissen trachten we een antwoord te bieden. Hoe kan ik als hulpverlener bezoekers stimuleren om van elk bezoek een waardevol bezoek te maken, welke materialen kan ik aanbieden, bij welke activiteiten kan ik hen betrekken. Aan de hand van tips en ideeën trachten we hulpverleners te inspireren om een aanbod uit te werken voor mantelzorgers en bezoekers om van ieder bezoek een waardevol bezoek te maken.

- **Familieparticipatie in de zorg voor personen met dementie** (voor woonzorgcentra)

Hoe kan ik familie betrekken bij de zorg van hun naaste met dementie zowel voor opname als na opname? Waar hou ik rekening mee, mag ik van iedereen hetzelfde verwachten? Kan ik een mantelzorger er toe aanzetten om op een positieve manier betrokken te blijven bij de zorg ook na de opname in een woonzorgcentrum? Deze vorming is gericht naar iedere organisatie die familie meer wenst te betrekken in de zorg voor personen met dementie. Je krijgt tips over hoe je naar een familiesamenstelling kijkt, hoe je familie kan benaderen en waar de grenzen zijn in samen zorgen voor een persoon met dementie.

VORMINGEN OP MAAT

➤ **Kwaliteitsvol contact tussen familie en hun naaste met dementie. Wat kan mijn rol als hulpverlener zijn?**

Dit pakket bestaat uit 2 vormingsmomenten van telkens één dagdeel met een tussentijd van 5 weken en is een combinatie van de vorming 'Op bezoek bij ...' en 'Familieparticipatie in de zorg voor personen met dementie'. Op een interactieve manier wordt er bekeken hoe men familieparticipatie in de organisatie kan integreren. Aan de hand van een concrete opdracht gaat men intern aan de slag om na 5 weken een terugkoppeling te doen en de acties te evalueren, bij te sturen en een verdere planning op te maken. Dit pakket is gericht naar organisaties en hulpverleners die familieparticipatie willen integreren in hun dagelijkse werking.

➤ **Het lerend vermogen van mensen met dementie**

Mensen met dementie kunnen nog leren. Dankzij het correct aanspreken van dit lerend vermogen is het vaak mogelijk om bijvoorbeeld iemand te leren de weg naar zijn kamer te vinden of iemand anders af te leren steeds dezelfde vraag te stellen. Na deze meerdaagse vorming weet je hoe je iemands zelfredzaamheid vergroot door zijn lerend vermogen aan te spreken.

VORMINGEN OP MAAT

➤ **Omgevingszorg bij mensen met dementie thuis**

Mensen met dementie zijn meer dan wie ook afhankelijk van de materiële en sociale omgeving. Is die aangepast aan hun specifieke noden, dan kan dat het functioneren en welbevinden in belangrijke mate ondersteunen. Tijdens deze vorming worden praktische tips over een aangepaste woonomgeving toegelicht en maken we je wegwijs in een heel aanbod aan hulpmiddelen.

➤ **Verstandelijke beperking en dementie**

De levensverwachting van de bevolking blijft stijgen. Dat is niet anders voor personen met een verstandelijke beperking. Maar hoe onderscheid je een normale veroudering en beginnende dementie bij deze doelgroep? Welke impact heeft dementie op de persoon zelf en de omgeving? Hoe ga je als hulpverlener om met veranderend gedrag? Tijdens deze vorming worden er antwoorden geformuleerd op deze vragen en kunnen methodieken aangereikt worden om te leren omgaan met de veranderingen die dementie teweeg brengt bij mensen met een verstandelijke beperking.

➤ Wenst u een vorming over **een ander specifiek thema inzake dementie**? Vraag de mogelijkheden na aan de medewerkers van ECD Contact.

SPECIFIEKE VORMINGSPAKKETTEN I.S.M. ECD VLAANDEREN

➤ **Aanvullende thuiszorg en zorgvrijwilligers**

Zorgvrijwilligers en medewerkers in de aanvullende thuiszorg (poetsdiensten, oppasdiensten, ...) komen in hun werk regelmatig in contact met personen met dementie en hun mantelzorgers. Het opleidingspakket 'Er zijn voor mensen met dementie' helpt hen het contact met deze mensen te verbeteren.

Het pakket bestaat uit 5 sessies (3 sessies van 2 uur en 2 sessies van 1 uur) van in totaal 8 uur effectieve vormingstijd, verspreid over bij voorkeur minstens twee dagen.

<https://www.dementie.be/vorming/aanvullende-thuiszorg-en-zorgvrijwilligers/>

➤ **Dementiekundige zorgverlener voor gezinszorg**

In het transitieplan Dementiekundige basiszorg in het natuurlijk thuismilieu staat een sterke dementiekundige basiszorg centraal. De erkende opleiding tot dementiekundige zorgverlener in de gezinszorg wil zowel verzorgenden als bachelors binnen de diensten voor gezinszorg opleiden tot dementiekundige basiszorgverleners.

– De opleiding voor verzorgenden: 3 dagen van 7 uur.

– De opleiding voor bachelors/ begeleidend personeel: 4 dagen van 6 uur.

<https://www.dementie.be/vorming/dementiekundige-zorgverlener/diensten-gezinszorg/dementiekundige-zorgverlener-gezinszorg/>

SPECIFIEKE VORMINGSPAKKETTEN I.S.M. ECD VLAANDEREN

➤ **Dementiekundige zorgverlener in de diensten Maatschappelijk Werk van het ziekenfonds**

De opleiding tot dementiekundige zorgverlener werkzaam in de diensten Maatschappelijk Werk van het ziekenfonds duurt 16 uur. De module kan autonoom of geïntegreerd in een ruimere opleiding of intermutualistisch aangeboden worden.

<https://www.dementie.be/vorming/dementiekundige-zorgverlener/diensten-maatschappelijk-werk-ziekenfondsen/>

➤ **Opleidingen via het Sociaal fonds Ouderenzorg Fe-Bi** (voor lager geschoolde medewerkers van private woonzorgcentra)

Ben je als woonzorgcentrum (vzw of privaat) op zoek naar een opleiding over dementie? Dan kan je via het sociaal Fonds gratis een vorming (1 dag) of training (3,5 dagen), gegeven door medewerkers van de expertisecentra dementie, aanvragen.

<https://www.dementie.be/vorming/sociaal-fonds-ouderenzorg/>

SPECIFIEKE VORMINGSPAKKETTEN I.S.M. ECD VLAANDEREN

- **Opleidingen via Diverscity – Vormingsfonds Kinderopvang en Thuiszorg** (voor lager geschoolde medewerkers van openbare thuiszorgdiensten)

Ben je als openbare thuiszorgdienst op zoek naar een opleiding over dementie? Dan kan je via Diverscity gratis een basisvorming dementie, gegeven door medewerkers van de expertisecentra dementie, aanvragen.

<https://www.dementie.be/vorming/vormingsfonds-kinderopvang-en-thuiszorg/>

VOORDRACHTEN

Voordrachten kunnen aan elk doelpubliek gegeven worden, maar richten zich voornamelijk naar **mantelzorgers en vrijwilligers**.

Voordrachten passen bijgevolg perfect in de praatcafés dementie.

De tijdsperiode van de voordracht is af te spreken.

Thema's zijn:

- **“Het leven zoals het is: dementie in Limburg”** (zie boven). Ingekorte versie in geval van een praatcafé dementie. Het is mogelijk in te gaan om bepaalde aspecten zoals bijvoorbeeld het evenwicht draagkracht – draaglast bij mantelzorgers.
- **Preventie van dementie**

Dementie vormt in hoog tempo een bedreiging voor de volksgezondheid. We weten echter inmiddels dat we preventieve maatregelen kunnen nemen om dementie te voorkomen. Tijdens deze voordracht gaan we in op deze maatregelen en worden praktische tips aangereikt.

VOORDRACHTEN

➤ **Het 'niet-pluis-gevoel'**

Tijdens deze voordracht wordt ingegaan op een aantal aspecten: wat is het 'niet-pluis-gevoel?', welke zijn de 10 signalen die mogelijks wijzen op dementie?, hoe werkt ons geheugen?, welke zijn de verschillende symptomen van dementie?, waarom is een tijdige diagnose zo belangrijk?

➤ **Dementie op jonge leeftijd**

Tijdens de voordracht wordt er dieper ingegaan op de diagnosestelling, de zorgnood en wat de gevolgen zijn voor de familie. Daarnaast worden er tips aangereikt over hoe u best omgaat met een persoon met jongdementie en welke activiteiten zinvol zijn voor hen.

VOORDRACHTEN

➤ **Rouw en verlies bij dementie** (mantelzorg)

Het samen-leven en samen-zorgen voor iemand met dementie vraagt een specifieke houding en deskundigheid en vergt veel geduld, energie, inlevings- en aanpassingsvermogen. De persoon waar je in het verleden een specifieke band mee hebt opgebouwd, wordt meer en meer afhankelijk van jou als mantelzorger en dit raakt je op vele manieren. Je wordt geconfronteerd met allerlei gevoelens, gedachten en belevingen. Wat houdt dit rouwen in en hoe kunnen we het verlies verwerken?

➤ **Vermissing van personen met dementie**

Dwaalgedrag komt heel vaak voor bij personen met dementie. Overdag, maar ook 's nachts is onrust niet ongewoon. Iemand met dementie hoeft niet erg verward te zijn om in zijn eentje op stap te gaan.. Tijdens deze voordracht worden enerzijds heel wat praktische tips gegeven om vermissing te voorkomen. Anderzijds wordt geïnformeerd wat een adequate aanpak is (vermissingsprotocollen) als er zich toch een vermissing zou voordoen.

VOORDRACHTEN

➤ **Zorgen voor jezelf als mantelzorg**

Na een korte inleiding over 'wat is dementie' focust deze voordracht zich op het thema mantelzorg. Praktische tips om mantelzorgers te leren het evenwicht tussen hun draagkracht en draaglast in de zorg voor hun naaste te behouden/optimaliseren en omgangstips bij de dagelijkse activiteiten worden meegegeven.

➤ **Wat als thuis wonen niet langer mogelijk is?**

“Had ik dit geweten, dan had ik het anders aangepakt” is een reactie die mantelzorgers vaak geven nadat hun naaste met dementie opgenomen is in een woonzorgcentrum. Tijdens deze voordracht krijgen mantelzorgers ondersteuning en tips over het proces van vòòr, tijdens en na de opname van hun partner/ouder met dementie in het woonzorgcentrum. De aanwezigen ontvangen een brochure over dit thema.

➤ **Op bezoek bij... hoe kan ik een bezoek aan mijn naaste met dementie op een betekenisvolle manier invullen?**

‘Waarom moet ik nog op bezoek gaan? Ze herkent me toch niet meer...’. Op deze vaak gestelde vraag van mantelzorgers, familieleden of kennissen trachten we een antwoord te bieden. Hoe kan ik mijn bezoek betekenis geven? Aan de hand van tips trachten we bezoekers en familieleden te inspireren om van elk bezoek een waardevol bezoek te maken.

NABESPREKINGEN

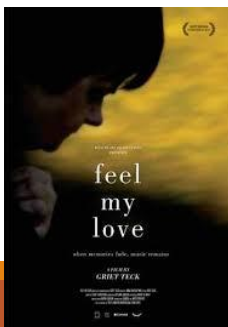
Als expertisecentrum dementie beschikken we over de nodige informatie over verschillende theater- en filmproducties over dementie.

Film: ECD Contact beschikt over films en documentaires die kunnen ontleend worden. Bekijk het aanbod via

<https://www.dementie.be/ecdcontact/documentatie/bibliotheek/>.

Indien gewenst zorgt een medewerker van ECD Contact voor een inleiding en/of nabespreking. Ook wanneer een productiehuis, cultureel centrum, .. een film vertoont, kan ECD Contact gevraagd worden voor een voor- en/of nabespreking. Het is eveneens mogelijk hieraan een vormingsmoment te koppelen.

Theater: ECD Contact beschikt over een overzicht van theaterstukken over dementie. Net zoals bij filmvertoningen kan beroep gedaan worden op ECD Contact om een inleiding en/of nabespreking te doen.



INTERVISIE

Indien u intervisie wenst voor uw team kan een medewerker van ECD Contact ter plaatse komen. Aan de hand van verscheidene intervisiemethodieken wordt aan de slag gegaan met actuele casussen m.b.t. dementie.

Een intervisiegroep bestaat ideaal uit 6 tot 8 personen. Elke bijeenkomst duurt gemiddeld 2 uur.



ZELF AAN DE SLAG MET (VORMINGS-)METHODIEKEN VANUIT ECD CONTACT

De medewerkers van ECD Contact ontwikkelden methodieken, waarmee professionelen met kennis over dementie zelf aan de slag kunnen. Deze methodieken kunnen uitgeleend worden. Meer informatie en voorwaarden via:

<https://www.dementie.be/ecdcontact/documentatie/lenen-en-aankopen-materialen/>

➤ **Vormingsbox dementie**

3 kant-en-klare vormingen voor zowel hulpverleners als mantelzorgers. De inhoud van de vormingen is laagdrempelig. Basisinformatie over dementie wordt afgewisseld met de afleveringen van 'Geprikkeld door dementie: een docureeks over leven met dementie in Limburg' en allerlei methodieken.

➤ **Ganzenbordspel**

Om mantelzorgers van personen met dementie spelenderwijs de kans te bieden om te praten over hun (anticiperende) rouw, over de beleving van de rolomkering in hun relatie met de persoon met dementie, over de hulpmiddelen die ze vonden om hun draagkracht te versterken, enz.

ZELF AAN DE SLAG MET (VORMINGS-)METHODIEKEN VANUIT ECD CONTACT

➤ **Ervaringsgerichte toolbox dementie**

De toolbox dementie is ontwikkeld door Hogeschool PXL om (toekomstige) zorgprofessionals en mantelzorgers de nodige kennis en inzichten te geven over het functioneren van een persoon met dementie in het dagelijkse leven. Met de aangeboden oefeningen gaat men ervaringsgericht aan de slag. De beleving en de ervaring van deelnemers tijdens het leren staan centraal.

➤ **Ervaringsgerichte leersessies (voor referentiepersonen dementie)**

Wil je als referentiepersoon dementie structureel aan de slag met de werkgroep dementie en/of de teams van collega's om actuele casussen ervaringsgericht te bespreken en zo te komen tot afspraken van aanpak en omgang? Dan kan je beroep doen op ECD Contact om je te ondersteunen bij de opstart en de eerste mee te geven.

➤ **Scholenkoffer dementie lager onderwijs en scholenkoffer dementie secundair onderwijs**

“Mama, waarom zegt oma van die rare dingen?” ... Met deze scholenkoffers dementie worden kinderen en jongeren op een interactieve manier geïnformeerd. Spelenderwijs leren ze wat er met mensen gebeurt wanneer zij aan dementie lijden.

ZELF AAN DE SLAG MET (VORMINGS-)METHODIEKEN VANUIT ECD CONTACT

➤ **Hulpmiddelenkoffer**

ECD Contact stelde een hulpmiddelenkoffer samen om mantelzorgers en zorgverleners te informeren over bestaande dementie-specifieke hulpmiddelen. Deze kunnen in de thuissituatie gehanteerd worden, maar zijn evenzeer in (semi-)residentiële settings van toepassing. Denk bijvoorbeeld aan een kalenderklok, een aangepaste agenda, een praatknop, een fototelefoon en een universele afstandsbediening. Leen deze koffer uit, haal praktische tips uit de uitgebreide handleiding en probeer één of meerdere hulpmiddelen uit bij je naaste/bewoner/cliënt met dementie.

➤ **Inspiratiekoffer Betekenisvolle activiteiten**

Deze koffer is informatief en inspirerend voor formele en informele zorgverleners. Het is een koffer vol mogelijkheden om betekenisvol contact te maken met personen met dementie. De materialen inspireren familie, vrijwilligers, naasten, studenten en hulpverleners om hun bezoek of contact met de persoon met dementie zinvol in te vullen.

De inspiratiekoffer Betekenisvolle activiteiten is een aanvulling op de door ECD Contact gerealiseerde brochure 'Op bezoek bij ... Hoe kan ik een bezoek aan mijn naaste met dementie op een betekenisvolle manier invullen?'

ZELF AAN DE SLAG MET (VORMINGS-)METHODIEKEN VANUIT ECD CONTACT

➤ 'Oog voor mantelzorg'

Tijdens casusbespreking worden verzorgenden en zorgkundigen (met name uit de gezinszorg) gestimuleerd om het triadisch werken nog meer in de praktijk te brengen. Dit betekent dat men leert naar een casus te kijken vanuit drie verschillende invalshoeken: de mantelzorger, de hulpvrager en de hulpverlener. Deze methodiek helpt de deelnemers zich te verplaatsen in de leefwereld van de mantelzorger (en de cliënt).

PRAKTISCH

Een vorming, voordracht, etc. wordt telefonisch of per mail aangevraagd, minstens 4 maanden op voorhand.

Concrete afspraken omtrent de inhoud, het doelpubliek, de datum met begin- en einduur en het aantal deelnemers worden met u besproken.

Zowel het aantal deelnemers als het gewenste thema bepalen de interactiviteit. Hoe meer deelnemers, des te meer de focus ligt op informatie-overdracht en minder op interactie.

De medewerkers van ECD Contact beschikken over een laptop, beamer en geluidsinstallatie en kunnen desgewenst boeken (aan te kopen of uit te lenen), Limburgse dementiekompassen (aan te kopen) en flyers (gratis) meebrengen.

De vormingsaanvrager zorgt voor een aangename ruimte die goed verduisterd kan worden (zodat het de presentatie duidelijk vertoond kan worden) met tafels en stoelen voor de aanwezigen.

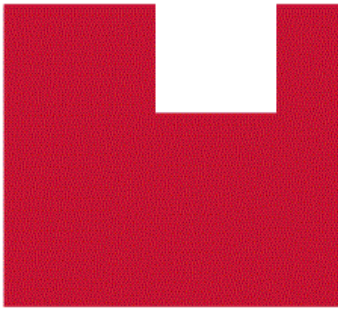
PRAKTISCH

Vormingstarieven:

- Basisvorming: de tarieven variëren van € 125 tot € 300 voor één vorming
- Vorming op maat: starttarief van € 100 + € 300 per dagdeel van maximum 3 uur. Vanaf het 4e uur € 100 per uur extra.
- Specifieke vormingsmethodieken i.s.m. ECD Vlaanderen: tarief afhankelijk van aangevraagd pakket. Informatie te verkrijgen via ecd.contact@hoge vijf.be
- Voordrachten / Vormingen tijdens praatcafés dementie: de tarieven variëren van € 125 tot € 225 voor één voordracht.
- Nabesprekingen: de tarieven variëren van € 75 tot € 300.
- Intervisie: : starttarief van € 100 + € 75 per uur.
- Zelf aan de slag met (vormings-)methodieken vanuit ECD Contact: afhankelijk van de methodiek, zie <https://www.dementie.be/ecdcontact/documentatie/lenen-en-aan-kopen-materialen/>

De variatie in vormingstarieven is voornamelijk afhankelijk van de inhoudelijke vraag, doelgroep en duur van de vorming/voordracht/bespreking.

De verplaatsingskosten van en naar Hasselt wordt bovenop het vormingstarief aangerekend.



Contact

expertisecentrum dementie

Benieuwd naar de vormingen die ECD Contact dit jaar in open aanbod organiseert? Surf naar <https://www.dementie.be/ecdcontact/vorming/door-ecd-contact/>

Benieuwd naar het vormingsaanbod vanuit Expertisecentrum Dementie Vlaanderen? Surf naar <https://infocentrum.dementie.be/vormingen>

Benieuwd naar het overzicht van Limburgse praatcafés dementie en Limburgse Familiegroepen (jong)dementie (enkel voor mantelzorgers en personen met dementie)? Surf naar <https://www.dementie.be/ecdcontact/praatcafes-dementie-en-familiegroepen-jongdementie-limburg/>

Expertisecentrum Dementie Contact
HOGEDIJF
Hadewychlaan 74, 3500 Hasselt
011 / 88.83.84
ecd.contact@hoge vijf.be
www.ecdcontact.be