



Mantelzorg

**Zorgen verlenen,
hulp krijgen
Zorgen voor een
persoon tussen 18
en 65 jaar**

www.lm.be



**Liever
Thuis**



Inhoud

Mantelzorg	5	Premies voor woningaanpassing	25-26
Mantelzorger, zorg goed voor jezelf!	6-7	Vlaamse renonvatiepremie	25
De algemene erkenning als mantelzorger	8	Brusselse premie voor de aanpassing van een woning bewoond door een persoon met een handicap	25
Tegemoetkomingen en premies	9-16	Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)	25-26
De Vlaamse sociale bescherming	9-12	LM, wij zijn echt met je gezondheid bezig	27-31
Het persoonsvolgend budget	12-13	Dienst Maatschappelijk Werk (DMW)	27-29
De mantelzorgpremie	13	LM-verenigingen	29-30
Verplichte ziekteverzekering	13-14	Thuiszorg	30
Uitkeringen FOD Sociale Zekerheid	14-15	Dienst verblijven voor invaliden	30
Steun bij hoge medische kosten	16	Rechtsbijstand	30
Verlofstelsels voor mantelzorgers	17-24	Uitleendienst / Zorgshop / Zorgboetiek	30
Mantelzorgverlof	17-18	Ziekenvervoer	31
Verlof om medische bijstand	18-20	vzw alin	31
Verlof voor palliatieve zorg	20-21	Aanbod folders en brochures	32-33
Tijdskrediet	21-22	Nuttige tools	34
Zorgverlof voor zelfstandigen	22-23	Contactadressen	35
Ben je werkloos?	23-24		
Ben je arbeidsongeschikt of invalide?	24		



Mantelzorg

De periode tussen 18 en 65 jaar is voor de meeste mensen de periode waarin ze het meest actief zijn: ze sluiten hun studies af, starten met een job, kopen of huren een woning, stichten een gezin, ... Voor personen met een handicap of een beperking en personen met een zorgnood is dit, al dan niet gedeeltelijk, anders. Zij blijven vaak voor een aantal zaken afhankelijk van anderen.

De grootste groep personen met een handicap of een beperking en personen met een zorgnood wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Verzorgd worden in de vertrouwde omgeving is immers veel aangenamer. Bovendien is een opname in een gespecialiseerde instelling, zoals een zorgvoorziening voor personen met een handicap, vaak duur en zijn er wachtlijsten. In de praktijk zien we dan ook dat de partner, een familielid, een vriend(in) of buur doorgaans de zorgbehoevende persoon thuis verzorgt.

Mensen die op regelmatige basis zorgen voor een persoon die vanwege ziekte of handicap hulpbehoevend is, noemen we 'mantelzorgers'. Als mantelzorger doe je dit voornamelijk vanuit de nauwe band die je hebt met de zorgbehoevende persoon en kosteloos. Je bent dus geen professionele hulpverlener en ook geen vrijwilliger.

Mantelzorg is niet vanzelfsprekend. Het is een hele uitdaging om je weg te vinden in het aanbod van thuiszorgdiensten, voorzieningen en tegemoetkomingen. De vzw Liever Thuis LM wil je via deze brochure ondersteunen in je zoektocht door het thuiszorglandschap.

In deze brochure geven we tips om bij het bieden van mantelzorg ook goed voor jezelf te zorgen en bespreken we de financiële ondersteuning waar je als mantelzorger of als zorgbehoevende een beroep op kunt doen. Helemaal achteraan in de brochure geven we een overzicht van folders, brochures en websites die voor jou interessant kunnen zijn.

Mantelzorg, zorg goed voor jezelf!

Als mantelzorg heb je het niet altijd even gemakkelijk. Bovendien zorgen de vele uren die je aan de zorg besteedt ervoor dat je minder vrije tijd hebt. Na een tijdje kunnen de zorgtaken hierdoor zwaar doorwegen. Dit kan een negatieve invloed hebben op je gezondheid. De volgende acht tips kunnen je helpen om fit in je hoofd te blijven.

Vind jezelf oké

Je doet je best om je zorgtaken zo goed mogelijk uit te voeren. Dat je daarbij tot het uiterste gaat, siert je. Toch kun je al eens een steekje laat vallen. Het is belangrijk dat je dit leert aanvaarden. Niemand is immers perfect. Probeer tevreden te zijn met wat je bereikt hebt en de zorgtaken die je goed uitvoert.

Praat en deel je gevoelens

Als je het moeilijk hebt, is het belangrijk om hierover te praten. In veel gevallen kunnen problemen eenvoudig opgelost worden. Bovendien zullen de personen uit je omgeving het eerder als een sterkte zien wanneer je open communiceert over de moeilijkheden die je ervaart.

Ontspan en doe nieuwe dingen

Niemand houdt het vol om 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 voor iemand te zorgen. Daarom is het belangrijk dat je af en toe de tijd neemt om te ontspannen. Probeer eens

iets nieuws uit. Alles kan en mag, zolang je het graag doet. Op die manier worden je batterijen opnieuw opgeladen.

Verzorg je sociale contacten

Mantelzorgers voelen zich weleens in de steek gelaten door vrienden of familieleden. Maar weet jij nog wanneer je de laatste keer zelf het initiatief nam om af te spreken? Het uitvoeren van zorgtaken vraagt veel inspanning, waardoor het je extra moeite kost om bestaande contacten te onderhouden. Toch is het belangrijk dat je hier energie insteekt. Er is niets dat je meer kracht en energie geeft dan je door je vrienden aanvaard en begrepen te voelen. Je vrienden en familie vormen dan ook je vangnet voor als je het moeilijk hebt.

Durf 'neen' te zeggen

Veel mantelzorgers zijn bang om 'neen' te zeggen uit angst voor conflicten. Toch is het belangrijk dat je jezelf op de eerste plaats durft te zetten. Je hoeft je niet verplicht te voelen om op elke zorgvraag in te gaan, want ook jij hebt recht op een eigen leven. Mensen die het goed met je menen, brengen er begrip voor op als je eens voor je eigen welzijn kiest.

Vraag hulp

Zelfs wanneer je tijd neemt voor jezelf, kun je het gevoel krijgen dat de zorg je te veel

wordt. Op die momenten is het belangrijk om hulp in te roepen van professionele hulpverleners, familieleden en/of vrienden. Wacht niet met hulp zoeken tot wanneer de emmer overloopt en neem tijdig maatregelen.

Stel minder dringende taken uit

Een zorgsituatie kan bestaan uit een hele reeks van taken. Toch zijn deze taken meestal niet allemaal even dringend. De zorgbehoevende heeft dagelijks zijn verzorging nodig, maar is het echt nodig dat je 's avonds om 10 uur start met strijken wanneer er nog voldoende kledij is om de volgende dagen door te komen? Om te vermijden dat je overspannen wordt, is het belangrijk om minder dringende taken uit te stellen.

Gun jezelf rust

Ben je overbelast? Nemen de zorgtaken te veel tijd in beslag? Als je onder stress staat, ben je prikkelbaar en slechtgehumeurd. Maak daarom tijd vrij voor jezelf en las activiteiten in die je helpen om tot rust te komen, zoals een boek lezen, naar muziek luisteren of een bad nemen. Dergelijke kleine activiteiten hoeven niet veel tijd in beslag te nemen en vermijden dat spanning zich ophoopt en de situatie uit de hand loopt.

Een goede mantelzorg is iemand die, naast de zorg voor een zorgbehoevende, ook goed voor zichzelf zorgt.



De algemene erkenning als mantelzorger

Je kunt je bij je ziekenfonds officieel laten erkennen als mantelzorger door het aanvragen van de algemene erkenning met betrekking tot het mantelzorgstatuut. Dit doe je door een verklaring op erewoord in te vullen waarin je verklaart kosteloos de zorg op te nemen voor een zorgbehoevende persoon. Zowel jij als de zorgbehoevende persoon dienen de verklaring op erewoord te ondertekenen.



Om in aanmerking te komen voor de algemene erkenning, moet je voldoen aan volgende voorwaarden:

- je bent ingeschreven in het bevolkings- of vreemdelingenregister en verblijft bestendig in België;
- je zorgt permanent of op regelmatige basis voor een zorgbehoevende persoon;
- de zorg is in overeenstemming met de levens- en zorgdoelen van de zorgbehoevende persoon;
- je doet dit kosteloos;

- bij het bieden van de zorg werk je samen met minstens één professionele zorgverlener. Dit kan bijvoorbeeld een thuisverpleegkundige, een thuiszorgdienst of de huisarts van de zorgbehoevende persoon zijn;
- je bent niet veroordeeld voor geweld, mishandeling, oplichting of verwaarlozing;
- de zorgbehoevende persoon heeft zijn of haar hoofdverblijfplaats in België;
- de zorgbehoevende persoon is niet permanent of langer dan 90 opeenvolgende dagen opgenomen in een zorgvoorziening.

Als je aan alle voorwaarden voldoet, ontvang je een attest waarop vermeld staat dat je mantelzorger bent. Dit kan je enkele voordelen opleveren, bijvoorbeeld voor een flexibelere arbeidsregeling.

Je bent echter niet verplicht om deze algemene erkenning als mantelzorger aan te vragen.

Tegemoetkomingen en premies

De Vlaamse sociale bescherming

De Vlaamse sociale bescherming bestaat uit twee pijlers:

- zorgbudgetten: het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden en het zorgbudget voor mensen met een handicap;
- mobiliteitshulpmiddelen.

Iedereen die ouder is dan 25 jaar en in Vlaanderen woont, betaalt één keer per jaar een bijdrage voor de Vlaamse sociale bescherming.

In Brussel is de aansluiting vrijblijvend. Als je echter geen bijdrage betaalt voor de Vlaamse sociale bescherming, heb je geen recht op het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden en/of het zorgbudget voor mensen met een handicap.

Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

Het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden werd tot 2018 'de Vlaamse zorgverzekering' genoemd en heel wat mensen gebruiken hiervoor nog steeds de term 'mantelzorgpremie'. Het is een maandelijkse vergoeding van € 130 voor de niet-medische kosten, die wordt gestort op het rekeningnummer van de zorgbehoevende. Enkel als je als mantelzorger een gemeen-

schappelijke rekening hebt met de persoon voor wie je zorgt, ontvang je rechtstreeks de vergoeding. Niet-medische kosten zijn bijvoorbeeld de kosten voor oppas- of poetshulp, vervoersonkosten en de aankoop van hulpmiddelen. Ook mantelzorg valt hieronder.

Het gebruik dient niet verantwoord te worden.



Om in aanmerking te komen, dient de zorgbehoevende te voldoen aan volgende voorwaarden:

- zwaar zorgbehoevend te zijn;
- aangesloten te zijn bij een zorgkas;
- minstens 5 jaar woonachtig te zijn in Vlaanderen of Brussel.

Ben ik zwaar zorgbehoevend?

Om je zware zorgbehoevendheid aan te tonen, dien je een attest voor te leggen. Op de website van de Vlaamse sociale bescher-

ming vind je een overzicht van alle attesten die hiervoor in aanmerking komen.

Beschik je niet over een attest, dan kan je zorgbehoefte worden vastgesteld door een erkende dienst. Je kunt hiervoor terecht bij de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds.



Hoe dien ik een aanvraag in?

Je dient je aanvraag in bij de zorgkas waar je bent aangesloten. Alle formulieren die je hiervoor nodig hebt, zijn beschikbaar bij de zorgkas of op de website van de Vlaamse sociale bescherming.

Heb je hulp nodig bij je aanvraag? Neem dan contact op met de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds.

Kan ik het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden combineren met andere tegemoetkomingen?

Ja, je kunt het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden combineren met andere tegemoetkomingen.

In een aantal gemeenten komt je mantelzorger niet in aanmerking voor een gemeentelijke mantelzorgpremie als je het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden ontvangt. In andere gemeenten is dat wel combineerbaar. Informeer je hierover bij de bevoegde gemeentelijke dienst of het sociaal huis.

Meer informatie?

www.vlaamsesocialebescherming.be/zorgbudget-voor-zwaar-zorgbehoevenden

Zorgbudget voor mensen met een handicap

Het zorgbudget voor mensen met een handicap is de eerste trap in de persoonsvolgende financiering (PVF) voor personen met een handicap. Cliënten van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) krijgen, mits ze voldoen aan enkele voorwaarden, automatisch dit zorgbudget uitbetaald door hun zorgkas om hun ondersteuning te organiseren.

Dit zorgbudget bedraagt € 300 per maand. Het kan gebruikt worden om dienstencheques te kopen voor poetshulp, om een vriend te vergoeden voor vervoersonkosten of een mantelzorger of een persoonlijke assistent te vergoeden voor de (permanente) ondersteuning. Het gebruik dient niet verantwoord te worden.

Voorwaarden?

Het zorgbudget voor mensen met een handicap is bedoeld voor personen:

- met een erkende handicap;
- met een vastgestelde ondersteunings-

nood;

- die geen gebruik maken van niet-rechtstreeks toegankelijke VAPH-ondersteuning.

Kan ik het zorgbudget voor mensen met een handicap combineren met andere tegemoetkomingen?

Ja, je kunt het zorgbudget voor mensen met een handicap combineren met andere tegemoetkomingen, zoals het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden. Je kunt het zorgbudget voor mensen met een handicap echter niet combineren met het persoonsvolgend budget (PVB). Als je een eerste keer je PVB ontvangt, verlies je het recht op het zorgbudget.

Meer informatie?

www.vlaamsesocialebescherming.be/zorgbudget-voor-mensen-met-een-handicap

Mobiliteitshulpmiddelen

Sinds 1 januari 2019 is de Vlaamse sociale bescherming uitgebreid met de mobiliteitshulpmiddelen. Als je door ziekte of een handicap niet meer kan stappen, kan je via de Vlaamse sociale bescherming een rolstoel, scooter, drie- of vierwiel fiets of een ander hulpmiddel kopen of huren. Vandaag maken al zo'n 60.000 mensen in Vlaanderen gebruik van een dergelijk mobiliteitshulpmiddel.



Wat is er veranderd sinds de mobiliteitshulpmiddelen een onderdeel zijn van de Vlaamse sociale bescherming?

- Aansluiting bij de Vlaamse sociale bescherming én het betalen van de bijhorende bijdrage zijn nu een voorwaarde om een tussenkomst voor een hulpmiddel te krijgen. De aansluiting is verplicht in Vlaanderen. Woon je in Brussel, dan heb je de keuze om aan te sluiten. Sluit je niet aan, dan kom je niet in aanmerking voor een mobiliteitshulpmiddel via de Vlaamse sociale bescherming en dien je je te richten tot de gemeenschappelijke gemeenschapscommissie (GGC).
- Een tussenkomst voor een mobiliteitshulpmiddel aanvragen doe je nu via een door de Vlaamse overheid gemandateerde verstrekker (een bandagist) en je zorgkas, dus niet meer bij je ziekenfonds of het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH). Je hebt nog steeds een voorschrift nodig van je arts. In sommige situaties heb je een rapport nodig van een 'rolstoeladviesteam'.
- Herstellingen en onderhoud van je mobiliteitshulpmiddel dien je nu altijd

te laten uitvoeren bij een gemandateerd verstrekker, dus bijvoorbeeld niet meer bij een lokale fietsenmaker die hiervoor niet erkend is. De factuur hoeft je niet meer zelf voor te schieten. Je verstrekker stuurt ze rechtstreeks naar je zorgkas zolang je er een budget of 'teller' voor hebt.

- Wie binnen de maand revalidatie gevolgd heeft in een revalidatievoorziening, kan tijdelijk een rolstoel huren.
- Lijd je aan een snel degeneratieve aandoening, zoals bijvoorbeeld ALS, dan kun je bepaalde hulpmiddelen huren in plaats van kopen, via een snellere procedure. Zo kun je sneller van hulpmiddel veranderen naarmate je ziekte evolueert.
- Je verstrekker heeft nu een optie om tussenkomsten te vragen voor nieuwe of innovatieve hulpmiddelen of in bepaalde uitzonderingssituaties.

Meer informatie?

Surf naar www.vlaamse sociale bescherming.be/mobiliteitshulpmiddelen of informeer je bij je zorgkas.

Het persoonsvolgend budget (PVB)

Het persoonsvolgend budget (PVB) is de tweede trap in de persoonsvolgende financiering (PVF) voor personen met een handicap. Het is een budget voor mensen

die nood hebben aan meer intensieve en frequente ondersteuning dan mogelijk is met het zorgbudget voor mensen met een handicap. Met een PVB kun je zorg, ondersteuning en assistentie inkopen. In tegenstelling tot de zorgbudgetten, dien je in het systeem van het PVB je uitgaven wel te verantwoorden.

Hoe dien ik een aanvraag in?

Om een PVB aan te vragen, moet je een ondersteuningsplan indienen bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH). Dat plan brengt in kaart welke ondersteuning er gevraagd wordt. Je kunt dit plan zelf opstellen of met hulp van de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds.

Kan ik het persoonsvolgend budget (PVB) combineren met andere tegemoetkomingen?

Ja, je kunt het PVB combineren met een beperkt aantal andere tegemoetkomingen. Je kunt het PVB echter niet combineren met het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden en met het zorgbudget voor mensen met een handicap. Ontvang je momenteel een zorgbudget voor mensen met een handicap, dan zal je dat verliezen op het ogenblik dat je PVB voor de eerste keer uitbetaald wordt.

Als je met je PVB iemand tewerkstelt met dienstencheques heb je geen recht op de fiscale aftrek van je dienstencheques via de belastingaangifte.

Meer informatie?

Surf naar www.vaph.be/persoonlijke-budgetten/pvb/algemeen of informeer je bij de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds.

De mantelzorgpremie

Als mantelzorger kun je in bepaalde gemeenten een financiële tegemoetkoming krijgen omdat je voor een naaste zorgt. Je ontvangt de mantelzorgpremie maandelijks of jaarlijks. Niet alle gemeenten hebben een mantelzorgpremie en de voorwaarden kunnen verschillen.

Sommige gemeenten ondersteunen hun mantelzorgers op een andere manier, bijvoorbeeld:

- via een loket waar mantelzorgers met al hun vragen terecht kunnen;
- via een dagverzorgingscentrum waar de zorgbehoevende naartoe kan, waardoor de mantelzorger wat tijd heeft voor zichzelf;
- door het organiseren van praatgroepen, koffienamiddagen of mantelzorgcafés voor mantelzorgers;
- door het toekennen van een tussenkomst in de afvalkosten voor incontinentiemateriaal.

Meer informatie?

Op onze website www.lieverthuislm.be kun je nagaan of jouw gemeente een mantelzorgpremie aanbiedt. Je kunt ook terecht

bij de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds of je gemeente.

Verplichte ziekteverzekering

Het afsluiten van een ziekteverzekering is voor iedereen verplicht. Deze verzekering voorziet een (gedeeltelijke) terugbetaling voor heel wat kosten die voortkomen uit zorgbehoevendheid. Daarnaast zorgt de verzekering voor een vervangingsinkomen in geval van ziekte en invaliditeit.



Zorgforfait voor chronisch zieken

Je hoge medische kosten zijn automatisch gekend door het ziekenfonds. Als je echter minder goed voor jezelf kunt zorgen, is je ziekenfonds daar niet meteen van op de hoogte. Daarom is het belangrijk om na te gaan of je als chronisch zieke patiënt recht hebt op het zorgforfait.

Incontinentieforfait

Het incontinentieforfait vergoedt de kosten voor incontinentiemateriaal van zwaar zorgbehoevende personen en mensen die thuis verzorgd worden en lijden aan een onbehandelbare vorm van incontinentie. Er gelden strikte voorwaarden om in aanmerking te komen. Het forfait wordt jaarlijks uitbetaald.

Het ziekenfonds betaalt het incontinentieforfait automatisch aan de leden waarvan ze weet dat ze hiervoor in aanmerking komen. Contacteer je ziekenfonds wanneer je denkt in aanmerking te komen.

PVS-forfait

PVS staat voor Persistente Vegetatieve Status. Tot de doelgroep behoren personen die een plotse hersenbeschadiging hebben opgelopen (een niet-aangeboren hersenletsel), gevolgd door een coma, waarna ze niet volledig ontwaken en in een persisterende neurovegetatieve status of een minimaal responsieve status zijn terechtgekomen. Deze personen worden in principe eerst opgenomen in een deskundig ziekenhuiscentrum waar ze een gespecialiseerde revalidatie krijgen. Daarna kunnen ze een aangepaste verzorging op lange termijn krijgen in een gespecialiseerd woonzorgcentrum (rusthuis) of thuis.

Het PVS-forfait komt tegemoet in de kosten voor genees-, verzorgings- en hulpmiddelen van PVS-patiënten die thuis of in een woonzorgcentrum verzorgd worden.

De aanvraag bij het ziekenfonds gebeurt door de verantwoordelijke arts van de gespecialiseerde voorziening waar de patiënt de revalidatie heeft genoten.

Palliatief thuiszorgforfait

Voor een palliatieve thuispatiënt zal de huisarts een palliatief thuiszorgforfait aanvragen. Dit bedrag kun je gebruiken om genees-, verzorgings- en andere hulpmiddelen te betalen.

Het palliatief thuiszorgforfait komt tussen voor 30 dagen verzorging. Het forfait kan nog een tweede maal worden toegekend als de patiënt na afloop van de eerste 30 dagen verder aan de voorwaarden voldoet.

Voor palliatieve patiënten met een palliatief thuiszorgforfait valt ook het remgeld voor de huisarts en verpleegkundigen weg.

Uitkeringen FOD Sociale Zekerheid

De Federale Overheidsdienst (FOD) Sociale Zekerheid biedt twee soorten tegemoetkomingen voor mensen met een handicap: de inkomensvervangende tegemoetkoming (IVT) en de integratietegemoetkoming (IT).

Voorwaarden?

De algemene voorwaarden die gelden voor beide tegemoetkomingen zijn:

- je hebt een handicap die erkend is door

een arts;

- je bent minstens 21 jaar;
- je bent ingeschreven in het bevolkingsregister;
- je bent gedomicilieerd in België en je verblijft in het land;
- je voldoet aan de inkomensgrenzen.

Inkomensvervangende tegemoetkoming (IVT)

Een IVT ontvang je wanneer je niet langer kunt werken of indien je voor 66 % arbeidsongeschikt bent. Je mag niet meer dan één derde verdienen van wat een gezonde persoon in jouw werksituatie zou verdienen.

Hoe dien ik een aanvraag in?

Neem contact op met een maatschappelijk assistent(e) van je ziekenfonds, stad of gemeente.

Meer informatie?

handicap.belgium.be/nl/mijn-rechten/inkomensvervangende-tegemoetkoming.htm

Integratietegemoetkoming (IT)

Voor de IT wordt er gekeken naar hoe goed je nog voor jezelf kunt zorgen. De tegemoetkoming wordt uitbetaald aan personen met een handicap die, omwille van hun beperking, moeilijkheden ondervinden bij de uitvoering van dagelijkse activiteiten (zoals koken, eten, zich wassen, poetsen, ...) en bij deelname aan het maatschappelijke leven.



Hoe dien ik een aanvraag in?

Neem contact op met een maatschappelijk assistent(e) van je ziekenfonds, stad of gemeente.

Meer informatie?

www.handicap.belgium.be/nl/mijn-rechten/integratietegemoetkoming.htm



Steun bij hoge medische kosten

Globaal medisch dossier (GMD)

Een GMD bevat alle medische gegevens (operaties, chronische ziekten, lopende behandelingen, ...) van een patiënt. Laat je een GMD aanleggen bij je huisarts, dan daalt het persoonlijk aandeel (remgeld) dat je betaalt voor een raadpleging bij een arts. Ben je chronisch ziek? Dan is er een vermindering van het persoonlijk aandeel dat je betaalt bij een huisbezoek. Voor meer informatie kun je terecht bij je huisarts.

Verhoogde tegemoetkoming (VT)

Dankzij de verhoogde tegemoetkoming zijn raadplegingen, geneesmiddelen en hospitalisatie goedkoper. Geniet je een sociale uitkering? Dan heb je automatisch recht op de verhoogde tegemoetkoming. In alle andere gevallen dien je best een aanvraag in bij je ziekenfonds.

Maximumfactuur (MAF)

Je ziekenfonds houdt je medische kosten bij. Als jouw medische kosten en die van je gezinsleden in de loop van het jaar het maximumbedrag overschrijden, betaalt je ziekenfonds de kosten die daar bovenop komen volledig terug. Je hoeft hiervoor zelf niets te doen. Bij de eerste uitbetaling in het kader van de MAF ontvang je een attest.



Mantelzorgverlof

Ben je tewerkgesteld als werknemer of ambtenaar en zorg je op regelmatige basis voor een zorgbehoevende persoon die thuis verblijft? Dan kun je gebruik maken van het mantelzorgverlof.

Per zorgbehoevende persoon heb je recht op maximaal 1 maand volledig mantelzorgverlof. Werk je voltijds, dan kun je ook deeltijds mantelzorgverlof opnemen gedurende maximaal 2 maanden per zorgbehoevende persoon. Met 'deeltijds mantelzorgverlof' bedoelen we een halftijds mantelzorgverlof of een 1/5de-mantelzorgverlof. Dit type verlof kun je slechts eenmaal tijdens je beroepsloopbaan aanvragen om te zorgen voor dezelfde persoon. Heb je het bijvoorbeeld aangevraagd in 2021, dan kom je hiervoor niet meer in aanmerking in 2022.

Zorg je voor meerdere zorgbehoevende personen (kinderen, volwassenen of ouderen), dan kun je tijdens je beroepsloopbaan maximaal 6 maanden van dit verlof genieten als je dit voltijds opneemt en 12 maanden als je dit deeltijds opneemt.

Tijdens het mantelzorgverlof heb je recht op een RVA-vergoeding, die gelijk is aan de vergoeding voor het thematisch verlof om medische bijstand.

Het mantelzorgverlof dient aangevraagd te worden bij je ziekenfonds en bij je werkgever, minstens 7 dagen vóór de ingangsdatum.

Wat zijn de voorwaarden?

- Je dient via een verklaring op erewoord te bevestigen dat je de zorg opneemt voor een zorgbehoevende persoon.
- Jij en de zorgbehoevende persoon dienen in België te wonen.
- Je dient ingeschreven te zijn in het bevolkings- of vreemdelingenregister van een Belgische gemeente.
- Je dient de mantelzorg niet beroepshalve, kosteloos en in samenwerking met minstens 1 professionele zorgverlener uit te voeren. Hierbij volstaat het bijvoorbeeld als je samenwerkt met de huisarts van de zorgbehoevende persoon of als er een thuiszorgdienst over de vloer komt.
- Je dient bij de mantelzorg rekening te houden met de levensdoelen van de zorgbehoevende persoon. Ook dit dient bevestigd te worden via de verklaring op erewoord.
- De zorgbehoevende persoon dient te beschikken over een FOD-atteest van minstens 12 punten verminderde zelfredzaamheid of een attest met een gelijkgestelde score. Ontvangt de zorgbehoevende persoon bijvoorbeeld het zorgbudget

voor zwaar behoevendenden, dan kom je als mantelzorgverlof in aanmerking voor het mantelzorgverlof.

Meer informatie?

Neem contact op met de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds.

Verlof om medische bijstand

Het verlof om medische bijstand wordt ook weleens 'zorgverlof' genoemd. Dit verlof laat je toe om tijdelijk te stoppen met werken of je werk te verminderen. Hierdoor kun je de zorg opnemen voor:

- een persoon met wie je samenwoont én die lijdt aan een zware ziekte;
- een bloedverwant tot en met de 2de graad die lijdt aan een zware ziekte, met wie je niet samenwoont;
- een aanverwant tot en met de 1ste graad die lijdt aan een zware ziekte, met wie je niet samenwoont.

Onder de tweede en derde van bovenstaande categorieën verstaan we:

- je ouders;
- je kinderen;
- je grootouders;
- je kleinkinderen;
- je broers en zussen;
- je schoonouders;
- je stiefouders;
- je stiefkinderen;

- de echtgenoot of echtgenote van je kinderen.

Onder 'zware ziekte' dient elke ziekte of medische ingreep begrepen te worden die door de behandelende arts als zodanig beoordeeld wordt en waarvoor hij of zij meent dat elke vorm van sociale, familiale of mentale bijstand noodzakelijk is voor het herstel.

Voor wie?

Niet iedereen heeft automatisch recht op verlof om medische bijstand. Dit recht hangt nauw samen met de specifieke situatie waarin je je bevindt: Welke functie heb je? Hoe lang werk je al? Waar werk je?

Privésector

Je hebt recht op verlof om medische bijstand wanneer je werkgever meer dan 10 werknemers tewerk stelt. In alle andere gevallen heb je toestemming nodig van je werkgever.

! Je werkgever kan je recht op verlof om medische bijstand met maximaal 7 dagen uitstellen omwille van de goede werking in het bedrijf/de dienst waarin je tewerkgesteld bent.

Ben je zelfstandige?

Je hebt geen recht op verlof om medische bijstand.

Andere sector

Neem contact op met je personeelsdienst.

Wat zijn de mogelijkheden?

In principe heb je steeds drie mogelijkheden:

- volledige onderbreking;
- halftijdse onderbreking;
- vermindering met 1/5.

Word ik betaald?

Je ontvangt een uitkering van de RVA voor de periode waarin je verlof om medische bijstand neemt.

Hoe lang kan ik verlof om medische bijstand nemen?

Je kunt verlof om medische bijstand opnemen in periodes van minimum 1 maand en maximum 3 maanden. Als het nodig is, kun

je dit verlengen tot een maximale duur van 12 maanden voor voltijds zorgverlof en 24 maanden voor halftijds of 1/5de-zorgverlof.

Onderbreek je je loopbaan volledig voor het opnemen van verlof om medische bijstand, mag je dit ook doen voor een kortere periode dan 1 maand, bijvoorbeeld voor 1, 2 of 3 weken.

Je kunt niet gelijktijdig halftijds zorgverlof en 1/5de-zorgverlof opnemen. Je kunt echter wel van de ene regeling naar de andere overgaan, mits je de maximumduur van de verschillende regimes respecteert. Heb je reeds 6 maanden volledig zorgverlof opgenomen, dan kun je nadien nog slechts



12 maanden halftijds zorgverlof opnemen. Als je wilt overstappen van de ene regeling naar een andere, informeer je je best op voorhand eens bij de RVA.

Ben ik beschermd tegen ontslag tijdens het verlof om medische bijstand?

Tijdens het verlof voor medische bijstand en in de 3 daaropvolgende maanden ben je beschermd tegen ontslag.

Meer informatie?

Neem contact op met je personeelsdienst of de RVA of surf naar www.rva.be/nl/burgers/loopbaanonderbreking-tijdskrediet-en-thematische-verloven.

Verlof voor palliatieve zorg

Palliatief verlof laat je toe je werk tijdelijk te onderbreken of te verminderen zodat je voor iemand kunt zorgen die ongeneeslijk ziek is en zich in een terminale fase bevindt. De patiënt hoeft geen lid van je gezin te zijn.

Voor wie?

Niet iedereen heeft automatisch recht op palliatief verlof. Dit recht hangt nauw samen met de specifieke situatie waarin je je bevindt: Welke functie heb je? Hoe lang werk je al? Waar werk je?

Privésector

Als je in de privésector werkt, kun je altijd palliatief verlof aanvragen. De aanvraag kan in principe nooit geweigerd of uitgesteld worden.

Ben je zelfstandige?

Je kunt geen palliatief verlof aanvragen.

Andere sector

Neem contact op met je personeelsdienst.

Je kunt palliatief verlof opnemen wanneer je een attest van een arts kunt voorleggen waaruit blijkt dat je bereid bent om zorg te verlenen aan een palliatieve patiënt.

Wat zijn de mogelijkheden?

In principe heb je steeds drie mogelijkheden:

- voltijdse onderbreking;
- halftijdse onderbreking;
- vermindering met 1/5.

Word ik betaald?

Tijdens palliatief verlof krijg je geen of minder loon van je werkgever. Om dit te compenseren, ontvang je een vergoeding van de RVA. De vergoeding is een vast bedrag en wordt niet berekend op basis van je inkomen.

Hoe lang kan ik palliatief verlof nemen?

Je kunt je werk gedurende 1 maand volledig of gedeeltelijk onderbreken voor palliatief verlof. Met een nieuwe aanvraag kun je het verlof maximum 1 maand verlengen. Je kunt

tot tweemaal een nieuwe aanvraag indienen. In totaal kun je dus recht hebben op 3 maanden palliatief verlof. Volstaat dit niet, dan kun je nadien nog verlof om medische bijstand of mantelzorgverlof aanvragen.

Je kunt niet gelijktijdig halftijds palliatief verlof en 1/5de palliatief verlof opnemen. Je kunt echter wel van de ene regeling naar de andere overgaan, mits je de maximumduur van de verschillende regimes respecteert. Zo kun je bijvoorbeeld een aanvraag indienen om je 1/5de palliatief verlof te laten overgaan in een volledig palliatief verlof als de toestand van de persoon voor wie je zorgt erg snel achteruit gaat. Je mag echter niet de maximale duur van 3 maanden overschrijden.

Ben ik beschermd tegen ontslag tijdens het palliatief verlof?

Tijdens het palliatief verlof en in de 3 daaropvolgende maanden ben je beschermd tegen ontslag.

Meer informatie?

Neem contact op met je personeelsdienst of de RVA of surf naar www.rva.be/nl/burgers/loopbaanonderbreking-tijdskrediet-en-thematische-verloven.

Tijdskrediet

Met tijdskrediet kun je als werknemer je loopbaan tijdelijk stopzetten. De begrippen 'tijdskrediet' en 'loopbaanonderbreking' worden vaak door elkaar gebruikt. In de privésector spreek je over tijdskrediet, in de openbare sector over loopbaanonderbreking.

Voor wie?

Niet iedereen heeft automatisch recht op tijdskrediet. Dit recht hangt nauw samen met de specifieke situatie waarin je je bevindt: Welke functie heb je? Hoe lang werk je al? Waar werk je?

Privésector

Je hebt recht op tijdskrediet wanneer je werkgever meer dan 10 werknemers tewerk stelt. In alle andere gevallen heb je van je werkgever toestemming nodig om tijdskrediet op te nemen.

! Je werkgever kan je recht op tijdskrediet uitstellen omwille van de goede werking in het bedrijf/de dienst waarin je tewerkgesteld bent. Daarnaast kunnen bepaalde personeelscategorieën (bijvoorbeeld werknemers met een leidinggevende functie) uitgesloten worden.

Ben je zelfstandige?

Je hebt geen recht op tijdskrediet.

Andere sector

Neem contact op met je personeelsdienst of de Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA).

Voorwaarden?

Je kunt een beroep doen op tijdskrediet wanneer je:

- palliatieve zorgen verleent;
- zorg of bijstand verleent aan een zwaar ziek gezins- of familielid tot en met de 2de graad.

Wat zijn de mogelijkheden?

In principe heb je steeds drie mogelijkheden:

- voltijdse onderbreking;
- halftijdse onderbreking;
- vermindering met 1/5.

Word ik betaald?

Neem je tijdskrediet, dan kun je tot maximum 51 maanden rekenen op een uitkering van de RVA.

Hoe lang kan ik tijdskrediet nemen?

Je kunt tot maximum 51 maanden tijdskrediet nemen.

Meer informatie?

Neem contact op met je personeelsdienst of de RVA of surf naar www.rva.be/nl/burgers/loopbaanonderbreking-tijdskrediet-en-thematische-verloven.

In bepaalde gevallen vult de Vlaamse overheid de RVA-uitkering voor tijdskrediet, verlof om medische bijstand en palliatief verlof aan met een Vlaamse aanmoedigingspremie. De werknemer kan deze premie aanvragen bij de Dienst Aanmoedigingspremies. Dit dient te gebeuren binnen de 6 maanden na het begin van het tijdskrediet of het thematisch verlof.

Departement Werk & Sociale Economie - Dienst Aanmoedigingspremies

1700 (gratis nummer) - aanmoedigingspremie@vlaanderen.be

Zorgverlof voor zelfstandigen

Als zelfstandige (in hoofdberoep) of meewerkende echtgenoot/echtgenote heb je recht op zorgverlof voor zelfstandigen.

Voor wie?

Elke zelfstandige die zijn beroepsactiviteit tijdelijk moet stopzetten om te zorgen voor iemand uit zijn omgeving.

Voorwaarden?

Je neemt de zorg op voor:

- een naaste die ernstig ziek is;
- een naaste die palliatief is.

Onder het begrip 'naaste' vallen volgende personen:

- je echtgenoot/echtgenote of wettelijk samenwonende partner;
- je bloed- en aanverwanten tot en met de tweede graad;
- de personen met wie je op hetzelfde adres woont en die daar hun hoofdverblijfplaats hebben.

Wat zijn de mogelijkheden?

Je kunt de zelfstandige activiteit zowel deeltijds als voltijds stopzetten.

Word ik betaald?

Je ontvangt:

- een financiële uitkering;
- een vrijstelling van betaling van sociale bijdragen.

Hoe lang kan ik zorgverlof nemen?

Per aanvraag kun je minimaal 1 maand en maximaal 6 maanden zorgverlof nemen. Over de gehele loopbaan is de periode beperkt tot 12 maanden.

Meer informatie?

Neem contact op met je sociaal verzekeringsfonds.

Ben je werkloos?

Personen die volledig werkloos zijn, kunnen, als zij mantelzorg verrichten, onder bepaalde voorwaarden vrijgesteld worden van de verplichting om beschikbaar te zijn voor de arbeidsmarkt. In dat geval ontvangen zij een RVA-uitkering, die echter vaak lager is dan hun werkloosheidsuitkering.

Voor wie?

De werkloze mantelzorger die zorg wilt verlenen aan een naaste.

Voorwaarden?

Je geeft:

- palliatieve zorg;
- zorg aan een zwaar ziek gezinslid of aan een bloed- of aanverwant tot en met de 2de graad.

Word ik betaald?

- Palliatieve zorg:
Je werkloosheidsuitkering wordt verminderd tot € 11,24 per dag.
Je zult wel het normale dagbedrag van je werkloosheidsuitkering blijven ontvangen als dat lager zou zijn dan € 11,24.
- Zorg aan een zwaar ziek gezinslid of aan een bloed- of aanverwant tot en met de 2de graad:
Je werkloosheidsuitkering wordt gedurende de eerste 24 maanden verminderd tot € 11,24 per dag. Vanaf de 25ste maand bedraagt je werkloosheidsuitkering € 9,13 per dag.
Je zult wel het normale dagbedrag van je

Premies voor woning-aanpassing

werkloosheidsuitkering blijven ontvangen als dat lager zou zijn dan € 11,24 of € 9,13.

Hoe lang kan ik zorgverlof nemen?

Werklozen hebben recht op:

- ten minste 1 en ten hoogste 2 maanden zorgverlof per persoon die palliatieve zorg nodig heeft;
- ten minste 3 en ten hoogste 12 maanden zorgverlof per aanvraag voor een zwaar zieke persoon. Deze vrijstelling kan hernieuwd worden voor een totaal van maximum 48 maanden.

Meer informatie?

Surf naar www.rva.be/nl/documentatie/in-foblad/t154 of contacteer je vakbond of de hulpkas voor werkloosheidsuitkeringen.

Ben je arbeidsongeschikt of invalide?

Wanneer je arbeidsongeschikt of invalide bent, dien je toestemming te vragen aan de adviserend arts van je ziekenfonds om mantelzorg te mogen verrichten of verder te zetten tijdens de ziekteperiode. Zonder toestemming bestaat de kans dat je het bedrag van je ziekte-uitkeringen dient terug te betalen.

Trappen, drempels, deuren en andere hindernissen kunnen thuiszorg onnodig bemoeilijken. Het kan daarom interessant zijn om aanpassingen te doen aan de woning. Vaak maken kleine aanpassingen het mogelijk om langer zelfstandig thuis te blijven wonen.

Neem contact op met de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds voor advies op maat. Tijdens een huisbezoek kan de maatschappelijk assistent(e) of ergotherapeut(e), samen met jou, nagaan welke aanpassingen nuttig kunnen zijn. De medewerker zal bekijken voor welke premie(s) je in aanmerking komt en je helpen bij de opmaak van een dossier.

Vlaamse renovatiepremie

De Vlaamse renovatiepremie draagt bij in de kosten die eigenaars maken om hun woning te renoveren.

Meer informatie?

Neem contact op met je gemeentebestuur of met het Agentschap Wonen-Vlaanderen op het nummer 1700 (gratis) of surf naar www.wonenvlaanderen.be.

Brusselse premie voor de aanpassing van een woning bewoond door een persoon met een handicap

Woon je in Brussel en wil je je woning aanpassen aan je handicap? Informeer dan zeker of je in aanmerking komt voor deze premie.

Meer informatie?

Neem contact op met de dienst Grondregie van de stad Brussel op het nummer 02 279 41 20 of surf naar www.brussel.be/gemeentelijke-premie-woningaanpassing-voor-personen-met-een-handicap.

Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)

Het VAPH betaalt een deel van de kosten voor woningaanpassingen terug. Het gaat om kosten voor aanpassingen die noodzakelijk zijn wegens een handicap.



Woningaanpassingen

Alle soorten woningaanpassingen waarvoor je bij het VAPH een tegemoetkoming kunt aanvragen, zijn opgenomen in een referentielijst die je kunt raadplegen op www.vaph.be/hulpmiddelen/tegemoetkomingen. Voor aanpassingen die niet in de lijst vermeld staan, kun je terecht bij de Bijzondere Bijstandsc commissie (BBC).

Je ziekenfonds kan je helpen bij de aanvraag van een tegemoetkoming. Je doet de aanvraag best voordat je de aanpassingswerken uitvoert.

Nieuwbouw

Wil je een nieuwe woning bouwen die aangepast is aan je noden? Je kunt een tegemoetkoming aanvragen bij het VAPH voor de extra kosten die gemaakt worden als gevolg van je handicap.

Voor meer informatie neem je contact op met het VAPH.

Voor meer informatie over tegemoetkomingen: bel naar het gratis nummer 1700 van de Vlaamse Infolijn of surf naar www.premiezoeker.be.



LM is er voor jou als mantelzorgers om je te adviseren en bij te staan waar nodig. We zetten de belangrijkste aanvullende diensten op een rijtje.

! Op zoek naar een LM-kantoor in je buurt? Surf naar www.lm.be. Daar vind je de adressen en openingsuren van alle kantoren.

Dienst Maatschappelijk Werk (DMW)

De Dienst Maatschappelijk Werk is gratis en voor iedereen toegankelijk.

De hulp- en dienstverlening van de DMW richt zich specifiek naar personen met een verminderde zelfredzaamheid ten gevolge van ziekte, handicap, ouderdom of sociale kwetsbaarheid, en hun mantelzorgers.

Informatie, advies en ondersteuning in de thuiszorg

Heb je vragen over je ziekte, handicap of verminderde zelfredzaamheid? Wil je zo lang mogelijk thuis blijven wonen? Neem dan contact op met de Dienst Maatschappelijk Werk.

Begeleiding

Een handicap of een ziekte kan je leven grondig veranderen. Het vraagt energie en tijd om dit een plaats te geven. De maatschappelijk werkers van de DMW kunnen je helpen bij het opstellen van een hulpverleningsplan, steeds rekening houdend met jouw wensen en mogelijkheden.

Waarvoor kan je ook bij de Dienst Maatschappelijk Werk terecht?

- Informatie en advies over:
 - financiële en sociale tegemoetkomingen (integratietegemoetkoming en inkomensvervangende tegemoetkoming, de verschillende zorgbudgetten binnen de Vlaamse sociale bescherming, financiële steun bij kanker, ...);
 - de erkenning van je handicap (parkeerkaart en andere sociale voordelen);
 - Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH);
 - hulpmiddelen (vb. rolwagen, personenalarmsysteem);
 - woningaanpassing;
 -
- Onderzoek zorgbehoefte
- Vroegtijdige zorgplanning en bespreking van noden op lange termijn
- Ergotherapeutische begeleiding in de



- thuisituatie
- Dementiekundige dienstverlening
 - ...

Indien de Dienst Maatschappelijk Werk niet de gepaste hulpverlening kan bieden, verwijst de maatschappelijk werker jou door naar de juiste hulp.

Een telefoontje volstaat om een afspraak te maken. Je kunt op consultatie komen in je plaatselijk kantoor of een huisbezoek aanvragen als het voor jou niet mogelijk is om naar het kantoor te komen. De contactgegevens vind je op pagina 35 van deze brochure.

LM-verenigingen

vzw Liever Thuis LM

De vzw Liever Thuis LM is de mantelzorgvereniging van LM. De vereniging is er voor mantelzorgers en zorgbehoevende personen. Ze biedt informatie aan over mantelzorg, thuiszorg en sociale wetgeving. Daarnaast verdedigt de vereniging de belangen van haar doelgroep in de hoop zo een steentje bij te dragen tot een mantelzorgvriendelijke samenleving.

Als lid van de vzw Liever Thuis LM ontvang je viermaal per jaar het ledenblad 'Liever Thuis' en een uitnodiging voor infosessies die in je regio doorgaan.

Neem contact op met de vereniging om gratis lid te worden.



02 542 87 09 - 0473 52 70 76
lieverthuis@lm.be
www.lieverthuislm.be

- ! De vzw Liever Thuis LM stelt een aantal folders en brochures ter beschikking voor mantelzorgers en zorgbehoevenden. Deze zijn gratis te verkrijgen bij de vereniging. Een overzicht van het aanbod vind je op pagina 33 van deze brochure.

Liberale Vereniging van Personen met een Handicap vzw

De Liberale Vereniging van Personen met een Handicap (LVPH) vzw is de vereniging voor personen met een handicap van LM. Ze komt op voor de belangen van personen met een handicap, ongeacht de leeftijd of de aard van de beperking. Ze streeft naar een samenleving waarin personen met een handicap als volwaardige burgers hun leven kunnen uitbouwen zoals zij dit wensen.

Als lid van LVPH vzw ontvang je viermaal per jaar het ledenblad 'Onbegrensd'.

Lidmaatschap is gratis.

Thuiszorg

Om thuiszorg mogelijk te maken, verleent LM tegemoetkomingen voor heel wat diensten, zoals bijvoorbeeld:

- gezinshulp;
- dagopvang;
- personenalarmtoestel (PAS);
- thuisoppas voor Alzheimerpatiënten.

Het aanbod verschilt van ziekenfonds tot ziekenfonds. Neem contact op met je ziekenfonds voor meer informatie.

Dienst verblijven voor invaliden

De dienst 'verblijven voor invaliden' kent een tussenkomst toe aan invaliden en mindervaliden die voldoen aan de voorwaarden.

Rechtsbijstand

Als lid van de LM kun je terecht bij je ziekenfonds voor rechtsbijstand in verband met de ziekteverzekering, zoals je rechten en plichten als patiënt, een medisch ongeval of een medische fout, je ziekenhuisfactuur, enzovoort.

Uitleendienst / Zorgshop / Zorgboetiek

Dankzij de uitleendienst, zorgshop of zorgboetiek kun je medisch materiaal ontlend dat je tijdelijk nodig hebt en waarvan de aankoopprijs te hoog is, zoals bijvoorbeeld krukken, een ziekenbed, een alternatiegmatras, noodoproepsystemen, toiletartikelen, een vierwielrollator en serumhouders. Daarnaast is er ook de mogelijkheid om medisch materiaal, zoals bijvoorbeeld incontinentiemateriaal, aan te kopen.



Ziekenvervoer

Heb je nood aan ziekenvervoer? LM verleent onder bepaalde voorwaarden en voor bepaalde redenen van ziekenvervoer een tegemoetkoming. De tegemoetkoming is verschillend al naargelang het over dringend of niet-dringend ziekenvervoer gaat.

vzw alin

De vzw alin staat in voor de begeleiding van budgethouders. Dit zijn mensen met een handicap die gebruik maken van een persoonsvolgend budget (PVB) of een persoon-

lijke-assistentiebudget (PAB). Ook mensen met een handicap die (nog) geen dergelijk budget ontvangen, kunnen bij de vzw alin terecht met al hun vragen rond PVB en PAB. De vzw alin vindt het belangrijk dat elke persoon met een handicap de vrijheid heeft om zelf een keuze te maken uit de ondersteuningsmogelijkheden, mits de nodige begeleiding, en verdedigt daarom actief de belangen van haar gebruikers.



02 515 18 50 - info@alin-vzw.be
www.alin-vzw.be



Aanbod folders en brochures

De vzw Liever Thuis LM heeft een aanbod aan folders en brochures die mantelzorgers en zorggebruikers kunnen helpen om hun weg te vinden binnen het hulpverleningsaanbod.

Folders

Liever Thuis LM

Deze kennismakingsfolder geeft je een overzicht van wat de vzw Liever Thuis LM doet en waarvoor je bij de vereniging terecht kunt.

Thuiszorg. Naar waar moet ik bellen?

In deze folder vind je de contactgegevens van alle mantel- en thuiszorgondersteunende diensten van LM die nuttig kunnen zijn. Ook een aantal bevriende organisaties komen aan bod.

Brochures

Dementie. Als je ermee te maken krijgt

Deze brochure geeft je een heleboel informatie over dementie, de verschillende dementievormen en fasen in het dementieproces. In de brochure krijg je ook informatie over het zorgen voor een persoon met dementie en over vroegtijdige zorgplanning.

Verpleegkundige handelingen door mantelzorgers

In deze brochure lees je welke stappen je als mantelzorgers dient te nemen om een verpleegkundige handeling te mogen uitvoeren. Het gaat over handelingen zoals inspuitingen geven, sondevoeding toedienen, luchtwegen aspireren en wonden verzorgen.

Zelfzorg voor mantelzorgers

Het is belangrijk dat je als mantelzorgers goed voor jezelf zorgt. Deze brochure geeft je informatie over zelfzorg, het stellen van grenzen, assertiviteit en de energiebalans. Er worden praktische tips gegeven waarmee je meteen aan de slag kunt.

Je kunt deze folders en brochures GRATIS aanvragen bij de vzw Liever Thuis LM. Bel naar 02 542 87 09 of stuur een mail naar lieverthuis@lm.be. Je kunt de folders ook online raadplegen op www.lieverthuislm.be/brochures.htm.



Samenspraak-fiche

De Samenspraak-fiche heeft tot doel de communicatie over de zorg tussen de mantelzorg(er)s, de zorgbehoevende persoon en de professionele zorg- en hulpverleners te verbeteren en op die manier de samenwerking te versterken.

De fiche wordt, ter voorbereiding van een zorgoverleg, ingevuld door de mantelzorg(er)s en de professionele zorg- of hulpverlener(s). Indien mogelijk vult ook de zorgbehoevende een fiche in. Tijdens het overleg worden de antwoorden vergeleken en besproken.



De Samenspraak-fiche werd ontwikkeld door de Hogeschool Gent en de Vrije Universiteit Brussel, in opdracht van de Vlaamse overheid en in overleg met de Vlaamse mantelzorgverenigingen, waaronder de vzw Liever Thuis LM.

De fiche en bijhorende handleiding zijn terug te vinden op www.mantelzorgers.be of gratis te bestellen bij de vzw Liever Thuis LM.

Website Vlaams Expertisepunt Mantelzorg



www.mantelzorgers.be is de portaalsite voor alles wat met mantelzorg te maken heeft. De website is een initiatief van de 6 erkende Vlaamse mantelzorgverenigingen, in opdracht van de Vlaamse overheid. Je vindt er informatie over tegemoetkomingen en premies, de thuiszorgdiensten, opvangmogelijkheden, hulpmiddelen en zoveel meer. Ook de vormingskalender voor mantelzorgers uit Vlaanderen en Brussel vind je er terug.

Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) LM

Dienst Maatschappelijk Werk LM Plus

Kalkoven 22, 1730 Asse
Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen
Revillipark 1, 8000 Brugge
Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt
0800 17 417 - dmw@lplus.be

Dienst Maatschappelijk Werk LM MUTPLUS.be

Koninginneplein 51-52, 1030 Brussel
02 209 49 74 - socia@mutplus.be

Dienst Maatschappelijk Werk LM Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109, 9000 Gent
09 235 72 85 - dmw.ov@lm.be





Deze brochure is een uitgave van de vzw Liever Thuis LM.

Als mantelzorger of zorgbehoevende kun je bij ons terecht met je verhaal. Wij bieden een luisterend oor voor al je zorgen en vragen. Ook voor informatie en advies over mantelzorg kun je steeds bij ons terecht.

De vereniging organiseert op regelmatige basis infosessies en andere activiteiten waar je heel wat zaken kunt bijleren en de mogelijkheid krijgt om personen te ontmoeten die zich in dezelfde situatie bevinden. Via het ledenblad 'Liever Thuis' word je bovendien drie-maandelijks geïnformeerd over diensten en onderwerpen die interessant kunnen zijn voor personen die te maken krijgen met zorg.

Tenslotte komt de vzw Liever Thuis LM op voor de belangen van mantelzorgers en zorgbehoevenden. De vereniging ijvert bij de overheid voor een goede en eerlijk uitgebouwde dienstverlening.

Het lidmaatschap is gratis. Je kunt lid worden op eenvoudige aanvraag.

Nationaal secretariaat

vzw Liever Thuis LM
Livornostraat 25, 1050 Brussel
Tel.: 02 542 87 09 – 0473 52 70 76
Fax: 02 542 86 99
lieverthuis@lm.be - www.lieverthuislm.be
www.facebook.com/lieverthuislm

**Wij zijn echt met je
gezondheid bezig!**

**Ontdek LM op
www.lm.be**