



magazine

Liever Thuis

Ledenblad van de vzw Liever Thuis LM
Vereniging van gebruikers en mantelzorgers

4-5

De Samenspraak-fiche

6-7

Aromatherapie voor iedereen – Activiteiten regionaal dienstencentrum

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
De Samenspraak-fiche
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Week van de Valpreventie
REVA-beurs
Beter en minder vaak antibiotica innemen
Suggesties of klachten?

Adreswijziging of uitschrijven?

Gelieve bij verhuis of wanneer de post toekomt bij een overleden lid contact op te nemen met het nationaal secretariaat van de vereniging. Dit kan op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be. Wij danken je alvast voor de moeite.

Wens je niet langer lid te zijn van de vereniging? Uitschrijven kan via melding op het nummer 02 542 87 09. Je zal dan geschrapt worden uit het ledenbestand en geen post meer ontvangen van de vereniging.

Mailadres gewijzigd?

Beschik je over een nieuw mailadres? Laat het ons even weten op lieverthuis@lm.be. Dan zorgen wij ervoor dat je geen nieuws van ons mist. Wij danken je alvast voor de moeite.

Uitbetaling zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (Vlaamse zorgverzekering/mantelzorgpremie)

Voor vragen over de uitbetaling van het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden kun je terecht op het nummer 0800 17 417. Gelieve te vragen naar de Zorgkas.



Editoriaal

Heel wat mensen zorgen thuis voor een naaste die vanwege ouderdom, ziekte of handicap zorgbehoevend is. Ze doen dit vanuit een wederzijdse betrokkenheid, op regelmatige basis en buiten het kader van professionele hulpverlening. We noemen deze mensen 'mantelzorgers'.

Een thuiszorgsituatie is niet vanzelfsprekend en mantelzorgers verdienen hierbij alle ondersteuning die zij nodig achten. Daarom richtte de Liberale Mutualiteit de **vzw Liever Thuis LM** op, een door de Vlaamse overheid erkende **mantelzorgvereniging**.

Als mantelzorgvereniging zet de vzw Liever Thuis LM zich in voor de ondersteuning van zorgbehoevenden en hun mantelzorgers. Bij de vereniging kun je de klok rond terecht voor een luisterend oor en voor al je vragen over mantelzorg en thuiszorg. Via de website, de brochures, de infosessies en de nieuwsbrief **informer** we je over een heleboel thema's die met zorg te maken hebben.

Als lid van de vzw Liever Thuis LM ontvang je viermaal per jaar het **ledenblad 'Liever Thuis'** in je brievenbus. Via het ledenblad houden we je op de hoogte van allerhande onderwerpen, tegemoetkomingen en regelgevingen die voor jou belangrijk kunnen zijn.

Naast informatie verstrekken, komen we ook op voor de **belangen** van onze leden. Mantelzorgers ervaren immers tal van knelpunten in het zorglandschap. Daarom ijveren we bij de overheid voor een goed uitgebouwde dienstverlening en hebben we regelmatig overleg met verschillende organisaties uit de zorgsector. Problemen en knelpunten worden aangekaart en besproken. Ervaar je zelf een knelpunt of zit je met een vraag? Aarzel niet om ons te contacteren, dan zoeken we samen een oplossing.

Wil je **gratis lid worden** van onze vereniging? Dit kan! Je kunt je lidmaatschap eenvoudig aanvragen bij de vereniging, en dit telefonisch, per mail of per brief.

Contact:

vzw Liever Thuis LM

Livornostraat 25
1050 Brussel
Tel.: 02 542 87 09
Fax: 02 542 86 99
Mail: lieverthuis@lm.be
Website: www.lieverthuislm.be
Facebook: www.facebook.com/lieverthuislm

De vereniging is 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 bereikbaar! Tijdens de kantooruren (maandag - vrijdag: 8u00 - 12u00 en 13u00 - 16u00) kom je rechtstreeks terecht bij één van onze medewerkers. Na de kantooruren staat een medewerker van de wachtdienst je graag te woord.

Regionale dienstencentra

LM Plus
Tel.: 0800 17 417
Mail: rdc@lplus.be

Kalkoven 22
1730 Asse

Revillpark 1
8000 Brugge

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen

Geraetsstraat 20
3500 Hasselt



Voorwoord

Beste lezer,

Vlaanderen en Brussel werden in 2018 opgedeeld in 60 eerstelijnszones. Dat zijn zones waarin er vanaf 2020 gestreefd zal worden naar een betere samenwerking tussen de professionele zorgverleners om zo tot een betere zorg te komen voor de zorgbehoevenden uit die regio. Wij werken als mantelzorgvereniging in enkele regio's mee aan deze nieuwe organisatie van de zorg door deel te nemen aan voorbereidende vergaderingen.

In één van die eerstelijnszones werd onlangs een bevraging gehouden onder de zorgverleners over welke discipline zij graag meer zouden vernemen. Zo bleken zorgverleners vragen te hebben voor de psychologen, de kinesitherapeuten, de diensten voor gezinszorg, de huisartsen, ... Groot was echter onze verwondering toen bleek dat bijna geen enkele zorgverlener

aangaf vragen te hebben voor de patiëntenorganisaties en de mantelzorgverenigingen, terwijl net het doel van de nieuwe organisatie van de zorg is om de patiënt en zijn of haar mantelzorger meer centraal te stellen en meer op maat van deze mensen te werken. Wat verwacht de patiënt precies van zijn zorg in de toekomst? Kunnen onze 600.000 mantelzorgers in Vlaanderen de zorg wel nog aan en hoe kunnen we als zorgverlener hun taken verlichten? Het zijn maar enkele vragen die gesteld konden worden. Een zoveelste bewijs dat de vraag naar hulp nog steeds van de patiënt en de mantelzorger zelf dient te komen.

We stellen echter vast dat er nog heel wat schroom bestaat om hulp te vragen of om moeilijke thema's ter sprake te brengen bij professionele zorgverleners. De Samenspraak-fiche kan een handig instrument zijn om dit te doen. Je leest hierover meer in dit ledenblad. Verder wordt er aandacht besteed aan de Week van de valpreventie, de REVA-beurs en verstandig antibioticagebruik.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

Project 'Zorggeletterdheid en beleidsparticipatie van mantelzorgers'



vlaams
mantelzorgplatform

Partners, kinderen, ouders, andere familieleden, buren en vrienden spelen vandaag steeds meer een actieve rol in de organisatie van de zorg rond een zorgbehoevende ouder, een volwassene met een handicap of een kind met een beperking. We noemen de personen die deze zorg vrijwillig opnemen 'mantelzorgers'. Om zorgtaken te kunnen opnemen, dien je te beschikken over de nodige informatie en gezondheidsvaardigheden. Uit onderzoek blijkt echter dat 40 procent van de bevolking niet de juiste informatie vindt en ook een tekort aan gezondheidsvaardigheden ervaart.

Daar wil het Vlaams Mantelzorgplatform vzw iets aan doen. Het platform is een samenwerking van de zes erkende Vlaamse mantelzorgverenigingen, waaronder de vzw Liever Thuis LM.

Vanaf maart zal er gestart worden met een coachingsproject rond zorggeletterdheid en beleidsparticipatie van mantelzorgers. Met dit project willen we jou als mantelzorger in de eerste plaats de nodige informatie en vaardigheden bijbrengen die nuttig zijn in je eigen zorgsituatie. In de tweede plaats is het de bedoeling dat je die kennis ook kan gebruiken in plaatselijke overlegorganen, zoals de lokale ouderenraad, welzijnsraden, de organen die zullen worden opgericht in het kader van de eerstelijnszones, ...

Ben je mantelzorger of ben je in het verleden mantelzorger geweest en heb je vanuit je interesse of je (vroegere) beroepsleven voeling met de zorgsector én heb je interesse om deel te nemen aan dit project? Neem dan contact op met de vzw Liever Thuis LM op het nummer 02 542 87 09 of lieverthuis@lm.be. Wij geven je graag verdere informatie.

De Samenspraak-fiche

Als mantelzorger samenwerken met professionele zorg- en hulpverleners in de zorg voor je zorgbehoevende partner, ouder, kind, vriend/vriendin, ... is niet altijd gemakkelijk. Bovendien is het als zorgbehoevende niet altijd eenvoudig om problemen of verbeterpunten aan te kaarten of je wensen kenbaar te maken bij je zorg- en hulpverleners waar je erg afhankelijk van bent. Daarom ontwikkelden enkele onderzoekers van HoGent (Hogeschool Gent) en de VUB (Vrije Universiteit Brussel), in opdracht van het Vlaams Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, de 'Samenspraak-fiche'. Wij gingen op de koffie bij Benedicte De Koker en Nico De Witte, twee van de onderzoekers, om wat meer te vernemen over het nieuwe instrument.

De Samenspraak-fiche is het resultaat van jullie onderzoek dat meer dan een jaar in beslag genomen heeft. Wat was de aanleiding om het onderzoek te voeren?

Benedicte: Uit eerder onderzoek bij mantelzorgers weten we dat zij samenwerken met professionele zorg- en hulpverleners erg belangrijk vinden. Er zijn daarbij echter ook heel wat aandachts- en verbeterpunten. In mijn doctoraatsonderzoek komt bijvoorbeeld naar voren dat mantelzorgers regelmatig spanningen ervaren in de samenwerking met zorgprofessionals. Zo bleek dat mantelzorgers die in de zorg voor hun naaste bijgestaan worden door professionele zorgverleners zich gemiddeld iets meer belast voelen dan mantelzorgers zonder professionele hulp. Vervolgens is dat diepgaander bevraagd geweest en bleek dat mantelzorgers om verschillende redenen meer spanningen kunnen ervaren als er hulp is, bijvoorbeeld omdat ze niet altijd in de positie verkeren om hun eigen noden en verwachtingen uit te spreken en daarin gezien te worden. Dat



is een aandachtspunt als je wilt evolueren naar een zorg waarbij alle partijen evenwaardig zijn. Iedereen dient een stem te hebben in de zorg die geboden wordt voor de zorgbehoevende, ook de mantelzorger. Dat komt ook naar voren in de studie van de Vlaamse overheid uit 2016, gevoerd door Joost Bronselaer en zijn collega's. Daaruit bleek dat er verbeterpunten zijn, onder andere op het vlak van communicatie. Dat was eigenlijk de aanleiding om daarrond iets te gaan doen.

Nico: Mantelzorgers zijn de grootste zorgverleners in Vlaanderen. Een groep die veel groter is dan de groep van de professionele zorg- en hulpverleners. Bovendien is de mantelzorger de grootste expert in de eigen zorgsituatie en dat durven zorgprofessionals al eens te vergeten. Met de vermaatschappelijking van de zorg gaan we de mantelzorgers steeds meer nodig hebben, dus we moeten ze 'soigner', we dienen maximaal voor de mantelzorgers zorg te dragen, ook in de samenwerking met zorgprofessionals.

Jullie hebben tijdens jullie onderzoek enkele keren gespreksgroepen georganiseerd met zorgbehoevenden, mantelzorgers en professionele zorg- en hulpverleners. Waarom hebben jullie dat precies gedaan?

Nico: Als je iets voor mensen wilt maken, moet je dat samen met hen maken. We hebben voor dit instrument veel gesprekken gehad met zorgbehoevenden, mantelzorgers en zorgprofessionals, waardoor we kunnen zeggen dat er echt een draagvlak is voor de Samenspraak-fiche.

Benedicte: Wij wilden via de gespreksgroepen naar boven krijgen wat mensen belangrijk vinden voor een goede samenwerking in de zorg. Door deelnemers hun situatie te laten uitbeelden met Lego-materiaal, kregen we ook een zicht op wat er goed ging en werd er niet enkel gefocust op de knelpunten. Weten wat je positief vindt, is immers een belangrijke stap in de richting naar oplossingen voor de probleempunten.

Nico: Daarom hebben we in de fiche in de eerste kolom de mogelijkheid geboden om aan te duiden wat goed gaat in de zorg. In de tweede kolom duid je dan aan waarover je een gesprek wilt met de andere twee partijen. Het is trouwens niet omdat je iets wil bespreken dat het daarom slecht verloopt. In de derde kolom kan je tenslotte aanduiden waar je vragen over hebt.

Uiteindelijk heeft het onderzoek geresulteerd in de Samenspraak-fiche. Vanwaar komt die naam?

Benedicte: Eerst dachten we aan de naam 'drieluik'. Het instrument is er immers voor drie partijen. We merkten echter al snel dat de mensen die naam niet begrepen. Onze collega, Ida Walgraef, die het grootste deel van het onderzoek er de interviews gedaan heeft, kwam op een bepaald moment met het idee om het instrument 'Samenspraak' te noemen. Toevallig hadden we die dag ook contact met een mantelzorggroep en de nieuwe naam werd daar voorgelegd. De deelnemers vonden dat die naam de essentie van het geheel goed samenvat: het instrument helpt om samen te spreken over de zorg.

Dr. Benedicte De Koker is licentiaat sociologie en doctor in de sociale wetenschappen: sociaal werk. Zij werkt



sinds 2010 als wetenschappelijk medewerker aan de HoGent en is sinds enkele jaren ook betrokken als lector binnen de opleidingen ergotherapie en logopedie. In 2018 verdedigde Benedicte haar doctoraat dat handelde over de inzet en beleving van mantelzorgers in de context van de vermaatschappelijking van de zorg. Zij werkte aan tal van onderzoeken rond mantelzorg: Inspiratieboek 'Lokale netwerken mantelzorg', 'Zicht op mantelzorg', ...

Waarvoor kunnen onze leden de Samenspraak-fiche gebruiken?

Benedicte: Het doel is de communicatie en de samenwerking tussen de zorgbehovende, de mantelzorger(s) en de professionele zorg- en hulpverleners verbeteren of versterken. Ik vind persoonlijk dat je daarmee best niet wacht tot op een crisis-moment. Je doet dit best zo vroeg mogelijk in de zorg, zodat iedereen zijn mening kan geven over de situatie en zodat het van in het begin duidelijk is dat iedereen een gelijkwaardige partner is in de zorg. Later kan je het instrument er opnieuw bij nemen als er iets wijzigt in de zorg.

Nico: Je kunt het instrument meenemen in de loop van de zorgsituatie. Het is niet bedoeld om eenmalig te gebruiken, bijvoorbeeld in het begin van de zorgsituatie en nadien niet meer. Elk van de betrokken partijen heeft ook het recht om het gebruik van de Samenspraak-fiche op ieder moment voor te stellen. Bijvoorbeeld, een zorgprofessional stelt op een bepaald moment vast dat de mantelzorger dreigt overbelast te worden. Dan kan die voorstellen om dit punt uit de Samenspraak-fiche te bespreken.

Benedicte: Een mantelzorger zei mij onlangs: "Je moet het gebruiken op een goed moment ter voorbereiding van de slechtere momenten, waarvan je weet dat die er toch vroeg of laat zullen komen." Alles dient ook niet op hetzelfde moment besproken te worden. Je kunt een eerste gesprek aangaan rond een item over de Samenspraak-fiche en tijdens een tweede gesprek iets anders aan bod laten komen. Soms is het nuttig om prioriteiten

Prof. Dr. Nico De Witte is gerontoloog en als docent en lector verbonden aan de VUB en HoGent. Onderzoek



neemt, naast onderwijs, een belangrijke plaats in tijdens zijn dagelijkse activiteiten. In 2002 stond hij mee aan de wieg van de ouderenbehoefteonderzoeken (Belgian Ageing Studies), die momenteel uitgegroeid zijn tot een internationale studie. In 2013 ontwikkelde hij het Comprehensive Frailty Instrument (CFAI). Hiermee kan kwetsbaarheid bij thuiswonende ouderen gemeten worden. Naast kwetsbaarheid doet hij momenteel onderzoek naar de kwaliteit van leven, welzijn, eenzaamheid en ondervoeding bij ouderen en nieuwe zorgvormen voor ouderen.

te stellen, vooral in complexe zorgsituaties. Je dient niet alles tegelijkertijd te veranderen.

Nico: Dan heeft de zorgbehovende ook geen houvast meer. Beter dus geleidelijk aan de verbeterpunten aanpakken.

Ik vind het positief dat ook de vroegtijdige zorgplanning erin aan bod komt, want daar denken veel mensen niet aan.

Mensen staan er niet altijd bij stil dat de zorg groter kan worden of dat de mantelzorger kan wegvallen door ziekte of overlijden. Ook zaken rond het levenseinde worden vaak niet op voorhand besproken, waardoor de familie niet weet hoe de zorgbehovende dat precies ziet als hij of zij dat zelf niet meer kan aangeven.

Nico: Dat hebben wij nog al gehoord. Zorgprofessionals hebben het ook moeilijk om dat thema op tafel te gooien. Er is in onze maatschappij schroom om daarover te praten. In de ziekenhuiscontext gebeurt dat wel, maar in de thuissituatie ligt dat moeilijk. Mantelzorgers ervaren ook een rem om daarover te beginnen en zo wordt het dan maar niet besproken, terwijl het zo belangrijk is. We vonden het daarom essentieel om ook dit item in het instrument op te nemen. Door zaken op papier te zetten voor later, houd je de regie over je eigen leven. Dan heb jij de beslissing genomen en moet niemand anders dat in jouw plaats doen.

Benedicte en Nico, hartelijk bedankt voor dit boeiende gesprek.

Waar kan je de Samenspraak-fiche vinden?

De Samenspraak-fiche en de bijhorende handleiding zijn terug te vinden op de website www.mantelzorgers.be van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg, het digitaal punt voor alle info over mantelzorg. Je typt 'samenspraak' bovenaan in de zoekbalk en nadien krijg je een scherm waarop het venster 'Vlaams Expertisepunt Mantelzorg Samenspraak' te zien is. Zie je dit venster niet onmiddellijk, scroll dan wat naar beneden. Vervolgens klik je dat venster open en op de nieuwe pagina vind je onderaan de documenten.

Beschik je niet over een internetaansluiting of lukt het je niet om de Samenspraak-fiche te vinden? Dan kan je de fiche en handleiding opvragen door te bellen naar de vzw Liever Thuis LM op het nummer 02 542 87 09. De documenten zullen je dan worden opgestuurd.

Later dit jaar organiseert de vzw Liever Thuis LM op een aantal plaatsen in Vlaanderen een infosessie over samenwerken met professionele zorgverleners en het gebruik van de Samenspraak-fiche. Hier vind je de data en locaties:

- donderdag **18 april 2019** van **14u00** tot **16u00**: Solidariteit voor het Gezin, Tramstraat 61, 9050 **Zwijnaarde**
- donderdag **23 mei 2019** van **14u00** tot **16u00**: LM MUTPLUS.be (RDC Tienen), Minderbroedersstraat 30, 3300 **Tienen**
- maandag **27 mei 2019** van **14u00** tot **16u00**: Lokaal dienstencentrum 'De Toekomst', Sint Kamielstraat 85, 9300 **Aalst**
- woensdag **6 juni 2019** van **14u00** tot **16u00**: LM Plus, Revillpark 1, 8000 **Brugge**
- donderdag **13 juni 2019** van **13u30** tot **15u30**: Brasserie 'Time-out', Molenstraat 38, 3930 **Hamont**
- donderdag **20 juni 2019** van **14u00** tot **16u00**: LM Plus, zaal 'De Meirminne', Lange Nieuwstraat 109, 2000 **Antwerpen**
- donderdag **10 oktober 2019** van **13u30** tot **15u30**: Parochiezaal, Dorpsstraat 25, 3545 **Zelem (Halen)**

Interesse? Schrijf je in door te bellen naar 02 542 87 09 of stuur een mail naar lieverthuis@lm.be.

Aromatherapie voor iedereen

Aromatherapie, iedereen heeft er vast wel eens van gehoord. De meeste mensen brengen het in verband met wellness en lekkere geurtjes. Dat klopt natuurlijk ook. Het is echter veel breder dan dat.

Zo worden etherische oliën al jaren toegepast voor verschillende doeleinden: in cosmetische producten, smaakstoffen in de voedingsindustrie en voor therapeutische doeleinden. Dit zowel in de algemene als in de alternatieve gezondheidszorg. Aromatherapie is een min of meer recent herontdekte natuurgeneeswijze. De vroegste kennis van de aromatherapie wordt in China gevonden, wel zo'n 4.500 jaar vóór het begin van onze jaartelling. In die tijden vormde het zelfs het hoofdbestanddeel van de geneeskunde. Daarna heeft aromatherapie onder andere zijn weg gevonden naar India, Egypte, Griekenland, de Romeinse beschaving en zo ook naar ons.

Aromatherapie richt zich op het onderhouden en bevorderen van de gezondheid door het gebruik van aromatherapeutische producten, zoals etherische oliën, vette plantoliën, leemproducten en hydrolaten. Voordat je naar de natuurwinkel trekt om een geurbrandertje in huis te halen, leggen we je uit hoe aromatherapie ook in jouw dagelijkse leven nu al aanwezig is.

Soms bewust, meestal onbewust voorziet je neus je de hele dag door van 'geurinformatie'. Deze informatie wordt opgeslagen in het limbische gedeelte van je hersenen. Dit is één van de oudste gebieden van je brein dat al ontwikkeld was bij onze primitieve voorouders, nog vóór de spraakontwikkeling en vóór de ontwikkeling van gereedschappen en werktuigen. Dit maakt je reukzin tot je meest primaire zintuig dat rechtstreeks is verbonden met je hersenen.

Geuren helpen je je fysiek en mentaal beter te voelen. Er bestaan dus geuren waar je gelukkig van wordt, zelfs op sombere en regenachtige voorjaarsdagen. Zo kan de geur van warme appelcake in de oven je terugbrengen naar een mooie herinnering uit je kindertijd. Of je wordt helemaal rustig bij de geur van frisgewassen bedlinnen. Hiernaast vind je enkele leuke ideeetjes, zodat aromatherapie ook een plekje kan vinden in jouw leven.

Pepermunt

Tandenpoetsen is een vaste gewoonte, iets waar je zelden echt over nadenkt. Vaak denk je tijdens het tandenpoetsen aan andere zaken, zoals wat je nog dient te doen, wat er op het programma staat voor vandaag, of je checkt tussendoor je smartphone of het nieuws. Probeer eens je volle aandacht te vestigen op het poetsen van je tanden. Zo kan je genieten van enkele voordelen van aromatherapie én tegelijkertijd oefen je ook een beetje mindfulness. Het vleugje pepermunt in de tandpasta zorgt er voor dat je hersenen prikkels ontvangen dat je 'voldaan bent'. Het vermindert je trek in zoetigheid en het ondersteunt je bij het stoppen met roken. Je zult een goed humeur krijgen en je minder vermoeid voelen. Op deze manier kan je die saaie gewoonte gebruiken als een dagelijkse mini-meditatie.

Eucalyptus

Over het algemeen is douchen één van de meest ontspannende momenten van de dag. Als je er goed over nadenkt, is dit namelijk ook het moment wanneer je even niet naar een soort scherm staart, of het nu je smartphone of televisie is. Even een momentje voor jezelf om helemaal tot rust te komen. Toch kan je je ervaring nog ontspannender en beter maken door verse eucalyptus in je douche te hangen. Een klein bosje koop je voor een zacht prijsje bij de bloemist, in een tuincentrum of op de markt. Deze hang je dan met een touwtje aan je douchekop. Door de stoom die vrijkomt tijdens het douchen, komen de aroma's van de eucalyptus vrij. Deze zijn heilzaam tegen luchtwegklachten. Heb je dus last van een verkoudheid, keelpijn of een verstopte neus? Dan kan deze goedkope 'lifehack' je klachten helpen te verzachten. Wil je hier optimaal van blijven genieten? Na twee maanden is het tijd om de bos te vervangen voor een nieuwe, verse bos eucalyptus.

Aromatherapie in huis

Natuurlijk kan je ook verschillende etherische oliën in de natuurwinkel kopen en dagelijks verstuiven met behulp van een diffuser. Kijk alleen uit dat je niet overdrijft met allerlei verschillende geuren in huis. Zodra we ons niet echt bewust zijn van geur, gaan we op gevoelsniveau functioneren. We gaan ons anders gedragen, namelijk vrijer. Wanneer we echter een geur heel sterk ruiken, zijn we er ons bewust van. Voor in huis is dat eigenlijk een stap te ver. Zet geuren liever subtiel in. Denk er aan: Less is more!

Nog een gouden tip

Als je je wilt verdiepen in het gebruik van etherische oliën, vette plantoliën, leemproducten en hydrolaten in het kader van aromatherapie, kan je best eerst ten rade gaan bij je huisarts. Doe dit zeker als je dagelijks medicatie dient in te nemen door gezondheidsproblemen.

Bronnen:

- Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: ISBN 100323020283
- Werken met aromatherapie: ISBN 9064581428
- Aromatherapie voor iedereen: ISBN 9789061206736
- Mindfulness voor elke dag: ISBN 9789044735529



Activiteiten

regionaal dienstencentrum

Relaxatietechnieken

Relaxatie-oefeningen zorgen ervoor dat spanning in het lichaam vermindert. Ze leiden je bovendien af van eventuele onrustige gedachten en gevoelens.

Tijdens deze vorming toont creatief therapeut **Hendrik Gaublomme** van Namaskara je laagdrempelige en doeltreffende relaxatie-oefeningen. Je leert deze op een speelse manier aan, gebaseerd op ademhalingstechnieken, relaxatie en yoga. Hendrik koppelt ze aan inzichten om stress te voorkomen.



Deze vorming wordt je aangeboden door de vzw Liever Thuis LM, het regionaal dienstencentrum van LM Plus en het lokaal dienstencentrum 'De Toekomst'.

Wanneer? donderdag **25 april 2019** van **19u00** tot **21u00**
Waar? Lokaal dienstencentrum 'De Toekomst'
 Sint Kamielstraat 85, 9300 **Aalst**
Interesse? Schrijf je in via het regionaal dienstencentrum van LM Plus: 02 454 95 20 of Emilie.Walravens@lmpus.be.

Samenwerking in de zorg



Een zorgsituatie is niet eenvoudig. Meestal zijn er hierbij drie grote partijen aanwezig: de patiënt/cliënt/zorgvrager, de partner of een familielid dat één of meerdere zorgtaken opneemt (de mantelzorg) en één of meerdere professionele zorgverleners (poetshulp, thuisverpleegkundige, de huisarts, ...). Elk heeft zijn eigen kijk op de zorg, maar samen dient men proberen te komen tot een scenario/compromis waarbij de zorgvrager de zorg krijgt die hij/zij nodig heeft én ook de andere partijen zich goed voelen. Hierbij is 'communicatie' het codewoord.

Tijdens deze infosessie staan we stil bij de verschillende rollen die mantelzorgers kunnen opnemen en bij mogelijke rolconflicten. We

bekijken ook de '**Samenspraak**'-fiche, een handig instrument om het gesprek aan te gaan over de zorg met professionele zorgverleners.

Deze infosessie wordt je aangeboden door de vzw Liever Thuis LM, het regionaal dienstencentrum van LM Plus en het lokaal dienstencentrum 'De Toekomst' en wordt gegeven door **Mario Schelfhout**, stafmedewerker van de vzw Liever Thuis LM.

Wanneer? maandag **27 mei 2019** van **14u00** tot **16u00**
Waar? Lokaal dienstencentrum 'De Toekomst'
 Sint Kamielstraat 85, 9300 **Aalst**
Interesse? Schrijf je in via het regionaal dienstencentrum van LM Plus: 02 454 95 20 of Emilie.Walravens@lmpus.be.

Week van de valpreventie

De achtste Week van de Valpreventie gaat door van 22 tot en met 28 april 2019 en wordt georganiseerd door het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, het Vlaams Instituut Gezond Leven de Vlaamse Logo's. Dit jaar ligt de focus op valangst, die vooral ouderen treft.

Heel wat ouderen zijn bang om te vallen, ook ouderen die nog niet eerder gevallen zijn. Door die valangst komt men vaak in een vicieuze cirkel terecht: men gaat minder bewegen, waardoor de spierkracht en het evenwicht afneemt en de kans op vallen toeneemt. Valangst heeft zeker een grote impact op het sociale leven en de levenskwaliteit: wie minder vaak buiten komt, neemt ook minder deel aan sociale gebeurtenissen. Sommige ouderen raken daardoor volledig geïsoleerd, vereenzamen of worden depressief. Het blijft dus belangrijk om niet toe te geven aan de angst en in beweging te blijven.

Heb je moeite met je evenwicht? Heb je angst om te vallen? Ben je onlangs gevallen? Vraag dan advies aan je huisarts of aan een ergotherapeut(e) van je ziekenfonds. De ergotherapeuten van LM beschikken over een lijst met aandachtspunten om vallen te voorkomen.



Suggesties of klachten?

Heb je ideeën voor artikels in Liever Thuis of voorstellen voor infosessies? Laat het ons zeker weten op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be.

Ben je niet tevreden over het ledenblad 'Liever Thuis', een brochure van onze mantelzorgvereniging, een infosessie of de manier waarop er door een medewerker van Liever Thuis LM werd omgegaan met een vraag die je aan hen stelde? Vul dan het online klachtenformulier in dat je kunt vinden op <http://www.lieverthuislm.be/pdf/klachtenformulierwebsite.pdf>. Beschik je niet over internetaansluiting? Geen probleem. Je kunt het klachtenformulier ook aanvragen door te bellen naar het nationaal secretariaat van de vereniging op het nummer 02 542 87 09. De volledige klachtenprocedure kan je terugvinden op <http://www.lieverthuislm.be/suggesties.htm> of kan je eveneens telefonisch aanvragen.

REVA-beurs

Op 25, 26 en 27 april 2019 vindt de REVA-beurs plaats in Flanders Expo (Maaltekouter 1, 9051 Gent), telkens van 10u00 tot 18u00. REVA is de informatiebeurs voor mensen met een beperking en ouderen. De beurs waarop je hulpmiddelen, tools en info kunt vinden die jou mogelijkheden bieden om je leven aangenamer en eenvoudiger te maken.

Het centrale thema dit jaar is mobiliteit. Daarom gaat een groot deel van de lezingen over mobiliteit. Je kunt echter op de REVA-beurs ook terecht voor mobiliteitsadvies en hulpmiddelen die je mobiliteit verhogen. Op zaterdag 27 april is er een special over mobiliteit bij kinderen.

Heb je bouwplannen? Dan krijg je gratis bouwadvies van deskundigen. Ben je daarentegen als persoon met een beperking op zoek naar werk? Dan vind je dat misschien bij één van de exposanten. Als zij een vacature hebben, zullen ze dat op hun stand kenbaar maken.

REVA verwelkomt dit jaar ZieZo, het beurs-event voor blinden en slechtzienden. Deze beurs vindt plaats in een aparte hal, maar is vrij toegankelijk voor de REVA-bezoekers en omgekeerd. Zie je niet of minder goed en ben je op zoek naar gespecialiseerde hulp en/of hulpmiddelen? Dan is ZieZo de plek waar je alles terugvindt.

Een gratis toegangskaart kan je bekomen bij onze vereniging: 02 542 87 09 of lieverthuis@lm.be.

Beter en minder vaak antibiotica innemen

In 1928 ontdekte Alexander Fleming bij toeval penicilline, het eerste antibioticum. Antibioticum betekent letterlijk 'tegen het leven'. Antibiotica zijn geneesmiddelen die alleen werken tegen infecties veroorzaakt door bacteriën. Ze zijn niet werkzaam tegen virale infecties, zoals een griep of een verkoudheid. Ze zijn enkel doeltreffend als je ze op een correcte manier gebruikt.

Antibiotica zorgen ervoor dat bacteriën niet verder kunnen groeien zodat je eigen afweersysteem de kans krijgt om zich te verweren. Antibiotica zorgen er dus niet voor dat je geneest. Het is je lichaam dat dit doet door een natuurlijke weerstand op te bouwen.

De Belgen, zowel volwassenen als kinderen, gebruiken nog steeds te veel antibiotica, ook wanneer dat niet nodig is. Door overmatig en onnodig gebruik worden bacteriën steeds minder gevoelig voor antibiotica, waardoor de 'gebruikelijke' antibiotica na verloop van tijd niet meer doeltreffend werken. Hierdoor wordt het veel moeilijker om de bacteriën te bestrijden.

Je hebt er dus alle belang bij om verstandig om te gaan met antibiotica. Maar hoe doe je dat? LM heeft alle informatie gebundeld in een brochure die je kunt downloaden via www.lm.be/NL/Uw-mutualiteit/Publicaties/Brochures/Documents/Correct%20antibioticagebruik.pdf. Je kunt de brochure ook bestellen op het nummer 02 542 87 02.