



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Palliatieve zorg

6-7

Slaapproblemen

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Palliatieve zorg
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Denk dagelijks aan je tanden
Knelpuntennota
Belangrijk nieuws over de infosessies

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 09 235 72 98. 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 vzw Liever Thuis LM kun je de klok rond terecht voor een luisterend oor en voor al je vragen over mantelzorg en thuiszorg. Via de website, de brochures en de infosessies **informer**en 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.

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

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.

Alle info over mantelzorg:

Neem een kijkje op www.mantelzorgers.be of neem contact op met onze vereniging.

Voorwoord

Beste lezer,

Uit een onderzoek van het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) blijkt dat drie à vier op de tien Belgen onvoldoende gezondheidsgeletterd zijn. Dat wil zeggen dat zij moeilijkheden ondervinden om informatie over gezonde voeding, medicatiegebruik, gezondheidsadviezen, ... te begrijpen en daardoor toe te passen. Dit verhoogt de kans op chronische ziekten en zorgt voor minder preventie, minder levenskwaliteit en soms ook een kortere levensverwachting.



Vroeger werd de verantwoordelijkheid voor dit probleem gelegd bij de betrokkenen zelf. Vandaag denken heel wat gezondheidswerkers daar gelukkig anders over en stemmen zij hun taalgebruik af op hun publiek of proberen dit althans te doen. Ook wij doen dit vanuit onze mantelzorgvereniging 'Liever Thuis LM', al worden wij hierbij niet altijd geholpen door de ingewikkelde regelgeving en het versnipperde zorglandschap.

Naar aanleiding van het onderzoek van het KCE, verwees minister De Block naar de website mijngezondheid.belgie.be, waarop heel wat gezondheidsinformatie terug te vinden is en waarop je je medische gegevens kunt inkijken via een beveiligde tool. We kunnen bevestigen dat dit een zeer nuttige website is en geven hier zelfs infosessies over. Onze politici, maar ook bijvoorbeeld de banksector, dienen er echter rekening mee te houden dat niet iedereen beschikt over een internetverbinding of een smartphone of mee is, kan of wil zijn met de laatste technologie. Zij doen er wat ons betreft goed aan ook de komende jaren nog de nodige middelen te voorzien voor informatie op papier en voor een laagdrempelig onthaal.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

Behoeften- en tevredenheidsmeting

Binnenkort zal je misschien een behoeften- en tevredenheidsmeting van onze mantelzorgvereniging in de bus of in je mailbox ontvangen. Ook dit jaar schrijven we weer een aantal van onze leden aan met de vraag om ons te laten weten wat hun noden en problemen zijn en of zij al dan niet tevreden zijn over de werking van onze vereniging (ledenblad, brochures, vormingen en belangenbehartiging). In het kader van de belangenbehartiging zullen wij ook enkele vragen stellen die peilen naar je mening over een aantal pistes die de Vlaamse overheid momenteel naar voren schuift rond de zorg in de toekomst. Er kunnen dus enkele vragen tussen zitten die op het eerste gezicht misschien raar lijken, maar die voor ons wel belangrijk zijn om te weten hoe jij als mantelzorger of zorgbehoevende daarover denkt. Uiteraard koppelen we ook dit jaar een prijs aan de vragenlijst.

Wil je spontaan meewerken en dus zeker een vragenlijst ontvangen? Laat het ons dan weten.

Palliatieve zorg

Iedereen heeft wel al eens gehoord over ‘palliatieve zorg’. Palliatieve zorg wordt vaak verward met terminale zorg, waardoor ze vaak pas kort vóór het overlijden van een persoon met een ongeneeslijke ziekte wordt opgestart. Dit kan echter al vroeger in het zorgproces. In dit artikel geven we je meer informatie over palliatieve zorg en waar je hiervoor terecht kunt. We staan ook stil bij het palliatief statuut en de eraan gekoppelde voordelen, alsook bij enkele verlofstelsels voor mantelzorgers die de zorg opnemen voor een palliatieve patiënt.

Wat is palliatieve zorg?

In 2002 omschreef de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) palliatieve zorg als een type zorg dat de kwaliteit van leven verbetert voor patiënten die te maken hebben met een **levensbedreigende aandoening** en voor hun naasten. Palliatieve zorg besteedt aandacht aan:

- het verzachten van pijnklachten en lijden;
- het positief beïnvloeden van de kwaliteit van leven, het optimaliseren van de zelfredzaamheid en het bieden van ondersteuning in het rouwproces;
- het verlenen van zorg en bijstand op maat van elke persoon die lijdt aan een ongeneeslijke ziekte en zijn/haar naasten.

Bovendien wordt er samengewerkt tussen verschillende disciplines.

Palliatieve zorg kan verleend worden wanneer er geen genezing meer mogelijk is. Onderzoek heeft uitgewezen dat zowel palliatieve patiënten als hun mantelzorgers gebaat zijn bij het vroegtijdig aanbieden van palliatieve zorg in het zorgproces.

Waar kan je terecht voor palliatieve zorg?

Palliatieve zorg kan zowel thuis als buitenshuis geboden worden.



Wanneer dit **thuis** plaatsvindt, wordt dit opgenomen door je zorgnetwerk: je familie, je huisarts, je thuisverpleegkundige, eventueel een specialist of een kinesist. Deze personen worden ondersteund door mensen die verbonden zijn aan een palliatieve thuiszorgequipe. Dat kunnen professionele zorgverleners zijn, maar bijvoorbeeld ook vrijwilligers die de zorg van de mantelzorgers even kunnen overnemen zodat die wat tijd heeft voor zichzelf. In Vlaanderen en Brussel zijn er vijftien palliatieve thuiszorgesquipes voor volwassenen en twee die hulp bieden bij de thuiszorg aan ernstig zieke kinderen. De contactgegevens vind je op <http://www.palliatief.be/template.asp?f=palliatieve-thuiszorg-equipes-overzicht.htm>.

Elk **ziekenhuis** beschikt over een palliatief supportteam, bestaande uit een arts, een verpleegkundige en een psycholoog die gespecialiseerd zijn in palliatieve zorg. Elke ziekenhuisafdeling kan een beroep doen op dat palliatief supportteam. Daarnaast kunnen ziekenhuizen beschikken over een palliatieve eenheid voor patiënten met een levensverwachting van nog maximaal drie maanden. Daar worden zij en hun naasten ondersteund door een gespecialiseerd multidisciplinair team.

In **woonzorgcentra (rusthuizen)** kan een verpleegkundige de nodige opleiding gevolgd hebben om tewerkgesteld te worden als referentiepersoon palliatieve zorg. Deze verpleegkundige kan op elke

afdeling ingeschakeld worden voor de palliatieve bewoners.

Tenslotte telt Vlaanderen vijf **palliatieve dagcentra**.

Deze zijn gevestigd in:

- Antwerpen: Sint-Camillus dagcentrum voor supportieve zorg;
- Wuustwezel: dagcentrum Coda;
- Wemmel: Topaz palliatief dagcentrum;
- Brugge: palliatief dagcentrum Heidehuis;
- Oostende: complementair dagcentrum De Kust.

Een palliatief dagcentrum is een huiselijke plek waar palliatieve patiënten overdag kunnen verblijven en verzorgd worden. De zorg wordt er verleend door professionele zorgverleners en door vrijwilligers. In een palliatief dagcentrum kunnen palliatieve patiënten praten met lotgenoten en samen deelnemen aan activiteiten. Ondertussen kan de mantelzorger wat tijd nemen voor zichzelf. De contactgegevens van de palliatieve dagcentra vind je op <https://www.zorg-en-gezondheid.be/adressen-van-dagverzorgingscentra-voor-palliatieve-zorg>.

Op welke tegemoetkomingen heb jij of heeft je mantelzorger recht?

Het palliatief thuiszorgforfait

Om in aanmerking te komen voor het palliatief thuiszorgforfait dien je recht te hebben op het palliatief statuut. Dit dien je aan te vragen bij je huisarts als je thuis verzorgd wordt én je levensverwachting minder dan drie maanden bedraagt. Je huisarts zal je dan een formulier bezorgen dat je dient op te sturen naar de adviserend arts van je ziekenfonds, die zal beoordelen of je in aanmerking komt voor het palliatief statuut en bijgevolg het palliatief thuiszorgforfait.

Het palliatief thuiszorgforfait bedraagt 686,24 euro en wordt voor één maand toegekend. Je kunt het bedrag gebruiken om je medicatie, verzorgingsproducten en andere hulpmiddelen te betalen. Het forfait kan nog een tweede maal worden aangevraagd als je dertig dagen na de eerste aanvraag nog voldoet aan de voorwaarden.

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

Het palliatief verlof voor mantelzorgers tewerkgesteld als werknemer of ambtenaar

Palliatief verlof laat je als mantelzorger 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 persoon voor wie je zorgt, kan een gezinslid zijn maar ook iemand anders.

Tijdens de periode van palliatief verlof ontvang je een vergoeding van de Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA). De bedragen vind je op de website van de RVA: <https://www.rva.be/nl/documentatie/baremas/loopbaanonderbreking-tijds-krediet#16234>. Je kunt het palliatief verlof slechts voor één maand aanvragen. Kom je nadien nog in aanmerking, kan je dit tweemaal verlengen. De periode van palliatief verlof wordt gelijkgesteld voor de berekening van je pensioen en gaat in de eerste maandag volgend op je aanvraag.

Het tijdskrediet (werknemers) / de loopbaanonderbreking (ambtenaren) voor het opnemen van palliatieve zorg

Is de periode van palliatieve verlof te kort? Dan kan je dit verlengen met tijdskrediet (voor werknemers) of loopbaanonderbreking (voor ambtenaren). De voorwaarden hiervoor zijn strenger dan bij het palliatief verlof en de RVA-vergoeding is lager.

Het zorgverlof voor zelfstandigen

Werk je als zelfstandige? Dan kan je zorgverlof opnemen als je echtgenoot/echtgenote, een bloed- of aanverwant tot en met de tweede graad of een andere huisgenoot zich in een terminale fase bevindt. Het zorgverlof is beperkt tot zes maanden. Als je in aanmerking komt voor de voorwaarden, ontvang je een uitkering van je sociaal verzekeringsfonds. Wanneer je minstens drie maanden in zorgverlof bent, hoef je voor een kwartaal geen sociale bijdragen te betalen en behoud je toch je rechten in de sociale zekerheid.

Meer info?

Neem contact op met onze mantelzorgvereniging op het nummer 02 542 87 09 of stuur je vraag naar lieverthuis@lm.be.

Slapen als een roosje. Het kan

Nieuws uit je streek

Een kop warme melk drinken, een blauwe lichtfilter gebruiken of lang uitslapen in het weekend? Het zijn enkele slaaptips die bovenaan de zoeklijst van Google staan, maar kloppen die tips wel? Slaapexperte **An Mariman** van het Universitair Ziekenhuis Gent (UZ Gent) analyseerde zes stellingen.



1

Je slaapt beter door een slaapmutsje:

FABEL

“Alcohol doet ontspannen, waardoor je inderdaad gemakkelijker in slaap valt. Maar tegelijkertijd gaat alcohol je slaap fragmenteren. Dat betekent dat je meer kortstondig wakker wordt, waardoor je ’s morgens geen uitgerust gevoel hebt. Alcohol tast je slaapkwaliteit, diepe slaap en droomslaap aan. Geen goed idee dus.”



2

Door slaappillen te nemen is je slaapprobleem opgelost:

FABEL

“De eerste drie à vier dagen ga je goed slapen door slaappillen. Maar je lichaam went eraan, waardoor je een steeds hogere dosis nodig hebt. Langdurig gebruik van slaappillen tast je diepe slaap aan, waardoor slaap zijn herstellende functie verliest. ’s Morgens zal je je niet fit voelen. Je alertheid is gedaald, wat gevaarlijk is als je de baan op moet. Slaappillen schrijven we enkel voor in acute situaties, bijvoorbeeld bij een overlijden of bij vlieg angst.”



3 Extra melatonine innemen zorgt voor een betere slaap:

FABEL

“Melatonine is het slaaphormoon. Extra melatonine innemen is geen goed idee. Dat is enkel nuttig voor mensen die een jetlag hebben of in nachtshiften werken, omdat dan je biologisch ritme verschuift en zo je melatonineproductie verstoord wordt. Tijdens examens of stressvolle periodes is er geen afwijking van het biologisch ritme. Als je toch iets wil nemen, kan een natuurlijk kalmerend middel helpen, zoals valeriaan of citroenmelisse. Weliswaar is dat geen wondermiddel.”



4 Melk met honing, kamillethee of een banaan zorgen ervoor dat je beter slaapt:

FEIT

“Bananen en melk bevatten tryptofaan, een aminozuur dat de slaap bevordert. Het helpt om adenosine aan te maken, een stof die gedurende de dag opgebouwd wordt en ervoor zorgt dat de slaapdruk toeneemt. Op een bepaald moment is de concentratie adenosine hoog genoeg om in slaap te vallen. Ook rustgevende thee, zoals kamille, werkt slaapbevorderend, maar let erop dat er geen cafeïne of theïne inzit. Cafeïne belemmert de werking van adenosine. Je laatste kop koffie neem je overigens best acht uur voor het slapengaan.”



5 Blauwe schermen moet je vermijden voor het slapengaan:

FEIT

“Het blauwe licht van schermen remt de melatonineproductie af. Je gunt je hersenen geen rust als je nog actief aan het chatten of scrollen bent. De televisie kan minder kwaad, omdat die verderaf staat en je er passief naar kijkt. Een oplossing is om het blauwe licht uit te schakelen op je smartphone of andere apparatuur. Een recente studie toont echter aan dat het gebruik van blauwe lichtfilters weinig effect heeft. Idealiter gebruik je één à anderhalf uur voor het slapengaan geen schermen meer.”



6 Een powernap mag niet langer duren dan een kwartier:

FEIT

“Als je overdag een dutje wil doen, mag dat niet langer dan vijftien à twintig minuten duren. Anders bestaat de kans dat je in diepe slaap of zelfs in droomslaap terechtkomt en dan neem je een deel van je nachtrust weg. Als je uit diepe slaap of droomslaap ontwaakt, ga je je bovendien suf voelen. Dan heeft een dutje weinig nut.”

“Wist je trouwens dat je verloren slaap na een korte nacht niet kunt inhalen? Je lichaam probeert zichzelf de volgende nacht te herstellen door meer diepe slaap te produceren. Ook uitslapen in het weekend is geen goed idee. In het weekend slaap je best maximum één à anderhalf uur langer, maar niet meer om zo je biologische klok niet te verstoren.”

Hou een agenda of piekerschrift bij

“Gebruik een tweetal uur voor het slapengaan een agenda of piekerschrift waarin je kort je dag overloopt. Reflecteer over je dag. Schrijf je zorgen op en maak een lijst met taken die je de komende dagen dient te doen of de initiatieven die je zal ondernemen om je problemen trachten op te lossen. Zo maak je je hoofd leeg en kan je het in bed loslaten.”

“Slaap zacht.”



Denk dagelijks aan je tanden

Je mondgezondheid heeft een invloed op de rest van je lichaam. Bacteriële infecties in de mond kunnen zorgen voor een verergering of versnelling van een andere aandoening. Een gezonde mond en gezonde tanden hebben dus heel wat voordelen. Om je tanden en tandvlees gezond te houden, is een goede mondverzorging belangrijk. Dagelijkse verzorging en regelmatig een bezoek aan de tandarts zijn zeker noodzakelijk voor een goed gebit.

Enkele tips:

- Poets je tanden minstens twee keer per dag gedurende minstens twee minuten met tandpasta met fluoride. Poets zeker 's ochtends en 's avonds voor het slapengaan.
- Flos om tandplak te vermijden.
- Vervang je tandenborstel om de drie maanden.
- Las voldoende tijd in tussen je eetmomenten. Eet daarom maximaal vijf keer per dag, zodat je gebit tijd en rust heeft om zich te herstellen.
- Water blijft de meest tandvriendelijke drank. Fruitsappen en frisdranken bevatten veel zuren die de tanden kunnen aantasten en zijn daarom af te raden.
- Ga minstens één keer per jaar naar de tandarts, ook al heb je geen pijn of problemen. Voor kinderen worden twee tandartsbezoeken per jaar aangeraden.

Belangrijk nieuws over de infosessies



Ook onze mantelzorgvereniging dient dit jaar te besparen. Daarom hebben we besloten minder budget te besteden aan drukwerk en post. Als wij een infosessie organiseren, sturen we vandaag een uitnodigingsbrief naar alle leden die wonen in de regio waar de vorming plaatsvindt, behalve naar de leden die in een woonzorgcentrum (rusthuis) verblijven. We stellen echter vast dat slecht één op de tien aangeschrevenen deelneemt aan de vorming. We begrijpen heel goed dat het niet voor iedereen mogelijk is om aanwezig te zijn op een vorming en dit omwille van vervoersproblemen, gezondheidsproblemen, geen tijd, geen interesse, ...

Daarom willen we jou vragen om ons te laten weten of je nog langer een uitnodigingsbrief wilt ontvangen. Je kunt dit doen op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be. Heb je de afgelopen twee jaar deelgenomen aan minstens één infosessie? Dan hoeft je niets te doen. We blijven je dan verder een uitnodigingsbrief sturen.

Het ledenblad 'Liever Thuis' blijven we uiteraard wel opsturen of doormailen. Je vindt hierin ook de aankondiging van onze vormingen, evenals de inschrijvingsmogelijkheden.

Knelpuntennota

Naar jaarlijkse gewoonte bezorgden wij recent een nota aan de Vlaamse minister van Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding over de problemen die onze leden het afgelopen jaar aan ons meldden. Je vindt de nota op <https://www.lieverthuislm.be/knelpuntennota.htm>. Je kunt de nota ook op papier opvragen door te bellen naar 02 542 87 09.