



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Samen tegen corona, met de hulp van het vaccin

6-7

Help! Mijn mantelzorgers is op vakantie. Wat nu?
Het personalarmsysteem

1

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Samen tegen corona,
met de hulp van het vaccin
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Tiende editie 'Week van de Valpreventie'
Waarom het belangrijk is je aan de
coronamaatregelen te houden
Opgelet voor vals nummer Card Stop

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 02 209 49 33. 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 - 0473 52 70 76

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: 8u30 - 12u00 en 13u00 - 16u30) 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,

2020 werd het coronajaar. Ongeveer een jaar geleden werden we in ons land geconfronteerd met het COVID-19-virus, dat voordien al actief was in Azië en vervolgens in onze buurlanden. Spijtig genoeg hebben we heel wat landgenoten verloren aan de ziekte. Anderen werden zwaar ziek door het virus. Vandaag hebben sommigen nog last van de gevolgen.

Laten we van 2021 het jaar van ‘Samen tegen corona’ maken. We willen immers allemaal ons leven van voorheen terug opnemen: weer zorgeloos op straat lopen zonder rekening te moeten houden met de ‘anderhalve meter’-regel, kleinkinderen opnieuw kunnen ontvangen en knuffelen, uitstappen maken en verlost zijn van die vervelende mondmaskers. Dat zal het beste lukken als zoveel mogelijk mensen zich laten vaccineren tegen het virus. In het hoofdartikel van dit ledenblad geven we meer informatie over wat het vaccin precies inhoudt en hoe de vaccinatie zal verlopen.

Ons moederbedrijf, de Landsbond van Liberale Mutualiteiten, hield eind oktober 2020 een online bevraging onder haar leden met de vraag of zij bereid zijn zich te laten vaccineren tegen het coronavirus als dit vaccin gratis wordt aangeboden. Bijna één op vier van de deelnemers gaf toen aan nog niet zeker te zijn of zij zich al dan niet zouden laten inenten. De meeste twijfelaars en mensen die zich sowieso niet zouden willen laten vaccineren, gaven als reden de onzekerheid over de goede en veilige werking van het vaccin aan. Een ander opvallend gegeven was dat bijna vier op tien van de twijfelaars behoort tot de risicogroep omwille van de aanwezigheid van chronische ziekten of omwille van de hogere leeftijd.

Dat het vaccin gratis aangeboden wordt, is een goede zaak, maar daarmee is het doel niet bereikt. De bevraging maakte duidelijk dat mensen meer dan ooit nood hebben aan duidelijke en betrouwbare informatie in het licht van deze gezondheids crisis. Daarom besteden we hier in dit ledenblad extra aandacht aan.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

Leestip: Meer energie – Nooit meer moe in vier stappen



Sta je vaak moe op en heb je onvoldoende energie om de dag door te komen? Je bent niet alleen. Onderzoek toont aan dat bijna één man op vijf regelmatig last heeft van vermoeidheid. Bij vrouwen is dit zelfs 30 procent. Toch kan je zelf heel veel doen om je energie op peil te brengen.

Huisarts Bruno Ariens zet in het boek ‘Meer energie – Nooit meer moe in vier stappen’ op een heldere en toegankelijke manier de vier pijlers van een goede

energiebalans op een rij: gezond eten, minder piekeren, meer bewegen en beter slapen. Hij scheidt fabels van waarheid en geeft tips en oefeningen waarmee je onmiddellijk zelf aan de slag kunt gaan.

Bruno Ariens is een vaak gevraagd spreker voor onze mantelzorgvereniging ‘Liever Thuis LM’. Zijn boek kost 22,49 euro (inclusief verzendingskosten) en is te bestellen op <https://www.lannoo.be/nl/meer-energie>. Heb je geen internetverbinding en ben je geïnteresseerd in het boek? Laat het ons dan weten op het nummer 02 542 87 09. Dan bekijken wij hoe we het boek voor jou kunnen bestellen en jou kunnen bezorgen.

Samen tegen corona, met de hulp van het vaccin

Deze zomer gaat hopelijk het Europees kampioenschap voetbal door. Met 11 miljoen Belgen staan we dan als zogenaamde ‘twaalfde man’ achter onze nationale ploeg ‘De Rode Duivels’. Iedereen wil dat we zo ver mogelijk geraken, de finale spelen en misschien zelfs Europees kampioen worden.

Ook de strijd tegen het coronavirus kunnen we samen winnen. Maar zoals we allemaal weten, is het virus een taaie tegenstander en dus moeten we ook een beroep doen op ‘een twaalfde man’ omdat we het niet alleen kunnen. Die ‘twaalfde man’ is het vaccin. Hoe meer mensen zich laten inenten tegen COVID-19, hoe groter de kans dat we deze strijd winnen.



Wat is een vaccin?

Een vaccin bestaat uit een dood onderdeelje van het virus of de bacterie. Wanneer je ingeënt wordt, brengt de arts of verpleegkundige het onderdeelje van de ziektekiem in je lichaam, meestal via een inspuiting. Op die manier maakt je lichaam antistoffen aan tegen het virus of de bacterie. Het voordeel van vaccinatie is dat je niet eerst de ziekte doormaakt en zo ook geen risico loopt op de soms ernstige of zelfs levensbedreigende verwickelingen die zouden optreden als je de ziekte doormaakt.

Er zijn verschillende COVID-19-vaccins ontwikkeld. Al deze vaccins werken ongeveer via hetzelfde principe, maar er zijn wel verschillen in hoe ze zijn samengesteld. Eén ding hebben ze gemeen: allemaal gaan ze het afweersysteem trainen met een dood stukje van het virus.

De COVID-19-vaccins

Het coronavirus bevat op zijn oppervlak een eiwit, dat zich kan vastbinden op bepaalde slijmvliezen in ons lichaam, het S-eiwit. Dat

eiwit dringt zo de menselijke cellen binnen om zich te vermenigvuldigen. Zo kan het virus je ziek maken en voor verwickelingen zorgen.

Meer dan 200 vaccins zijn wereldwijd in ontwikkeling om ervoor te zorgen dat het virus zijn vernietigende rol in ons lichaam niet meer kan spelen. De vaccins worden beoordeeld op kwaliteit, veiligheid en werkzaamheid alvorens op de markt te komen. De soorten vaccins die ontwikkeld werden of worden, zijn:

- geïnactiveerde vaccins: het vaccin doodt het virus door warmte of straling;
- virus-gebaseerde vaccins: een goed gekend en gedood virus wordt aangepast aan het COVID-19-virus dat het S-eiwit op zijn oppervlak heeft. Na de inspuiting zal je afweersysteem antilichamen maken tegen dat S-eiwit, zonder dat je zelf ziek wordt. Dit soort vaccin is het vaccin van Astra-Zeneca en Janssen Pharmaceutica;
- RNA-vaccins: een stukje genetisch materiaal dat zorgt voor het S-eiwit wordt toegediend, zodat je zelf dat S-eiwit aanmaakt, waartegen je vervolgens antilichamen gaat

vormen. Dit type vaccin is onder andere het Pfizer-vaccin;

- op eiwitten gebaseerde vaccins: het S-eiwit dat kunstmatig wordt gemaakt, wordt als vaccin toegediend en kan dan een immuunrespons stimuleren.

Waarom kon een COVID-19-vaccin zo snel ontwikkeld worden?

COVID-19 is een wereldwijde epidemie. Om die reden hebben vaccin-firma's en wetenschappers voorrang gegeven aan de ontwikkeling van dit vaccin en ander onderzoek even stilgelegd of afgeremd. Sommigen hebben ook de krachten gebundeld om tot een zo goed mogelijk vaccin te komen. Het is dus een verhaal van voorrang en niet van snelheid. Bovendien zijn de wetenschappers bij de meeste vaccins vertrokken van bestaande vaccinconstructies en eerdere ervaringen. In een aantal gevallen is de productie van het vaccin gestart alvorens de resultaten te kennen van fase 2- en fase 3-studies. Bleek achteraf tijdens deze studies dat het ontwikkelde vaccin toch niet werkte of te veel bijwerkingen had, dan werd de productie stopgezet en werd het geproduceerde vaccin vernietigd.

De vaccins werden getest op 40.000 tot 60.000 mensen. We kunnen dus zeker zijn van de veiligheid, al zijn bijwerkingen altijd mogelijk. De meest voorkomende bijwerkingen uit de studies zijn: wat uitslag en stijfheid ter hoogte van de injectieplaats, moeheid, hoofdpijn, spierpijn, gewrichtspijn, rillingen en milde koorts. Deze symptomen verdwijnen echter meestal binnen

de 48 uur na de inenting. Je mag zeker een pijnstiller innemen als je te veel last zou ondervinden. We geven ook nog mee dat je na de inenting gedurende vijftien à twintig minuten zal moeten wachten op een stoel, met uiteraard de nodige afstand van andere personen in de ruimte. Op die manier kan het aanwezige zorgpersoneel reageren als je toch last zou hebben

van een zwaardere bijwerking, wat echter in de studies zelden voorkwam. Het is dus vooral een veiligheidsmaatregel.

Wanneer en waar kan ik gevaccineerd worden?

De overheid heeft, op basis van het advies van experts, deze volgorde bepaald:

	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Wie?	<ol style="list-style-type: none"> Bewoners van woonzorgcentra Zorgpersoneel, inwonende mantelzorgers en vrijwilligers van woonzorgcentra Bewoners, gebruikers en personeel van andere voorzieningen (assistentiewoningen / serviceflats, dagverzorgingscentra, centra voor personen met een handicap, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> 65-plussers* Personen tussen 45 en 65 jaar met ziekten die een ernstiger ziekteverloop bij een coronabesmetting teweeg kunnen brengen* Zorgpersoneel dat niet behoort tot fase 1 Personeel in essentiële beroepen: nog te bepalen 	Andere personen die ouder zijn dan 18 jaar*
Wanneer?	Sinds 28 december 2020	Vermoedelijk vanaf maart 2021	Wellicht vanaf juni 2021 of al vroeger
Waar?	1 & 2. In de woonzorgcentra 3. In de voorzieningen waar de betrokken personen verblijven of gebruik van maken	In de vaccinatiecentra* (94 in Vlaanderen en 10 in Brussel). Je dient te gaan naar het vaccinatiecentrum vermeld op de uitnodiging. Je kunt enkel de datum en het uur wijzigen door contactname.	In de vaccinatiecentra*, misschien later ook bij de huisarts. Je dient te gaan naar het vaccinatiecentrum vermeld op de uitnodiging. Je kunt enkel de datum en het uur wijzigen door contactname.
Welk vaccin?	Pfizer-vaccin (twee injecties nodig met ongeveer 21 dagen ertussen)	Meer soorten vaccins beschikbaar	In een later stadium verschillende soorten vaccins beschikbaar

* In elke regio zullen er initiatieven worden opgericht voor mensen die niet op eigen kracht naar het vaccinatiecentrum kunnen komen. We hoorden al over de mogelijkheid van gratis bus- en taxidiensten en het inrichten van mobiele teams die aan huis komen voor de vaccinatie. Het is echter de bedoeling dat zoveel mogelijk mensen naar de vaccinatiecentra gaan. Vermoedelijk zal het je huisarts zijn die bepaalt of er een mobiel team bij jou thuis kan komen voor de vaccinatie.

Wanneer word ik als mantelzorger gevaccineerd?

Op het ogenblik van de druk van dit magazine, zijn we in gesprek met de administratie van de Vlaamse overheid om te werken aan een voorrangmaatregel voor mantelzorgers. Van zodra we hierover nieuws hebben, maken we dit bekend op onze website www.lieverthuislm.be. Je kunt ook bellen naar 02 542 87 09 of 0473 52 70 76 om te vernemen welke beslissing er genomen is.

Meer info?

Kijk op www.laatjevaccineren.be of www.lieverthuislm.be.



Help! Mijn mantelzorger is op vakantie. Wat nu?

Als mantelzorger is het nodig om af en toe de batterijen op te laden, want zorgen voor een ander begint bij zorgen voor jezelf. Veel mantelzorgers vinden het moeilijk om op vakantie te gaan en iemand die zorg nodig heeft thuis achter te laten.

Maar je bent niet alleen. Daarom geven wij een overzicht van de verschillende initiatieven die opvang kunnen voorzien als je er als mantelzorger eens tussenuit wil. Wat kun je dan doen om de nodige zorg te blijven garanderen voor je naaste? We geven je een overzicht van de verschillende initiatieven.

Dienst voor oppashulp

Als je voor een aantal uren opvang nodig hebt, dan kun je een beroep doen op een vrijwilliger die aan huis komt om op de zorgbehoevende te passen.

De taken die een vrijwilliger uitvoert, zijn gericht op de continuïteit van de zorg: zorgend aanwezig zijn, ondersteuning aanbieden, maaltijden bereiden, helpen bij het aan- en uitkleden, ...

Een vrijwilliger is niet gebonden aan vaste uren, waardoor het om een flexibele vorm van hulpverlening gaat. Een vrijwilliger kan zowel overdag als 's nachts worden ingeschakeld.

Nachtopvang

Afhankelijk van de situatie komt een verzorgende of een vrijwilliger met lange nachtzorg de hele nacht lang hulp en ondersteuning bieden. De verzorgenden zijn speciaal opgeleid om 's nachts hygiënische verzorging en ondersteuning te geven aan een zorgbehoevende.

Het personenalarmsysteem

Marcel is 90 jaar en woont zelfstandig op een appartement. Hij krijgt reeds geruime tijd hulp bij het ochtendtoilet van de thuisverpleging en doet ook een beroep op de gezinszorg. De laatste maanden gaat de mobiliteit van Marcel fors achteruit. Zelfs in die mate dat hij zwaar ten val kwam en een gecompliceerde schouderbreuk opliep. Daarom heeft hij beslist, samen met de hulpverleners en familie, een personenalarmsysteem aan te vragen bij de Liberale Mutualiteit.



Een personenalarmsysteem of PAS is een alarmtoestel waarmee je dag en nacht hulp kunt inroepen via een alarmcentrale. Het bestaat uit een toestel dat aangesloten is via de telefoonlijn of SIM-kaart en een zender die je rond de hals of pols kunt dragen. In geval van nood druk je op de knop van de zender en dan kom je automatisch in verbinding met de alarmcentrale van MUTAS. De medewerker van de alarmcentrale contacteert dan de opgegeven hulpverleners, bijvoorbeeld familieleden of burens, of de hulpdiensten.

Je kunt een personenalarmsysteem huren bij Mat-Plus vzw, de thuiszorgwinkel van de Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be. Eén van de doelstellingen van Mat-Plus vzw is om duur medisch materiaal uit te lenen tegen een democratische prijs. Jong en minder, klein en groot

... iedereen kan er terecht voor materiële ondersteuning, zoals ook krukken of een ziekenhuisbed.

Wat zijn de voorwaarden voor het huren van een personenalarmsysteem?

Je moet een beroep kunnen doen op minimaal drie personen die telefonisch oproepbaar zijn door de alarmcentrale van MUTAS. Deze contactpersonen dienen toegang te hebben tot je woning en kunnen snel ter plaatse zijn, bij voorkeur binnen het kwartier. Minimaal twee van deze contactpersonen wonen op een verschillend adres.

Voor de installatie van het persoonlijk alarm dien je te beschikken over een telefoonabonnement. Je kunt werken met een vaste aansluiting, maar ook een



Nachtopvang in een woonzorgcentrum

Net zoals in een dagverzorgingscentrum, biedt een woonzorgcentrum in geval van nachtopvang permanent toezicht en staat het personeel in voor verpleging en verzorging.

Kortverblijf

Kortverblijf staat voor de tijdelijke opvang in een woonzorgcentrum voor nog thuiswonende personen.

Het is de bedoeling dat de zorg-behoevende na het tijdelijk verblijf terugkeert naar huis. Tijdens dit verblijf wordt ondersteuning geboden aan de zorgbehoevende, zodat je er als mantelzorger even tussenuit kunt. Een aanvraag voor tussenkomst bij de mutualiteit dient altijd te gebeuren vóór vertrek naar het verblijf.

Dagverzorgingscentrum

Een dagverzorgingscentrum (DVC) biedt opvang op weekdagen. De uren waarin opvang voorzien wordt, variëren van DVC tot DVC.

Een DVC biedt permanent toezicht, een uitgebreid aanbod van activiteiten, warme maaltijden, ruimte voor rustmomenten, ... Het DVC kan een grote ondersteuning zijn en is aanvullend op de zorg thuis door een mantelzorger, meerdere mantelzorgers en/of professionele thuiszorgdiensten. Een extra praktische troef is dat veel DVC's vervoer voorzien om mensen 's morgens op te halen en op het einde van de dag terug naar huis te brengen.

gsm met een SIM-kaart en een geactiveerd abonnement behoort tot de mogelijkheden.

Ben je de contactpersoon? Je verbindt je ertoe hulp aan de gebruiker te bieden als de alarmcentrale je contacteert.

Huurprijs en waarborg

Er geldt een waarborg van 25 euro.

In de maandelijkse huurprijs zit het abonnementsgeld voor aansluiting bij de alarmcentrale inbegrepen. Voor de betaling van de huur ontvang je per kwartaal een factuur.

Om de juiste prijzen te kennen, contacteer je je ziekenfonds.

Hoe werkt het?

Het toestel bestaat uit een basistoestel en een halszendertje. Via

dit zendertje wordt een signaal gegeven naar het basistoestel wanneer een persoon in moeilijkheden verkeert. Het basistoestel heeft een ingebouwde luidspreker en een microfoon. Het apparaat zoekt via het telefoonnet contact met de alarmcentrale, die voor de nodige hulpverlening zorgt.

Het draadloze zendertje, dat slechts 20 gram weegt, heeft een bereik van ongeveer 50 meter. Het zendertje wordt doorgaans rond de hals gedragen, soms rond de pols. Daardoor ben je overal optimaal beveiligd, zowel in de woning als in de tuin. Het zendertje is bovendien waterdicht en is dus geschikt voor gebruik bij het douchen of baden.

Het alarmsignaal van het zendertje wordt opgevangen door het basistoestel, dat treedt onmiddellijk en volledig automatisch

via de telefoonlijn in contact met de hulpcentrale. Daar zijn hulpverleners permanent van dienst. Zij weten onmiddellijk waar de oproep vandaan komt en wie eventueel gewaarschuwd moet worden: de familieleden of, in noodsituaties, de huisarts of hulpdiensten.

Als je geen vaste telefoonlijn hebt, kun je kiezen voor een personalarmsysteem met gsm-functie. Daarvoor moet je een SIM-kaart met abonnement voorzien bij een provider naar keuze.



Tiende editie 'Week van de Valpreventie'

Van 19 tot en met 25 april 2021 vindt de tiende editie van de Week van de Valpreventie plaats. Dat moet gevierd worden. Daarom organiseren het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen, het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's een heuse strijd tussen de Vlaamse provincies en Brussel met de slogan 'Eén tegen allen, allen tegen vallen'.

Samen met enkele bekende Vlamingen dagen ze alle ouderen, hun familie, gezondheidszorg en welzijnswerkers in Vlaanderen uit in vier opdrachten die elk focussen op een valrisicofactor. Iedereen kan zich inzetten voor de opdrachten om zo sterren te verdienen voor zijn of haar provincie. De provincie die op het einde van de week de meeste sterren weet te verzamelen, wint de titel van 'beste valpreventieprovincie van het jaar'. Meer informatie over de opdrachten vind je op www.valpreventie.be.

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.

Waarom het belangrijk is je aan de coronamaatregelen te houden: enkele getuigenissen?

Danny: "Na het afnemen van mijn coronatest, ging ik snel nog even langs bij mijn vader. Waarschijnlijk was het toch vals alarm. Nu ligt mijn vader op intensieve zorgen, terwijl ik me al beter voel."

Sonia: "Voor de eerste verjaardag van mijn kleinkind hielden we een feestje. Er waren meer mensen dan toegelaten was, maar wel allemaal familie. Nu blijkt dat ik tijdens dit feestje een coronabesmetting heb opgelopen, met ernstige symptomen tot gevolg."

Prosper: "Ik speel graag petanque met mijn maten. Afgelopen maanden zijn we een aantal keren samengekomen om petanque te spelen, uiteraard altijd buiten. We zagen het probleem niet, want het was toch in open lucht. Nu blijkt dat ik zo een coronabesmetting heb opgelopen en mijn partner, die risicopatiënt is, besmet heb."

Opgelet voor vals nummer Card Stop

Enkele leden lieten ons weten dat zij een sms ontvangen hadden van het nummer 0478 87 17 60 met een mededeling van Card Stop dat hun bankkaart geblokkeerd werd en met een link om op te klikken om de bankkaart zagezegd te deblokken. Als je op deze link klikt, wordt er naar je pincode gevraagd. Het gaat hier dus om fraude, met als doel je bankrekening leeg te halen.

Het officiële nummer van Card Stop is 070 344 344. Je kunt dit nummer bellen om je bankkaart te laten blokkeren als je ze verloren bent of als ze gestolen is. Card Stop zal nooit spontaan contact met je opnemen.

Save the date

**Eén tegen allen,
allen tegen vallen**

10de Week van de Valpreventie
19 -25 april 2021

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Vlaanderen

Logo's
Vlaams Instituut
GEZOND
LEVEN