



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

De geluksdriehoek – Eerstelijnszone regio Aalst  
Webinar over psychosen

## 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](mailto: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](mailto: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 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](mailto:lieverthuis@lm.be)

Website: [www.lieverthuislm.be](http://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](http://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
<b>Wie?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bewoners van woonzorgcentra</li> <li>Zorgpersoneel, inwonende mantelzorgers en vrijwilligers van woonzorgcentra</li> <li>Bewoners, gebruikers en personeel van andere voorzieningen (assistentiewoningen / serviceflats, dagverzorgingscentra, centra voor personen met een handicap, ...)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>65-plussers*</li> <li>Personen tussen 45 en 65 jaar met ziekten die een ernstiger ziekteverloop bij een coronabesmetting teweeg kunnen brengen*</li> <li>Zorgpersoneel dat niet behoort tot fase 1</li> <li>Personeel in essentiële beroepen: nog te bepalen</li> </ul>	Andere personen die ouder zijn dan 18 jaar*
<b>Wanneer?</b>	Sinds 28 december 2020	Vermoedelijk vanaf maart 2021	Wellicht vanaf juni 2021 of al vroeger
<b>Waar?</b>	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.
<b>Welk vaccin?</b>	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](http://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](http://www.laatjevaccineren.be) of [www.lieverthuislm.be](http://www.lieverthuislm.be).



# De geluksdriehoek

Een gelukkig leven, we wensen het elkaar allemaal toe. Maar wat is gelukkig zijn nu juist? En hoe kan je er aan werken? In deze tijden is het belangrijk om te praten over hoe we ons voelen en extra aandacht te geven aan ons mentaal welbevinden. Om hier een antwoord op te bieden, ontwikkelde het Vlaams Instituut Gezond Leven 'de geluksdriehoek'.



## Wat houdt het in?

De driehoek bestaat uit drie grote blokken die onlosmakelijk verbonden zijn met 'geluk':

- **Je goed omringd voelen**  
Hiermee bedoelen de initiatiefnemers dat je een warm en steunend netwerk rond je hebt, waar je steeds bij terecht kunt voor een babbel en steun. En die andersom ook op jouw steun kunnen rekenen. Dat kunnen familieleden of vrienden zijn, maar bijvoorbeeld ook je burens.
- **Je goed voelen**  
Dit houdt in dat je je emotioneel goed voelt, je fijne gevoelens kunt ervaren: interesse in het leven, lachen, energie hebben. Daarnaast ook dat je minder leuke gevoelens aankunt; minder leuke gevoelens komen en gaan.
- **Jezelf kunnen zijn** en jezelf kunnen aanvaarden.

Daarnaast is er ook nog een kleine oranje bol, die de driehoek uit balans kan brengen. Hiermee willen de initiatiefnemers aantonen dat het altijd kan om even uit balans te zijn. Je kunt niet altijd gelukkig zijn ... en dat is helemaal oké.

## Ga er mee aan de slag

Op de website [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be) vind je verschillende thema's over geluk terug, zoals bijvoorbeeld positiviteit, geluk en zelfvertrouwen. Daarnaast ook thema's die je geluk mogelijk in de weg staan, zoals stress, piekeren en eenzaamheid.

Ook levensfaseveranderingen, zoals werkloosheid, verlies en ouderschap, kunnen een impact hebben op je mentaal welbevinden en deze krijgen dan ook de nodige aandacht op de website.

Per thema vind je volgende zaken terug:

- meer informatie over het thema;
- oefeningen;
- verhalen van burgers en bekende Vlamingen;
- waar je terecht kunt voor meer hulp en informatie.

## Geluksmaat

Eén van de oefeningen op de website is 'de geluksmaat'. Dit is een test die je kunt invullen om een idee te hebben van jouw geluksniveau. 'De geluksmaat' polst naar aan- of afwezigheid van symptomen van negatieve gevoelens. Daarnaast polst de oefening uiteraard ook naar hoe hoog of laag je mentaal welbevinden is.

Wanneer je je aanmeldt op de website, houdt het programma je testgegevens bij op je persoonlijk profiel. Zo kan je regelmatig de test opnieuw doen om zo een geheel beeld te krijgen van je mentaal welbevinden.

Daarnaast kan je op je persoonlijk profiel ook een planning opmaken voor je oefeningen. Je kunt er ook voor kiezen om hier een herinnering van te ontvangen op de dagen dat je de oefeningen wenst te doen.

# Geef mee invulling aan de acties van eerstelijnszone regio Aalst

Op 1 juli 2020 gingen de zestig Vlaamse eerstelijnszones van start. Eerstelijnszones zijn opgericht om het werk van lokale overheden, zorg- en hulpverleners (huisartsen, apothekers, thuisverpleegkundigen, ...) en welzijnsvoorzieningen (woonzorgcentra, lokale dienstencentra, mutualiteiten, ...) beter op elkaar af te stemmen. Het doel is een kwaliteitsvolle eerstelijnszorg waar de burger centraal staat en die toegankelijk is voor iedereen.

Binnen de eerstelijnszone van de regio Aalst (Aalst, Denderleeuw, Erpe-Mere, Haaltert en Lede) zoeken de medewerkers nog enkele burgers die willen meedenken en meediscussiëren over hoe zorg en welzijn in deze regio te verbeteren. Op dit moment worden volgende ideeën voorbereid:

- de ontwikkeling van een instrument om urgentiediensten (ambulancediensten, politie, brandweer) sneller te laten beschikken over de medische gegevens van personen in een levensbedreigende situatie (vb. situaties van bewusteloosheid, verwardheid) en de contactgegevens van personen die dan moeten gecontacteerd worden;
- het beter informeren van de bevolking over mantelzorg;
- hoe de draagkracht van mantelzorgers verhogen en hun draaglast verminderen;
- het uitwerken van een buurtwerking ter ondersteuning van personen zonder sociaal netwerk of met een beperkt sociaal netwerk.

Heb je interesse om over één of meerdere van bovenstaande punten mee te denken? Neem dan contact op met Mario Schelfhout: 0473 52 70 76 of [mario.schelfhout@lm.be](mailto:mario.schelfhout@lm.be). Meer informatie over de eerstelijnszone regio Aalst vind je op <https://www.eerstelijnszone.be/eerstelijnszone-regio-aalst>.

# Webinar (online infosessie) over psychosen

Een psychose ... we hebben er allemaal wel al eens over gehoord. Maar wat is dat nu juist? Ervaart iedereen die een psychose doormaakt dit op dezelfde manier of niet? Hoe lang duurt een psychose? Wat zijn mogelijke oorzaken? Wat zijn mogelijke gevolgen? Vanaf wanneer is professionele hulp nodig en wat houdt die hulp dan concreet in? Wat kan je als partner, ouder of kind van een persoon die een psychose doormaakt doen? Hoe kan je hulp bieden of is dat niet mogelijk?

Moeilijke vragen, waar professionele hulpverleners het niet altijd over eens zijn. In deze webinar vragen we het aan onze gastspreker, **Leen Verhaert**, webredacteur van het online informatieplatform PsychoseNet België. Leen is bovendien ervaringsdeskundige en zoekt mee naar antwoorden vanuit haar eigen verhaal. Je kunt alvast een kijkje nemen op haar website [www.leenverhaert.be](http://www.leenverhaert.be) en op [www.psychosenet.be](http://www.psychosenet.be). Na Leen haar uiteenzetting, gaan we met haar in dialoog en stellen we de vragen die jullie tijdens de chat doorgeven of ons vooraf bezorgen via mail.



**Wanneer?** dinsdag **23 maart 2021** van **19u30** tot **21u00** (inloggen vanaf 19u15)

**Waar?** **Online** (via Zoom)

**Interesse?** Schrijf je in via [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be) of via [lvph@lm.be](mailto:lvph@lm.be). We bezorgen je enkele dagen op voorhand de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.

## 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](http://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