



magazine

Liever Thuis

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

4-5

De zorgvolmacht

6-7

Correct antibioticagebruik – Mantelkracht –
Online praatgroep mantelzorg

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
De zorgvolmacht
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Week van de Valpreventie
Heb jij al een vertrouwenspersoon of vertegenwoordiger aangeduid?

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 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,

Uit onderzoek van de Internationale Arbeidsorganisatie (ILO) blijkt dat meer dan vier miljard mensen, of ruim de helft van de wereldbevolking, het zonder enige vorm van sociale bescherming moet stellen. Slechts 47 procent van de wereldbevolking wordt momenteel effectief gedekt door minstens één vorm van sociale zekerheid (pensioen, ziekte-uitkering, werkloosheidsuitkering, ...).

België scoort goed en kan als een voorbeeld beschouwd worden voor veel andere landen. Toch mogen onze beleidsmakers zich niet volledig op de borst kloppen, want er is in ons land wel een probleem met de toegankelijkheid van de zorg. Niet iedereen die zorg nodig heeft, heeft er ook toegang toe en op sommige tegemoetkomingen moeten rechthebbenden lang wachten. Ook de versnippering van de bevoegdheden over de federale, Vlaamse en lokale overheden maakt het er allemaal niet gemakkelijker op om te bekomen waar je recht op hebt. Ook mantelzorgers worden vandaag nog te veel vergeten, al hopen we dat het nieuwe Vlaamse mantelzorgplan dat dit jaar in werking treedt hierin verandering zal brengen. De uitvoering van het plan zal lopen over een periode van drie jaar.

Vanuit Liever Thuis LM pleiten we voor een vereenvoudiging van de aanvraagprocedures van tegemoetkomingen en een snellere toekenning van sociale rechten aan zorgbehoevende personen en hun mantelzorgers.

Belangrijk is ook om tijdig na te denken over de periode waarin je niet meer in staat bent je wil te uiten en bepaalde beslissingen te nemen. Je kunt vooraf zaken vastleggen in een zorgvolmacht. Je leest er meer over op de volgende bladzijden.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

Meer weten over jouw gezondheidsrisico's? Doe de check met het gezondheidskompas

Het gezondheidskompas is een **wetenschappelijk onderbouwde vragenlijst** die peilt naar jouw leefstijl, erfelijke factoren, eerdere gezondheidsproblemen en het risico op hart- en vaatziekten. Op basis van de resultaten krijg je **persoonlijk leefstijladvies**. Als het nodig is, verwijst het gezondheidskompas je door naar je huisarts voor opvolging.

Ben je ouder dan 45 jaar? Dan kom je te weten of je het risico loopt om **diabetes type 2** (de zogenaamde 'ouderdomsdiabetes') te ontwikkelen. Als het aangewezen is, kan je instromen in het **HALT2Diabetes-traject**, waarin je wordt begeleid naar een gezonde leefstijl.



Interesse? Neem een kijkje op www.gezondheidskompas.be en vul de vragenlijst in.

Gratis mondmaskers en zelftesten te verkrijgen



De afgelopen maanden kregen we de vraag van mantelzorgers en van lokale en regionale beleidsmakers of wij als mantelzorgvereniging onze

maatschappelijke rol konden opnemen door het gratis ter beschikking stellen van beschermingsmateriaal aan zorgbehoevende personen en de mensen die voor hen zorgtaken opnemen. Wij hebben dit intern bekeken en beslist een positief gevolg te geven aan deze vraag.

We hebben een beperkte voorraad aan mondmaskers en zelftesten kunnen aankopen, die we **gratis** ter beschikking wensen te stellen aan onze leden. We beschikken over **chirurgische mondmaskers, FFP2-mondmaskers zonder filter en zelftesten**.

Je kunt dit materiaal bestellen door te bellen naar 02 542 87 09 of een mail te sturen naar lieverthuis@lm.be. We vragen wel om geen grote bestellingen te plaatsen, aangezien we zoveel mogelijk zorgbehoevende personen en mantelzorgers willen helpen met onze beperkte voorraad.



gingen of dat ieder kleinkind bij zijn of haar verjaardag, communie of lentefeest een vooraf bepaald centje dient te ontvangen.

Voor een stuk kan je deze zaken ook opvangen met een gewone bankvolmacht. **Sinds 1 september 2014 vervallen bankvolmachten echter automatisch als je wilsonbekwaam verklaard bent.**

Vastgoed verkopen

Heeft de zorgvolmacht tot doel om je woning te verkopen? Dan dien je sowieso langs te gaan bij een **notaris**. Een aantal mensen kiest ervoor om hun woning te verkopen als zij naar een woonzorgcentrum (rusthuis) of assistentiewoning (serviceflat) verhuizen en zij geld nodig hebben om de factuur te betalen. Door te werken met een zorgvolmacht kan je vermijden dat de vrederechter zich dient te bemoeien met de verkoop van je woning.

Successieplanning

Ook successieplanning kan deel uitmaken van een zorgvolmacht. Denk bijvoorbeeld aan de bevoegdheid om schenkingen te doen, om latere successierechten te vermijden. Je kunt daarvoor de spelregels vastleggen, bijvoorbeeld door aan te geven dat de gelijkheid tussen je kinderen altijd gerespecteerd dient te worden of dat er altijd voldoende reserve dient te zijn voor jezelf en je partner.

Keuze van woonplaats

Je kunt ook persoonlijke kwesties regelen via een zorgvolmacht. Zo

Heel wat mensen stellen zich vandaag de vraag: Wie zal voor mij beslissingen nemen op het moment dat ik dat zelf niet meer kan? Door het afsluiten van een zorgvolmacht kan je op voorhand iemand aanduiden die je voor 100 procent vertrouwt om jou te vertegenwoordigen in het beheer van je geld en goederen. Je kunt ook een zorgvolmacht gebruiken voor de uitvoering van een beperkt aantal persoonsgebonden zaken, zoals de keuze van je arts en de opname in een woonzorgcentrum (rusthuis). In dit artikel geven we je meer informatie over de zorgvolmacht.

Wat is een zorgvolmacht?

Een zorgvolmacht of lastgeving is een contract waarin je aan een andere persoon de opdracht geeft om je vermogen te beheren, bijvoorbeeld omdat je zelf niet meer in staat bent om dat op een goede manier te doen. Die andere persoon kan eventueel ook een beperkt aantal persoonsgebonden zaken opvolgen. Je kunt je partner of je kinderen aanduiden om dit te doen, maar bijvoorbeeld ook een buur of een goede vriend of vriendin.

De zorgvolmacht wordt ook wel eens de ‘buitengerechtelijke bescherming’ genoemd omdat er hierbij **geen tussenkomst** nodig is **van de vrederechter**. In een aantal gevallen, bijvoorbeeld als je via de zorgvolmacht je woning wil verkopen, dient de lastgeving te worden afgesloten door tussenkomst van een notaris en is daar ook een kostenplaatje aan verbonden.

Waarvoor kan je een zorgvolmacht gebruiken?

Geldzaken regelen

Wil je iemand aanduiden om je dagelijkse geldzaken over te nemen als je dat zelf niet meer kan? Dan is de zorgvolmacht het geknipte instrument. Met geldzaken regelen bedoelen we: je pensioen ontvangen, facturen betalen en zelfs je belastingaangifte invullen en indienen. Ook het beheer van je beleggingen kan je uit handen geven via een zorgvolmacht.

Je kunt daarbij enkele concrete richtlijnen vastleggen, bijvoorbeeld dat er niet mag belegd worden in risicodragende beleg-

kan je bijvoorbeeld aangeven in welk woonzorgcentrum (rusthuis) je later wil opgenomen worden of in welk woonzorgcentrum je zeker niet wil verblijven. Je kunt tevens iemand aanwijzen om voor jou een geschikt woonzorgcentrum of een geschikte assistentiewoning (serviceflat) te zoeken, rekening houdend met je wensen en financiële mogelijkheden.

Deze persoon hoeft niet noodzakelijk dezelfde te zijn als de persoon die je financiële zaken behartigt. Je kunt bijvoorbeeld je zoon aanstellen voor het beheer van de geldzaken en je dochter voor persoonsgebonden beslissingen of omgekeerd.

Keuze van arts en verpleging

Ook voor de keuze van een huisarts of een dienst voor thuisverpleging kan je je voorkeuren vastleggen in een zorgvolmacht. Je kunt zelf aanduiden welke zorgverleners je wenst of de keuze overlaten aan de persoon of personen die je in je zorgvolmacht hebt aangeduid.

Patiëntenrechten uitoefenen

Je kunt ook in je zorgvolmacht aanduiden wie je patiëntenrechten dient te behartigen als jij dat zelf niet meer kunt. Daaronder vallen bijvoorbeeld de inzage in je medisch dossier en het recht op het krijgen van informatie over je gezondheidssituatie. Ook het indienen van klachten na bijvoorbeeld een problematische ziekenhuisopname is mogelijk. Zo kan de persoon die je hebt aangeduid in je zorgvolmacht in jouw naam een klacht indienen bij de klachtendienst van een ziekenhuis.

Wanneer treedt de zorgvolmacht in werking?

Je kunt in de zorgvolmacht zelf noteren wanneer zij in werking treedt. Dat kan onmiddellijk zijn of bijvoorbeeld op het ogenblik dat je wilsonbekwaam wordt. Het is je huisarts of neuroloog die zal bepalen vanaf wanneer je niet meer in staat bent om bepaalde handelingen te stellen en dat is dan het ogenblik dat de persoon die jij eerder hebt aangeduid het beheer van je geld en goederen en/of enkele persoonsgebonden aangelegenheden van jou overneemt.

Opgelet: Een zorgvolmacht is enkel rechtsgeldig als zij **geregistreerd** is in het Centraal Register van de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat. De persoon die de zorgvolmacht opstelt, moet ook de registratie in orde brengen. Heb je de zorgvolmacht zelf opgesteld, dan dien je hiermee naar de griffie van het vredegerecht van je woonplaats te gaan om de registratie in orde te brengen. Is de zorgvolmacht opgesteld door een notaris, dan brengt hij of zij dat voor jou in orde. **Een niet-geregistreerde zorgvolmacht vervalt op het ogenblik dat je wilsonbekwaam wordt.**

Kan een zorgvolmacht nog gewijzigd worden?

Ja, zolang je wilsbekwaam bent, kan je je zorgvolmacht wijzigen. Je kunt de inhoud wijzigen of je kunt een andere persoon aanduiden om de zorgvolmacht uit te voeren. **Belangrijk is wel dat je de nieuwe zorgvolmacht dan ook registreert.**

Waarom kiezen voor een zorgvolmacht?

Als je wilsonbekwaam wordt en niet meer in staat bent je goederen te beheren, kan de vrederechter beslissen om je onder het bewind te plaatsen van een bewindvoerder. Dat kan een familielid zijn, maar ook een advocaat.

Aangezien bewindvoering een ingewikkelde procedure is, die een zekere tijdsinvestering betekent voor de bewindvoerder en die niet altijd volledig op maat is van de beschermde persoon, is het aangewezen om vooraf de mogelijkheden van een zorgvolmacht te bekijken.

De laatste jaren hebben al meer dan 150.000 Belgen een zorgvolmacht afgesloten.



Correct antibioticagebruik, hoe zit dat nu ook alweer?



Als je bij de dokter belandt met een blaasontsteking, zware keel- of oorontsteking, hersenvliesontsteking,... is de kans groot dat je antibiotica voorgeschreven krijgt. Wie zwaar ziek wordt van een bacterie, kan met die medicijnen genezen. Antibiotica redden op die manier talloze mensen-

levens. Bij ziekte door een virus, helpen de middelen echter niet.

Als een antibiotica regelmatig tegen een bacterie wordt gebruikt, kan die bacterie ‘resistent’ worden. De bacterie is dan niet meer gevoelig voor het antibioticum. Wanneer je een infectie krijgt met zo’n resistente bacterie, helpen de antibiotica niet meer. De resistente bacteriën worden niet geremd, waardoor je erg ziek kunt worden. Dit soort infecties zijn dan moeilijker te behandelen.

Antibioticaresistentie is één van de grootste bedreigingen waarmee we vandaag geconfronteerd worden. Om de resistentie af te remmen, moeten we het onnodig gebruik van antibiotica drastisch verminderen.

Wat kan je zelf doen?

- Gebruik antibiotica op de juiste manier en volg het advies van je arts op.
- Neem enkel antibiotica op voorschrift.
- Neem de antibiotica op het voorgeschreven tijdstip in aan de voorgeschreven dosis.
- Respecteer de duur van de kuur.
- Stop de kuur enkel in overleg met je arts. Stop niet op eigen houtje als je na enkele dagen al beter voelt.
- Neem geen restjes antibiotica in. Breng die naar je apotheker.

Laat je verder inspireren door de ‘**LM Plus**’-brochure om te kiezen voor een correct antibioticagebruik. Je kunt deze terugvinden in je vertrouwde ‘LM Plus’-kantoor of online via www.lm-ml.be/nl/LMgezond/antibiotica-wanneer-wel-en-niet.

Word een Antibiotic Guardian

Om de resistentie af te remmen, moet het onnodig gebruik van antibiotica drastisch verminderen. Hiervoor kun je gelukkig ook zelf iets doen door een ‘**Antibiotic Guardian**’ te worden. Kies zelf met welke eenvoudige belofte hoe jij je wilt inzetten voor het beter gebruik van antibiotica op www.antibioticguardian.com/dutch en nodig anderen uit om hetzelfde te doen.



Online praatgroep mantelzorgers

Zorg je regelmatig voor iemand uit je directe omgeving met een lichamelijke of psychische aandoening of ziekte, dan ben je een mantelzorger. Zorgen voor iemand kan een positieve en verrijkende ervaring zijn, maar is niet altijd vanzelfsprekend. Het organiseren van de zorg vraagt veel energie en brengt vaak druk en stress met zich mee. In 2020 en 2021 kregen mantelzorgers het extra moeilijk door de coronamaatregelen.

Uit onderzoek blijkt dat praten met lotgenoten deugd doet. Je leert immers dat je niet alleen bent in die situatie en vindt troost en ondersteuning bij andere mantelzorgers. Daarom organiseren we een gratis online praatgroep voor mantelzorgers.

- maandag **28 maart 2022**
van **20u00** tot **21u30**
(inloggen kan vanaf 19u45):
Online (via Microsoft Teams)
- maandag **25 april 2022**
van **20u00** tot **21u30**
(inloggen kan vanaf 19u45):
Online (via Microsoft Teams)
- maandag **16 mei 2022**
van **20u00** tot **21u30**
(inloggen kan vanaf 19u45):
Online (via Microsoft Teams)
- maandag **13 juni 2022**
van **20u00** tot **21u30**
(inloggen kan vanaf 19u45):
Online (via Microsoft Teams)

Interesse?

Schrijf je in via lieverthuis@lm.be. We bezorgen je enkele dagen op voorhand de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.

Digitale infosessie (webinar)

'Rouw tijdens de zorg voor een naaste: altijd opnieuw afscheid nemen'



Zorg je regelmatig voor iemand uit je directe omgeving met een lichamelijke, mentale of psychische aandoening of ziekte, dan ben je een mantelzorger. Zorgen voor iemand kan een positieve en verrijkende ervaring zijn, maar is niet altijd vanzelfsprekend. Zowel jij als vaak ook de persoon voor wie je zorgt, gaan door een rouwproces.

Tijdens dit gratis webinar staan we stil bij de verschillende rouwfasen en -taken, waarom het voor mantelzorgers zo moeilijk is om hiermee om te gaan en geven we ook enkele tips.

Het webinar wordt gegeven door **Mario Schelfhout**, stafmedewerker van de vzw Liever Thuis LM.

Wanneer? dinsdag **15 maart 2022**
van **20u00** tot **22u00**
(inloggen kan vanaf 19u45)

Waar? **Online** (via Microsoft Teams)

Interesse? Schrijf je in via lieverthuis@lm.be. We bezorgen je enkele dagen op voorhand de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.



Coachingprogramma voor mantelzorgers: Mantelkracht

Veel mensen zorgen voor iemand anders. Dat kan een kind, ouder, buur, vriend, ... zijn. Zorgen voor iemand doe je omdat je het belangrijk vindt of omdat de zaken zo gelopen zijn. Het kan je voldoening geven, maar is vaak ook niet gemakkelijk. Andere mensen begrijpen niet altijd hoe moeilijk het is om voor iemand te zorgen en welke stress, zorgen en twijfels daarbij komen.

Eerstelijnszone regio Aalst wil daar iets aan doen en organiseert daarom het coachingprogramma 'Mantelkracht'. In een kleine groep van mantelzorgers (8 tot 13 personen) kom je gedurende een aantal maanden samen. De deelnemers wisselen tips uit, luchten hun hart, leren bij, ... De thema's worden door jou en de andere deelnemers zelf gekozen.

Deelname is gratis, inschrijving noodzakelijk.

Wanneer? Start op vrijdag **18 maart 2022**, vervolgens om de 2 weken (tot 17 juni 2022), telkens van **13u30** tot **15u30**.

Waar? Lokaal dienstencentrum 'De Maretak', Albrechtlaan 119a, 9300 **Aalst**

Interesse? Schrijf je in bij het lokaal dienstencentrum 'De Maretak': 053 72 29 20 of demaretak@aalst.be.

Als je er niet met eigen wagen of het openbaar vervoer kunt geraken, bekijken de initiatiefnemers graag of je kunt opgehaald en teruggebracht worden met het Plusbusje. Neem hiervoor eveneens contact op met lokaal dienstencentrum 'De Maretak'.

Weetjes

Week van de Valpreventie

Wist je dat maar liefst één op drie thuiswonende ouderen en één op de twee bewoners van woonzorgcentra jaarlijks valt?

De gevolgen van een val zijn ernstig en kunnen gepaard gaan met:

- **blessures:** breuken, kneuzingen en verstuikingen;
- **psychologische problemen** zoals valangst en zelfs depressie;
- **sociale isolatie:** jezelf thuis opsluiten uit angst om te vallen.

Gelukkig kunnen veel valincidenten voorkomen worden.

Om jou hierover te informeren, organiseren het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, de Vlaamse Logo's en het Vlaams Instituut Gezond Leven ook nu weer '**de Week van de Valpreventie**'. Dit initiatief gaat door van 25 april tot en met 1 mei 2022.

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 en bekijken graag samen met jou welke acties kunnen genomen worden om jouw valrisico te beperken.

Heb jij al een vertrouwenspersoon of vertegenwoordiger aangeduid?

De wet op de patiëntenrechten creëerde vele jaren geleden de mogelijkheid om een vertrouwenspersoon en een vertegenwoordiger aan te duiden. Hoewel het aanduiden van een vertrouwenspersoon en/of vertegenwoordiger heel wat gemoedsrust kan bieden in medische zaken, zetten weinig mensen en vooral ouderen hier stappen toe.

Tijdens een doktersbezoek of medische behandeling kan je je laten bijstaan door een **vertrouwenspersoon**. Die persoon kan jou helpen bij het begrijpen van wat de dokter vertelt en kan bijvoorbeeld samen met jou je patiëntendossier doornemen. Je kiest zelf wie je aanduidt als vertrouwenspersoon. Dit kan één van je kinderen zijn, evenals een goede vriend of vriendin of zelfs een zorgverlener. Kies sowieso iemand die je voor 100 procent vertrouwt. Weet ook dat je vertrouwenspersoon geen beslissingen mag nemen in jouw plaats. Je kunt een vertrouwenspersoon aanduiden door het formulier in te vullen dat je vindt op https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/formulier_aanwijzing_van_vertrouwenspersoon_o.pdf.

Een **vertegenwoordiger** treedt op wanneer je zelf niet meer in staat bent om beslissingen te nemen, bijvoorbeeld als je het bewustzijn bent verloren of niet langer wilsbekwaam bent omwille van bijvoorbeeld dementie. Het is de taak van je vertegenwoordiger om op te komen voor jouw belangen en **medische beslissingen** te nemen wanneer je dit zelf niet meer kunt. Kies hier opnieuw iemand die je voor de volle 100 procent vertrouwt. Je kunt een vertegenwoordiger aanduiden door het formulier in te vullen dat je vindt op: https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/formulier_aanwijzing_van_een_vertegenwoordiger_o.pdf.

Heb je geen internet en wil je de formulieren graag ontvangen? Neem contact op met Liever Thuis LM op het nummer 02 542 87 09 of 0473 52 70 76. We sturen je de formulieren op.

Save the date

**Eén tegen allen,
allen tegen vallen**

11de Week van de Valpreventie
25 april-1 mei 2022

Valpreventie.be
Expertisecentrum val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Vlaanderen
Logo
GEZOND LEVEN