



magazine

# Liever Thuis

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

4-5

Erfrecht

6-7

Mat-Plus vzw, thuiszorgwinkel van LM MUTPLUS.be

## Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
  - Erfrecht:
  - Meer vrijheid voor je nalatenschap
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
  - Denk dagelijks aan je tanden
  - Uitbreiding Vlaamse sociale bescherming met de mobiliteitshulpmiddelen

## 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 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 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](mailto:lieverthuis@lm.be)  
Website: [www.lieverthuislm.be](http://www.lieverthuislm.be)  
Facebook: [www.facebook.com/lieverthuislm](http://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.*

### **Dienst Thuiszorg**

LM MUTPLUS.be  
Koninginneplein 51-52  
1030 Brussel  
Tel.: 02 209 49 75  
Mail: [thuiszorg@mut403.be](mailto:thuiszorg@mut403.be)

#### **RDC Tienen**

Minderbroedersstraat 30  
3300 Tienen  
Tel.: 016 82 27 10

#### **RDC Halle**

Vondel 23  
1500 Halle  
Tel.: 02 356 85 88

# Voorwoord

Beste lezer,

Begin april leek het wel of de paashaas was langsgekomen bij onze bevoegde federale en Vlaamse minister. De paashaas had echter geen paaseieren mee, maar blijkbaar wel een koffertje met euro's. Na vijf jaar van voornamelijk besparingen en budgetneutrale maatregelen, was er plots 13,5 miljoen euro extra beschikbaar voor de thuiszorg en werd er op federaal vlak in de commissie Sociale Zaken een mantelzorgstatuut gestemd. Omdat we momenteel nog wat verduidelijking vragen over dat statuut, zullen we je hierover verder informeren in de volgende editie van 'Liever Thuis'.

We waarderen de inspanningen van de vorige federale en Vlaamse regering en hopen dat hun opvolgers verder blijven investeren in de gezondheids- en welzijnssector. De noden zijn immens hoog. Onderstaande twintig knelpunten van mantelzorgers en zorgbehoevende personen bewijzen dit.

Verder in dit nummer geven we wat meer informatie over het nieuwe erfrecht en staan we stil bij de uitbreiding van de Vlaamse sociale bescherming met de mobiliteitshulpmiddelen.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

## Knelpunten mantelzorgers en zorgbehoevende personen

De knelpuntennota 2018 van de vzw Liever Thuis LM geeft een overzicht van de voornaamste problemen waar mantelzorgers en zorgbehoevende personen het vorige jaar mee te maken kregen. In de knelpuntennota 2018 roepen we de overheid op om aan de slag te gaan met volgende twintig aandachtspunten:

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maak werk van een meer samenhangend mantelzorgbeleid</li> <li>2. Onderzoek de economische waarde van mantelzorg</li> <li>3. Ontlast mantelzorgers in hun zoektocht naar gepaste zorg</li> <li>4. Zorg voor meer professionele thuiszorg en ontspanningsmogelijkheden voor mantelzorgers</li> <li>5. Ondersteun mantelzorgers via informatie en praktische opleidingen op maat</li> <li>6. Heb oog voor vroegtijdige ondersteuning en begeleiding van mantelzorgers</li> <li>7. Bied psychosociale zorg aan op maat van mantelzorgers</li> <li>8. Zorg voor laagdrempelig en online lotgenotencontact</li> <li>9. Versterk het sociaal netwerk van zorgbehoevenden en mantelzorgers</li> <li>10. Laat mantelzorgers als volwaardige partner deelnemen aan het behandelingstraject van de persoon voor wie zij zorgen</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Zet in op burenhulp</li> <li>12. Zorg voor betaalbare woonzorgcentra als de zorg thuis niet langer haalbaar is</li> <li>13. Voer een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid in binnen alle bedrijven</li> <li>14. Vrijwaar de sociale rechten van mantelzorgers tijdens de zorgperiode</li> <li>15. Geef zelfstandigen langer de mogelijkheid om zorgverlof te nemen</li> <li>16. Zorg voor een tweetalige dienstverlening in Brusselse zorginstellingen</li> <li>17. Maak werk van een holistische mensvisie in de gezondheidszorg</li> <li>18. Maak werk van een zorgbudget op maat van elke zorgbehoevende</li> <li>19. Maak werk van een niet-discriminerend rolstoelbeleid</li> <li>20. Maak werk van een overzichtelijk beleid rond premies voor woningaanpassingen</li> </ol> |
|--|---|

Je kunt de volledige knelpuntennota raadplegen op [www.lieverthuislm.be](http://www.lieverthuislm.be) onder de rubriek 'Knelpuntennota's' of aanvragen via de hoofdzetel van onze vereniging. Als je zelf problemen ervaart die je niet kunt terugvinden in de knelpuntennota, mag je ze steeds melden aan onze vereniging op het nummer 02 542 87 09 of via [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be).



# Erfrecht: Meer vrijheid voor je nalatenschap

Ons erfrecht stamt nog uit de tijd van Napoleon. Het was dus hoog tijd om één en ander te moderniseren. Sinds 1 september 2018 beschik je over meer vrijheid om je nalatenschap te regelen. Wij sommen de voornaamste veranderingen op.

## Denk vroeger aan later

Dat is een prima principe dat zeker van toepassing is voor je nalatenschap. De nieuwe wetgeving is misschien het aanknopingspunt om met je notaris een afspraak te maken.

## Wijziging van de reserve: meer vrijheid

Bepaalde erfgenamen, zoals je kinderen en de langstlevende echtgenoot of echtgenote, hebben recht op een minimum beschermd erfdeel van je nalatenschap. Dat is **'de reserve'**. Je kunt dus slechts over een beperkt deel van je nalatenschap vrij beschikken. Door de nieuwe wetgeving verandert de verhouding tussen het voorbehouden erfdeel (de reserve) en het deel waarover je kunt beschikken (het beschikbare deel).

### Reserve van de kinderen

Vóór de hervorming varieerde de reserve van de kinderen naar gelang het aantal kinderen. Bij één kind bedroeg de reserve de helft van je vermogen. Bij twee kinderen was hun reserve elk een derde. Bij drie kinderen of meer bedroeg de totale reserve van de kinderen drie vierden van de nalatenschap. Deze drie vierden diende dan verdeeld te worden over het aantal kinderen.

Vanaf nu bedraagt de reserve, ongeacht het aantal kinderen, de helft van de nalatenschap. Je kunt dus over de andere helft vrij beschikken. Dat noemt men dan **'het beschikbare gedeelte'**. Door de nieuwe regelgeving vergroot dat beschikbare gedeelte vanaf het ogenblik dat je twee kinderen hebt.

	Vóór de hervorming		Na de hervorming	
	Reserve	Beschikbare gedeelte	Reserve	Beschikbare gedeelte
<b>1 kind</b>	1/2	1/2	1/2 te verdelen over het aantal kinderen	1/2
<b>2 kinderen</b>	1/3 per kind	1/3		
<b>3 of meer kinderen</b>	3/4 te verdelen volgens het aantal kinderen	1/4		



### Reserve van de ouders of grootouders

Als je geen kinderen hebt, beschikten je ouders vroeger volgens het oude erfrecht over een reserve van een vierde langs moederszijde en een vierde langs vaderszijde. Wanneer je overlijdt, zouden zij dus elk recht gehad hebben op een vierde van je vermogen. Leefden je ouders niet meer maar wel nog je grootouders, gold eenzelfde regeling maar dan spraken we voor elk over een achtste van je vermogen.

De hervorming schaft deze reserve af. Je ouders of grootouders behouden wel een wettelijk erfrecht, maar je kunt ze via testament onterven. Deze verandering is vooral interessant als je feitelijk samenwonend bent en geen kinderen hebt. Je kunt dan je volledige vermogen aan je partner nalaten. Ook is het mogelijk je volledig vermogen na te laten aan iemand die bijvoorbeeld voor jou zorgtaken heeft opgenomen, bijvoorbeeld een buurman, buurvrouw of een vriend of vriendin, of je kunt je volledig vermogen schenken aan een goed doel. Als je ouders of grootouders zorgnoden hebben, zullen ze echter wel aanspraak kunnen maken op een **onderhoudsuitkering** uit je nalatenschap.

## Waardering van schenking

Een schenking als voorschot op de erfenis dient verrekend te worden van het erfdeel. Soms dateert zo'n schenking uit het verleden en dient de waarde opnieuw bepaald te worden. De hervorming van het erfrecht bepaalt dat alle schenkingen, of het nu gaat over roerende\* of onroerende goederen\*\*, gewaardeerd worden op het moment van schenking, met een indexering op het moment van overlijden. Dat betekent dat gelijke schenkingen niet altijd gelijk blijven.

Stel dat je drie kinderen hebt en dat je die elk op hun 25ste verjaardag 25.000 euro geschonken hebt. In jouw ogen werden ze gelijk behandeld. Volgens het nieuwe erfrecht is dat niet zo, omdat je

schenken geïndexeerd worden tot je overlijden. De waardestijging van de oudere schenkingen wegen dan zwaarder door. Je kunt dit vermijden door een verklaring af te leggen bij je notaris dat je voor het oude regime kiest. Dat is de waardering van de schenking van roerende goederen op het moment van de schenking. Die verklaring moet wel ten laatste op 1 september 2019 zijn afgelegd.

\*Met roerende goederen bedoelen we bijvoorbeeld geld, juwelen, een auto, meubilair en huisdieren.

\*\*Met onroerende goederen bedoelen we een huis of een appartement.

## Testament of niet?

Als je geen testament hebt opgemaakt, hoeft je niets te doen. Heb je wel een testament, dan kan je dit bij de notaris laten herbekeken. De nieuwe regels zorgen misschien wel voor nieuwe mogelijkheden in jouw geval.

## Erfovereenkomsten

Een belangrijke nieuwigheid is de mogelijkheid om een erfovereenkomst op te maken. Binnen de familie kan je dan afspraken maken over je nalatenschap en de invloed van schenkingen als je nog leeft. Families krijgen zo de kans erfeniszaken onderling en op voorhand te regelen. Dat gebeurt soms om een generatie over te slaan of om aan een zorgkind een bijkomend deel toe te wijzen. De erfovereenkomsten dienen verplicht door een notaris te worden opgemaakt, volgens een wettelijk bepaalde procedure.

We maken een onderscheid tussen een familiale erfovereenkomst en een punctuele erfovereenkomst.

### De familiale erfovereenkomst

Bij de familiale erfovereenkomst kunnen ouders, samen met hun kinderen, de schenkingen en voordelen die zij aan hun kinderen, en eventueel stief-/plus- en kleinkinderen, gaven of zullen geven, kunnen vergelijken. Zo kunnen ze oordelen of elk kind op een evenwichtige wijze behandeld werd of zal worden. De ondertekening van de erfovereenkomst zorgt er dan voor dat met een 'schone lei' gestart kan worden en dat men in het kader van de nalatenschap niet meer op de schenkingen dient terug te komen.

Dit kan bijvoorbeeld nuttig zijn wanneer ouders voor één kind dure studies in het buitenland betaalden en het andere kind een gelijkaardig bedrag geschonken kreeg. Ook bij schenkingen van het familiebedrijf kan zo'n erfgoedovereenkomst een nuttig instrument blijken.

### De punctuele erfovereenkomst

Wat als het onmogelijk is om de hele familie rond de tafel te krijgen omdat niet iedereen bereid is om een akkoord te sluiten? In dat geval is er een punctuele erfovereenkomst mogelijk. Ieder kind zal ermee kunnen instemmen dat zijn of haar reserve 'aangetast' wordt door een schenking aan een ander kind of aan een buitenstaander.

Een voorbeeld om dit te verduidelijken: ouders willen meer midelen geven aan een zorgbehoevend kind via een schenking bij leven. In een punctuele overeenkomst kunnen de andere kinderen op voorhand afzien van hun reserve op de goederen die aan het zorgkind werden geschonken.



Dit soort punctuele overeenkomsten is ook interessant voor nieuw-samengestelde gezinnen. De kinderen kunnen op voorhand instemmen dat hun ouder een deel aan zijn of haar stief- of pluskinderen toekent via een schenking, ook al heeft dit impact op hun toekomstige reserve.

## Belasting op terugbetaling premie verplichte en aanvullende ziekteverzekering en hospitalisatieverzekering

Enkele leden stelden ons de vraag of er door hen belastingen dienen betaald te worden als zij terugbetalingen ontvangen van de verplichte of aanvullende ziekteverzekering of de hospitalisatieverzekering van hun overleden naaste. Deze terugbetalingen na overlijden maken volledig deel uit van de erfenis en dienen dus aangegeven te worden bij de belastingen, zelfs als je als nabestaande destijds zelf deze premie betaald hebt voor bijvoorbeeld je zorgbehoevende ouder(s).

## Interesse in een infossessie?

Wil je graag meer weten over het erfrecht door deel te nemen aan een infossessie? Neem dan contact op met de vzw Liever Thuis LM op het nummer 02 542 87 09 of via [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be). We bekijken zeker de mogelijkheden om een dergelijke infossessie in jouw buurt te laten doorgaan.

Gebaseerd op een artikel in de nieuwsbrief van de Vlaamse Ouderenraad, oktober 2018. Het oorspronkelijk artikel werd geschreven door Grete Cornelis, adjunct-directeur bij Neos (Netwerk voor Ondernemende Senioren). Aangevuld door Margaux Dewitte, juriste bij de Federatie van Notarissen.

# Mat-Plus vzw, de thuiszorgwinkel

Heb je een paar krukken nodig? Ben je herstellende na een operatie en zou een aangepast bed het allemaal wat aangener maken? Is het aftellen tot wanneer de kleine spruit het eerste daglicht ziet en denk je eraan om een afkolfoestel of digitale babyweegschaal te huren?

Mat-Plus vzw is de thuiszorgwinkel van de Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be voor de verhuur en verkoop van medisch en sanitair verzorgingsmateriaal, evenals voor babyverzorgingsmateriaal.

Eén van de doelstellingen van Mat-Plus vzw is om duur medisch materiaal uit te lenen tegen een democratische prijs.

Materiaal	Waarborg	Huur per dag	Huur per maand
<b>ADEMHALING</b>			
Aërosol (1)	€ 25,00	€ 0,15	€ 4,50
Aspirator (2)	€ 35,00	€ 0,30	€ 9,00
<b>HYGIENE</b>			
Toiletstoel (3)	€ 25,00	€ 0,15	€ 4,50
<b>JONG GEZIN</b>			
Afkolfoestel (4)	€ 25,00	€ 0,25	€ 7,50
Digitale babyweegschaal	€ 35,00	€ 0,20	€ 6,00
Plaswekker draadloos + sensor (5)	€ 35,00	€ 0,25	€ 7,50
<b>MOBILITEIT</b>			
Kinderkrukken (per paar)	€ 15,00	-	-
Krukken volwassenen (per paar)	€ 15,00	-	-
Okselkrukken (per kruk)	€ 15,00	-	-
Vierpootstok	€ 15,00	-	-
Vast looprek	€ 25,00	-	-
Tweewielrollator	€ 35,00	-	-
Vierwielrollator	€ 35,00	-	-
Kinderrolstoel	€ 75,00	€ 0,30	€ 9,00
Rolstoel volwassenen	€ 75,00	€ 0,30	€ 9,00
<b>ANTI-DECUBITUS (tegen doorligwonden)</b>			
Decubitusmatras (6)	€ 35,00	€ 0,15	€ 4,50
Verlenging decubitusmatras	€ 15,00	€ 0,10	€ 3,00
<b>REVALIDATIE</b>			
Hometrainer	€ 50,00	€ 0,30	€ 9,00
Pedalo	€ 15,00	€ 0,15	€ 4,50
<b>THUISVERZORGING</b>			
Elektrisch M3-bed met zijkanten en zelfoprichter (7)	€ 150,00	€ 0,60	€ 18,00
Elektrisch M4-bed met zijkanten en zelfoprichter (8)	€ 150,00	€ 1,00	€ 30,00
Verlenging M3- of M4-bed	€ 15,00	€ 0,10	€ 3,00
Bedtafel op wieltjes	€ 15,00	€ 0,15	€ 4,50
Ruggesteun	€ 15,00	€ 0,10	€ 3,00
Dekenboog	€ 15,00	-	-
Serumhouder	€ 15,00	€ 0,15	€ 4,50
Zelfoprichter op voet	€ 25,00	€ 0,15	€ 4,50
Patiëntenlift actief + gordel (9)	€ 100,00	€ 1,40	€ 42,00
Patiëntenlift passief met standaardgordel (10)	€ 100,00	€ 1,00	€ 30,00

# van LM MUTPLUS.be

## Heb je recht op korting?

Als je lid bent van de Liberale mutualiteit MUTPLUS.be én je bent in orde voor de aanvullende diensten, dan geniet je van een korting van 15 % op de huurprijzen.

## Extra informatie over het hulpmateriaal

- 1) Bij het huren van een aërosol, kan je een masker ( kind of volwassene) aankopen aan 2,66 euro.
- 2) Bij het huren van een aspirator, kan je een hygiënische kit aankopen ten bedrage van 57,34 euro.
- 3) Bij het huren van een toiletstoel, kan je een toiletemmer aankopen aan 7,19 euro.
- 4) Bij het huren van een afkolftoestel, kan je een steriele set aankopen aan 16,30 euro.
- 5) Bij het huren van een draadloze plaswekker, kan je een broekje aankopen aan 30,40 euro.
- 6) De volwaardige decubitusmatras heeft een drukverlagende laag die doorligwonden moet helpen voorkomen bij bedlegerige personen.
- 7) M3-bedden worden geleverd met zijkanten en oprichter. Het bed is elektrisch regelbaar in hoogte en laagte. Het hoofdeinde is elektrisch verstelbaar en het voeteinde kan manueel versteld worden.
- 8) M4-bedden worden geleverd met zijkanten en oprichter. Het bed is elektrisch regelbaar in hoogte en laagte. Het hoofd- en voeteinde is elektrisch verstelbaar.
- 9) De actieve patiëntenlift wordt gebruikt als de persoon aangespoord wordt om actief deel te nemen tijdens zijn of haar verzorging. Samen met deze lift wordt de gordel verhuurd waarin de persoon wordt verplaatst.
- 10) De passieve patiëntenlift wordt gebruikt bij een persoon die niet meer actief kan deelnemen tijdens zijn of haar verzorging. De persoon kan rechtstreeks van de grond opgetild worden. Op deze lift kunnen verschillende gordels bevestigd worden.



## Personenalarmsysteem (PAS-toestel)

Ook voor een personenalarmsysteem kan je bij Mat-Plus vzw terecht. Wil je je veiligheid in je eigen woning wat vergroten? Ben je bang dat je zal vallen en geen hulp meer kunt inroepen? Vraag dan naar info over een personenalarmsysteem. Dit toestel kan ervoor zorgen dat je je opnieuw wat veiliger voelt in je eigen woning.

## Toch nog iets anders nodig?

Mat-Plus vzw biedt de kwaliteitsvolle producten van ID aan voor optimale incontinentiezorg. Deze producten worden geproduceerd door het Belgisch bedrijf Ontex.

Daarnaast breidt Mat-Plus vzw constant haar gamma aan thuiszorgmateriaal uit. Zo kan je er bijvoorbeeld terecht voor de aankoop van:

- een toiletverhoger;
- een vaste of verstelbare toiletstoel;
- een bloeddrukmeter;
- een oplegmatras met drukregeling;
- een stappenteller;
- ...

## Nood aan meer info?

Neem contact op met Mat-Plus vzw op het nummer 02 759 70 42 of stuur een mail naar [mat@mutplus.be](mailto:mat@mutplus.be). Je kunt ook een kijkje nemen op de website [www.mutplus.be](http://www.mutplus.be). Of spring eens binnen in het lokale kantoor van de liberale mutualiteit MUTPLUS.be in je buurt. De medewerkers helpen jou graag verder.

# BOfort, Brusselse ontmoetingsplek voor iedereen geraakt door kanker

Iedereen die met kanker te maken krijgt, kan elke dinsdag, woensdag en vrijdag tussen 9u30 en 12u00 en tussen 13u30 en 16u00 terecht op het Zaterdagplein 9 in het hart van Brussel. Dan is immers BOfort geopend. Het is een ontmoetingshuis voor kankerpatiënten, maar ook voor ex-kankerpatiënten en naasten van kanker- en ex-kankerpatiënten. Je kunt er terecht voor een babbel, infosessies en workshops.

BOfort werkt samen met verschillende partners, waaronder het Brussels Ouderenplatform en Kom Op Tegen Kanker.



## 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.
- Gebruik een tandpasta aangepast aan je leeftijd. Voor kinderen betekent dit een tandpasta met minder fluoride.
- 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.

Meer informatie over gezonde tanden kan je terugvinden in de LM-brochure die je kunt downloaden via <http://www.lm.be/NL/Uw-mutualiteit/Publicaties/Brochures/Documents/Gezonde-tanden.pdf>. Je kunt de brochure ook aanvragen door te bellen naar het nummer 02 542 87 02.



## Uitbreiding Vlaamse sociale bescherming met de mobiliteitshulpmiddelen

Sinds 1 januari 2019 is de Vlaamse sociale bescherming uitgebreid met de mobiliteitshulpmiddelen. Wie door ouderdom, ziekte of een handicap niet meer kan stappen, kan via de Vlaamse sociale bescherming een rolstoel, scooter, drie- of vierwiel fiets of een ander hulpmiddel kopen of huren. Vandaag maken al zo'n 60.000 mensen in Vlaanderen gebruik van zo'n mobiliteitshulpmiddel.

Wat is er veranderd sinds de mobiliteitshulpmiddelen een onderdeel zijn van de Vlaamse sociale bescherming?

- Aansluiting bij de Vlaamse sociale bescherming én het betalen van de bijhorende bijdrage zijn nu een voorwaarde om een tussenkomst voor een hulpmiddel te krijgen. De aansluiting is verplicht in Vlaanderen. Woon je in Brussel, dan heb je de keuze om aan te sluiten. Sluit je niet aan, dan kom je niet in aanmerking voor een mobiliteitshulpmiddel via de Vlaamse sociale bescherming en dien je je te richten tot de gemeenschappelijke gemeenschapscommissie (GGC).
- Een tussenkomst voor een mobiliteitshulpmiddel aanvragen doe je nu via een door de Vlaamse overheid gemandateerde verstreker en je zorgkas, dus niet meer bij je ziekenfonds of het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH). Je hebt nog steeds een voorschrift nodig van je arts. In sommige situaties heb je een rapport nodig van een 'rolstoeladviesteam'.
- Herstellingen en onderhoud van je mobiliteitshulpmiddel moet je nu altijd laten doen bij een gemandateerd verstreker, dus bijvoorbeeld niet meer bij een lokale fietsmaker die hiervoor niet erkend is. De factuur hoeft je niet meer zelf voor te schieten. Je verstreker stuurt ze rechtstreeks naar je zorgkas zolang je er een budget of 'teller' voor hebt.
- Je leeftijd is geen voorwaarde meer om een tussenkomst voor een mobiliteitshulpmiddel te kunnen krijgen. Ook 65-plussers komen nu in aanmerking. Je leeftijd bepaalt wel nog mee welk type hulpmiddel bij je past en hoe snel je dat mag vervangen.
- Ben je 85 jaar of ouder of opgenomen in een woonzorgcentrum? Dan kan je geen mobiliteitshulpmiddel meer kopen, maar wel nog huren. Wie binnen de maand revalidatie gevolgd heeft in een revalidatievoorziening, kan tijdelijk een rolstoel huren.
- Lijd je aan een snel degeneratieve aandoening, zoals bijvoorbeeld ALS, dan kan je bepaalde hulpmiddelen huren in plaats van kopen, via een snellere procedure. Zo kan je sneller van hulpmiddel veranderen naarmate je ziekte evolueert.
- Je verstreker heeft nu een optie om tussenkomsten te vragen voor nieuwe of innovatieve hulpmiddelen of in bepaalde uitzonderingssituaties.

Met al je vragen kan je terecht bij de LM Zorgkas op het nummer 02 542 88 74 of via [mobiliteitshulpmiddel@lm.be](mailto:mobiliteitshulpmiddel@lm.be).