



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Erfrecht

6-7

Warme dagen, zorg dragen – Activiteiten Vief West-Vlaanderen

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. 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 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
Website: www.lieverthuislm.be
Facebook: 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.

Regionale dienstencentra

LM Plus
Tel.: 0800 17 417
Mail: rdc@lplus.be

Kalkoven 22
1730 Asse

Revillpark 1
8000 Brugge

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen

Geraetsstraat 20
3500 Hasselt

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

Je kunt de volledige knelpuntennota raadplegen op 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.

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
1 kind	1/2	1/2	1/2 te verdelen over het aantal kinderen	1/2
2 kinderen	1/3 per kind	1/3		
3 of meer kinderen	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. 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.

Zon in overvloed.

Verzorg jezelf en anderen goed.



De zomer is weer in het land en trakteert ons op mooie warme dagen. We kijken elk jaar opnieuw uit naar de warmere temperaturen. Dat warme zonnetje brengt ook minder fijne gevolgen met zich mee, want jaarlijks sterven er nog honderden mensen ten gevolge van de hitte. Vaak gaat het hier om ouderen en personen met een chronische ziekte. Het hoeft uiteraard niet meteen zo ernstig te zijn. Je kunt ook slaapverstoring, uitdroging, uitputting of een hittedag ervaren. Het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid lanceert daarom in de warme maanden de actie 'Warme dagen, zorg dragen'. Op die manier wil het Agentschap iedereen bewust maken van de risico's en aanzetten om tijdens die warme dagen waakzaam te zijn en zich goed voor te bereiden.



Wees voorbereid op warme dagen

Ons Belgisch weer kan soms onvoorspelbaar zijn. Je controleert steeds best even de weersvoorspellingen. Zo kan je je beter voorbereiden op die warmte. Zorg dat je altijd water bij je hebt, zeker als je buitenshuis gaat.

Voorkom het verbranden door je goed op tijd in te smeren. Liever een keer te veel, dan te weinig.



Hou jezelf koel

Kies tijdens de warme zomermaanden zeker voor aangepaste kledij. Om jezelf zo koel mogelijk te houden, draag je best lichte, loszittende en lichtgekleurde kledij. Draag daarbij nog een hoofddeksel en een zonnebril. Daarnaast zoek je liefst schaduwrijke plekken op om jezelf koel te houden. Eventueel kan je je verplaatsen naar een openbaar gebouw, zoals de bibliotheek, om je in de koelte bezig te houden. Ook een lauwe douche, een voetbadje of een frisse duik in het zwembad, bieden je eveneens wat aangename verfrissing.



Drink voldoende

Dit advies geldt uiteraard heel het jaar door, maar is nog eens zo belangrijk tijdens de warme maanden. Het is tijdens een warme dag belangrijk om meer te drinken dan je gewoonlijk doet, zelfs al heb je geen dorst. Vermijd best alcohol en gesuikerde dranken. De alcohol zorgt er voor dat je lichaam vocht verliest; de gesuikerde dranken worden niet snel opgenomen.



Hou je woning koel

We brengen het meest van onze tijd binnen door. Zorg dus dat het binnen aangenaam vertoeven is. Gebruik daarom in de zomer rolluiken en zonnewering doorheen de dag. Wanneer het buiten kouder wordt, zet je best je ramen open zodat je woning terug wat kan afkoelen. Je kunt ook gedurende de dag gebruik maken van ventilatiesystemen.



Zorg voor anderen

Ken je alleenstaande ouderen of zieken? Ga er dan eens extra langs om er voor te zorgen dat ook zij bovenstaande tips goed opvolgen. Vraag na of ze zich goed voelen en of ze wel voldoende water drinken. Misschien kan je tijdens deze warme dagen wel wat werkjes van hen overnemen.

Heeft de warmte hen toch te pakken? Zelfs wat hoofdpijn kan een voorbode zijn van ernstigere problemen. Laat ze op dat moment onmiddellijk meer water drinken en geef hen rust op een koele plek. Heb je twijfels? Neem dan contact op met je huisarts.



Website met praktische tips en adviezen

Als je tijdens de warme dagen je gezond verstand gebruikt, kom je al een heel eind. Wens je toch nog extra advies, dan kan je terecht op www.warmedagen.be. Daar vind je antwoord op vragen zoals:

- Mag je koffie of thee drinken bij warm weer?
- Hoe krijg ik mijn slaapkamer koel?
- Hoe nuttig is airco?

Met deze tips kan je in alle veiligheid genieten van de warme dagen.



Voordracht 'Bewindvoering en zorgvolmachten'

Om het even op welk moment kan je in een situatie belanden waarbij je niet (meer) in staat bent om je eigen vermogen te beheren of om de juiste beslissingen op persoonlijk vlak te nemen. In het burgerlijk recht is daarom voorzien dat de vrederechter een **bewindvoerder** kan aanstellen die wilsonbekwame personen beschermt door hen bij te staan of door de noodzakelijke handelingen van het dagelijks leven over te nemen en in hun plaats uit te voeren.

Sinds 1 september 2014 is deze wet, beter bekend als de Wet op de bewindvoering, grondig gewijzigd.

Tijdens deze **gratis** voordracht, georganiseerd door Vief Kortrijk Onbegrensd, de vzw Liever Thuis LM en het regionaal dienstencentrum van LM Plus, wordt toelichting gegeven bij de krachtlijnen van deze nieuwe wet en aandacht besteed aan de achtergrond ervan.

De voordracht wordt gegeven door **Mario Schelfhout**, maatschappelijk assistent en stafmedewerker van de vzw Liever Thuis LM.

Wanneer? donderdag **12 september 2019** van **14u30** tot **16u30**
Waar? Lokaal dienstencentrum 'De Korenbloem' (zaal 'Roose') Pieter de Conincklaan 10 8500 **Kortrijk**
Interesse? Schrijf je **vóór donderdag 5 september 2019** in bij Vief Onbegrensd Kortrijk: 056 26 01 01 of info.kortrijk.onbegrensd@vief.be.



Voordracht 'Rugvriendelijk bewegen'

80 % van de Belgen hebben last van rugklachten. Toch kunnen we veel rugproblemen vermijden door correct en rugvriendelijk om te springen met ons lichaam.

Daar willen Vief Brugge Onbegrensd, de vzw Liever Thuis LM en het regionaal dienstencentrum van LM Plus hun steentje toe bijdragen en daarom organiseren ze een boeiende **gratis** voordracht over dit onderwerp.

Na een korte theoretische uitleg over de rug (problematiek, anatomie en de basisprincipes van de rugschool), wordt er direct aandacht besteed aan de praktijk van alledaagse houdingen en bewegingen.



Er worden tal van tips meegegeven naar houdingscorrectie bij het zitten, het liggen, het uitvoeren van huishoudelijke activiteiten, het heffen en tillen, het staan, ... Kortom, een praktische handleiding om je rug te leren gebruiken zoals het hoort.

De voordracht wordt gegeven door **Steven Dutry**, master lichamelijke opvoeding, bewegingsconsulent en sporttechnisch coördinator bij vzw Sportievak.

Wanneer? donderdag **19 september 2019** van **14u00** tot **16u00**
Waar? Zaal LM Revillpark 1, 8000 **Brugge**
Interesse? Schrijf je **vóór donderdag 12 september 2019** in bij Vief Brugge Onbegrensd: 050 35 51 92 of info.brugge.onbegrensd@vief.be.



Computer- cursussen bij Vief West-Vlaanderen *Mis de digitale trein niet*

We kunnen de computer niet meer wegdenken uit ons dagelijkse leven. Sociale netwerksites (Twitter, Facebook, Skype, Instagram), tablet, apps, smartphone, digitale fotografie, ... Kan je nog volgen?

Om iedereen de kans te geven dit medium beter te leren kennen, organiseert Vief West-Vlaanderen in 2019 laagdrempelige cursussen en voordrachten waarvoor iedereen kan inschrijven. Het aantal deelnemers is meestal beperkt tot 10, dus wees er snel bij.

Voor de cursussen is er per deelnemer een syllabus voorzien.

■ Cursus 'Smartphone voor beginners'

3 sessies van 3 uur
 Vief Kortrijk (LM-kantoor Kortrijk (2de verdieping), Groeningelaan 40, 8500 **Kortrijk**) op dinsdag **3, 10 en 17 september 2019** van **9u00** tot **12u00**

■ Cursus 'Smartphone (foto's)'

3 sessies van 3 uur
 Vief Houthulst (dienstencentrum 'De Schakel', Broeders Xaverianenstraat 12, 8650 **Houthulst**) op woensdag **4, 11 en 18 september 2019** van **13u00** tot **16u00**

Meer info en inschrijvingen?
 Vief West-Vlaanderen:
 056 25 72 61 of
 info.west@vief.be.

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.