



magazine

# Liever Thuis

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

4-5

Het mantelzorgstatuut

6-7

Blijven bewegen in tijden van corona – Uitstappen

## Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5  
Het mantelzorgstatuut eindelijk in voege
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8  
Richtlijnen voor mantelzorgers  
ter voorkoming van een besmetting  
met het coronaviruss

### 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  
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: 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.*

### 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,

We hebben er de afgelopen maanden een bewogen periode opzitten met het coronavirus en de noodzakelijke maatregelen die door de overheid werden opgelegd. Ik hoop dat, op het ogenblik dat je dit ledenblad ontvangt, deze moeilijke tijd achter ons ligt en we kunnen genieten van een mooie zomer. Mijn gedachten gaan echter naar de mensen die nog maanden dienen te revalideren en naar de personen die familieleden of vrienden hebben verloren. Ik hoop dat zij voldoende ondersteuning krijgen.

Tijdens de coronacrisis ging er veel aandacht naar de virologen, laboranten, artsen, verpleegkundigen, ... die dagelijks het beste van zichzelf gaven en dat in heel zware omstandigheden. Ik vond het een mooi gebaar van de bevolking dat er dagelijks 's avonds voor hen geapplaudisseerd werd. Maar waren we niet een groep 'zorgverleners' vergeten? Wanneer hoorden we op de radio of tv eens iets over de naar schatting 600.000 mantelzorgers die zich dagelijks of op regelmatige basis inzetten om zorg te verlenen aan hun zieke partner, een zorgbehoevende ouder, een kind met een beperking of een andere persoon die nood heeft aan hulp? Ook de overheid liet de mantelzorgers in de steek. Waarom konden zij geen mondklappers krijgen en andere zorgverleners wel? Waarom stonden de richtlijnen voor mantelzorgers op de website van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid zo goed verstopt en waren deze richtlijnen geschreven in een ambtenarentaal, die voor de doorsnee burger niet te begrijpen is? Waarom was het voor mantelzorgers niet mogelijk om zich te laten testen op het coronavirus zoals in Nederland wel het geval was? Om deze toestand aan te kaarten, schreef onze mantelzorgvereniging, samen met Steunpunt Mantelzorg en Coponcho, een opiniestuk. Je vindt het op <https://www.apache.be/gastbijdragen/2020/04/23/mantelzorgers-ook-helden-in-de-zorg/?fbclid=IwAR1z2BPk-xoqm7ySYbDmKfgw-u7cmfb2oEMbftcf9vNPrYGzjmt3icGMVxA>.

De afgelopen maanden werd echter toch iets gerealiseerd voor de mantelzorgers, het mantelzorgstatuut kreeg eindelijk vorm. In dit ledenblad lees je er meer over. Wat ons betreft, biedt het statuut zoals het vandaag bestaat geen antwoord op de noden van de Vlaamse en Brusselse mantelzorgers. Wij hopen dan ook dat we dit initiatief moeten beschouwen als een eerste stap, die in 2021 geëvolueerd en uitgebreid zal worden, bijvoorbeeld door het mantelzorgverlof uit te breiden naar ambtenaren en zelfstandigen en ook een initiatief te voorzien voor gepensioneerden die mantelzorgtaken opnemen.

Veel leesplezier!

*Roni De Waele - Voorzitter*

## Mantelzorgers, ook helden van de zorg

We beseffen maar al te goed dat zorg dragen voor je naaste geen lachertje is. Daarom bieden we je dit ledenblad aan en organiseren op regelmatige basis infosessies. Door de coronamaatregelen konden de vormingen voorzien vanaf midden maart niet doorgaan en ook de activiteiten naar aanleiding van de 'Dag van de Mantelzorg' (23 juni) vielen hierdoor in het water. In het najaar kunnen we hopelijk terug vormingen organiseren. Dit jaar herwerken we ook nog onze brochures en folders, want de mantelzorgers zijn ook helden van de zorg. Hartelijk bedankt voor jullie inzet!



# Het mantelzorgstatuut eindelijk in voege



Neem je de zorg op voor je partner met een chronische ziekte, een ouder met dementie, een kind met een handicap of een buur of vriend met ouderdomskwalen? Dan kan je vanaf 1 september 2020 een officiële erkenning als mantelzorgaanvrager bij je ziekenfonds. Ben je tewerkgesteld als werknemer? Dan kom je eventueel ook in aanmerking voor een beperkt mantelzorgverlof. Tenslotte is er ook een regeling uitgewerkt voor arbeidsongeschikte werknemers en zelfstandigen die graag mantelzorgtaken opnemen of hun eerder engagement als mantelzorgers wensen verder te zetten tijdens hun ziekteperiode. We zetten de eerste twee regelingen op een rijtje. Voor meer info over de derde regeling kan je contact opnemen met onze mantelzorgvereniging.

## 1. Erkenning als mantelzorgers via een attest

Het federale **mantelzorgstatuut** biedt een officiële erkenning aan mantelzorgers. Je kunt je binnenkort **door je ziekenfonds** officieel laten erkennen als mantelzorgers. Je krijgt dan een **attest** dat bewijst dat je mantelzorgers bent voor een zorgbehoevende persoon. Het is niet verplicht om je te laten erkennen als mantelzorgers. We weten immers dat heel wat mantelzorgers hun zorgtaken liever in de anonimiteit opnemen.

De erkenning is echter wel **verplicht** in volgende situaties:

- als je tewerkgesteld bent als arbeider of bediende in de werknemersregeling en in aanmerking wil komen voor het mantelzorgverlof (zie punt 2);
- als je als arbeider, bediende of zelfstandige arbeidsongeschikt wordt en je mantelzorgtaken wil verderzetten tijdens je ziekteperiode of als je net mantelzorgers wordt tijdens je ziekte.

Het kan bijvoorbeeld ook **nuttig** zijn om je te laten erkennen als mantelzorgers, en dus het attest te bekomen, als je geen familielid bent van de persoon voor wie je zorgt en daarom niet mee mag gaan bij de

dokter. Tijdens de periode van de strenge coronamaatregelen kregen we een aantal vragen waarop het mantelzorgattest een oplossing zou op geboden hebben. Helaas was de wet over de erkenning van de mantelzorgers op dat moment nog niet in voege.

Aan de erkenning zijn echter wel volgende **voorwaarden** verbonden:

- je woont in België en bent ingeschreven in het bevolkings- of vreemdelingenregister;
- je biedt bijstand of hulp aan een zorgbehoevende persoon. Dit wil zeggen dat je minstens één van volgende taken uitvoert:
  - o de zorgbehoevende persoon eten en drinken geven of hem/haar hierbij helpen;
  - o de zorgbehoevende persoon wassen en aankleden of hem/haar hierbij helpen;
  - o boodschappen doen voor de zorgbehoevende persoon;
  - o 's nachts of overdag instaan voor het toezicht;
  - o instaan voor de administratie van de zorgbehoevende persoon: bankverrichtingen uitvoeren, facturen klasseren, belastingaangifte invullen, ...;
  - o de zorgbehoevende persoon medicatie toedienen of toezien op de juiste inname van de medicatie;
  - o het toedienen van verpleegkundige handelingen, als je beschikt over een attest dat je dit als mantelzorgers mag doen;
  - o de zorgbehoevende persoon helpen bij verplaatsingen in huis of daarbuiten, bijvoorbeeld instaan voor het vervoer naar de huisarts of het ziekenhuis, ...;
  - o het bieden van begeleiding en psychologische ondersteuning aan de zorgbehoevende persoon, bijvoorbeeld een luisterend oor bieden en advies geven;
- je voert de zorgtaken gratis en in samenwerking met minstens één professionele zorgverlener uit. Dit laatste betekent dat er bijvoorbeeld ook een thuisverpleegkundige of poetshulp bij de zorgbehoevende persoon komt en dat jullie samen instaan voor de zorg of hulp of dat de huisarts van de zorgbehoevende persoon weet dat jij zijn/haar mantelzorgers bent en dat jullie de zorg bespreken;

- je biedt hulp of zorg die in overeenstemming is met de levens- en zorgdoelen van de zorgbehoevende persoon;
- de zorgbehoevende persoon dient zijn hoofdverblijfplaats in België te hebben;
- de zorgbehoevende persoon moet thuis verblijven. Van deze voorwaarde mag afgeweken worden wanneer hij/zij minder dan 90 opeenvolgende dagen verblijft in een residentiële instelling, zoals een ziekenhuis of centrum voor kortverblijf. De zorgbehoevende persoon mag dus niet permanent verblijven in een woonzorgcentrum (rusthuis).

Je kunt je laten erkennen als mantelzorger voor meerdere zorgbehoevende personen, bijvoorbeeld je beide ouders. Je dient je aanvraag in bij je ziekenfonds via een verklaring op erewoord, die je daar kunt bekomen. De verklaring moet je ondertekenen en ook de zorgbehoevende persoon moet dit doen. Kan de zorgbehoevende persoon dit niet, mag ook zijn/haar wettelijke vertegenwoordiger dit doen. Die wettelijke vertegenwoordiger kan bijvoorbeeld een bewindvoerder zijn.

## 2. Het mantelzorgverlof

Ben je tewerkgesteld als **arbeider of bediende** in het werknemersstatuut? Dan kan je, naast je erkenning als mantelzorger, ook een mantelzorgverlof aanvragen. Zelfstandigen komen hiervoor niet in aanmerking. Zij kunnen gebruik maken van het zorgverlof voor zelfstandigen. Meer info hierover vind je op <https://www.rsvz.be/nl/faq/zorgen-voor-een-familielid-heb-ik-recht-op-een-uitkering-mantelzorg-en-hoe-vraag-ik-ze-aan>.

Het mantelzorgverlof voor werknemers bedraagt **één maand voltijds verlof per persoon voor wie je zorgt en dit gespreid over je hele loopbaan**. Wens je dit liever halftijds of één dag per week op te nemen, dan gaat het over twee maanden verlof per persoon voor wie je zorgt en dit gespreid over je hele loopbaan. Tijdens het mantelzorgverlof heb je recht op een vergoeding van de RVA.

Ook aan het mantelzorgverlof zijn **voorwaarden** gekoppeld. Naast de voorwaarden voor de erkenning als mantelzorger, gelden volgende criteria:

- je verleent momenteel minstens 50 uren per maand zorg als mantelzorger en je verklaart dat voor minstens 600 uren per jaar te doen;
- er kunnen slechts drie mantelzorgers tegelijkertijd mantelzorgverlof opnemen om te zorgen voor de zorgbehoevende persoon, bijvoorbeeld zijn/haar partner en twee van de kinderen;
- de zorgbehoevende persoon dient te voldoen aan minstens één van volgende medische voorwaarden:
  - o recht hebben op het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden ('de mantelzorgpremie' van 130 euro per maand);
  - o minstens 12 punten op de schaal voor verminderde zelfredzaamheid (FOD-attest van minstens 12 punten);
  - o minstens 13 punten op de BelRAI-screener;
  - o forfait B of C op de KATZ-schaal;
  - o voldoen aan minstens één van de medische voorwaarden om recht te hebben op de (forfaitaire) tegemoetkoming voor chronische ziekten;
  - o zorgbehoevende personen jonger dan 21 jaar: minstens 12 punten of minstens 6 punten op 18 in de derde pijler op de schaal die gevolgen van de aandoening op de familiale omgeving van het kind meet of recht hebben op bijkomende kinderbijslag én een attest kunnen voorleggen van meer dan 80 % fysieke of mentale ongeschiktheid met 7 tot 9 punten voor de graad van zelfredzaamheid.

Je ziekenfonds heeft twaalf weken tijd om je aanvraag te onderzoeken. Daarom vermoeden wij dat het mantelzorgverlof vooral zal aangevraagd worden in volgende situaties:

- als de werknemer op het einde van de zomerperiode vaststelt dat zijn/haar vakantiedagen onvoldoende zullen zijn om op het einde van het jaar de nodige zorg of hulp te kunnen bieden aan de zorgbehoevende persoon;
- als verlenging van een periode van tijdskrediet of thematisch verlof voor medische bijstand.

### Heeft het statuut gevolgen voor andere premies, tegemoetkomingen, ...?

Nee. Als je als zorgbehoevende persoon recht hebt op het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden ('de mantelzorgpremie' van 130 euro per maand), zal je die blijven ontvangen. Ook andere tegemoetkomingen en sociale voordelen zullen gestort blijven worden. Het mantelzorgstatuut is enkel een officiële erkenning van de persoon die voor je zorgt.

### Heb je nog vragen?

Neem contact op met onze mantelzorgvereniging op het nummer 02 542 87 09 of via [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be). Je kunt ook meer informatie bekomen bij je ziekenfonds.



# Blijven bewegen in tijden van corona

Blijven bewegen is, nu meer dan ooit, belangrijk om gezond en sterk te blijven. De overheid en experts, zoals viroloog Marc Van Ranst, hameren niet alleen op de regels rond hygiëne en sociaal contact, maar ook op het belang van beweging. Want elke stap telt, elke dag opnieuw. Niet enkel voor jezelf, maar ook voor je gezin, grootouders en voor onze helden: de verplegers, artsen en andere zorgverleners die dag in dag uit vechten voor onze levens.

Bij je thuis lonkt je bed, de zetel, ... Toch is het een kwestie van eraan te weerstaan en meer te bewegen en niet te lang stil te zitten. Met onderstaande tips lukt dat vast.

- Zit je vóór de tv? Zit dan niet te lang ononderbroken stil. Strek je benen tijdens de reclame of leg de afstandsbediening wat verder zodat je regelmatig rechtstaat. Is er niets interessants op de beeldbuis? Ga dan wandelen. De frisse lucht zal je deugd doen.
- Ga regelmatig een glas fris water halen. Zo ben je in beweging en kom je aan je aanbevolen portie water van anderhalve liter per dag.
- Telefoon je of werk je met de tablet? Dan hoeft dat niet per se al zittend. Staand, en zelfs wandelend, lukt ook prima.
- Praktische zaken regelen, zoals onlinebankieren, doe jij misschien aan tafel. Wat dacht je ervan om ondertussen recht te staan? Zet je pc op een hoge kast en hup ... je bent vertrokken.

## Unieke kans: word persoonlijk gemotiveerd en geïnspireerd

Nu heb je misschien zin om erin te vliegen. Goed, beginnen en volhouden dan. Maar soms is dat beginnen en volhouden gemakkelijker gezegd dan gedaan. Gelukkig sta je er niet alleen voor. Schakel de expertise van een **'Bewegen Op Verwijzing'-coach** in. Hij of zij zoekt samen met jou naar simpele manieren om meer te bewegen in je dagelijkse leven, stelt een beweegplan op jouw maat op en motiveert je om dat vol te houden. Normaal verwijzen huisartsen hun patiënten die niet genoeg bewegen door naar zo'n coach. Maar aangezien zij hun handen nu overvol hebben door het coronavirus, is dat tijdelijk niet nodig. Dus: wie meer wil bewegen en daarbij een duwtje in de rug nodig heeft, weliswaar momenteel van op afstand, het is het moment. De coaching gebeurt telefonisch en wordt grotendeels gefinancierd door de Vlaamse overheid. Surf naar [www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing](http://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing) voor meer informatie.

## Zin in wat oefeningen? Ga je gang met deze stoelgymnastiek

### Oefening 1: Appels plukken van op je stoel

Ga goed achter in je stoel zitten. Beweeg beide armen rustig voorwaarts omhoog. Vervolgens probeer je een denkbeeldige appel te plukken door de armen afwisselend uit te strekken naar het plafond. Herhaal deze beweging.



### Oefening 2: En marche!

Ga goed achter in je stoel zitten. Maak nu stappen ter plaatse terwijl je zit. Til afwisselend je linker- en rechervoet van de vloer. Herhaal deze beweging.



#### Bronnen:

- De Vlaamse Logo's: Gezond De Dag Rond voor Ouderen, Inspiratiebundel
- Sport Vlaanderen: <https://www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen/>
- Vlaams Instituut Gezond Leven: <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bewegen-op-verwijzing-tijdens-corona>
- Karl Noten: Fitness voor Senioren, ISBN 9789061128045

## Uitstap naar Oostende: bezoek Atlantikwall en oesterkwekerij

Je wordt ondergedompeld in de wereld van de Oostendse oesterkwekerij. Van dichtbij ervaar je de verschillende productieprocessen, afgewisseld met leuke anekdotes van de oesterboer. Tot slot proef je de heerlijke delicatessen met een glas wijn.

Na de broodjeslunch verken je, samen met de groep, de atlantikwall in Raversijde, één van de best bewaarde Duitse verdedigingslinies met meer dan zestig bunkers, open en ondergrondse gangen en observatieposten, gebouwd tijdens de Tweede Wereldoorlog.



- Wanneer?** dinsdag **1 september 2020** van **8u00** tot **18u00**  
**Waar?** Er wordt busvervoer voorzien vanuit verschillende steden in Limburg.  
**Prijs:** Leden van LM en Vief: 65 euro per persoon  
Niet-leden: 75 euro per persoon  
**Interesse?** Schrijf je in op het nummer 011 70 53 37 of via [info.limburg@vief.be](mailto:info.limburg@vief.be). Je kunt hier ook terecht voor bijkomende info, zoals de opstapplaatsen.

## Op bezoek achter de schermen bij de para's



Schaffen, één van de vijf deelgemeenten van Diest, heeft al een bewogen geschiedenis achter de rug. Op haar grondgebied is immers een militair vliegveld gevestigd, dat een belangrijke rol speelde tijdens Wereldoorlog I en II. Vandaag de dag geniet het vliegveld vooral bekendheid door het opleidingscentrum voor parachutisten dat er gevestigd is. Tijdens het bezoek aan het trainingscentrum krijg je meer uitleg over de voorbereiding van de 'eerste sprong', een zicht op het drogen, het vouwen en het herstellen van valschermen, het gebruik van de heliumballon en de verschillende soorten droppings. Als afsluiter kan je genieten van een middagmaal bij de para's. Activiteit met eigen vervoer.

- Wanneer?** Keuze uit:  
dinsdag **15 september 2020** van **10u00** tot **13u30**  
woensdag **16 september 2020** van **10u00** tot **13u30**  
**Waar?** Militaire luchthaven Schaffen,  
Nieuwe Dijkstraat 77, 3290 **Diest**  
**Prijs:** Leden van LM en Vief: 15 euro per persoon  
Niet-leden: 20 euro per persoon  
**Interesse?** Schrijf je in op het nummer 011 70 53 37 of via [info.limburg@vief.be](mailto:info.limburg@vief.be).

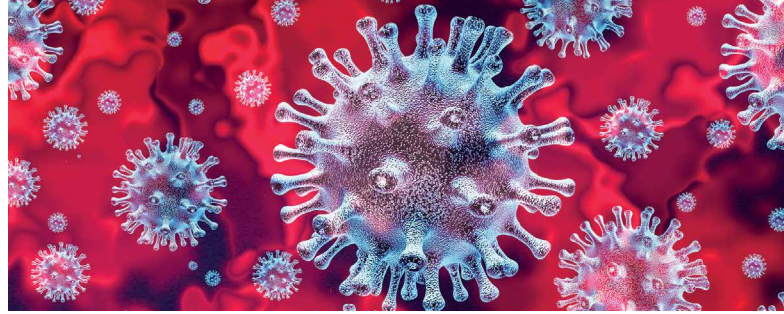
## Online infosessie (webinar)

### 'Mantelzorg en het mantelzorgstatuut'

Op 1 september 2020 treedt het mantelzorgstatuut in werking. Vanaf dan kan je als mantelzorgster een officiële erkenning aanvragen bij je ziekenfonds, als je voldoet aan de voorwaarden. Ben je tewerkgesteld als arbeider of bediende en zorg je regelmatig voor iemand uit je directe omgeving? Dan kom je misschien in aanmerking voor het mantelzorgverlof. Tijdens deze online infosessie kom je meer te weten over mantelzorg, het mantelzorgstatuut en -verlof. De infosessie wordt gegeven door **Mario Schelfhout**, stafmedewerker van de vzw Liever Thuis LM. Deelname is gratis.

- Wanneer?** Keuze uit:
- donderdag **13 augustus 2020** van **20u00** tot **22u00**
  - dinsdag **18 augustus 2020** van **20u00** tot **22u00**
- Waar? Online.** Je dient te beschikken over een desktop (vaste computer) of een laptop met internetverbinding. Het werkt niet via tablet.
- Interesse?** Schrijf je in via [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be). We bezorgen je enkele dagen op voorhand de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.





## Richtlijnen voor mantelzorgers ter voorkoming van een besmetting met het coronavirus

Momenteel neemt het aantal ziekenhuisopnames en overlijdens door het coronavirus geleidelijk af. De drastische maatregelen die genomen werden, mochten dan ook versoepeld worden. Zo is er nu meer sociaal contact mogelijk. Hier geven we enkele tips voor mantelzorgers om de zorg voor hun naaste verder te zetten, rekening houdend met enkele voorzorgsmaatregelen om besmetting te voorkomen.

### Wees aandachtig voor symptomen van corona bij jezelf en de persoon voor wie je zorgt

Iedereen die symptomen heeft van een acute infectie van de luchtwegen, zoals hoest, koorts, kortademigheid of keelpijn, wordt beschouwd als een mogelijk slachtoffer van COVID-19. Dat is de officiële naam van het coronavirus.

**Let op:** Wie tot een risicogroep behoort, heeft een groter risico om een ernstig ziekteverloop te hebben. Contacteer de huisarts daarom telefonisch van zodra je vermoedt dat jij of de persoon voor wie je zorgt besmet zijn. De huisarts zal de situatie inschatten en al dan niet verdere stappen aanbevelen.

### Mag je nog het huishouden doen van een zorgbehoevende persoon die besmet is?

- Je mag blijven de boodschappen doen voor de zorgbehoevende persoon. Als je hulp beperkt is tot de boodschappen, plaats je echter best de boodschappen bij de voordeur. Houd sowieso afstand van elkaar.
- Bestek, borden en glazen was je best af op een hoge temperatuur (60 graden) met een afwasmachine. Als er geen afwasmachine is, kan het eetgerei met de hand afgewassen worden met heet water en afwasmiddel.

- Linnen dient steeds als besmet beschouwd te worden. Verwijder het vuil linnen onmiddellijk in een afgesloten linnenmand. Linnen wordt bij voorkeur gewassen op 60 graden of hoger. Bescherm jezelf met een sjaal of een handdoek bij de mond of een mondmasker bij het behandelen van het wasgoed en was daarna zorgvuldig je handen.
- De kamer of de woning van de zorgbehoevende persoon verlucht je best enkele keren per dag door de vensters te openen. Als je naaste besmet is, reinig en ontsmet je die kamer of woning ook dagelijks, bijvoorbeeld met een chlooroplossing (javel), die aangelengd is met water.
- Gooi afval dat in aanraking is geweest met de besmette persoon in een aparte afgesloten afvalzak.

### Verplaatsingen met de wagen naar de zorgbehoevende personen

Verplaatsingen voor het verlenen van zorg aan een naaste zijn nu toegelaten. Je dient niet langer een attest te kunnen voorleggen aan de politie.

### Zorgtaken in een woonzorgcentrum (rusthuis)

Neem je nog zorgtaken op voor je partner of ouder die is opgenomen in een woonzorgcentrum? Vraag in het rusthuis de richtlijnen op die daar van toepassing zijn en probeer ze zo zorgvuldig mogelijk op te volgen.

#### Nood aan meer info?

Meer richtlijnen vind je op onze website [www.lieverthuislm.be](http://www.lieverthuislm.be) (Wat je als mantelzorgers dient te weten over het coronavirus). Heb je geen internet of vind je de richtlijnen niet en wil je ze graag ontvangen? Bel dan naar 02 542 87 09. We sturen je de nodige informatie op.