



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Individuele Medicatie Voorbereiding

6-7

Mantelzorgvriendelijk ziekenhuis

Inhoud

- **Voorwoord** 2
- **Weetjes** 3
Dyslexie
Mijn Gids – Stichting tegen Kanker
Nieuwe naam voor ledenblad ‘Liever Thuis’
- **In de kijker** 4-5
Individuele Medicatie Voorbereiding (IMV)
- **In de steigers** 6-7
Mantelzorgvriendelijk ziekenhuis
- **Activiteiten** 8

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.

Alle info over mantelzorg

Neem een kijkje op www.mantelzorgers.be of neem contact op met onze vereniging: 02 542 87 09 of lieverthuis@lm.be.



Voorwoord

Beste lezer,

Wanneer je dit ledenblad ontvangt, zijn we vermoedelijk middenin de zomer. De periode waarin velen genieten van een welverdiende vakantie en de periode die door de pers vaak als ‘komkommertijd’ bestempeld wordt, omdat er dan nauwelijks nieuws te sprokkelen valt, behalve dan misschien over de komkommeroogst.

Bij onze mantelzorgvereniging ‘Liever Thuis LM’ valt het werk echter nooit stil. We blijven dagelijks bereikbaar voor vragen en een luisterend oor. Verder wordt het najaar voorbereid en wordt zelfs al een eerste blik geworpen op mogelijke activiteiten voor 2024. Vanaf 28 augustus gaan de infosessies, verspreid over Vlaanderen en Brussel, weer van start. Tenslotte zijn we de eerste stappen aan het zetten in de uitvoering van het project ‘Psychosociale begeleiding voor mantelzorgers’ in het kader van de uitvoering van het nieuwe Vlaamse mantelzorgplan.

Misschien heb je in juni of juli een vragenlijst van ons ontvangen, waarin we peilden naar jouw tevredenheid over onze werking. Nogmaals hartelijk dank om dit in te vullen. In dit ledenblad lees je dat enkele leden een mooie prijs gewonnen hebben door deze bevraging in te vullen. Daarnaast besteden we aandacht aan de Individuele Medicatie Voorbereiding (IMV) en aan hoe ziekenhuizen de mantelzorgers van hun patiënten kunnen betrekken tijdens het zorgproces.

We wensen je alvast veel leesplezier.

Roni De Waele - Voorzitter

Dyslexie

Als je worst telt met letter sen woorden,
gaat be dood schap vaak verloren.

*Als je worstelt met letters en woorden,
gaat de boodschap vaak verloren.*

Denk maa raan een drachtig verhaal
of een sqannend strookjesdoek.

*Denk maar aan een prachtig verhaal
of een spannend sprookjesboek.*

Dyslexie? Ga voor een luisterboek. Check
<https://www.ikhaatlezen.be/nl> en ontdek Daisy-boeken*
en ADI-boeken**.

* Een Daisy-luisterboek is een gewoon boek dat volledig is ingelezen door iemand met een goede stem.

** Een ADI-boek is een aangepaste digitale versie van een leer- en werkboek.

Dit is een initiatief met de steun van de Vlaamse overheid.

Mijn Gids – Stichting tegen Kanker

Wat is 'Mijn Gids'?

'Mijn Gids' werd ontworpen en uitgewerkt door de Stichting tegen Kanker, die het gratis aanbiedt aan alle kankerpatiënten aan het begin van hun kankerzorgtraject. 'Mijn Gids' is een modulair dagboek waarmee je vanaf een kankerdiagnose praktisch wordt ondersteund. Het helpt je je dagelijkse leven verder te zetten of weer op te pikken, rekening houdend met medische, fysieke en psychologische uitdagingen. De gids omvat informatiebladen, een agenda, schema's voor afspraken en tal van tips om mensen met kanker de kans te geven goed voor zichzelf te (laten) zorgen.



Hoe kan je 'Mijn Gids' gratis krijgen?

- Via Kankerinfo op 0800 15 802
- Via ziekenhuizen die ermee hebben ingestemd 'Mijn Gids' gratis te verspreiden onder patiënten aan het begin van hun traject. Neem contact op met Kankerinfo voor meer informatie.

Meer info vind je op <https://www.kanker.be/mijn-gids>.

Nieuwe naam voor ledenblad 'Liever Thuis'

We stellen de laatste jaren vast dat het aantal leden van onze mantelzorgvereniging dat verblijft in een woonzorgcentrum of een andere voorziening stijgt. Van deze mensen of hun mantelzorgers krijgen wij het signaal dat zij het moeilijk hebben met de naam van ons ledenblad 'Liever Thuis'. Wij begrijpen deze gevoeligheid. Om die reden willen wij graag op zoek gaan naar een nieuwe naam.

Heb je een idee voor een nieuwe naam voor ons ledenblad? Laat het ons dan weten via lieverthuis@lm.be of bel naar het nationaal secretariaat van de vereniging op het nummer 02 542 87 09.

Winnaars ledentevredenheidsmeting

Recent hielden wij een ledentevredenheidsmeting. Wij zijn verheugd met de respons en danken langs deze weg nogmaals iedereen die de vragenlijst heeft ingevuld.

Volgende personen wonnen een prijs voor het invullen van de enquête:

- De heer Colen uit Bree won een weekend voor twee personen in hotel 'Liberty' in Blankenberge.
- De heer Polleunis uit Sint-Truiden en mevrouw Vanneste uit Wevelgem wonnen een bongobon voor een ontbijt aan huis.
- De heer Thijs uit Reet en mevrouw Budts uit Kampenhout wonnen een boekenbon ter waarde van 25 euro.
- Mevrouw Mattheus uit Baal won een bon voor verzorgingsproducten ter waarde van 25 euro.



Individuele Medicatie Voorbereiding (IMV)

Wanneer neem ik welke pil nu weer? Wist je dat je apotheker je medicatie kan verdelen per moment van inname? Dat noemen we 'Individuele Medicatie Voorbereiding', afgekort als IMV.

Wat is Individuele Medicatie Voorbereiding?

Sommige geneesmiddelen moet je maar één keer per dag innemen, andere een halfuur vóór het ontbijt, nog andere om de twee dagen, ... Het is soms moeilijk het overzicht te behouden. Toch is **het juiste geneesmiddel op het juiste ogenblik** erg belangrijk voor een goede werking van de medicatie.

Als je veel pillen moet nemen, en fouten wil vermijden, kan je apotheker je daarbij helpen. **Individuele Medicatie Voorbereiding** kan daarbij een goede hulp zijn. Je apotheker **verpakt** dan **de geneesmiddelen per inname-moment**. Zo zit alle medicatie die je 's morgens moet nemen mooi samen verpakt. Hetzelfde gebeurt voor de geneesmiddelen die je 's middags, 's avonds of net vóór het slapengaan moet innemen.

Wanneer is Individuele Medicatie Voorbereiding zinvol?

- Je neemt meerdere geneesmiddelen voor een langere tijd.
- Je zit met een complexe innamesituatie. Je moet bijvoorbeeld 4 geneesmiddelen nemen. Van het eerste geneesmiddel moet je 's morgens, 's middags en 's avonds een pil innemen. Van het tweede geneesmiddel 's morgens en 's avonds twee pillen. Het derde geneesmiddel 's morgens en vóór het slapengaan en het vierde geneesmiddelen enkel 's avonds.
- Je vergeet wel eens een pil te nemen of je neemt soms een dubbele dosis in omdat je vergeten bent of je nu al een pilletje ingenomen hebt of niet.
- Je vindt het behouden van een goed overzicht over je medicatie moeilijk.
- Je twijfelt soms hoe je je geneesmiddelen moet innemen.



Wat mag je van je apotheker verwachten?

Je apotheker maakt, in gezamenlijk overleg met jou en je huisarts, een medicatieschema voor jou op of je hebt reeds een medicatieschema ontvangen van je huisarts of specialist. Op het medicatieschema staan alle geneesmiddelen vermeld die je neemt:

- de voorgeschreven geneesmiddelen die je voor langere tijd inneemt;
- de geneesmiddelen die je voor korte tijd moet innemen, bijvoorbeeld een geneesmiddel tegen buikloop of een hoestsiroop;
- de geneesmiddelen die je uitzonderlijk neemt, bijvoorbeeld een ontstekingsremmer die je enkel moet innemen als je last hebt van ontstekingen;
- de niet-voorgeschreven geneesmiddelen;
- eventuele vitamines die je neemt, die al dan niet werden voorgeschreven door een arts;
- eventueel voedingssupplementen;
- ...

Op basis van deze informatie kan je apotheker de geneesmiddelen verdelen per inname-moment. Daarna worden de geneesmiddelen samen verpakt volgens het tijdstip waarop je ze neemt: 's morgens, 's middags, 's avonds of bij het slapengaan.

Je bespreekt samen met je apotheker of de voorverpakte medicatie **elke week of om de veertien dagen** wordt **afgehaald** en door wie dit gebeurt. Als je zelf niet meer om je medicatie kan gaan, kan die bijvoorbeeld gehaald worden door een mantelzorger (één van je kinderen, een goede vriend(in) of een buur) of de thuisverpleegkundige. Het is wel belangrijk dat de apotheker hiervan op de hoogte is.

Hoe wordt IMV gemaakt?

Ofwel gebeurt de IMV door de apotheker zelf, ofwel gebeurt dit automatisch door een robot. Beide systemen hebben hun voor- en nadelen.

Als de apotheker dit zelf handmatig doet, is er een groter assortiment mogelijk want er zijn minder technische beperkingen. De apotheker werkt dan meestal met medicatiedoosjes. Het grote nadeel is dat manueel werk meer kans op fouten geeft. In dit geval kan er ook geen info genoteerd worden, tenzij de apotheker dit doet op een apart blaadje of op het medicatieschema.

Als er gekozen wordt voor het automatische systeem, wordt er gewerkt met zakjes waarin alle medicatie zit. Op het zakje kan dan alle informatie die belangrijk is bij de inname vermeld worden. Aan het automatische systeem zijn er echter ook twee nadelen verbonden:

- het beschikbaar assortiment is beperkter;
- dit kan enkel als je altijd volledige pillen moet innemen. Als je van sommige medicatie bijvoorbeeld 's morgens een halve pil moet innemen en 's avonds de andere helft, kan dit zo niet voorzien worden in de zakjes.

Wat zijn de beperkingen aan IMV?

- Spuiten, zalf, druppels, siroop en bruistabletten kunnen vandaag niet via IMV.
- Sommige medicatie moet ook in de blisterverpakking blijven om zijn werking zo lang mogelijk te kunnen behouden. Deze medicatie kan dan ook niet via IMV worden aangeboden.
- Bepaalde medicatiecombinaties mogen niet samen in één zakje of vakje.

Hoeveel kost IMV?

Individuele Medicatie Voorbereiding kan niet gratis. De apotheker zal hier altijd een prijs voor aanrekenen. De prijs is afhankelijk van apotheker tot apotheker. Werkt de apotheker met een blisterkaart die speciaal op jouw medicatieschema is afgesteld, betaal je al snel 1 euro voor enkel de blisterkaart.

Wat kan je zelf doen?

- Ga zoveel mogelijk bij dezelfde apotheek (je **huisapotheek**). Zo kan die het overzicht behouden op alle belangrijke aspecten van je geneesmiddelengebruik.
- Vertel je apotheker welke geneesmiddelen en producten (vitamines, voedingssupplementen, ...) je **zonder voorschrift** gebruikt. Ook deze zijn belangrijk bij het opstellen van je medicatieschema.
- Breng je apotheek op hoogte van **elke wijziging in de medicatie**. Dit is zeker belangrijk **na een ziekenhuisopname**.

Mantelzorgvriendelijk ziekenhuis

Marc Vankerkhoven is sinds 2016 coördinator transmurale zorg in het ziekenhuis AZ Maria Middela-res in Gent. Hij stond aan de wieg van een proefproject op de afdeling geriatrie om mantelzorgers te betrekken bij de zorg voor mensen met een cognitieve stoornis. Hij is er van overtuigd dat mantelzorgparticipatie bij onder andere mensen met dementie een meerwaarde kan betekenen.

Wat doet een coördinator transmurale zorg?

Marc: “Een coördinator transmurale zorg is verantwoordelijk voor de relaties tussen het ziekenhuis en externe partners, zoals de eerste lijnzorg, patiëntenverenigingen, ouderenzorg, geestelijke gezondheidszorg, het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH – het vroegere ‘Vlaams Fonds’). Wij noemen dit de horizontale netwerking.”

Wat houdt het project mantelzorgparticipatie in?

Marc: “Mantelzorgparticipatie of het betrekken van een mantelzorger bij bijvoorbeeld een ziekenhuisopname kan een groot verschil maken voor de patiënt en het zorgpersoneel. Vooral voor patiënten met cognitieve problemen* kan een ziekenhuisopname ingrijpend zijn. Als ze dan een vertrouwde persoon zoals een mantelzorger rond zich hebben, kan dat geruststellend werken.

Bijvoorbeeld personen met dementie of met een mentale beper-

king kunnen niet altijd voor zichzelf zorgen. In hun thuissituatie hebben ze vaak een mantelzorger (ouders, partner, kinderen, ...) om op terug te vallen. Bij verlies van hun vertrouwde omgeving kunnen acute verwardheid, roep- en dwaalgedrag of andere gezondheidsrisico's ontstaan. Daarom is de mantelzorger betrekken zo belangrijk.”



“Bij een ziekenhuisopname kan de aanwezigheid van een mantelzorger een meerwaarde betekenen voor de patiënt, maar ook voor het verpleegkundig en verzorgend personeel.”

Je zegt dat mantelzorgparticipatie ook een meerwaarde kan betekenen voor het verpleegkundig en verzorgend personeel, hoe bedoel je?

Marc: “Het is inderdaad een wisselwerking. De meerwaarde voor het verzorgend personeel kan bijvoorbeeld zijn dat ze de maaltijdbegeleiding delegeren naar de mantelzorger en er zo meer tijd is

voor andere zorgtaken. De mantelzorger weet bijvoorbeeld ook beter wat de noden en gewoontes zijn van de patiënt die opgenomen is, wat ook de zorgtaken voor het verplegend personeel verlicht.

Anderzijds kan het zorgend personeel ook een meerwaarde voor de mantelzorger zijn. Zij kunnen bijvoorbeeld tips en tricks geven aan de mantelzorger over slikproblemen of over valpreventie (goede schoenen aandoen en geen pantoffels tijdens de opname). Een wederzijdse educatie tussen mantelzorger en zorgpersoneel is heel belangrijk.”

Bestaat het gevaar er niet in dat de mantelzorger tijdens de opname de taken van het zorgpersoneel overneemt, wat dan weer een oplossing zou zijn voor het tekort aan personeel?

Marc: “Dat er een tekort is aan verpleegkundig personeel en zorgpersoneel staat buiten kijf. Maar de mantelzorgparticipatie mag nooit als doel hebben om dit op te vangen. Het gaat echt over de meerwaarde voor de patiënt. Als de aanwezigheid van de mantelzorger betekent dat de veiligheid van zorg nog beter gegarandeerd wordt, is mantelzorgparticipatie gewoon een meerwaarde in de zorg.”

Wat als nu blijkt dat er geen meerwaarde is door de mantelzorger te betrekken bij de opname?

Marc: “Dat gebeurt soms. Mantelzorgparticipatie is geen recht of plicht op zich. De beslissing tot het opstarten ervan gebeurt in onderling overleg tussen het behandelteam en de mantelzorger. Ook tijdens de opname kunnen wij als team de mantelzorgparticipatie stopzetten als dit geen meerwaarde meer heeft voor de patiënt. Dat

laatste kan soms wat gevoelig liggen bij de mantelzorg. Ik begrijp dat ook maar, zoals ik al zei, moet er altijd een meerwaarde zijn. Anders heeft het geen zin.”

Blijft een mantelzorg vanaf het moment van de opname tot het ontslag betrokken of is het alleen tijdens de bezoeken?

Marc: “Indien het een meerwaarde is voor de patiënt, blijft een mantelzorg betrokken bij het hele opnametraject, los van de bezoeken. Voor de participerende mantelzorg voorzien wij een ontbijt, middagmaal en avondmaal dat hij of zij samen met de patiënt op de kamer kan nuttigen. Er is ook een reductie op het parkeertarief voorzien. In specifieke situaties kan de mantelzorg blijven slapen indien dit een meerwaarde betekent.

Het hoeft niet altijd dezelfde mantelzorg te zijn. Ik kan mij voorstellen dat partner of kinderen ook werken en elkaar aflossen als mantelzorg. Dat is perfect mogelijk. Wij geven een badge aan de mantelzorg die deze kan doorgeven aan andere mantelzorgers van de patiënt.”

Wordt de mantelzorg betrokken bij de medische besluitvorming en communicatie?

Marc: “Dat hangt ervan af. Een mantelzorg is niet altijd de wettelijke vertegenwoordiger. Bijvoorbeeld als een patiënt onder bewindvoering staat, kan iemand anders dan de mantelzorg de vertegenwoordiger of bewindvoerder zijn van de patiënt. Wettelijk en volgens de GDPR-wetgeving** kunnen wij dan alleen de medische gegevens aan de wettelijke vertegenwoordiger of bewindvoerder communiceren. Indien de

wettelijke vertegenwoordiger of bewindvoerder toestemming geeft om ook de mantelzorg bij de communicatie te betrekken, doen wij dat uiteraard. Het is zelfs wenselijk.”

Jullie stonden hier in het AZ Maria Middelaars aan de wieg van de mantelzorgparticipatie. Hoe gaat het nu rond dit project?

Marc: “In 2021 hadden we een 36-tal participerende mantelzorgers, in 2022 waren het er 39. Dat zijn niet de grote aantallen, maar wel belangrijk. Voor mij en ons ziekenhuis is mantelzorgparticipatie ongelooflijk belangrijk en een meerwaarde voor de patiënt. De patiënt is minder verward doordat er een vertrouwde omgeving is. Daardoor vermindert het weggeloopt gedrag of het roepgedrag enorm. Er is minder kans op ondervoeding doordat de mantelzorg als vertrouwenspersoon de patiënt eten geeft. Anderzijds leert het zorgpersoneel ook iets meer over de patiënt en zijn of haar gewoontes.”

Is er ook een nazorgtraject voorzien?

Marc: “Door het behandelteam wordt er ook bekeken of er na de ziekenhuisopname nazorg nodig is. Daar wordt ook de mantelzorg bij betrokken. Er wordt bijvoorbeeld bekeken hoe we de mantelzorg een stukje kunnen ontlasten door bijvoorbeeld thuisverpleging, gezinshulp en/of andere gezondheidswerkers in te schakelen. Gezondheidszorg is teamwerk waar in deze gevallen de mantelzorg nauw bij betrokken wordt. De patiënt staat centraal voor ons.”

Interviewer: Jean-Pierre Roos, coördinator vzw Onbegrensd LM

Naast het AZ Maria Middelaars in Gent betrekken nog heel wat ziekenhuizen, maar ook woonzorgcentra en andere residentiële voorzieningen, mantelzorgers in het zorgproces. De Vlaamse overheid en de mantelzorgverenigingen vinden dit een positieve evolutie en willen dat meer voorzieningen dit zouden doen. Om die reden werd er door de Vlaamse overheid budget voorzien voor het project ‘Betrekken van mantelzorgers bij scharniermomenten in de zorg’ binnen de uitvoering van het nieuwe Vlaamse mantelzorgplan. Onze collega’s van Coponcho en OKRA-Zorgrecht leiden dit project in goede banen. Het project wordt mee ondersteund door de andere mantelzorgverenigingen, waaronder de vzw Liever Thuis LM. Dit project zal lopen tot eind 2024. Wij hopen tegen dan voldoende voorzieningen geïnspireerd te hebben, zodat deze goede praktijken in de toekomst op zoveel mogelijk plaatsen in Vlaanderen en Brussel kunnen toegepast worden.



* Bij cognitieve problemen kan je denken aan vergeetachtigheid, vergeten welke dag het is of niet op woorden kunnen komen, problemen niet kunnen oplossen, verstoring van het dag- en nachtritme, verdwalen, zichzelf en het huishouden niet meer verzorgen, initiatiefverlies en afgevlakte emoties. Deze problemen kunnen verschillende oorzaken hebben.

** GDPR-wetgeving: wetgeving over de verwerking van persoonsgegevens van burgers. Deze wet schrijft onder andere voor dat zorgorganisaties medische gegevens niet zomaar mogen doorgeven aan om het even wie of aan een andere (zorg)organisatie. Hiervoor moet de patiënt altijd zijn of haar toestemming geven of dit op voorhand schriftelijk hebben vastgelegd.

Activiteiten najaar 2023

Psycho-educatiepakket 'Dementie en nu' - Antwerpen

Zorg je thuis of daarbuiten voor iemand met dementie? Dan is deze reeks misschien wel iets voor jou. In de **tien bijeenkomsten** van 'Dementie en nu' worden inzichten, kennis en vaardigheden meegegeven en is er ruimte voor reflectie met deelgenoten over de behandelende onderwerpen.

Wanneer?

De sessies vinden plaats op:

- donderdag 7 september 2023 van 13u30 tot 16u00;
- maandag 11 september 2023 van 13u30 tot 16u00;
- donderdag 12 oktober 2023 van 13u30 tot 16u00;
- dinsdag 24 oktober 2023 van 13u30 tot 16u00;
- donderdag 9 november 2023 van 13u30 tot 16u00;
- woensdag 15 november 2023 van 13u30 tot 16u00;
- donderdag 23 november 2023 van 13u30 tot 16u00;
- maandag 4 december 2023 van 13u30 tot 16u00;
- maandag 11 december 2023 van 13u30 tot 16u00;
- dinsdag 19 december 2023 van 13u30 tot 16u00.

Er vindt een **kennismakingssessie** plaats op **donderdag 31 augustus 2023 van 14u00 tot 16u00.**

Waar? LM Plus – zaal 'De Meirminne',
Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Prijs: Gratis. Je ontvangt ook een handboek ter waarde van 30 euro.

Interesse? Schrijf je in bij de vzw Liever Thuis LM: 02/542 87 09 of lieverthuis@lm.be.



Wandelingen bevolkingsonderzoek naar kanker - Opwijk en Affligem

Gratis gezondheidswandeling in Opwijk (5 km): kom meer te weten over dikkedarmkanker

Wanneer? zaterdag 30 september 2023

Tijdstip: Vanaf 10u00

Laatste aanvang start om 14u00

Waar? Hof ten Hemelrijk,
Kloosterstraat 7, 1745 **Opwijk**

Interesse? Schrijf je in via GVO@LMPlus.be, met vermelding 'wandeling OpWwijk'

Gratis gezondheidswandeling in Affligem (5 km): kom meer te weten over baarmoederhalskanker

Wanneer? zaterdag 7 oktober 2023

Tijdstip: Vanaf 10u00

Laatste aanvang start om 14u00

Waar? Abdij van Affligem
Abdijstraat 6, 1790 **Affligem**

Interesse? Schrijf je in via GVO@LMPlus.be, met vermelding 'wandeling Affligem'

Colofon

Voorzitter: Roni De Waele

Redactie: Mario Schelfhout & Sandra Vande Velde

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.