



magazine

# Liever Thuis

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

4-5

Mantelzorg, je staat niet alleen

6-7

Terugblik 'Dag van de Mantelzorg' – Vormingen regionale dienstencentra

## Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5  
Mantelzorger, je staat niet alleen
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8  
Het Sociaal Verwarmingsfonds  
Meer dan de helft van de Belgen verkiest  
persoonlijk contact met arts boven behandeling  
via webcam

## 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,

Net vóór de zomervakantie voerde onze mantelzorgvereniging 'Liever Thuis LM', samen met de vijf andere Vlaamse mantelzorgverenigingen, een sensibiliserende actie aan het station van Leuven om aandacht te vragen voor het gebrek aan 'tijd voor zichzelf' dat veel mantelzorgers dagelijks ervaren. Alle mantelzorgers die voorbij wandelden om de trein of de bus te halen, ontvingen een tube zonnecrème met de boodschap 'Zorg voor jezelf' erop.

De boodschap was niet lukraak gekozen. Uit een bevraging van onze vereniging blijkt immers dat 29 % van de mantelzorgers die aangesloten zijn bij Liever Thuis LM het gebrek aan tijd voor zichzelf als voornaamste probleem in de zorg voor hun partner, ouder(s), ... aanvoelen.

Naast deze ludieke actie zorgden we ook voor een persbericht, waarbij we de beleidsmakers wezen op enkele maatregelen die ervoor kunnen zorgen dat mantelzorgers de balans in hun leven kunnen herstellen:

1. Investeer in toegankelijke respijtzorg zoals kortverblijf, dagopvang, oppashulp, ...
2. Maak professionele zorg toegankelijk, betaalbaar en flexibel.
3. Zorg ervoor dat professionele zorgverleners terug de tijd krijgen om een luisterend oor te bieden aan mantelzorgers en zorgbehoevenden.
4. Stimuleer werkgevers om een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid te voeren en flexibiliteit aan hun werknemers te geven, zodat de combinatie van werk, zorg en privé haalbaar blijft.
5. Maak de verschillende verlofstelsels flexibeler zodat mantelzorgers hun werk beter kunnen afstemmen op veranderende zorgsituaties. Verminder ook de administratieve drempels van deze verloven.

In dit ledenblad vind je verschillende getuigenissen van mantelzorgers. Veel leesplezier!

*Roni De Waele - Voorzitter*



## Mantelzorgstatuut vanaf 1 oktober 2019?

Op 25 april 2019 werd in het federaal parlement het wetsvoorstel goedgekeurd voor een mantelzorgstatuut. Het statuut zal vermoedelijk in werking treden op 1 oktober 2019 en zal kunnen aangevraagd worden bij je ziekenfonds. Op het ogenblik van de druk van dit ledenblad is er nog geen info bekend over welke documenten je hiervoor dient mee te brengen.

### Voor wie?

Je komt in aanmerking voor het statuut **als je een zorgbehoevende persoon uit je directe omgeving voortdurend of regelmatig helpt en ondersteunt**. Het kan hierbij gaan om je partner, een ouder, een kind, een ander familielid, een buur of een vriend(in). De persoon die geholpen wordt, dient aan volgende

voorwaarden te voldoen:

- beschikken over een attest van de FOD Sociale Zekerheid met vermelding van minstens twaalf punten op de schaal voor verminderde zelfredzaamheid;
- beschikken over een attest van de kinderbijslag met vermelding van minstens twaalf punten of minstens zes punten in de derde pijler.

### Welke voordelen biedt het statuut?

Als jou het statuut van mantelzorg wordt toegekend, kan je als werknemer gedurende één maand je werk volledig onderbreken om de zorg op te nemen voor de zorgbehoevende persoon. Werk je voltijds, dan kan je dit ook halftijds of voor een vijfde doen en

dit gedurende twee maanden. Tijdens deze zorgperiode heb je recht op een uitkering van de RVA.

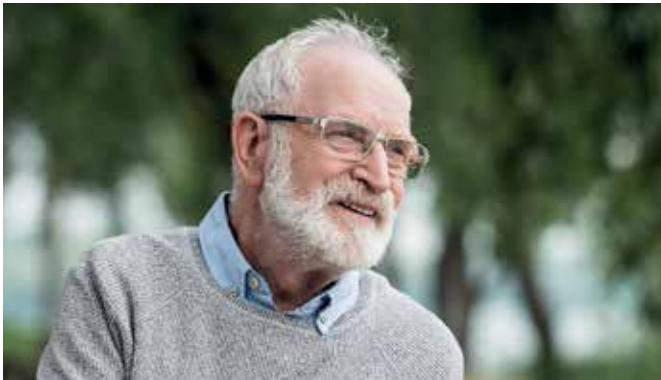
Een ander voordeel heeft betrekking op het verlenen van zorg tijdens een ziekteperiode. Stel dat je mantelzorg bent en je wordt ziek waardoor je niet meer kan gaan werken. In principe dien je dan ook de mantelzorg te stoppen. Het statuut maakt het mogelijk om aan de adviserend arts van je ziekenfonds de toelating te vragen om de mantelzorg verder te zetten. De adviserend arts dient dan wel na te gaan of de mantelzorg in overeenstemming is met je algemene gezondheidstoestand. Ook als je tijdens je ziekteperiode voor iemand begint te zorgen, dien je hiervoor de toelating te vragen aan de adviserend arts van je ziekenfonds.

# Mantelzorg, je staat niet alleen



Met de komst van het mantelzorgstatuut vanaf 1 oktober 2019 kwam het thema ‘mantelzorg’ de laatste maanden weer in het nieuws. Mantelzorg ben je als je op regelmatige basis zorgt voor een zorgbehoevende persoon uit je directe omgeving, bijvoorbeeld je zieke partner, een kind met een beperking of een ouder met dementie of andere chronische aandoeningen. Je doet dit als mantelzorg voornamelijk vanuit liefde of genegenheid voor die persoon of omdat de situatie geleidelijk aan zo gegroeid is dat je de zorg opneemt. Als mantelzorg word je niet vergoed voor de zorgtaken die je opneemt. Herken je je in deze omschrijving? Je bent zeker niet alleen. In België doen ruim 800.000 personen aan mantelzorg. Wij laten hier twee mantelzorgers aan het woord.

## Luc zorgt voor zijn vriendin Angèle



“De problemen bij Angèle zijn eigenlijk zo’n tien jaar geleden begonnen”, begint Luc zijn verhaal. We krijgen een verhaal te horen van een opeenvolging van lichamelijke aandoeningen waarbij de ene ziekenhuisopname de andere met de regelmaat van de klok opvolgde en dat gedurende een periode van meerdere jaren. Tussendoor nam Luc de zorg thuis op. “Eenvoudig was dat niet”, vertelt Luc, “Gelukkig ben ik lang alleenstaande gebleven, waardoor ik mijn plan kan trekken in het huishouden. Koken, strijken, poetsen, ... het was allemaal geen probleem. De persoonlijke verzorging daarentegen vond ik moeilijker. Ik wilde mijn vriendin immers geen pijn doen bij het wassen en aankleden. Door haar ziektes was ze zo vermagerd en ze had en heeft nog steeds veel pijn. Ik wou het niet erger maken.”

Door de jaren heen vonden Angèle en Luc een nieuw evenwicht in hun leven en relatie: Luc was niet langer alleen de partner van Angèle, hij werd ook haar persoonlijke verzorger, chauffeur, steun bij moeilijke momenten en vertrouwenspersoon bij doktersbezoeken. Twee jaar geleden begon Luc echter te merken dat Angèle zich anders begon te gedragen. “Zij vergat afspraken, reageerde soms erg afwezig als ik of iemand anders haar aansprak”, vertelt Luc. Hij vertrouwde het niet en vroeg raad bij de huisarts en in het ziekenhuis. Al snel volgde de diagnose: dementie. Geleidelijk aan werd de zorg steeds zwaarder voor Luc. Angèle weigerde op een bepaald moment haar medicatie in te nemen en aanvaardde niet meer dat Luc haar aanraakte. Uiteindelijk werd de situatie voor Luc zowel fysiek als emotioneel zo zwaar dat hij geen andere oplossing zag om zich te gaan informeren naar de prijs van een opname in een woonzorgcentrum voor Angèle. “Het probleem was dat Angèle en ik nooit getrouwd zijn of niet wettelijk samenwonen. Officieel heb ik niets te zeggen. Ik heb dan ook de broer en de zus van Angèle zoveel mogelijk proberen te betrekken bij elke stap die ik zette. Uiteindelijk hebben we samen besloten om over te gaan tot een opname. Angèle verblijft nu twee maanden in een rusthuis. Ze stelt het goed. Ik ga dagelijks op bezoek, maar ze herkent mij niet meer. Ze is blij dat ik kom, maar ze is even blij als iemand anders komt. Als ze maar bezoek krijgt, is het goed voor haar. Daar heb ik het wel moeilijk mee: we kennen elkaar meer dan twintig jaar, ik heb tien jaar voor haar gezorgd en nu weet ze niet meer wie ik ben. Ook de avonden thuis alleen zijn moeilijk. Ik was vroeger ook alleen toen ik nog single was en ook toen Angèle in het ziekenhuis lag, maar het is toch anders. Toen wist ik dat ze binnenkort terug thuis zou komen, al bleek dat uiteindelijk niet altijd zo snel te zijn. Maar nu ben ik haar definitief kwijt. Ik kan nog wel op bezoek gaan, en dat doe ik ook, maar ze herkent mij niet en een terugkeer naar huis is uitgesloten. Het is voor mij elke dag opnieuw afscheid nemen.”

Luc vindt ook geen steun bij zijn familie. “Mijn broers zeggen dat ik niet meer op bezoek moet gaan, maar dat kan ik niet. Ze begrijpen mij niet en dat snap ik ook. Het is gewoon moeilijk te begrijpen als je zelf niet in die situatie zit. Ik kan Angèle niet zomaar loslaten, we hebben een heel verleden samen.”

Luc nam een tijdje geleden deel aan een vorming voor mantelzorgers van de vzw Liever Thuis LM, waar hij hoorde over de dienst Psy-Go! “In het begin had ik schrik om te bellen. Ik dacht: Hoe kunnen wildvreemden mij begrijpen, laat staan helpen? Als mijn broers mij niet begrijpen, hoe zouden buitenstaanders dat dan kunnen? Wel, ik was verkeerd. Ik kreeg een luisterend oor en er werd mij aangeraden opnieuw contact te zoeken met kameraden van vroeger. Dat heb ik gedaan en dat maakt dat ik mij minder alleen voel.”



## Yasmine zorgt voor haar dochter Saartje

Als we Yasmine ontmoeten, vertelt ze meteen over haar kinderen. “We hadden al drie schatten van kinderen en eigenlijk was ons gezin best compleet. Maar uiteindelijk besloten we toch om nog voor een vierde te gaan. Toen Saartje werd geboren, werd ze onmiddellijk van mij weggenomen. Dat gebeurde bij de drie andere kinderen niet. We waren dolgelukkig met haar geboorte, maar we merkten onmiddellijk dat er iets niet klopte.” Saartje bleek een zuurstoftekort opgelopen te hebben bij de geboorte, waardoor ze in het begin moeilijk zelfstandig kon ademen. In de loop van de eerste twee levensjaren werd duidelijk dat Saartje zich fysiek en mentaal minder snel ontwikkelde dan het doorsnee kind. “Die achterstand heeft ze nooit kunnen inhalen. Ze heeft de eerste en derde kleuterklas twee keer moeten doen”, vertelt Yasmine, “We kregen de raad van het CLB om Saartje naar het buitengewoon basisonderwijs te sturen. Dat wilden mijn man en ik niet. Wij vonden dat Saartje eerst de kans moest krijgen om in het gewoon onderwijs les te volgen. Saartje heeft dan wel beperkingen, maar ze is een enorme doorzetter. Haar gedrevenheid lijkt soms wel onuitputtelijk.”

Yasmine is trots op Saartje en ook op haar drie andere kinderen. “Hoe zij met Saartje en de hele situatie omgaan, vind ik fantastisch. Hoe de oudste zorg draagt voor onze Saar en het telkens voor haar opneemt, vind ik zo mooi om te zien. Zij is, zoals men het noemt, een ‘jonge mantelzorg’. Onze samenleving en het onderwijs zouden trouwens veel meer moeten doen voor die jonge mantelzorgers. Ze kunnen soms bij niemand terecht.”

“Ook wij als ouder kunnen de nodige steun gebruiken. Bij het begin van het schooljaar heb ik mij echt slecht gevoeld. De kinderen krijgen dan zo’n briefje mee naar huis waar je als ouder moet opschrijven aan welke ziektes je kind lijdt of waaraan er extra aandacht dient besteed te worden. De twee lijntjes die er stonden, heb ik helemaal volgeschreven en dan heb ik nog veel afkortingen gebruikt. Ik stelde mij de vraag waarom wij de tegenslag hebben hier twee regels vol te kunnen schrijven en andere ouders zich kunnen beperken tot een schuin streepje. Maar dan denk je: Ik mag hier niet te veel bij stilstaan. Een week later werd ik opgebeld door de school; ze verstonden mijn afkortingen niet en kenden bepaalde aandoeningen niet. Dan heb ik het hele verhaal voor de zoveelste keer nog eens mogen vertellen. Dat is behoorlijk pijnlijk en frustrerend. Het CLB weet alles. Waarom kan er geen communicatie zijn tussen het CLB en de school?”

Toevallig vernam Yasmine over Psy-Go! “Het is goed dat zo’n dienst bestaat. Je kunt je verhaal eens kwijt en je krijgt tips. Uiteraard is het dan aan jou om te bepalen wat je met die suggesties doet. Ik heb onze oudste dochter ook aangeraden om de dienst eens te bellen of te chatten. Ze voelt zich soms eenzaam omdat ze met haar verhaal over onze Saar niet altijd terecht kan bij haar vriendinnen. Ook wij als ouder kunnen er helaas niet altijd zijn om haar op te vangen; wij zitten zelf vaak met dezelfde vragen als zij. Bijvoorbeeld: wat als wij de zorg niet meer aankunnen? Wij stellen ons die vraag, maar onze oudste dochter ook. Dat is knap en attent van haar, maar het weegt ook op haar.”

## Waar vind je meer informatie als mantelzorg?

Beschik je over internet?  
Neem dan zeker eens  
een kijkje op  
[www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be),  
de website van het Vlaams



Vlaams  
Expertisepunt  
Mantelzorg

Expertisepunt Mantelzorg. Hier vind je heel wat nuttige informatie over premies, zorg en ondersteuning, ...

Beschik je niet over internet? Neem dan telefonisch contact op met onze vereniging op het nummer 02 542 87 09 en vraag onze brochures aan. Of kom naar een infosessie die we op verschillende plaatsen in Vlaanderen en Brussel organiseren.



## Voel je je wegdrijven van de buitenwereld?

Praten kan een groot verschil maken. Ook wanneer je je eenzaam voelt. Daarom biedt de Liberale Mutualiteit jou een luisterend oor. Bel of chat kosteloos en veilig met één van onze ervaren psychologen. Elke dag bereikbaar van 8 tot 21 uur. Enkel voor leden van LM.

Bel 0800 32011  
of bezoek de website  
[www.lm.be](http://www.lm.be)



LM  
Psy-Go!

Psychologische hulp voor iedereen

# Terugblik 'Dag van de Mantelzorg'

Naar jaarlijkse traditie vond op **23 juni** de 'Dag van de Mantelzorg' plaats. Rond deze datum zette de Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be enkele mantelzorgers in de bloemetjes voor hun dagelijkse inzet voor een naaste.

## Ganshoren

In Ganshoren werd de liefdevolle mama van Sam, Akhlaghi Rezvan, in de bloemetjes gezet. Enkele jaren geleden werd er bij Sam leukemie vastgesteld. Dit was een zware klap voor het gezin. De mama van Sam was er bij elke hospitalisatie, consultatie en chemo. Ze bleef sterk voor Sam en haar gezin. In de tussentijd gaat het beter met Sam. Maandelijks dient hij wel op controle te gaan.



Foto: van links naar rechts:

- Isabelle Meersman, maatschappelijk assistente bij Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be
- Akhlaghi Rezvan, mama van Sam

## Hoeilaart

Op 24 juni 2019 gingen twee medewerkers van de Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be langs bij mevrouw Christiane Joseph in Hoeilaart om haar te bedanken voor haar dagelijkse inzet als mantelzorgster en voor de goede zorgen waarmee ze haar echtgenoot Roger en hun dochter Kristel omringd. Roger heeft dagelijkse ondersteuning nodig van Christiane tijdens alledaagse levensactiviteiten omwille van de ziekte van Alzheimer. Kristel, die reeds verschillende ernstige gezondheidsproblemen had,



Foto: van links naar rechts:

- Roger Lamal, zorgbehoevende
- Christiane Joseph, mantelzorgster
- Géraldine Vanderkelen, ergotherapeute bij Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be
- Kristel Lamal, zorgbehoevende
- Véronique Van Donck, administratief bediende bij Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be - afdeling Hoeilaart

## Pepingen

Julie en Philippe zijn de mama en papa van Lio. Lio is drie jaar, een dappere jonge meid, die jammer genoeg veel extra zorgen heeft. Lio lijdt aan de zeldzame genetische stoornis CDKL5. Deze afwijking leidt tot een moeilijk behandelbare vorm van epilepsie. Daarnaast zorgt het voor een ernstige neurologische en lichamelijke ontwikkelingsachterstand. Lio heeft constant zorg nodig. Als ze niet naar 'het hoekhuis' gaat, wordt ze liefdevol omringd door haar gezin. Mama en papa reizen de wereld rond om meer te weten te komen over deze verschrikkelijke ziekte. Ze blijven onvermoeid doorgaan om hun kleine schat de best mogelijke behandeling te geven. Veel ontspanning is niet voor hen weggelegd, ze dienen constant de zorg voor Lio op te nemen. Daarom hebben ze alle recht om eens in de bloemetjes gezet te worden. De broers en zussen van Lio zijn ook allemaal heel erg lief voor hun kleine zus. Met onze cadeaubon kunnen ze zichzelf eens verwennen met een lekker ijsje. Meer info over Lio vind je op de facebookpagina 'Hope for Lio'. Deze organisatie hebben Julie en haar man zelf opgericht.



Foto: van links naar rechts:

- Saartje Van Rossom, maatschappelijk assistente bij Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be
- Annemie Haerynck, medewerkster bij Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be - afdeling Halle
- Philippe Vanbever, papa van Lio
- Lio Vanbever, zorgbehoevende
- Julie Mespreuve, mama van Lio

## Brussel

In Brussel werden meneer Ben Chahla Bechir en mevrouw Mendili Sarra bedankt voor hun goede zorgen. Zij zijn mantelzorgster voor hun zoon, Ylian. Ylian heeft een vorm van autisme. Dit vraagt dagelijks veel zorg en ondersteuning van de ouders, naast de gewone zorg bij het opvoeden van hun twee zonen. Autisme is een ontwikkelingsstoornis. De manier waarop de autismspectrumstoornis zich uit, kan heel erg verschillen van persoon tot persoon in functie van de leeftijd of de ontwikkeling. De basiskenmerken van autisme zijn problemen op vlak van sociale communicatie, sociale interactie en het gedrag van de persoon.



Foto: van links naar rechts:

- Ylian Ben Chahla, zorgbehoevende
- Bechir Ben Chahla, papa van Ylian
- Sarra Mendili, mama van Ylian
- Lyad Ben Chahla, familie
- Koen Tijskens, maatschappelijk assistent bij Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be

# Vormingen RDC Halle en Tienen

## Kruiden voor een betere beweging

We overlopen tijdens deze infosessie een aantal planten en natuurlijke producten die interessant zijn voor het bewegingsstelsel.

Hoe kan je stramme spieren en gewrichten op natuurlijke wijze ondersteunen en welke middelen, op basis van planten, zijn helend bij ontstekingen en kneuzingen?

Je komt het allemaal te weten tijdens deze uiteenzetting.

**Wanneer?** vrijdag **13 september 2019** om **14u00**  
**Waar?** CC Romaanse Poort  
 Brusselsestraat 63  
 3000 **Leuven**  
**Interesse?** Schrijf je in via het RDC Tienen van Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be: 016 82 27 10 of thuiszorg@mutplus.be.

## Voetverzorging en -reflexologie

Voetreflexologie geeft je lichaam en geest de kans om weer in balans te komen. De voeten zou men kunnen beschouwen als de spiegel van ons hele lichaam. De zenuwbanen van alle organen, spieren en gewrichten eindigen in de voeten en geven hun informatie door over het 'welzijn' van de lichaamsdelen en organen. Voetreflexologie herstelt en/of onderhoudt een onbelemmerde energiedoorstroming in ons hele lichaam. Deze energiedoorstroming is de basis van onze gezondheid. Voetreflexologie is een natuurlijke vorm van genezen, die dient ter ondersteuning van de reguliere gezondheidszorg.

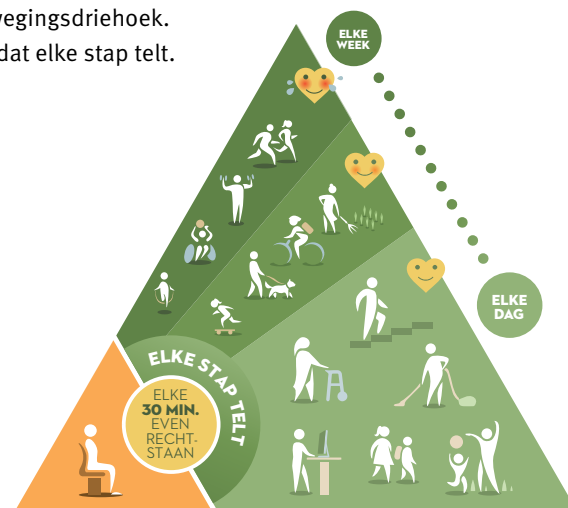
Tijdens deze vorming vindt er, naast een korte theoretische uitleg, een demonstratie plaats en kunnen de deelnemers dit zelf oefenen en ervaren.

**Wanneer?** dinsdag **17 september 2019** om **14u00**  
**Waar?** LDC Huize Nazareth  
 Goetsenhovenplein 22  
 3300 **Goetsenhoven (Tienen)**  
**Interesse?** Schrijf je in via het RDC Tienen van Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be: 016 82 27 10 of thuiszorg@mutplus.be.

## De bewegingsdriehoek

Tijdens deze infosessie krijg je een deskundige uitleg over gezond bewegen en over hoe je meer bewegen kan integreren in het dagelijkse leven. Dit gebeurt op basis van de actieve bewegingsdriehoek.

Omdat elke stap telt.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**Wanneer?** dinsdag **22 oktober 2019** om **14u00**  
**Waar?** Gemeenschapscentrum 'Willem Tell'  
 Hernestraat 5  
 1570 **Tollembeek**  
**Interesse?** Schrijf je in via het RDC Halle van Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be: 02 356 85 88 of thuiszorg@mutplus.be.

## Kruiden die de immuniteit en de weerstand verhogen

Vooraf in de winter is het belangrijk om een sterke weerstand te hebben en dus beschermd te zijn tegen allerlei infecties. Tijdens deze infosessie bekijken we een aantal planten en voedingsmiddelen die de weerstand positief beïnvloeden.

**Wanneer?** dinsdag **29 oktober 2019** om **14u00**  
**Waar?** Kantoor LM MUTPLUS.be Vilvoorde  
 Lange Molensstraat 54  
 1800 **Vilvoorde**  
**Interesse?** Schrijf je in via het RDC Halle van Liberale Mutualiteit MUTPLUS.be: 02 356 85 88 of thuiszorg@mutplus.be.

## Het Sociaal Verwarmingsfonds



Het Sociaal Verwarmingsfonds biedt steun als je je verwarmingsfactuur moeilijk kunt betalen. Misschien heb je ook recht op een verwarmingstoelage van het fonds.

Sociaal Verwarmingsfonds

Je komt in aanmerking als je voldoet aan volgende voorwaarden:

- Je gebruikt huisbrandolie (of mazout) van de pomp of in bulk, verwarmingspetroleum van de pomp (type C) of bulkpropaangas die aan huis geleverd wordt in een propaangastank om je woning te verwarmen.
- Je beschikt over een jaarlijks bruto belastbaar inkomen dat lager of gelijk aan 18.730 euro is, verhoogd met 3.467,55 euro per persoon ten laste\*, of je geniet een collectieve schuldenregeling of schuldbemiddeling bij schuldoverlast waardoor je je verwarmingsfactuur niet kunt betalen.

\*Deze grensbedragen gelden eveneens als je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming bij je ziekenfonds.

De aanvraag dient binnen de zestig dagen na de levering te gebeuren bij het OCMW van je gemeente. Een medewerker van het OCMW berekent voor jou de toelage waarop je recht hebt. De toelage schommelt tussen veertien en twintig cent per liter. Het bedrag hangt af van de prijs van de gefactureerde brandstof. Hoe hoger de prijs, hoe hoger je tussenkomst. De toelage is voorzien voor maximaal 1.500 liter per jaar en per gezin en kan niet hoger zijn dan 300 euro. Als je gebruik maakt van aan de pomp gekochte huisbrandolie of petroleum is er een vaste tussenkomst van 210 euro. In dat geval volstaat één aankoopbewijs.

Als je een verwarmingstoelage voor huisbrandolie in bulk ontvangt, mag je geen verwarmingstoelage voor huisbrandolie aan de pomp meer aanvragen en omgekeerd.

Wanneer je in een appartementsgebouw woont, wordt het aantal liter per wooneenheid berekend op basis van de leveringsfactuur voor het hele gebouw.

Als je de toelage aanvraagt bij het OCMW, dien je volgende documenten mee te brengen:



- een kopie van je identiteitskaart;
- een kopie van de leveringsfactuur of -bon. Als je in een gebouw met meerdere appartementen woont, vraag je aan de eigenaar of de syndicus een kopie van de leveringsfactuur en een attest met vermelding van het aantal appartementen waarop de factuur betrekking heeft;
- een bewijs van je gezinsinkomen: het meest recente aanslagbiljet van de belastingen, een loonfiche, een attest van een uitkering, ...;
- als je geen recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming bij je ziekenfonds: het aanslagbiljet van de onroerende voorheffing;
- als je geniet van een collectieve schuldenregeling: de beslissing tot toelaatbaarheid van de collectieve schuldenregeling;
- als je geniet van een schuldbemiddeling bij schuldoverlast: een attest van de persoon die de schuldbemiddeling verricht.

Meer informatie over het Sociaal Verwarmingsfonds kan je bekomen bij de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds.

## Meer dan de helft van de Belgen verkiest persoonlijk contact met arts boven behandeling via webcam



Twee op de drie Belgen kiezen voor het persoonlijk contact met hun huisarts in plaats van medisch advies via de webcam. Dat blijkt uit een internationale gezondheidsstudie waaraan 18.000 mensen uit negen Europese landen hebben deelgenomen. Ondanks de vaak volle wachtzalen bij huisartsen, wensen de Belgen, in tegenstelling tot een aantal andere Europeanen, mooi hun beurt af te wachten. Doktersadvies via de webcam is dan ook niet aan de meeste Belgen besteed. Zij vinden het persoonlijk contact met hun huisarts dan ook erg waardevol.

Toch is de communicatie tussen de patiënt en zijn of haar huisarts of specialist nog voor verbetering vatbaar, blijkt eveneens uit bevragingen. Daarom werkt onze mantelzorgvereniging momenteel aan een infosessie over beter praten met je dokter, die we in 2020 op een aantal plaatsen in Vlaanderen en Brussel willen aanbieden. Heb je hiervoor interesse? Laat het dan weten op het nummer 02 542 87 09 of via [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be). Dan bekijken we de mogelijkheden in jouw regio.