



magazine

Liever Thuis

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

4-5

De sandwichgeneratie

6-7

Terugblik 'Dag van de Mantelzorg' –
Premie woningaanpassing Brussel

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
De sandwichgeneratie
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Je medicatieschema online raadplegen
Laat je vaccineren tegen de griep
Gedeeltelijke commercialisering in de Vlaamse zorg

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 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 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 - 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.

Alle info over mantelzorg:

Neem een kijkje op www.mantelzorgers.be of neem contact op met onze vereniging.

Voorwoord

Beste lezer,

De zomer en de Dag van de Mantelzorg op 23 juni liggen ondertussen al even achter ons. Toch willen we in dit ledenblad graag nog even terugblikken op de acties die wij en de collega's van LM hebben opgezet rond de Dag van de Mantelzorg. Zo hebben we, verspreid over Vlaanderen en Brussel, enkele mantelzorgers in de bloemetjes gezet voor hun tomeloze inzet. Daarnaast namen de mantelzorgverenigingen contact op met LETRR, de vaste cartoonist van De Standaard. Hij zorgde voor drie leuke cartoons over mantelzorg, die je terugvindt in dit ledenblad.

Onze beleidsmakers hebben de afgelopen maanden ook niet stilgezeten. Het mantelzorgverlof werd uitgebreid van één maand naar drie maanden voltijds. In plaats van voltijds kan je het ook deeltijds opnemen en dit voor zes maanden in plaats van de eerder bepaalde twee maanden.

Minder goed nieuws ontvingen we over het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden, wat velen nog steeds 'de mantelzorgpremie' noemen. De beroepsprocedure bij een afwijzing, die vroeger gratis was, is nu betalend geworden. De Vlaamse Regering vraagt hiervoor 75 euro dossiertaks. Heb je recht op de verhoogde tegemoetkoming, dan betaal je 37,50 euro. Voor ouderen die recht hebben op een inkomensgarantie voor ouderen blijft het evenwel toch gratis. Als blijkt dat je beroep gegrond is, zal de administratie het bedrag van de dossiertaks wel terugstorten. Het creëert echter een bijkomende drempel voor mensen om de beroepsprocedure op te starten. Als mantelzorgvereniging betreuren we dan ook deze beslissing.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter



Werk mee aan vernieuwing website Liever Thuis LM

Momenteel zijn we bezig aan een vernieuwingsactie van onze website www.lieverthuislm.be. Er liggen verschillende pistes op tafel: een totaal nieuwe website, een vernieuwing van de huidige website of het behoud van de huidige website.

Uit onze tevredenheidsmeting van midden 2020 leren wij dat 71 procent van de leden die op de website op zoek gaat naar informatie, die daar ook vindt. Dat is goed, maar het kan natuurlijk beter.

Je kunt ons helpen bij deze vernieuwingsoperatie van de website door te mailen naar lieverthuis@lm.be en ons een antwoord te bezorgen op onderstaande vragen:

- Staat er te veel of te weinig informatie op onze website?
- Welke belangrijke informatie vind je niet op onze website?
- Welke informatie die momenteel op de website staat, moeten we zeker behouden?
- Staat er overbodige informatie op de website? Zo ja, welke?
- Heb je nood aan een chatfunctie, waardoor je via digitale weg kunt communiceren met een medewerker van de vereniging?

Tenslotte willen we nog meegeven dat we beseffen dat veel van onze leden geen gebruik maken van internet. We zullen daarom ook bekijken hoe we in de toekomst kunnen blijven inzetten op informatieverstrekking op papier.

De sandwichgeneratie

Heb je al gehoord van ‘de sandwichgeneratie’? Misschien ben je zelf wel ‘een sandwicher’ zonder dat je dit beseft. Om er meer over te weten te komen, gingen we in gesprek met **Miet Timmers**, onderzoeker bij het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van Odisee Hogeschool. Zij voerde hierover een boeiend onderzoek uit.

Wat moeten we verstaan onder ‘de sandwichgeneratie’?

Je kunt de sandwichgeneratie op verschillende manieren benaderen. In ons onderzoek hebben wij ‘de sandwichgeneratie’ gedefinieerd als een groep mensen die gelijktijdig zorgt voor een oudere generatie (ouders of grootouders) én een jongere generatie (kinderen of kleinkinderen) en die dit combineert met een deeltijds of voltijdse job. We hebben niet bepaald hoeveel zorg iemand moet verlenen. Bij sommige mensen gaat het immers om huishoudelijke of administratieve taken overnemen van een zorgbehoevende ouder, terwijl anderen vooral regelen dat er bijvoorbeeld poetshulp of elke dag een maaltijd aan huis komt.

Het is heel opvallend dat de sandwichers vaak hun eigen rol minimaliseren. Ze zien zichzelf bijvoorbeeld lang niet altijd als mantelzorger. De dubbele



zorgtaak zorgt er wel voor dat de combinatie van gezin en werk niet zo gemakkelijk is. De Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen (SERV) heeft in 2019 zijn meest recente werkbaarheidsmonitor uitgebracht. Daaruit blijkt dat de groep van vijftigplussers het steeds moeilijker heeft om de zorg voor een familielid te combineren met een job en dat ze qua belasting op hetzelfde niveau komen als jonge gezinnen.

Van waar kwam de interesse om een onderzoek te voeren naar de sandwichgeneratie?

Vanuit het Kenniscentrum Gezinswetenschappen houden we altijd de vinger aan de pols van de samenleving. We starten relevant onderzoek op dat ook op beleidsvlak een impact kan hebben. Vandaar dat de sandwichgeneratie in het vizier kwam. Ook de Vlaamse overheid en het Europees Sociaal Fonds zagen het belang in om kennis te ontwikkelen die de sandwichgeneratie kan ondersteunen en keurden ons project goed. Want als je het vanop een afstand bekijkt, zit de sandwichgeneratie in een moeilijke positie. Enerzijds is er immers een tendens naar verlenging van de pensioenleeftijd, anderzijds is er de verwachting, vanuit de idee van de vermaatschappelijking van de zorg, dat familieleden en burens steeds meer zorgverantwoordelijkheden opnemen. Daarnaast doen jonge ouders ook graag een beroep

op hun ouders voor occasionele kinderopvang voor de kleinkinderen. De vraag is dan toch wel hoe houdbaar dat allemaal is. Hoe hard kan je de sandwichgeneratie belasten?

Vanuit ons onderzoek willen we aandacht vragen voor de positie van de sandwichgeneratie bij de beleidsmakers. Daarnaast reiken we ook concrete ideeën en tools aan om de combinatie van een dubbele zorgtaak met een gezin gemakkelijker te maken. Voor de sandwichgeneratie zelf hebben we bijvoorbeeld een zelftest ontwikkeld. Maar we ondernemen ook acties naar werkgevers en leidinggevenden toe en willen hen informeren over de sandwichgeneratie en concrete tips aanreiken.

De sandwichgeneratie verdient deze aandacht en de ondersteuning. We mogen immers niet vergeten dat de huidige generatie vijftigplussers de eerste generatie is die langer zal moeten werken door de verlenging van de pensioenleeftijd. Zij hebben ook veel minder beroep kunnen doen op ouderschapsverlof, want op het moment dat zij jonge ouders waren, waren er heel wat minder mogelijkheden.

Uiteraard beseft ik ook dat ditzelfde geldt voor de oudere generatie. Ook zij hebben in hun leven hard gewerkt en hebben geen gebruik kunnen maken van verlofstelsels. Ons onderzoek focust zich echter op de sandwichgeneratie.

In je onderzoek ben je nagegaan wat de sandwichers energie geeft. Kan je daar iets meer over vertellen?

Als je dat vraagt aan de sandwichers die grootouder zijn, luidt het antwoord vaak unaniem: “De

kleinkinderen!” Zorgen voor de kleinkinderen geeft hen vaak energie, tenminste als ze voldoende vrij kunnen beslissen of ze de zorg opnemen en wanneer dit gebeurt. Alles heeft echter ook een keerzijde: als de kinderen te veel flexibiliteit vragen van oma en opa, waardoor ze minder hun eigen leven in handen hebben, dan kost het energie.

Het familieleven geeft ook nog op andere manieren energie. Als er een goede relatie is met de persoon voor wie de sandwichers zorgen, als ze respect en dankbaarheid krijgen voor de zorg die ze bieden, als ze het gevoel hebben ‘iets te kunnen teruggeven’, dan is dat goud waard. Sandwichers willen graag zinvol bezig zijn en ook als de zorg fysiek of mentaal zwaar is, kan dankbaarheid veel compenseren.

De sandwichers krijgen vaak ook energie uit hun job. Als ze hun werk graag doen, ze een goede relatie hebben met hun collega's of leidinggevenden en als hun job hen ontwikkelingskansen biedt, is een job een absolute meerwaarde. Een job kan er dan voor zorgen dat de sandwicher niet ‘verdrinkt’ in de zorgtaken.

Belangrijk is dat de sandwichers toch voldoende tijd voor zichzelf nemen. Heel veel sandwichers hebben, soms pas na een heel moeilijke periode, geleerd om voor zichzelf te zorgen en ook dingen te doen omdat ze het graag doen: met de hond wandelen, breien, een koffie gaan drinken met vrienden of vriendinnen, ...

Je persoonlijke situatie en je persoonlijkheid bepalen ook mee in welke mate je stressvolle situaties aankunt. In het onderzoek merkten we bijvoorbeeld dat mensen die zeer positief zijn ingesteld het

gemakkelijker hebben om een aantal moeilijkheden te overbruggen. Zij kunnen zaken gemakkelijker relativeren. Sommige sandwichers getuigen ook heel mooi dat de moeilijkheden die ze in hun leven zijn tegengekomen hen gesterkt hebben, waardoor ze gemakkelijk kunnen relativeren. Ook dat kan handig zijn in stressvolle situaties.

Zijn er nog bepaalde factoren die mee bepalen waarom een aantal sandwichers het zo moeilijk heeft?

De situatie van sandwichers kan heel verschillend zijn. Mensen die zorg opnemen voor bijvoorbeeld een ouder met dementie en die thuis zorgen voor een volwassen kind met een beperking hebben het uiteraard veel zwaarder dan iemand die wekelijks het gras afrijdt bij de ouder wordende ouders en op woensdagnamiddag met veel plezier op de kleinkinderen past. Mensen die een ruim en ondersteunend netwerk hebben en die een job hebben waar ze zich volop kunnen uitleven, kunnen vaak ook gemakkelijker stressvolle situaties aan.

Wat ik zelf toch wel opmerkelijk vond tijdens het onderzoek was dat veel sandwichers zeggen dat ze het zichzelf soms niet gemakkelijk maken. Een grote valkuil die ze bij zichzelf zien is perfectionisme. Ze zeggen dat ze eigenlijk alles te goed willen doen en dat hen dat belemmert om bijvoorbeeld tijd voor zichzelf te nemen. Anderen

omschreven zichzelf dan weer als piekeraar en zouden willen dat ze zich niet continu zoveel zorgen zouden maken. Een andere onderzoeker heeft dat ooit bestempeld als ‘het continu alert zijn voor zaken die waarschijnlijk toch niet zullen gebeuren’.

Sommige mensen uit de sandwich-generatie hebben ook last van schuldgevoelens. Vaak komt dit voort uit een rollenconflict. Iemand gaf in het onderzoek aan: “Ik ben geen goede dochter meer voor mijn moeder. Ik ben geen goede moeder meer voor mijn zoon. En eigenlijk ben ik ook niet meer de perfecte collega op het werk. Ik heb het overal zo druk dat ik iedereen te kort doe.”

Tenslotte is er nog een element dat meespeelt, namelijk de menopauze en de midlife. Dat kan mentale en fysieke moeilijkheden met zich meebrengen, bij vrouwen maar ook bij mannen.

Heb je nog tips voor de sandwichers?



We hebben een zelftest en een zelfhulpboekje gemaakt, waarmee mensen hun eigen zelfzorgstrategie kunnen testen. Strategieën waar ze niet zo goed in zijn, kunnen ze zo proberen te versterken. Je kunt het boekje downloaden op www.kcgezinswetenschappen.be.

Bedankt voor dit gesprek.

Wie geen internet heeft, kan het zelfhulpboekje **gratis** bekomen door te bellen naar Liever Thuis LM: 02 542 87 09 of 0473 52 70 76.

Miet Timmers werkte **negen strategieën** uit om **beter om te gaan met de werk-zorg-levenbalans**. Dit kan je nalezen op onze website: www.lieverthuislm.be.

Dag van de Mantelzorg

Ook dit jaar hebben LM MUTPLUS.be en onze mantelzorgvereniging, de vzw Liever Thuis LM, enkele mantelzorgers in de bloemetjes gezet voor hun tomeloze inzet en dit naar aanleiding van de 'Dag van de Mantelzorg'. Hier vind je het verhaal van twee zorgbehoevende kinderen en hun ouder(s), die de rol van mantelzorg opneemt of opnemen.

Nermine

In Laken werd de liefdevolle mama van Nermine, Samira Gharrabi, in de bloemetjes gezet. Nermine is geboren met een autismespectrumstoornis. Daardoor heeft Nermine ook een ontwikkelingsachterstand.

Nermine gaat heel positief door het leven. Ze houdt van lachen, dingen ontdekken, maar vooral van bakken met haar mama. Nermine staat bijna dagelijks in de keuken met haar mama om koekjes, cake of brood te bakken. Toch heeft zij veel ondersteuning nodig bij het wassen, aankleden, verplaatsen, bij het eten, ... Ze is heel gevoelig en voelt alles heel intens aan.

Haar mama heeft haar werk opgegeven om de zorg voor Nermine te kunnen opnemen. Gelukkig staan broer en zus ook steeds paraat om te helpen en met zus te spelen.

Vandaag de dag gaat Nermine naar de Heemschool, waar ze zich volop kan ontplooiën. Haar mama volgt in tussentijd een stage. Dit om nog een mooiere toekomst te bieden aan haar kinderen.



Berat

Berat is de oudste zoon van Sahadete en Salim. Hij is ondertussen 14 jaar en had zijn eerste epileptische aanval in de nacht van 4 september 2018. Een datum die zijn ouders nooit zullen vergeten. Dit was het begin van een hele reeks medische onderzoeken om uit te klaren wat aan de basis lag van zijn epilepsie en zijn verminderde coördinatie en mobiliteit. Met een genetisch onderzoek werd de uiterst zeldzame, erfelijke stofwisselingsziekte van Niemann-Pick van het type C bevestigd.

Ondertussen kan Berat niet meer stappen en niet meer praten. Hij is volledig afhankelijk geworden voor de alledaagse levensactiviteiten.

Hij groeit op, samen met zijn broertje van 2 jaar, in een warm gezin met ouders die hem volledig verzorgen en hem bij hen thuis willen houden om hem de beste verzorging te kunnen geven. Ter stimulatie van zijn ontwikkeling, voor zijn sociale contacten en om aangepaste activiteiten aan Berat voor te stellen, gaat hij twee dagen per week naar Villa Indigo.

LM MUTPLUS.be wil zijn ouders een hart onder de riem steken voor hun belangrijke rol als mantelzorg voor Berat, die ze combineren met hun professioneel leven.



Brusselse premie voor de aanpassing van een woning bewoond door een persoon met een handicap

De stad Brussel beschikt sinds enkele jaren over een premie voor de aanpassing van een woning bewoond door een persoon met een blijvende handicap. Hiernaast vind je wat meer informatie over deze premie.





Er gelden een aantal **voorwaarden** om de premie te verkrijgen:

• Aanvrager

Je dient een blijvende handicap te hebben waarvoor een erkenningsattest werd afgeleverd door de Directie-Generaal Personen met een Handicap of je dient erkend te zijn bij het VAPH (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap) of PHARE (Personne Handicapée Autonomie Recherché). Je komt in aanmerking als je eigenaar of mede-eigenaar van de woning bent, maar ook als vruchtgebruiker, erfpachter en huurder. Ben je huurder, dan dien je wel de schriftelijke toelating van de eigenaar te hebben om de woningaanpassingen te laten uitvoeren.



• Inkomen

Woon je als persoon met een handicap alleen, dan mag je netto belastbaar inkomen niet hoger zijn dan 30.989,77 euro per jaar. Bestaat je gezin uit meerdere personen van wie slechts één persoon inkomsten geniet, mag het netto belastbaar inkomen niet hoger zijn dan 33.882,16 euro per jaar. Hebben jij en je gezinsleden samen minstens twee inkomens, geldt er een inkomensgrens van 38.014,17 euro per jaar. Deze maximumbedragen mogen worden verhoogd met 2.479,18 euro per kind ten laste. Het netto belastbaar inkomen is je belastingen op te berekenen.

• Woning

Om in aanmerking te komen, dient je woning gelegen te zijn op het grondgebied van de stad Brussel (1000 Brussel, 1020 Laken, 1120 Neder-over-Heembeek of 1130 Haren).

De premie is van toepassing op de woningen van privé-eigenaars en openbare eigenaars. In dit laatste geval gaat het bijvoorbeeld over een sociale woning, een woning van de Grondregie van de stad Brussel, van het OCMW, van een sociaal verhuurkantoor (SVK) of van het Woningfonds.

• De werken

De werken dienen jouw dagelijks leven te vergemakkelijken en dienen betrekking te hebben op jouw erkende handicap. Volgende werken komen onder andere in aanmerking:

- o de automatisering van rolluiken en deuren;
- o het installeren van een stoeltraplift of een liftplatform;
- o de aanpassing van de toegangen tot de woning;
- o het inrichten van de badkamer;
- o de aanpassing van de elektrische installatie.

Een afgevaardigde van de stad Brussel zal tijdens de maand van ontvangst van de aanvraag ter plaatse een bezoek brengen. Je mag de werken niet starten vóór het bezoek van de afgevaardigde.

De **premie** bedraagt 50 % van de gemaakte kosten, met een maximaal bedrag van 1.000 euro. In dit bedrag zijn de aankoop- en installatiekosten, evenals de BTW inbegrepen. De aanvraag van de premie dient betrekking te hebben op werken waarvan het minimumbedrag 200 euro bedraagt. Je kunt de premie maar één keer per jaar aanvragen voor dezelfde woning. Er kunnen ook slechts twee premies worden toegekend binnen een periode van vijf jaar voor dezelfde woning en voor dezelfde bewoner. De aanvragen moeten dan ook betrekking hebben op verschillende aanpassingen.

Je kunt de premie **aanvragen** door gebruik te maken van een aanvraagformulier dat je kunt bekomen bij onze mantelzorgvereniging op het nummer 02 542 87 09 of 0473 52 70 76 of door een mail te sturen naar lieverthuis@lm.be. Als je het formulier hebt ingevuld en ondertekend, kan je het bezorgen aan het Huisvestingsloket, Grondregie van de stad Brussel, Emile Jacquainlaan 1, 1000 Brussel. Het Huisvestingsloket is open op volgende momenten:

- maandag, woensdag en vrijdag van 9u30 tot 13u00;
- dinsdag en donderdag van 9u30 tot 13u00 en van 14u00 tot 17u00.

Je kunt het Huisvestingsloket telefonisch bereiken voor bijkomende vragen op het nummer 02 279 41 20 en dit van maandag tot en met vrijdag van 9u00 tot 13u00 en van 14u00 tot 16u00.

Laat je vaccineren tegen de griep



Met de aandacht voor de vaccinatie tegen het coronavirus de afgelopen maanden zouden we haast vergeten dat we ons ook dienen te beschermen tegen de

griep. Want het griepseizoen komt er binnenkort weer aan. De beste bescherming tegen de griep is een vaccin en dat kan gezet worden door je huisarts.

Hier vind je nog enkele tips om griepoverdracht te beperken. Ze zijn grotendeels gelijklopend met de tips die we het afgelopen anderhalf jaar gekregen hebben ter bestrijding van het coronavirus:

- Bedek je mond bij het hoesten en je neus bij het niezen.
- Was regelmatig je handen.
- Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan.
- Reinig aangeraakte oppervlakten en voorwerpen.
- Laat je vaccineren.
- Vermijd zoveel mogelijk het contact met andere personen als je ziek bent.
- Gooi je gebruikte zakdoekjes weg.
- Rust als je ziek bent.

Gedeeltelijke commercialisering in de Vlaamse zorg

De vzw Liever Thuis LM ondertekende, net als de Landsbond van Liberale Mutualiteiten en tal van andere zorg- en welzijnsorganisaties, de open brief van Zorgnet-Icuro tegen het privatiseringsdecreet van de zorg. Dit decreet werd op 1 juli 2021 in spoedzitting goedgekeurd in de commissie binnenlands bestuur van het Vlaams Parlement. Het decreet biedt de mogelijkheid aan private welzijnsverenigingen om zelf een vzw of vennootschap op te richten of er deelgenoot van te worden. Dit zet de weg open naar commercialisering van de zorg. Hogere prijzen voor minder service of misschien zelfs geen zorg meer voor bepaalde groepen. Daar zeggen wij als mantelzorgvereniging duidelijk 'neen' tegen en dit in het belang van onze leden.

Je medicatieschema online raadpleegbaar

Het innemen van medicatie gebeurt best zo nauwkeurig mogelijk. Als je verschillende medicijnen inneemt, is het echter soms moeilijk om het overzicht te bewaren. Het online overheidsportaal www.mijngezondheid.belgie.be lanceerde daarom een nieuwe toepassing. Je kunt er jouw persoonlijk medicatieschema terugvinden.

Hoe werkt het?

Je meldt je aan op het platform <https://www.mijngezondheid.belgie.be> met je elektronische identiteitskaart of de itsme-app. Op het platform vind je onder de rubriek 'Mijn geneesmiddelen' een link naar jouw medicatieschema, zijnde 'Mijn medicatieschema'. Hier kan je raadplegen wanneer je welk medicijn moet innemen. Gezien het om een nieuwigheid gaat, is jouw medicatieschema mogelijk nog niet ingevuld door je huisarts. Als je graag gebruik zou maken van deze functie, contacteer je best je huisarts met de vraag om een medicatieschema aan te maken.

Goed om te weten: je kunt zelf kiezen met welke zorgverleners je de informatie deelt die beschikbaar is op het online platform, bijvoorbeeld met je huisarts, je thuisverpleegkundige, de specialist uit het ziekenhuis, ... Via het tabblad 'Toegangsbeheer' kan je zorgverleners zowel toegang geven tot je gegevens als hen de toegang ontzeggen.

Verschillende functies

Er zijn diverse functies:

- Je krijgt een algemeen overzicht van de medicatie die je inneemt en van je medicatieschema.
- Je kunt aantekeningen maken over je behandeling, die je tijdens een consultatie bij je arts kunt bespreken. Dit doe je via de optie 'Nota toevoegen', die je vindt onder het tabblad 'Journaalnota's'.
- Je kunt bijwerkingen melden en delen met jouw arts en andere zorgverleners.

De verschillende functies worden toegelicht in het filmpje dat je kunt terugvinden via <https://youtu.be/ZW65BfxhK5U>.

