



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' –
Activiteiten Vief West-Vlaanderen

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 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 - 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 sandwichergeneratie 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.

Terugblik 'Dag van de Mantelzorg'



Op 23 juni, de 'Dag van de Mantelzorg', reikte LM Plus traditiegetrouw aan heel wat mantelzorgers een attentie uit. In West-Vlaanderen bezorgden medewerkers van de dienst maatschappelijk werk van LM Plus een geschenkenmand aan tien mantelzorgers die zich dagdagelijks inzetten voor de zorg en ondersteuning van een naaste, om hen te bedanken voor hun warme inzet.

Zo werd er onder andere langsgedaan bij Ralf en Ann. Ann heeft medische problemen waardoor ze niet zelf kan instaan voor heel wat dagelijkse taken. Ze kan hiervoor rekenen op de niet-aflatende hulp en ondersteuning van haar man en mantelzorger Ralf.

Deze waardering vanuit LM Plus maakte hen oprecht gelukkig.

Actie 'Groene enveloppe' rond het medicatieschema in regio Oostende-Veurne-Torhout

Waarom deze actie?

Uit onderzoek blijkt dat er regelmatig fouten gebeuren met medicatiegebruik na een ziekenhuisopname. Voordat je als patiënt in het ziekenhuis wordt opgenomen, bijvoorbeeld omwille van een ingreep of na een val, neem je bijvoorbeeld al medicatie die is voorgeschreven door je huisarts en eventueel ook andere niet-voorgeschreven medicatie. Tijdens het ziekenhuisverblijf krijg je bijkomende of andere medicatie. Bij het ziekenhuisontslag krijg je een voorschrift mee voor deze andere medicatie, maar er wordt niet altijd rekening gehouden met de medicatie die je voordien reeds innam. Het gevolg is dat het kan gebeuren dat je medicatie dubbel inneemt, omdat bijvoorbeeld hetzelfde medicijn is voorgeschreven maar met een andere stofnaam.

Groene enveloppe

Bovenstaand probleem wil het Chronic Care-project Sibe (Samen is beter) nu aanpakken. Daarom ontwikkelde ze een 'groene enveloppe'. Bij het verlaten van het ziekenhuis krijg je zo'n groene enveloppe mee. Hierin zit een medicatieschema dat is opgesteld door de arts die je behandelt heeft in het ziekenhuis, evenals enkele andere documenten, zoals de voorschriften. Deze groene enveloppe geef je vervolgens af aan je vaste apotheker, ook wel 'huisapotheker' genoemd. Hij

of zij geeft je dan de medicatie die voorgeschreven is door de arts uit het ziekenhuis, al dan niet met een woordje uitleg over het gebruik.

Wat doet je huisapotheker nog meer?

Je huisapotheker past ook je elektronisch medicatieschema aan, zodat ook je huisarts en eventuele andere zorgverleners op de hoogte zijn van de wijzigingen. Dit laatste geldt natuurlijk enkel als je de toestemming gegeven hebt dat deze informatie mag gedeeld worden tussen je zorgverleners.

Voor wie is een huisapotheker nuttig?

Eigenlijk voor iedereen, maar het wordt aangeraden voor mensen die minstens vijf verschillende geneesmiddelen per jaar innemen, waarvoor er een tussenkomst voorzien is vanuit de ziekteverzekering en waarbij er minstens één geneesmiddel gebruikt wordt voor de behandeling van een chronische aandoening.

In welke gemeenten loopt deze actie?

Dit project loopt in de gemeenten waar Sibe actief is. Dit zijn Alveringem, Bredene, De Panne, Diksmuide, Gistel, Ichtegem, Koekelare, Koksijde, Kortemark, Middelkerke, Nieuwpoort, Oostende, Oudenburg, Torhout en Veurne.





Voordracht 'Troost bij het ouder worden'

Over senioren horen we gelukkig tal van optimistische, zelfs vrolijke berichten. Inderdaad, vandaag genieten veel ouderen van een gelukkige en wijze 'tweede jeugd'. Helaas is dit niet voor iedereen weggelegd. De ouderdom heeft ook zijn onmiskenbaar minder fraaie kanten. Dan heb je troost nodig. Vanuit de naaste omgeving, van de professionele hulpverleners, ...

Dr. **Luc Van de Ven**, klinisch ouderenpsycholoog, komt tijdens deze voordracht vertellen over troost bij ouderdom en zorg.

Deze voordracht wordt je aangeboden door Vief Groot-Zwevegem, in samenwerking met de vzw Liever Thuis LM.

Wanneer? dinsdag 9 november 2021 van 14u00 tot 15u30
Waar? Boldershof, Harelbeekstraat 25, 8550 Zwevegem
Interesse? Schrijf je vóór woensdag 3 november 2021 in bij mevr. Marianne Deryckere van Vief Groot-Zwevegem: 056 64 82 65. Of stuur een mail naar Ann-Valérie Colpaert van Vief West-Vlaanderen: ann-valerie@viefwest.be.

Voel je je ziek op de dag van de voordracht? Kom dan zeker niet naar de voordracht, maar bel je huisarts. Hij/zij zal je informeren over wat je verder dient te doen.

Voordracht 'Verhoog je draagkracht en verlaag je draaglast'

Ook moeite om in balans te blijven?

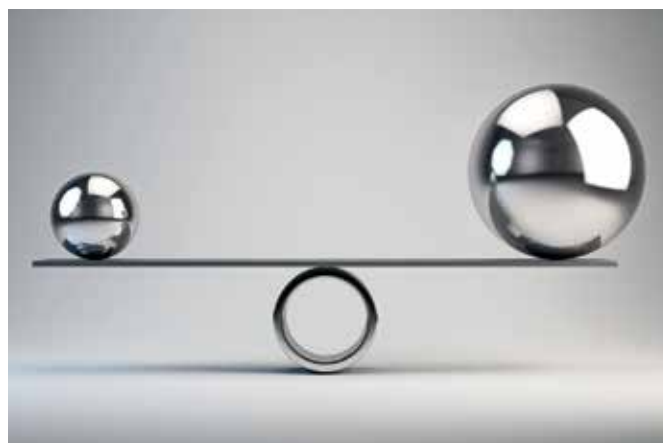
Om goed te kunnen functioneren, moeten je draagkracht en draaglast in evenwicht zijn. Als er door je omgeving of door jezelf verwachtingen worden gesteld die passen bij wat je lichamelijk en geestelijk aankan, dan is de balans in evenwicht en is er sprake van een gezonde hoeveelheid stress.

We geven jou tijdens deze **gratis** voordracht tips mee om beter om te gaan met je energiebalans.

Deze voordracht wordt je aangeboden door Vief Langemark-Poelkapelle, in samenwerking met de vzw Liever Thuis LM.

Wanneer? dinsdag 23 november 2021 van 14u00 tot 16u00
Waar? 't Klasje, Nieuwplaats 14, 8920 Langemark-Poelkapelle
Interesse? Schrijf je vóór dinsdag 16 november 2021 in bij mevr. Colette Descheemaeker van Vief Langemark-Poelkapelle: 056 62 67 32. Of stuur een mail naar Ann-Valérie Colpaert van Vief West-Vlaanderen: ann-valerie@viefwest.be.

Voel je je ziek op de dag van de voordracht? Kom dan zeker niet naar de voordracht, maar bel je huisarts. Hij/zij zal je informeren over wat je verder dient te doen.



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>.

