



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Mijn auto ... mijn vrijheid. Wat als je beperkt wordt in je rijgeschiktheid?

6-7

Ergotherapeutische begeleiding – Zelfzorg voor de mantelzorgers

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Mijn auto ... mijn vrijheid.
Wat als je beperkt wordt in je rijgeschiktheid?
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Vanaf 2020 bijna geen medicatiebriefjes
meer bij de dokter
Vlaams Agentschap Opgroeien
Recht om vergeten te worden
Suggesties of klachten?

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 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
Website: www.lieverthuislm.be
Facebook: 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.

Regionale dienstencentra

LM Plus
Tel.: 0800 17 417
Mail: rdc@lplus.be

Kalkoven 22
1730 Asse

Revillpark 1
8000 Brugge

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen

Geraetsstraat 20
3500 Hasselt

Voorwoord

Beste lezer,

De zorg- en welzijnssector, alsook de sector van de personen met een handicap, zijn momenteel in volle omschakeling. De sectoren willen én moeten meer met de zorgbehoevende personen en hun mantelzorgers samenwerken, want vandaag staan deze personen te weinig centraal in de zorg. De sectoren werken te veel vanuit hun eigen aanbod en te weinig (of helemaal niet) vanuit de vraag van de burger. Wij zijn grote voorstander van deze omschakeling, maar stellen vast dat dit geen eenvoudige opdracht is.

Binnen de recent opgerichte eerstelijnszones wordt een moedige poging ondernomen om zorgbehoevende personen en mantelzorgers te laten participeren in de bestuurs- en overlegorganen. Op heel wat plaatsen was het echter moeilijk om kandidaten te vinden. We begrijpen dit ten volle. Onlangs was ik op een congres waarop gesteld werd dat gezonde personen goede dagen, perfecte dagen en slechte dagen meemaken. Personen met een chronische ziekte wisselen echter slechte dagen af met (iets) betere dagen. Daarom is het niet eenvoudig voor hen om een blijvend engagement op te nemen in overlegorganen. Hetzelfde geldt voor mantelzorgers. Zij zorgen soms de klok rond voor een zorgbehoevende naaste, of combineren deze zorg met een job en een eigen gezin. Ze voeren een persoonlijke strijd met hun zorg-werk-privébalans, waarbij overbelasting regelmatig om de hoek loert. Moeilijk dus om nog een bijkomende opdracht op te nemen. En toch is het belangrijk dat ook jouw stem gehoord wordt in de zorg- en welzijnssector.

Het betrekken van zorgbehoevende personen en mantelzorgers in de overlegorganen blijft een zoekende opdracht, ook voor ons. We zullen er de komende jaren echter sterk op inzetten.

Alvorens hiermee aan de slag te gaan, kijken we eerst uit naar de feestdagen. We wensen u en uw naasten vreugdevolle feesten en een voorspoedig 2020.

Roni De Waele - Voorzitter

www.mantelzorgers.be de portaalsite rond mantelzorg



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

Zorg je voor je zorgbehoevende partner, een kind met een beperking, een ouder die lijdt aan een chronische ziekte, een

zieke buur, vriend of vriendin en ben je op zoek naar informatie? Neem dan zeker eens een kijkje op de website van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg: www.mantelzorgers.be. De website is een initiatief van de zes erkende Vlaamse mantelzorgverenigingen, waaronder onze eigen vereniging Liever Thuis LM, in opdracht van de Vlaamse overheid. Je vindt er informatie over tegemoetkomingen en premies, de thuiszorgdiensten, opvangmogelijkheden, hulpmiddelen en zoveel meer.

Ook mensen die beroepshalve informatie zoeken over mantelzorg kunnen er terecht. Voor hen is er een luik voorzien rond het samenwerken met mantelzorgers, aandacht voor mantelzorg in het onderwijs en voor jonge studerende mantelzorgers, werken aan een mantelzorgvriendelijke gemeente en werken aan een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid.

Opgelet voor mails van de Mantelzorgfederatie



Enkele mantelzorgers ontvingen recent een promomail van de zogenaamde voorzitter van de Mantelzorgfederatie Meise-Londerzeel-Buggenhout. Langs deze weg willen wij erop wijzen dat deze mail vals is en dat je hier best niet op reageert als je zo'n mail ontvangt.

Onze mantelzorgvereniging, de vzw Liever Thuis LM, maakt deel uit van het **Vlaams Mantelzorgplatform vzw**. Dit is het overleg- en samenwerkingsorgaan van de zes erkende Vlaamse mantelzorgverenigingen. Aangezien wij de bescherming van je persoonsgegevens erg belangrijk vinden, geven wij deze niet door aan de collega's van het Vlaams Mantelzorgplatform noch aan andere organisaties.

Mijn auto ... mijn vrijheid

Wat als je beperkt wordt in je rijgeschiktheid?



Voor veel mensen betekent hun auto een symbool van vrijheid. Je stapt in en je rijdt naar waar je maar wil, zonder dat je hiervoor fysieke inspanningen hoeft te doen of je je zorgen hoeft te maken over vertragingen, aansluitingen, ... Het valt daarom heel wat mensen zwaar als zij door ziekte die vrijheid moeten opgeven. In welke situaties is het nodig om het autorijden definitief of tijdelijk stop te zetten? Bestaan er mogelijkheden om dit toch te blijven doen ondanks lichamelijke en/of geestelijke problemen? In dit artikel verneem je er meer over.

Om een auto of een ander voertuig te mogen besturen, dien je te voldoen aan drie voorwaarden. Vooreerst moet je lichamenlijk en geestelijk geschikt zijn om dat te doen. Zo zal het voor een blinde persoon onmogelijk zijn om een auto te besturen. Ook een persoon met een zware verstandelijke handicap zal hierdoor worden uitgesloten. Naast de **rijgeschiktheid**, dien je natuurlijk ook de nodige kennis te hebben over de verkeersregels en te handelen volgens de wegcode. Dit wordt getest tijdens het theoretisch rijexamen. Tenslotte dien je ook over de nodige vaardigheden te beschikken om een auto te besturen. Dit wordt dan weer gecontroleerd tijdens het praktisch rijexamen. De kennis en de vaardigheden vormen samen de **rijvaardigheid**. Heel wat zorgbehoevende personen komen niet (meer) in aanmerking om een auto te besturen omwille van problemen met de rijgeschiktheid, die echter ook een weerslag kan hebben op de rijvaardigheid van de persoon.

Wanneer mag je geen auto besturen?

Bijlage 6 van het Koninklijk Besluit van 23 maart 1998 betreffende het rijbewijs bepaalt welke personen omwille van hun rijgeschiktheid geen auto mogen besturen. Het gaat dan bijvoorbeeld over personen die last hebben van epileptische aanvallen, een neurologische aandoening, zoals dementie, hebben of te kampen hebben met bewustzijnsstoornissen, zoals narcolepsie of slaapapneu. Bij de meeste vermelde aandoeningen geldt de regel dat autorijden in principe verboden is, maar een gespecialiseerde arts kan dit toch toelaten voor een bepaalde termijn. Na die periode dient de mogelijkheid tot autorijden opnieuw bekeken te worden in functie van de evolutie van de aandoening.



Het is dus niet altijd een verhaal van wel of niet en de beslissing ligt vaak in handen van de behandelende arts. Het is daarom belangrijk om hierover in gesprek te gaan met je arts, vooral als je zelf ondervindt dat autorijden moeilijker of gevaarlijk wordt.

Gedeelde verantwoordelijkheid

Het gaat hier telkens over een gedeelde verantwoordelijkheid tussen jou als patiënt/bestuurder en je behandelende arts. Vooreerst moet je zelf overtuigd zijn dat je rijgeschikt bent. Ziekte-inzicht is dus heel belangrijk. Als je twijfelt, ligt de beslissing in handen van de arts die jouw medische situatie opvolgt. Kan of wil de arts zich hier niet over uitspreken, dan dient hij jou door te verwijzen naar het CARA.

Het **CARA** is een specifieke afdeling van het VIAS, het Belgische kenniscentrum voor de verkeersveiligheid. Het multidisciplinair team van het CARA zal via allerlei proeven je rijgeschiktheid controleren en je documenten afleveren waarmee je eventueel een aangepast rijbewijs kunt krijgen. Het multidisciplinair team bestaat uit een arts, een psycholoog en een praktische rijgeschiktheidsdeskundige. Het CARA is een **gratis** dienst.

Als jij of je arts twijfelen over je rijgeschiktheid en jullie beslissen om dit verder te laten onderzoeken door het CARA, dien je toch eerst je rijbewijs in te leveren bij je gemeente. Blijkt na het onderzoek dat je nog steeds mag rijden, bezorgt het CARA je de nodige documenten waarmee je een nieuw rijbewijs kunt halen.

Welke beslissing kan het CARA nemen?

In het ergste geval beslist het multidisciplinair team van het CARA dat je niet langer rijgeschikt bent. Dit gebeurt slechts

in ongeveer tien procent van de situaties. Meestal wordt een andere beslissing genomen. Zo kan het zijn dat jou bepaalde beperkingen worden opgelegd: enkel overdag rijden (bij daglicht), enkel rijden binnen een bepaalde afstand van de woning, enkel in de gemeente waar je woont rijden, ... Ook kan het zijn dat bepaalde aanpassingen aan de wagen worden voorgesteld, bijvoorbeeld rijden met een automatische versnellingsbak.

Robert is een actieve zestiger. Hij is al twee jaar met pensioen, maar nog zeer actief in het verenigingsleven, waarvoor hij soms ook 's avonds de baan op is en dit meestal met de auto. Op een avond komt hij heel laat thuis. Hij vertelt aan zijn vrouw dat hij de weg niet meer terugvond naar huis. Alles was plots pikdonker en hij wist niet meer waar hij was. Samen maken ze een afspraak bij de huisarts, die hem doorverwijst naar een neuroloog. Die arts stelt beginnende dementie vast. Roberts vrouw maakt zich zorgen over het autorijden en bespreekt dit met haar man, die het op zijn beurt aankaart bij de huisarts. Robert zou heel graag willen blijven rijden, want hij doet de boodschappen met de auto en voert soms ook de kleinkinderen naar school. De huisarts verwijst hem door naar het CARA. Na een aantal testen wordt beslist dat Robert mag blijven rijden maar enkel nog bij daglicht. Hij beslist zijn opdrachten 's avonds over te laten aan iemand anders. Dit is een grote opluchting voor zijn vrouw.

Hoe contact opnemen met het CARA?

Lijf of je arts dienen steeds zelf het initiatief te nemen om je aan te melden bij het CARA. Het is niet aan je partner of je familie om contact op te nemen, bijvoorbeeld omdat zij twijfelen aan je rijgeschiktheid. Alvorens het CARA een afspraak kan voorstellen, dient het multidisciplinair team eerst te beschikken over een ingevulde medische vragenlijst. Deze lijst kan je telefonisch aanvragen op het nummer 02 244 15 52. Je kunt hiervoor ook mailen naar cara@vias.be of de vragenlijst downloaden van de website van het VIAS (<https://www.vias.be/nl/particulieren/cara/aanmelden-bij-het-cara/>).

Recht op een parkeerkaart voor personen met een handicap in geval van dementie?



Met een parkeerkaart voor personen met een handicap kan je parkeren op voorbehouden plaatsen. Dat kan zowel als je als persoon met een handicap de bestuurder bent van de auto, maar ook als je passagier bent. Zowel

volwassenen als kinderen kunnen recht hebben op een parkeerkaart.

Regelmatig krijgen we de vraag of ook personen met dementie in aanmerking komen voor een parkeerkaart voor personen met een handicap. Zij komen niet automatisch in aanmerking op basis van hun dementie. Voor hen gelden dezelfde regels als voor andere personen met een handicap, wat betekent dat zij dienen te voldoen aan één van volgende voorwaarden:

- Ze dienen te beschikken over een attest van 12 punten of meer van de FOD Sociale Zekerheid met betrekking tot de vermindering van hun zelfredzaamheid.
- Ze dienen een erkenning te hebben van 80 % of meer in het oude stelsel van de tegemoetkomingen aan personen met een handicap.
- Ze dienen de toelating te hebben van de adviserend arts van hun ziekenfonds of van de Vlaamse sociale bescherming om een mobiliteitshulpmiddel aan te kopen dat vermeld staat in de lijst van mobiliteitshulpmiddelen (opgelet: scooters en driewielers komen niet in aanmerking).
- Ze dienen een blijvende invaliditeit te hebben van 50 % of meer die rechtstreeks toe te schrijven is aan de benen.
- Ze dienen (burgerlijke of militaire) oorlogsinvalide te zijn met een invaliditeit van 50 % of meer.
- Ze dienen volledig verlamd te zijn aan de armen of beide armen werden geamputeerd.

Op basis van hun dementie scoren een aantal personen met dementie minstens 12 punten voor verminderde zelfredzaamheid, waardoor zij dus in aanmerking komen voor een parkeerkaart. Ga dus zeker na of dit ook in jouw zorgsituatie het geval kan zijn.

Mantelzorgstatuut uitgesteld

In het vorige nummer van Liever Thuis maakten wij bekend dat de federale regering beslist had om vanaf 1 oktober 2019 mantelzorgers de mogelijkheid te geven om zich te registreren bij hun ziekenfonds. Op die manier zouden mantelzorgers die werkzaam zijn als werknemer in aanmerking komen voor een mantelzorgverlof van maximum 1 maand.

De datum van 1 oktober bleek niet haalbaar te zijn omwille van de omstandigheden van een federale regering in lopende zaken. Voor de uitvoering van de wet dienen ook bijkomende adviezen ingewonnen te worden. Alles wordt in het werk gesteld om dit zo spoedig mogelijk in orde te brengen. We houden je verder op de hoogte via dit ledenblad.

Ergotherapeutische begeleiding

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen, is dat niet waar we allemaal van dromen? Een handicap, ziekte of simpelweg een dagje ouder worden, kan het uitvoeren van dagelijkse activiteiten en daarbij het zelfstandig thuis wonen soms bemoeilijken. Wist je dat de ergotherapeuten van de mutualiteit je hierbij **gratis** kunnen adviseren en ondersteunen?

Wat doet een ergotherapeut?

Het doel van iedere ergotherapeut is om mensen die moeilijkheden ervaren in hun dagelijkse activiteiten, zo zelfredzaam mogelijk te maken. Hierbij houdt de ergotherapeut rekening met je mogelijkheden, je moeilijkheden en jouw persoonlijke wensen. Samen ga je op zoek naar oplossingen op maat.

Wat kan een ergotherapeut voor mij betekenen?

Heb jij het moeilijk bij dagelijkse activiteiten, zoals bijvoorbeeld je verplaatsen, jezelf wassen, zelfstandig eten of andere zaken? Of valt jouw zorgbehoevende buurman toch wel veel de laatste tijd? Of maak je je bijvoorbeeld zorgen over je alleenwonende moeder met beginnende dementie?

Zelfzorg voor de mantelzorg

Als mantelzorggeef je zorg aan iemand uit je naaste omgeving. Dit kan je partner zijn, één van je ouders of één van je kinderen met een beperking, een zorgbehoevende buur of vriend(in), ... Hierdoor is het soms moeilijk om je eigen grenzen te herkennen of aan te geven. Toch is een goede zelfzorg noodzakelijk voor een mantelzorggever. Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe beter je voor iemand anders kan zorgen. Maar hoe doet je dat?

Oorzaken overbelasting

Overbelasting voel je vaak in je spieren en gewrichten, meestal van rug

en nek. Maar ook mentaal kan je overbelasting merken. Omgekeerd kan ook een psychologische overbelasting voor

problemen op fysiek niveau zorgen. Overbelasting is het gevolg van een **te lage draagkracht** of een **te hoge draaglast**. Dit laatste kan veroorzaakt worden door:

- het langdurig volhouden van eenzelfde houding;
- het langdurig uitvoeren van een foutieve beweging;
- een te zware of foutieve belasting;
- onvoldoende ontspanning en zelfzorg.

Ruimte en inrichting

De manier waarop een ruimte is ingericht, kan veel gevolgen hebben voor de hulp die je als mantelzorggever kunt bieden. Als de persoon voor wie je zorgt bijvoorbeeld niet meer in de mogelijkheid is om een trap te nemen en in de woonkamer slaapt, heb je vaak te weinig ruimte om veilig te kunnen bewegen rond het bed. Hierdoor wordt een correcte techniek als je de persoon dient te tillen moeilijker en belast je je rug extra. Belangrijk is dus om na te denken over de inrichting van ruimtes waar je vaak hulp biedt: slaapkamer, woonkamer, badkamer, ...

In alle ruimtes is het van belang voor je veiligheid dat er geen obstakels in de doorgangen aanwezig zijn en dat

materialen die je nodig hebt in de nabije omgeving te vinden zijn.

Hulpmiddelen

Er bestaat een groot gamma aan hulpmiddelen voor de thuiszorg. Ook voor het uitvoeren van verplaatsingen en transfers, of de hulp erbij, bestaan er handige hulpjes. Dit gaat van een handgreep of transferplank om bijvoorbeeld van bed naar rolstoel te schuiven in zithouding tot een draaischijf op de autostoel, een zelfoprichter of zelfs een passieve of actieve tillift. Niet alle hulpmiddelen zijn in alle situaties bruikbaar. Om te weten te komen welke hulpmiddelen er bestaan en welke voor jouw situatie geschikt zijn, kan je een **gratis huisbezoek** aanvragen bij de **dienst ergotherapie van LM Plus**. De ergotherapeut(e) kan je advies verlenen en je leren gebruik te maken van het hulpmiddel. Een aantal hulpmiddelen zijn beschikbaar in de LM Zorgboetiek, bijvoorbeeld een hoog-laag bed of een rollator.

Indien er reeds hulpmiddelen aanwezig zijn, is het belangrijk dat deze goed onderhouden worden en indien nodig hersteld of aangepast worden.

De ergotherapeut kan je in die gevallen helpen met verschillende zaken, zoals:

- hulpmiddelen adviseren, bijvoorbeeld handgrepen in de badkamer of aangepast bestek;
- woningaanpassingen adviseren, bijvoorbeeld een traplift plaatsen;
- je informeren en begeleiden bij het aanvragen van mogelijke financiële tegemoetkomingen voor hulpmiddelen en/of woningaanpassingen;
- je handige tips aanreiken in het kader van valpreventie;
- raad geven over zorgtechnologie, bijvoorbeeld een personenalarmsysteem (PAS);
- dementiebegeleiding.

Is er een naderend of recent ontslag uit het ziekenhuis? Jouw ergotherapeut bekijkt samen met jou wat er nodig is om zelfstandig thuis te kunnen blijven, bijvoorbeeld tijdelijk een toiletstoel naast het bed.

Hoe kan je de ergotherapeut bereiken?

Wanneer je graag contact wenst met een ergotherapeut, kan je hem of haar bereiken via onderstaande contactgegevens. De ergotherapeut zal met jou een afspraak maken voor een huisbezoek indien je dit wenst.

LM Plus Vlaams Gewest

Kalkoven 22
1730 Asse
Tel.: 02 454 95 20

LM Plus West-Vlaanderen

Revillpark 1
8000 Brugge
Tel.: 050 89 15 20

LM Plus provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
Tel.: 03 206 35 32

LM Plus Limburg

Geraertsstraat 20
3500 Hasselt
Tel.: 011 70 54 72

ger: voorkom overbelasting



die je helpt aanspreekt. Hoe meer de persoon zelf nog kan helpen, hoe beter voor jullie beiden. Wanneer je op voorhand communiceert over de manier waarop je gaat helpen, kan de persoon zich hierop voorbereiden en wordt de last verminderd.

Ben je in de mogelijkheid om hulp in te roepen van een tweede persoon, aarzel dan niet. Met twee kan je de last halveren.

Draagkracht verhogen

Als mantelzorgers dien je over voldoende mogelijkheden te bezitten om de belasting aan te kunnen en dit zowel fysiek als mentaal. Daarom is het belangrijk dat je voldoende zorg draagt voor je rug. Dit kan je door bovenstaande technieken toe te passen, maar ook door het versterken van je rugspieren. Je kunt hiervoor rugopleiding krijgen bij een kinesitherapeut.

Je draagkracht wordt ook grotendeels bepaald door hoe je je voelt. Een goed evenwicht tussen inspanning en ontspanning is noodzakelijk. Zorg voor

voldoende tijd voor jezelf en geef tijdig je grenzen aan. Deel wanneer mogelijk de zorg met anderen.

Persoonlijk advies, tips en begeleiding of meer info?

Je kunt voor persoonlijk advies, tips en begeleiding terecht bij het regionaal dienstencentrum 'Horizon' van LM Plus. De ergotherapeut kan via een gratis huisbezoek je situatie bekijken en optimaliseren. Je kunt het regionaal dienstencentrum bereiken op het nummer 0800 17 417 of via rdc@lmplus.be.

Wens je als mantelzorgers meer info over zorgen voor jezelf? Bestel dan de brochure 'Zelfzorg voor mantelzorgers' bij de vzw Liever Thuis LM op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be. Je kunt de brochure ook terugvinden op de website <https://www.lieverthuislm.be/pdf/Zelfzorgvoormantelzorgers2015.pdf>.

Zorgen voor een ander begint met zorgen voor jezelf!

Tiltechnieken

Wanneer je iemand helpt bij kleine of grote verplaatsingen, is het van belang dat je de mogelijkheden van de persoon

Vanaf 2020 bijna geen medicatiebriefjes meer bij de dokter

Vanaf 1 januari 2020 krijg je als patiënt bij de arts meestal een **elektronisch voorschrift voor medicatie** mee. Het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV) stopt vanaf dan met het leveren van voorschriftenboekjes aan artsen. Als patiënt krijg je, in de plaats van een voorschrift, een briefje mee waarop enkel nog een barcode staat, waarmee je apotheker kan zien welke medicatie voorgeschreven werd. Alle huisartsen en specialisten dienen vanaf 1 januari op deze manier te werken, behalve dokters die ouder zijn dan 64 jaar. Op huisbezoek, tijdens een bezoek aan een zorginstelling, zoals een woonzorgcentrum (rusthuis), of bij overmacht mogen artsen op papier blijven voorschrijven.

Vlaams Agentschap Opgroeien



Kind en Gezin, het Vlaams Agentschap Jongerenwelzijn en een deel van het aanbod van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) vormen sinds een tijdje samen een nieuw Agentschap, namelijk het Agentschap Opgroeien. Het Agentschap bundelt de krachten

om zoveel mogelijk kansen te creëren voor alle kinderen en jongeren die in Vlaanderen en Brussel opgroeien.

Onder de **dienstverlening** vallen preventieve gezinsondersteuning, kinderopvang, het groeipakket (de vroegere ‘kinderbijslag’), pleegzorg, adoptie, jeugdhulp en de aanpak van jongeren die criminele feiten plegen. Daarnaast gaat er ook aandacht naar **kinderen en jongeren met een beperking**. Zo worden het ‘gedrags- en emotionele stoornis’-aanbod, de multifunctionele centra, de observatie- en behandelingscentra en de centra voor ontwikkelingsstoornissen overgeheveld naar het Agentschap Opgroeien. Het gaat hier over de ondersteuning van minderjarigen en jongvolwassenen in situaties waar een combinatie van een beperking, ontwikkelingsvragen en opvoedings- en gedragsproblemen aanwezig zijn die een integrale aanpak vergen, evenals samenwerkingen met andere belangrijke levensdomeinen van kinderen en jongeren, zoals het onderwijs en de geestelijke gezondheidszorg.

Recht om vergeten te worden

Vanaf 1 februari 2020 krijgen personen die **in het verleden geconfronteerd werden met een ernstige ziekte**, zoals bijvoorbeeld kanker, gemakkelijker toegang tot een **schuldsaldoverzekering**

bij de aankoop van een gezinswoning of een verzekering voor professioneel krediet. Momenteel worden zij vaak geconfronteerd met een bijpremie of een weigering van de verzekering vanwege de ziekte. Opgelet: ‘het recht om vergeten te worden’ geldt niet als je al eigenaar bent van een andere woning.

Je dient de ziekte wel nog steeds te melden aan de verzekeringsmaatschappij bij het aanvragen van de verzekering, maar als je meer dan tien jaar geleden je laatste geslaagde behandeling hebt gehad, mag de verzekeringsmaatschappij hiermee geen rekening meer houden bij haar risicobeoordeling en mag ze bijgevolg geen verzekering weigeren of een bijpremie aanrekenen. Voor een bepaald aantal ziekten, waaronder borstkanker, baarmoederhalskanker en aids, geldt een kortere termijn. Daarnaast wordt ook rekening gehouden met ongeneeslijke ziekten die onder controle zijn, zoals bijvoorbeeld mucoviscidose. Bovendien mag je in de periode tussen het einde van de behandeling en het aangaan van de verzekering niet hervallen zijn. Ook problemen als gevolg van een kankerbehandeling dien je nog steeds te melden aan de verzekeringsmaatschappij.

Suggesties of klachten?

Als mantelzorgvereniging vinden wij de inspraak van onze leden in onze werking erg belangrijk. De vzw Liever Thuis LM werkt immers vanuit een mensbeeld waarin de keuzevrijheid, inspraak en de eigen verantwoordelijkheid centraal staan.

Heb je een **suggestie** voor het verbeteren of uitbouwen van onze werking en dienstverlening, dan willen wij dit graag van je horen.

Ook als je ontevreden bent over onze werking, willen we dit graag horen. Een **klacht** ontvangen is niet leuk, maar het is een uitnodiging tot verbetering van onze dienstverlening. Ben je ontevreden over de dienstverlening die je kunt terugvinden op de tweede pagina van dit ledenblad, dan vragen wij dat je dit ongenoegen **schriftelijk** formuleert aan de hand van het **klachtenformulier** dat je kunt terugvinden op onze website of op eenvoudige telefonische aanvraag (02 542 87 09).

De volledige klachtenprocedure van onze mantelzorgvereniging is terug te vinden op <http://www.lieverthuislm.be/suggesties.htm>. Beschik je niet over een internetaansluiting en ontvang je graag de klachtenprocedure? Bel dan naar bovenstaand telefoonnummer.

Heb je een **klacht over het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden** (de vroegere ‘Vlaamse zorgverzekering’ of ‘mantelzorgpremie’ zoals dit vaak genoemd wordt)? Neem dan contact op met de **dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds**. De vzw Liever Thuis LM staat immers niet in voor de indicatiestelling of de betaling van deze premie.

Heb je een **klacht over een dienst van je ziekenfonds**? Neem dan contact op met de **klachtendienst van je ziekenfonds**.