



magazine

# Liever Thuis

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

4-5

Digitaal netwerk kortverblijf

6-7

Ergotherapeutische begeleiding aan huis

## Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5  
 Digitaal netwerk kortverblijf  
 Terugblik studiedag 'Persoonsvolgende financiering'
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8  
 6de week van de valpreventie:  
 Blijf in beweging, doe het veilig!  
 Vlaams zorgkrediet voor ambtenaren  
 Nieuwe aanvraagprocedure voor tegemoetkoming of  
 parkeerkaart personen met een handicap  
 Te weinig rusthuisbedden in Vlaanderen

## 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.

## Uitbetaling Vlaamse zorgverzekering/mantelzorgpremie

Voor vragen over de uitbetaling van de Vlaamse zorgverzekering kun je terecht op het nummer 011 29 10 20. 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)

*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.*

#### **Regionaal dienstencentrum 'Horizon'**

LM Limburg  
 Geraetsstraat 20  
 3500 Hasselt  
 Tel.: 011 29 10 00  
 Mail: [rdc415@lm.be](mailto:rdc415@lm.be)

# Voorwoord

Beste lezer,

Het Vlaamse beleid rond zorg en welzijn is in volle beweging. Vorig jaar werd er gestart met de persoonsvolgende financiering, waardoor personen met een handicap over een rugzakje met geld kunnen beschikken om zelf hun verzorging in te kopen. Begin dit jaar werden de Vlaamse zorgkassen bevoegd voor de uitbetaling van de tegemoetkoming 'hulp aan bejaarden' en er staan nog een aantal wijzigingen te gebeuren, onder andere met betrekking tot mantelzorg. De medewerkers van de vzw Liever Thuis LM en de liberale partnerorganisaties volgen deze veranderingen voor jou op. We zullen jou via dit ledenblad en onze website hierover tijdig informeren.

Op 3 oktober 2016 organiseerde de Liberale Vereniging van Personen met een Handicap vzw (LVPH) een studiedag over de persoonsvolgende financiering. Naar aanleiding hiervan organiseerde de vereniging ook een enquête. Uit de resultaten kunnen we concluderen dat, wanneer de Vlaming zorgbehoevend wordt, hij of zij het liefst thuis wil verzorgd worden door zijn of haar partner. Als de zorgnood toeneemt, is hij of zij bereid extra hulp in te schakelen van een dienst (bijvoorbeeld thuisverpleging) of een voorziening (bijvoorbeeld een dagverzorgingscentrum). Hij of zij doet liever geen beroep op hulp van de kinderen, andere familieleden, vrienden of burens en dit om niemand tot last te zijn. Deze vaststelling staat in schril contrast tot het toekomstbeeld rond zorg dat de overheid voor ogen heeft, waarbij men ervoor pleit dat de directe omgeving van de zorgbehoevende persoon zoveel mogelijk zorgtaken opneemt. De vzw Liever Thuis LM zal er daarom bij de overheid voor pleiten om blijvend in te zetten op de ondersteuning van de mantelzorgers en een verdere uitbouw van de professionele zorgverlening.

Veel leesplezier!

*Roni De Waele - Voorzitter*

## Resultaten tevredenheidsmeting 2016

In het najaar van 2016 organiseerde de vzw Liever Thuis LM een tevredenheidsmeting. Wij danken hierbij nogmaals iedereen die hieraan heeft deelgenomen. Hieronder vind je de belangrijkste resultaten:

- Meer dan de helft van de mantelzorgers (55 %) zorgt voor zijn of haar partner, 20 % voor één of beide ouders, 9 % voor een kind met een extra zorgnood. De overige 16 % zorgt voor een ander familielid, een buur of een vriend.
- 74 % van de mantelzorgers zorgt dagelijks voor één of meerdere zorgbehoevende personen.
- 24 % van de mantelzorgers ervaart moeilijkheden in de zorgsituatie. De praktische organisatie van de zorg wordt als de grootste moeilijkheid ervaren (33 %), gevolgd door het constant aanwezig en alert dienen te zijn (15 %) en het gebrek aan tijd voor zichzelf (14 %).
- Een grote meerderheid van de personen wil geïnformeerd worden via het ledenblad (38 %) en brochures (31 %). Er is minder interesse voor infosessies (2 %) en 68 % maakt geen gebruik van het internet.
- Algemeen beschouwd wordt de werking van onze vereniging positief tot heel positief beoordeeld. We staan zeker open voor suggesties die de werking verder kunnen verbeteren.
- Amper 43 % geeft aan voldoende op de hoogte te zijn van de acties/activiteiten die de vzw Liever Thuis LM doet in het kader van de belangenbehartiging van haar leden. Dit is één van de werkpunten die we meenemen voor de komende jaren.

**De deelnemers konden een prijs winnen met het invullen van de tevredenheidsmeting. De namen van de winnaars vind je op de laatste pagina.**



# Digitaal netwerk kortverblijf

De winter loopt stilaan op zijn laatste benen. Sommige personen maken nu al vakantieplannen of hebben hun verlofperiode reeds vastgelegd. Voor mantelzorgers is het niet zo vanzelfsprekend om er enkele dagen tussenuit te kunnen. In het beste geval kun je samen met de persoon voor wie je zorgt op vakantie gaan. In bepaalde situaties is dat echter niet meer mogelijk. Of misschien wil je wel enkele dagen wat tijd voor jezelf. Als je zorgt voor een zorgbehoevende oudere, kan een centrum voor kortverblijf een oplossing bieden. De 5 Vlaamse provincies hebben een website ontwikkeld waarop het mogelijk is een kamer te reserveren, namelijk op [www.kortverblijven.be](http://www.kortverblijven.be). De meeste centra voor kortverblijf zijn aangesloten op deze website.

## Wat is een centrum voor kortverblijf (CVK)?

Een centrum voor kortverblijf biedt tijdelijke opvang en verzorging aan zorgbehoevende 65-plussers. De oudere verblijft er dag en nacht of alleen 's nachts.

Zo'n centrum is steeds verbonden met een woonzorgcentrum (vroeger rusthuis genoemd) en soms aan een centrum voor herstelverblijf. Je vindt er dan ook dezelfde diensten: verblijf, hygiënische en verpleegkundige verzorging, activering en revalidatie, animatie en ontspanningsactiviteiten, psychosociale ondersteuning en sociale contacten met de andere bewoners.

## Hoe lang kan iemand opgenomen worden in kortverblijf?

Een zorgbehoevende oudere kan voor maximum 60 opeenvolgende dagen, met een maximum 90 dagen per jaar (van 1 januari tot en met 31 december) opgenomen worden in een centrum voor kortverblijf. Het is de bedoeling dat de zorgbehoevende persoon na het verblijf terugkeert naar zijn of haar thuissituatie.



## Hoe kun je op [www.kortverblijven.be](http://www.kortverblijven.be) een centrum voor kortverblijf zoeken?

Er zijn verschillende zoekmogelijkheden:

### A. Je zoekt een centrum voor kortverblijf op een bepaalde locatie

Je kunt een centrum voor kortverblijf vinden door de naam van de gemeente waarin je een centrum zoekt in te typen in het vakje 'Waar'. Als er in die gemeente geen centrum voor kortverblijf is, dan worden de centra uit de omliggende gemeenten weergegeven in de zoekresultaten. Als je op 'meer' klikt bij de zoekresultaten, vind je de contactgegevens van de centra en de planning van de kamers.

Je kunt het zoekgebied uitbreiden door onderaan de lijst van resultaten te klikken op 'Toon extra centra in de buurt'.

### B. Je zoekt een vrije kamer kortverblijf op een bepaalde locatie voor een bepaalde periode

Naast de locatie kun je ook de begin- en einddatum ingeven van de periode waarvoor je een kamer zoekt. Dit doe je door via de pijltjes in de vakjes 'van' en 'tot en met' de datum te selecteren in de kalender.

In de zoekresultaten vind je een lijst van centra in de gekozen gemeente die een beschikbare kamer hebben voor de gevraagde periode (met marge van 2 dagen voor en 2 dagen na de door jou gekozen periode). Door te klikken op 'meer' kun je informatie opvragen over het centrum, de beschikbare kamers en een zicht krijgen op de planning van het centrum.

## Hoe kun je via [www.kortverblijven.be](http://www.kortverblijven.be) een aanvraag indienen voor een reservatie van een vrije kamer?

Als je een beschikbare vrije kamer hebt gevonden, kun je via de website een aanvraag doen voor de kamer in het gekozen centrum voor een bepaalde periode.

Een kamer aanvragen kan op twee manieren:

1. Via het tabblad 'beschikbaarheid': klik op aanvragen.
2. Via het tabblad 'planning': klik op de begindatum en vervolgens op de einddatum. De gekozen periode verkleurt. Klik vervolgens op aanvragen.

Dan kom je terecht op het aanvraagformulier. Stapsgewijs wordt informatie gevraagd om de aanvraag te kunnen behandelen. Let op: Het gaat hier om een aanvraag en niet om een definitieve reservatie. Binnen de 5 werkdagen laat het centrum voor kortverblijf weten of jouw aanvraag omgezet werd in een definitieve reservatie of niet.

**Een gouden raad: Wacht niet tot het laatste moment om een kamer voor kortverblijf te zoeken en te reserveren.**

## Wat als je geen vrije kamer kunt vinden in jouw gemeente of de omliggende gemeenten?

Dit kan meerdere oorzaken hebben. Ofwel woon je in een buurt waarin er zich geen centrum voor kortverblijf bevindt, ofwel zijn alle kamers reeds volzet in de door jou gewenste periode. Zoals eerder aangegeven, hebben niet alle centra voor kortverblijven ingetekend om te verschijnen op [www.kortverblijven.be](http://www.kortverblijven.be). Het is zeker nuttig om ook eens een kijkje te nemen op [www.desocialekaart.be](http://www.desocialekaart.be). Daar vind je alle centra voor kortverblijf terug. Je kunt met deze website echter geen kamer reserveren. Wil je dit wel doen, neem dan telefonisch of via mail contact op met het gewenste centrum.

## En Brussel?

Zoek je een centrum voor kortverblijf in Brussel, doe dit dan best via [www.zorgzoeker.be](http://www.zorgzoeker.be). Op deze website vind je alle centra voor kortverblijf terug in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en de omgeving. Om een kamer te reserveren, dien je te telefoneren of te mailen naar het gewenste centrum.

## Wat als je niet beschikt over een internetaansluiting of niet kunt werken met het internet?

Ga dan zeker eens langs bij de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds. De maatschappelijk assistenten helpen je graag verder met je aanvraag voor een kamer in een centrum voor kortverblijf. Zij kunnen je bovendien informeren over het zorgaanbod in je buurt en over de voordelen waar jij of de persoon voor wie je zorgt recht op hebben.

# Terugblik studiedag 'Persoonsvolgende financiering'

Op 3 oktober 2016 organiseerde onze partnerorganisatie LVPV vzw (Liberale Vereniging van Personen met een Handicap) een succesvolle studiedag over de persoonsvolgende financiering binnen de sector 'personen met een handicap'. De persoonsvolgende financiering is beter bekend als het rugzakje met geld waarmee personen met een handicap zelf hun verzorging en begeleiding kunnen inkopen.

Uit de boeiende lezingen en de aan de studiedag gekoppelde enquête onthouden we volgende zaken:

- De persoonsvolgende financiering maakt dat voorzieningen en diensten voor personen met een handicap in de toekomst meer op maat van de zorgvrager zullen moeten werken.
- Het nieuwe systeem van prioritering met 3 categorieën binnen de sector 'personen met een handicap' biedt op termijn iedereen de kans op een budget, wat vroeger niet het geval was voor degenen met de laagste ondersteuningsnoden.
- Het persoonsvolgend budget kan ook in een woonzorgcentrum, een centrum voor kortverblijf, een herstellverblijf en een centrum voor dagverzorging gebruikt worden, al zijn er wel beperkingen.
- Met het persoonsvolgend budget kunnen personen met een handicap ook hun mantelzorger(s) vergoeden. Dit kan door bijvoorbeeld een contract af te sluiten met een vrijwilligersorganisatie in de zorgsector. De mantelzorgers dienen dan wel erkend te worden als vrijwilliger, wat echter voor verwarring kan zorgen aangezien er een duidelijk verschil is tussen de rol van mantelzorger en die van (zorg)vrijwilliger.
- Zorg voor een persoon met een handicap is geen of-of-verhaal, maar een en-en-verhaal. Mantelzorgers kunnen de plaats van professionele zorgverleners niet innemen en professionele zorgverleners mogen de waardevolle taak van mantelzorgers niet overnemen. Ze ondersteunen en vullen elkaar aan in de zorgsituatie.
- De Vlaamse zorgverzekering is slecht gekend. Slechts 34 % van de ondervraagden weet exact waarvoor deze vergoeding dient. Bij 70-plussers, de groep die er het vaakst recht op heeft, is dit amper 27 %. Later dit jaar zullen we in Liever Thuis extra aandacht besteden aan dit onderwerp.



# Ergotherapeutische begeleiding aan huis

Een ergotherapeut helpt je om zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren in je dagelijks leven. Er zijn verschillende redenen waardoor je hulp nodig kan hebben: een ziekte, handicap, ouderdomsproblemen, vergeetachtigheid, enzovoort. Je kunt bijvoorbeeld moeilijk de trap op of het bad uit, of je partner geraakt steeds meer verward waardoor het in de woning niet meer veilig is. Je moeder loopt een hoger risico om te vallen of is zelfs al gevallen. Ze wil graag thuis blijven wonen, maar is alleen en jij bent ongerust.

In al deze en nog veel meer situaties kan onze ergotherapeute je helpen. Ze komt aan huis om te bespreken waar de problemen zich vooral voordoen. Ze stelt dan een oplossing op maat voor. Het doel is een oplossing te vinden waar jij tevreden mee bent.

Enkele voorbeelden van de voorbije jaren:

- Een man met dementie wilde telkens naar de kelder gaan. Dit werd erg gevaarlijk. De deur is op aanraden van onze ergotherapeute verstopt achter een gordijn en de drang om naar de kelder te gaan is bij meneer verdwenen.
- Mevrouw G. had het steeds moeilijker om de trap te nemen. Er zijn verschillende opties besproken: een traplift, eassistepers, een badkamer en slaapkamer op de gelijkvloersverdieping plaatsen. Mevrouw heeft voor de laatste optie gekozen en de ergotherapeute heeft geholpen bij het inrichten van deze ruimtes. Voor de badkamer heeft ze mevrouw doorverwezen naar een gespecialiseerde firma. De documenten voor de premie hebben ze samen ingevuld.
- Meneer S. wilde graag nog eens mee naar de familie, maar hij kon niet meer in de auto geraken vanuit zijn rolstoel. De ergotherapeute begeleidde hem en zijn familie om hen aan te leren hoe ze hem hierbij kunnen helpen. Ze gebruikte een draaischijf. Meneer is mee naar het familiefeest kunnen gaan.
- Een vrouw met een eenzijdige verlamming wilde toch graag nog helpen in het huishouden. Dankzij de ergotherapeute kocht ze een aantal hulpmiddelen waardoor ze weer kon helpen met koken.
- Een man van 80 jaar begon wat kleine problemen te krijgen. Hij woont alleen en wil heel graag in zijn woning blijven. De kinderen werden wat ongerust. Er is bij meneer een personalarmsysteem geplaatst en dankzij enkele hulpmiddelen kan hij zichzelf weer zelfstandiger wassen. Er is een verpleegkundige ingeschakeld om hem één keer per week in bad te helpen. Toen dit na een tijdje ook moeilijker werd, kocht meneer een badlift aan. Hij testte die eerst gratis uit.
- Meneer L. was de laatste weken van zijn leven volledig bedlegerig. De familie wilde het hem zo comfortabel mogelijk maken. In samenwerking met de ergotherapeute werd gezorgd voor het juiste bed en een matras die doorligwonden kon voorkomen. Het bed werd in de woonkamer geplaatst zodat meneer dicht bij zijn familie kon zijn.
- Een man met de ziekte van Parkinson kon steeds moeilijker uit bed. De familie vroeg om een 'stalen verpleegster'. De ergotherapeute heeft de verschillende tilliften voorgesteld waarna gekozen werd voor de actieve tillift. Meneer heeft deze via het regionaal dienstencentrum (RDC) gehuurd.

## RDC HORIZON

Onze dienstverlening:

- ergotherapeutische begeleiding aan huis;
- advies over hulpmiddelen en woningaanpassing;
- het plaatsen van een personalarmsysteem;
- uitlenen van hulpmiddelen, in samenwerking met de uitleendienst van de mutualiteit;
- het geven van vormingen, het organiseren van activiteiten;
- het ondersteunen van de mantelzorger;
- het organiseren van thuiszorg, indien nodig via een zorgoverleg.

De ergotherapeute, Iris Caethoven, komt gratis bij jou op huisbezoek of staat je te woord in het hoofdkantoor van de Liberale Mutualiteit in Hasselt. Je kunt haar ook telefonisch of per mail bereiken.



Contactgegevens:

Iris Caethoven

Mail: [Rdc415@lm.be](mailto:Rdc415@lm.be)

Tel.: 011 29 10 06

# Aankondiging vormingen **Vief**



Inschrijven kan telkens via [www.vieflimburg.be/](http://www.vieflimburg.be/) activiteiten, via [info.limburg@vief.be](mailto:info.limburg@vief.be) of 011 29 10 24.

## Gezondheidswandelingen

Volgende bewegen houdt je gezond, dat staat vast! Het is cruciaal voor een lang en zelfstandig leven. Op tijd en stond bewegen, levert heel wat gezondheidsvoordelen op. Bewegen kan op een plezierige manier, onder meer door een gezondheidswandeling. Er wordt begeleiding voorzien door een opgeleide vrijwilliger die steeds achteraan wandelt. Nadien worden ontspannende rekoefeningen aangeboden, soms een drankje en een stuk taart, enz.

<b>Wanneer?</b>	elke laatste vrijdag van de maand van 9u30 tot 12u00
<b>Waar?</b>	Natuurreservaat 'De Kevie' Oude Blaarstraat (ter hoogte van Neremweg 86), 3700 Tongeren
<b>Deelnameprijs:</b>	Gratis

## Schlagerfestival

Ook in 2017 zal er worden 'geschlagerd' in Ethias Arena Hasselt. Het Schlagerfestival kiest voor een gezonde muzikale mix van vaste waarden en nieuwkomers die live hun grote hits vertolken. Reserveer nu al voor de twaalfde editie van dit grote feest! Laura Lynn, Jo Vally en Lindsay zullen hun grootste hits brengen. Ook De Romeo's, Willy Sommers en internationale vedette Umberto Tozzi zijn van de partij.

<b>Wanneer?</b>	zondag 26 maart 2017 om 15u00
<b>Waar?</b>	Ethias Arena Hasselt Gouverneur Verwilghensingel 70 3500 Hasselt
<b>Hoe?</b>	Mogelijkheid tot collectief busvervoer
<b>Deelnameprijs:</b>	34,50 euro zonder busvervoer of 46 euro met busvervoer



## De tijd van toen

Herinner jij je nog wanneer de koningskwestie doorging? En waar deze over ging? Of wanneer de geboorte van Koning Filip plaatsvond? Waar ging nu ook weer de boerenbetoging in Brussel over? Dit en zoveel meer grote gebeurtenissen van de jaren '50, '60 en '70 komen aan bod.

<b>Wanneer?</b>	maandag 10 april 2017 om 14u00
<b>Waar?</b>	Brigidahuis Beringen Koersel-dorp 9 3580 Koersel
<b>Deelnameprijs:</b>	3 euro per persoon, inclusief koffie en taart

## Lezing 'Veilig Mobiel'

Heel wat studies tonen aan dat ouderen niet slecht rijden. Toch voelen heel wat ouderen aan dat hun functionele vaardigheden wat verminderen en ze passen hun rijgedrag aan. Ze rijden niet meer tijdens de spitsuren, in het donker of bij slechte weersomstandigheden. Het doel van professor Tom Brijs is dan ook om senioren zo lang mogelijk mobiel te houden.

<b>Wanneer?</b>	dinsdag 25 april 2017 om 14u00
<b>Waar?</b>	Zaal 'De Markies' Geraetsstraat 20 3500 Hasselt
<b>Deelnameprijs:</b>	3 euro voor leden Vief/LM, inclusief taart en koffie 5 euro voor niet-leden, inclusief taart en koffie

## Workshop 'Kruidentuintje'

De kennis die wij nu hebben over kruiden en geneeskrachtige planten is eeuwenoud en het is nog steeds deze kennis die aan de basis ligt van onze moderne medicijnen. Sinds mensenheugenis wordt er al gebruik gemaakt van geneeskrachtige kruiden (planten, heesters en bomen). Kennis over de toepassing en werking van de kruiden werd steeds weer opnieuw doorgegeven aan een volgende generatie. Tijdens deze workshop leer je over verschillende tuinkruiden en hun geneeskrachtige werking.

<b>Wanneer?</b>	dinsdag 9 mei 2017 om 13u30
<b>Waar?</b>	CC Palethe Jeugdlaan 2 3900 Overpelt
<b>Deelnameprijs:</b>	3 euro per persoon, inclusief koffie en taart



# Weetjes

## 6de week van de valpreventie: Blijf in beweging, doe het veilig!

Van 24 tot en met 30 april vindt de week van de valpreventie plaats. Dit jaar ligt de focus op veilig bewegen. Met de slogan 'Blijf in beweging, doe het veilig' willen de organisatoren (het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie en de Logo's) de boodschap meegeven dat het belangrijk is om te bewegen en dit op een veilige manier. Dat wil zeggen: met aandacht voor de verschillende valrisico's, zoals voeten en schoeisel, zicht, medicatie, duizeligheid of gedrag en veiligheid in huis. De week van de valpreventie richt zich tot iedereen, maar vooral tot 65-plussers. Ook je ziekenfonds kan tijdens die week een activiteit of actie organiseren om vallen te voorkomen.



## Vlaams zorgkrediet voor ambtenaren

Sinds september 2016 vervangt het Vlaams zorgkrediet andere stelsels van loopbaanonderbreking voor personeel van de openbare sector. Je kunt zorgkrediet opnemen om te zorgen voor kinderen jonger dan 12 jaar, kinderen met een handicap of een zwaar ziek gezins- of familielid tot de 2de graad (partner, kind, ouders, broer of zus). Het is ook mogelijk voor palliatieve zorg en voor het volgen van een opleiding. Het zorgkrediet kan gedurende 18 maanden voltijds worden opgenomen, gedurende 36 maanden halftijds of gedurende 90 maanden aan 1/5de.

Voor arbeiders, bedienden en zelfstandigen gelden er andere regelingen om hun loopbaan tijdelijk te onderbreken om te zorgen voor een zorgbehoevende persoon. De mogelijkheden staan beschreven in onze brochure 'Mantelzorg. Zorgen verlenen, hulp krijgen', die je kunt downloaden op onze website [www.lieverthuislm.be](http://www.lieverthuislm.be). Je kunt de brochure ook aanvragen op de hoofdzetel van de vereniging (02 542 87 09 of [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be)).

## Nieuwe aanvraagprocedure voor tegemoetkoming of parkeerkaart voor personen met een handicap

Sinds 1 juli 2016 veranderde de Directie-generaal Personen met een Handicap (FOD Sociale Zekerheid) haar aanvraagprocedure.

De ingewikkelde papieren aanvraag voor een tegemoetkoming of parkeerkaart werd vervangen door een kortere online vragenlijst. Nu kun je zelf (of met hulp van een familielid of kennis) je aanvraag indienen door met je elektronische identiteitskaart in te loggen op [www.myhandicap.belgium.be](http://www.myhandicap.belgium.be) en daar de online vragenlijst in te vullen. Je geeft de naam van je behandelende arts op. Zo kan de Directie-generaal Personen met een Handicap rechtstreeks bij hem of haar de nodige medische informatie opvragen. Maak een afspraak bij je arts als hij of zij geen recente informatie over je medische situatie heeft.

Lukt het niet om de elektronische aanvraag alleen te doen, dan kan je steeds terecht bij de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds. Vergeet dan zeker niet je identiteitskaart, je bankrekeningnummer en de naam van je behandelend arts mee te brengen.

Zodra de vragenlijst is ingevuld, wordt die elektronisch verstuurd naar de Directie-generaal Personen met een Handicap. Daar starten ze onmiddellijk met het behandelen van je aanvraag. De nieuwe werkwijze zorgt voor een snellere, eenvoudigere en persoonlijker manier van de behandeling van je aanvraag.

## Te weinig rusthuisbedden in Vlaanderen

Volgens een studie van VUB-professor gerontologie Christel Geerts zijn er in Vlaanderen op dit ogenblik 22.000 rusthuisbedden minder dan de overheid zelf nodig acht. Dat zorgt voor lange wachtlijsten. Wie niet zwaar zorgbehoevend is, kan niet meer in een woonzorgcentrum terecht en ook tienduizenden zwaar zorgbehoevende ouderen vinden nergens plaats, hetgeen leidt tot extra druk en zorgen voor hun mantelzorgers. De Liberale Mutualiteiten en de vzw Liever Thuis LM zijn van oordeel dat een verblijf in een woonzorgcentrum kan voorkomen of uitgesteld worden door de nodige ondersteunende maatregelen te voorzien om mensen zo lang mogelijk thuis te laten wonen, zoals thuisverpleging, gezins- en bejaardenhulp, levering van warme maaltijden aan huis, ... Als ouderen uiteindelijk beslissen om naar een woonzorgcentrum te gaan, dienen ze de garantie te hebben dat ze er binnen een redelijke termijn, op een behoorlijke afstand en tegen een aanvaardbare prijs terecht kunnen. We zullen dit standpunt opnemen in onze knelpuntennota die wij binnenkort overmaken aan de overheid.

## Winnaars tevredenheidsmeting vzw Liever Thuis LM

**Hoofdprijs:**  
een verblijf in volpension  
(1 overnachting) in hotel  
Liberty te Blankenberge  
voor 2 personen:

- Geert Meirlaen uit Gent



**Boekenbon**  
ter waarde van € 25:

- Philippe Strauwen uit Sint-Truiden
- Ilse Coppens uit Affligem

**Boekenbon**  
ter waarde van € 15:

- François Claes uit Aartselaar
- Nina Kinnaert uit Tienen
- Christelle Vanmaercke uit Poperinge