



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Opiniestuk: Vergrijzing

6-7

Vormingen regionaal dienstencentrum & dienst GVO

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Opiniestuk: Wij zijn niet klaar om de vergrijzing op te vangen
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Week van de Valpreventie
Verstandig antibioticagebruik
Vlaamse sociale bescherming

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 03 203 76 00. 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**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. 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

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

LM Antwerpen
Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
Tel.: 03 203 76 49
Mail: dienstencentrum@lmpa.be



Voorwoord

Beste lezer,

Midden maart werd de website van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg gelanceerd. Op deze website vinden mantelzorgers heel wat informatie over het bestaande zorgaanbod, tegemoetkomingen en tips om beter voor zichzelf te zorgen. Deze website kwam er op initiatief van minister Vandeurzen. De vzw Liever Thuis LM en de andere erkende Vlaamse mantelzorgverenigingen werkten hier actief aan mee. We zijn terecht trots op het resultaat dat op een drietal maanden tijd gerealiseerd werd.

Toch beseffen we dat een dergelijk kanaal nutteloos is voor mensen die niet beschikken over internettoegang of voor mantelzorgers die niet de tijd hebben om informatie op te zoeken op de computer. Daarom zullen wij je blijven informeren via dit ledenblad en de vormingen die wij op verschillende plaatsen in Vlaanderen en Brussel organiseren. Ook blijven wij ijveren voor meer hulp die rechtstreeks ten goede komt aan de mantelzorgers en de personen voor wie zij zorgen. Een website alleen zal hun problemen niet oplossen; hiervoor is bijkomend personeel in de thuis- en ouderenzorg essentieel! Deze boodschap lees je ook in het opiniestuk van Geert Messiaen, secretaris-generaal van de Landsbond van Liberale Mutualiteiten, dat je kunt terugvinden op de volgende pagina's.

Verder staan we in deze editie stil bij de Vlaamse sociale bescherming, valpreventie en het antibioticagebruik.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

**Website Vlaams
Expertisepunt Mantelzorg:
www.expertisepuntmantelzorg.be**



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

Ledentevredenheidsmeting

Om de twee jaar gaat de vzw Liever Thuis LM de tevredenheid van haar leden na. Ook dit jaar doen we dit weer. Binnenkort versturen we een vragenlijst naar alle leden van wie we beschikken over een mailadres. De vragenlijst zal per post verstuurd worden naar een deel van de leden die geen mailadres hebben. Als je de enquête per post ontvangt, zul je ze gratis kunnen terugsturen naar ons nationaal secretariaat. Heb je tegen eind mei geen vragenlijst per post of via mail ontvangen en wil je toch deelnemen aan de bevraging? Laat het ons weten op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be. Dan bezorgen we jou alsnog een vragenlijst.

We kiezen dit jaar bewust voor een korte vragenlijst. In 2016 hebben we immers gemerkt dat de enquête voor heel wat leden te lang bleek te zijn. Daarom hebben we dit nu aangepast door heel wat vragen te schrappen. Door de ledentevredenheidsmeting terug te bezorgen, kun je een mooie prijs winnen. Alvast vriendelijk bedankt voor je medewerking.

Knelpunten mantelzorgers en zorgbehoevende personen

De knelpuntennota 2017 van de vzw Liever Thuis LM geeft een overzicht van de voornaamste problemen waar mantelzorgers en zorgbehoevende personen in 2017 mee te maken kregen. Deze knelpuntennota werd bezorgd aan de overheid.

Je kunt de nota raadplegen op onze website www.lieverthuislm.be of aanvragen via het nationaal secretariaat van onze vereniging op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be.

Opiniestuk: Wij zijn niet klaar om de vergrijzing op te vangen

Op 29 november 2017 schreef Geert Messiaen, secretaris-generaal van de Landsbond van Liberale Mutualiteiten en tevens auteur van verschillende publicaties over het Belgische gezondheidssysteem, in eigen naam een opiniestuk over de ouderenzorg in België. Hieronder vind je het volledige opiniestuk.



Onze samenleving is niet klaar om de vergrijzingsschok op te vangen. Dat zeg ik al jaren en het blijkt telkens opnieuw bij reportages over de soms schrijnende toestanden in bepaalde woonzorgcentra. In ons land, en in de meeste Europese landen overigens, is er nood aan een samenhangend ouderenbeleid en aan een brede maatschappelijke discussie over de weg die we uit willen. Als we langer willen leven in een warme en kwaliteitsvolle samenleving, is er volgens mij geen andere oplossing dan daar meer en op de juiste manier in te investeren.

In het weekblad 'Knack' van 22 november 2017 wierp CM-voorzitter Luc Van Gorp enkele interessante ideeën op over de manier waarop we tegen de vergrijzing aankijken en hoe het anders zou kunnen. Eén van de elementen die hij aanklaagt is dat onze gezondheidscultuur geobsedeerd is door de wens om zo oud mogelijk te worden, terwijl dat niet de wens is van de meeste ouderen; zij verkiezen eerder een kwaliteitsvol leven. Het mag niet de bedoeling zijn om te blijven investeren in almaar meer levensjaren; alle investeringen in de gezondheidszorg dienen tot doel te hebben om mensen zo lang mogelijk te laten leven in goede gezondheid. Leeftijd speelt hierbij geen rol! Om het in gezondheidseconomische termen te stellen: we dienen niet te kijken naar de levensjaren op zich, maar wel naar de Quality Adjusted Life Years (QALY's). Dit zijn de extra levensjaren in goede gezondheid.

Boekhoudersmentaliteit



Net als het gezondheidsbeleid wordt ook de ouderenzorg te veel vanuit een boekhoudersmentaliteit bekeken. De personeelsnormen in de woonzorgcentra zijn veel te krap, waardoor de instellingen te weinig geld hebben om voldoende verpleegkundigen en verzorgenden in dienst te nemen. De normen kunnen misschien volstaan voor technische handelingen, maar om een praatje te maken met de

ouderen is er gewoon geen tijd. Bovendien mag er dan nog niemand ziek, zwanger of met verlof zijn (wat bijna voortdurend het geval is) of men zit meteen met een personeelstekort. De normen dienen niet alleen wat ruimer te zijn, ze dienen ook rekening te houden met het menselijke aspect. Dat geldt overigens ook voor de opleiding van verpleeg- en zorgkundigen die nog te veel focust op louter technische vaardigheden.

Door de toename van het aantal ouderen kampen heel wat woonzorgcentra (rusthuizen) met een capaciteitsprobleem. Daarbij komt dat ouderen zo lang mogelijk thuis willen blijven wonen, een trend die wij overigens ten volle ondersteunen. Zij willen pas de overstap naar het woonzorgcentrum maken wanneer het echt niet meer anders kan. Daardoor krijgen de instellingen te maken met veel zwaardere zorgnoden dan enkele decennia geleden.

Om financiële redenen bouwen steeds meer woonzorgcentra overigens hun animatiefunctie af en laat het nu precies dat zijn dat de dagen van de bewoners nog wat opvrolijkt.

We dienen de problemen echter in een ruimer kader te bekijken: onze besparingsobsessie dateert immers niet van vandaag, maar is al sinds de jaren 80 van de vorige eeuw bezig. Met de Maastrichtnormen, waar onder andere het fundament voor onze euro ligt, is de besparingsgolf, onder druk van Europa, alleen maar groter geworden. We zijn verkeerd bezig, maar zolang we aan de budgettaire strengheid blijven vasthouden, zolang er geen fatsoenlijke budgetten voor de ouderenzorg zijn, zal het probleem nooit opgelost raken.

Dit geldt bij uitbreiding eveneens voor ons gezondheidsbeleid. Terwijl de verschillende regeringen in dit land zich blijven focussen op quota om de toename van artsen te beperken, nemen de tekorten in sommige medische beroepen, zoals huisartsen, geriaters en psychiaters, alleen maar toe. Daarom dienen studenten geneeskunde volgens mij reeds in het begin van hun studies aangemoedigd te worden om voor die specialismen te kiezen en zeker niet wachten tot op het einde.

Nauw verbonden met de budgettaire strengheid is de hele mentaliteit van motivering en bewijsvoering: artsen en verpleegkundigen dienen een flink deel van hun tijd te besteden aan het invullen van lijsten en formulieren op de computer, en hopen dat daar niets mis gaat, wat andermaal ten koste gaat van de aandacht voor de patiënten of de bewoners. Voor hen betekenen niet-ingevulde formulieren immers inkomstenverlies.

Sommige wetenschappers menen de oplossing voor de personeelstekorten gevonden te hebben in het inschakelen van zorgrobots. In de euforie van weer eens een technologische innovatie maken weinigen er zich druk over dat het eigenlijk een uitvlucht is om een machine hoger in te schatten dan beroepskrachten, waarmee ik uiteraard niet beweer dat bepaalde technologische toepassingen en apps geen nut zouden hebben in de zorg.

En wat met de mens?

De eenzijdige aandacht voor de technische aspecten gaat ten koste van de relationele kant van de verzorging. Hoeft het dan te verwonderen dat veel ouderen geen zin meer zien in hun leven?

Luc Van Gorp pleit voor een cultuur van het loslaten, dus met de mogelijkheid om euthanasie te vragen bij levensmoeheid, hoewel dat geen medisch probleem is. Ik verzet me tegen het zomaar gelijkgeschakelen van 'oud zijn' met 'zorgbehoevend zijn'. Mensen met een zware zorgnood vinden we immers terug in elke leeftijdscategorie en de focus in de ouderenzorg dient eveneens te liggen op wat mensen wel nog kunnen.

Naast de fysieke noden, is één van de grootse problemen van hulpbehoevende ouderen, de eenzaamheid. De zorg- en verpleegkundigen zijn soms de enigen met wie ze eindelijk eens een praatje kunnen maken. Maar wat als die persoon nauwelijks tijd voor hen heeft omdat er nog zoveel anderen wachten? In het meerjarenplan dat we in 2016 met alle ziekenfondsen samen hebben opgesteld, hebben we overigens al gepleit voor aandacht voor de zingeving in het zorgproces.

Veel van de aangehaalde problemen hebben natuurlijk te maken met de organisatie van onze samenleving. Luc Van Gorp stelt voor om ouderenzorg tot de basiscompetenties van de burgers te maken in plaats van ze verder te professionaliseren. Dat is een ideeetje waarmee je verschillende richtingen uit kan. Het zou inderdaad niet slecht zijn dat we opnieuw leren om elkaar te helpen en we in de mate van het mogelijke weer bepaalde zorgtaken zouden opnemen voor onze ouders en grootouders. 'Vroeger' was het evident dat kinderen voor hun ouders zorgden. Alleen is de tijdsgeest inmiddels grondig veranderd en is het vrij onrealistisch om dat in de huidige maatschappelijke context als de oplossing naar voren te schuiven.

Hoeveel beschikbare tijd kan men realistisch gezien veronderstellen in een samenleving met een groot aantal tweeverdieners, een hoog aantal echtscheidingen en relatiebreuken en met alle daaraan verbonden praktische problemen? Geen wonder dat het aantal depressies en burn-outs almaar toeneemt.

Met het optrekken van de pensioenleeftijd en het afschaffen van de brugpensioenstelsels worden de problemen er overigens niet minder op. Doordat het gemiddeld aantal kinderen per gezin al sinds het begin van de vorige eeuw aan het verminderen is en de levensverwachting almaar toeneemt, dient tevens een steeds kleiner aantal mensen op te draaien voor de zorg van steeds meer zorgbehoevenden.

Laten we niet vergeten dat ook de gigantische mobiliteitsproblemen hun tol eisen: elk uur dat iemand langer in de file staat of langer in de trein of de bus dient door te brengen is een uur minder dat hij of zij aan zorg kan besteden.

Er bestaat geen mirakeloplossing

Laat het duidelijk zijn: één enkele mirakeloplossing om de problemen op te lossen bestaat niet. Misschien kunnen enkele suggesties enig soelaas bieden. Heel wat mensen zijn te weinig voorbereid

op de derde leeftijd die ook voor hen vroeg of laat aanbreekt. Zorgbehoevend worden betekent weer afhankelijk worden van anderen en dus een stuk vrijheid inleveren. Dat is niet gemakkelijk, maar onze samenleving en de ouderen- en mantelzorgverenigingen zouden de mensen kunnen leren om waardig 'oud' te worden.

Wederzijds respect voor elke generatie, voor elke mens, is belangrijk! Ook dat aspect dient meer aan bod te komen in de opvoeding en tijdens de verschillende opleidingen.

Waar mantelzorgers het niet meer alleen klaarspelen om de zorg voor een hulpbehoevende oudere te dragen, moeten ondersteunende diensten klaar staan. Die zijn er en de ziekenfondsen proberen die zoveel mogelijk tot bij de mensen te brengen. De kwaliteit is goed, maar verbeteringen zijn zeker nog mogelijk.

Geert Messiaen

Welk antwoord biedt Liever Thuis LM op deze oproep?

De vzw Liever Thuis LM is één van de zes mantelzorgverenigingen die door de Vlaamse overheid erkend en gesubsidieerd wordt. Graag wil de vereniging meewerken aan projecten om ouderen en hun mantelzorgers te ondersteunen in het verouderingsproces, waar we overigens allemaal vroeg of laat mee te maken krijgen.

Daarom biedt de vzw Liever Thuis LM, samen met Vief vzw en LM, in de loop van de maanden mei en juni op verschillende plaatsen in Vlaanderen een boeiende workshop aan voor ouderen, waarin ze creatief leren aan de slag gaan met hun levensverhaal. Deze workshop wordt begeleid door Els Messelis, maatschappelijk assistente, gerontoloog en docente aan de Odisee-Hogeschool in Brussel. Er wordt een sessie voorzien in Antwerpen, Diest, Hasselt en Kortrijk. De data zijn terug te vinden onder het vormingsaanbod op onze website www.lieverthuislm.be of je kunt hiervoor telefonisch contact opnemen met de vereniging op het nummer 02 542 87 09. In de provincie Oost-Vlaanderen, meer bepaald in Munkzwalm, organiseerden we op 16 april een lezing over het thema 'Oma's en opa's in woelige tijden', gebracht door dezelfde gerontoloog.

Het blijft echter niet bij het organiseren van workshops en lezingen. Zo is de vzw Liever Thuis LM nauw betrokken bij het project 'Verbindingen maken' in Dilbeek, waarbij alle aandacht gaat naar de ondersteuning van (kwetsbare) ouderen. Daarnaast zet de vereniging ook in op de ondersteuning van mantelzorgers die nog taken opnemen voor hun naaste die is opgenomen in het woonzorgcentrum (rusthuis) via een eigen project dat momenteel loopt in de provincie Vlaams-Brabant, met de financiële steun van de provincie, en door deel te nemen aan een werkgroep van de hogeschool UCLL (Leuven-Limburg), die aan een soortgelijk onderzoeksproject bezig is.

In de toekomst zal de vzw Liever Thuis LM, samen met LM en andere partners, blijven inzetten op het versterken van de oudere generatie en de personen die hen omringen.

Vormingen regionaal dienstencentrum

Nieuws uit je streek

Inschrijven is verplicht en kan via het regionaal dienstencentrum op het nummer 03 203 76 46 of via yara.callens@mut401.be.

Chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) en wat nu?



De ME-vereniging komt meer vertellen over de ziekte en bespreekt samen de gevolgen. De voordracht is gericht op personen met de diagnose CVS en hun mantelzorgers.

Verschillende onderwerpen komen aan bod:

- Hoe voelt het aan als de diagnose wordt gesteld?
- Hoe ga je om met de beperkingen van de ziekte?
- Hoe ga je om met het stigma?
- Wat met je werk?
- ...

Deze **gratis** vorming wordt gegeven door een medewerker van de ME-vereniging.

Wanneer? maandag **14 mei 2018** van **14u00** tot **16u00**
Waar? LM Antwerpen, zaal 'De Meirminne'
 Lange Nieuwstraat 109
 2000 **Antwerpen**
Interesse? Schrijf je in via het regionaal dienstencentrum van LM Antwerpen: 03 203 76 46 of yara.callens@mut401.be

Broodbeleg en de nieuwe voedingsdriehoek

De nieuwe voedingsdriehoek, je kent hem intussen al wel. Eén van de grote veranderingen is dat al het bewerkte vlees, zoals bijvoorbeeld gerookt vlees, kippenwit of salami, vanaf nu behoort tot de restgroep. Wat leg je dan nog tussen je boterham?

Samen met de LM-diëtiste ga je op zoek naar alternatieven die passen binnen het nieuwe voedingsmodel. Hiervoor zal het model eerst kort worden toegelicht en wordt er vervolgens praktisch aan de slag gegaan. In groep worden er verschillende soorten broodbeleg klaargemaakt die aan het einde van de vorming kunnen dienen als gezonde lunch.

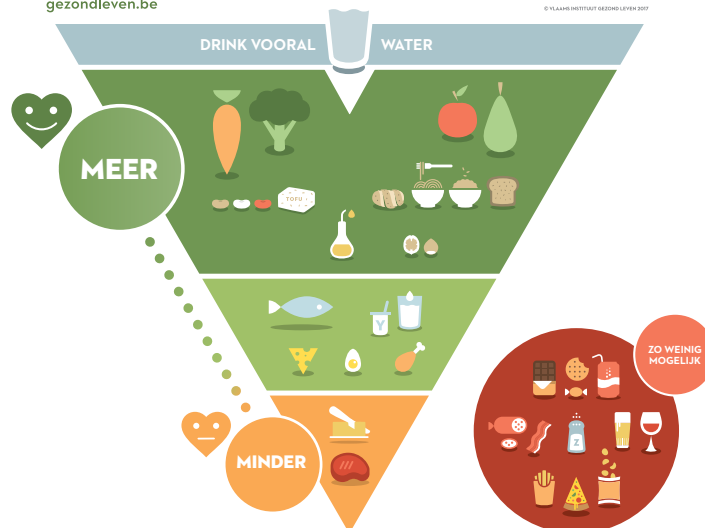
Schrijf je snel in, want er kunnen slechts tien personen deelnemen!

Breng zeker een snijplank en snijmes mee.

Wanneer? woensdag **16 mei 2018** van **10u00** tot **12u30**
Waar? LM Antwerpen, zaal 'De Meirminne'
 Lange Nieuwstraat 109
 2000 **Antwerpen**
Prijs: 3 euro
 De inschrijving is pas geldig na betaling op het hoofdkantoor van LM Antwerpen (Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen) of door storting op het rekeningnummer van LM Antwerpen BE31 3200 9177 0255, met als mededeling 'naam vorming + eigen naam + aantal personen'.
Interesse? Schrijf je in via het regionaal dienstencentrum van LM Antwerpen: 03 203 76 46 of yara.callens@mut401.be

VOEDINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezondleven.be



stencentrum & dienst GVO

Verpakkingen lezen



Gezond kiezen in de winkel is niet zo eenvoudig met het overaanbod aan voeding dat je tegenwoordig in de supermarkt vindt. Alleen al van zuivelproducten vind je in de winkels meerdere rekken gevuld met verschillende merken. Binnen eenzelfde merk bestaan er zelfs variaties in smaken, vetgehalte, suikergehalte en toevoegingen.

Samen met de LM-diëtiste leer je, tijdens deze **gratis** infosessie, de verschillende verpakkingen kritisch bekijken. Er wordt geoefend met verpakkingen van verscheidene voedingsmiddelen en je krijgt praktische tips over hoe je een gezonde keuze kunt maken.

Schrijf je snel in, want er kunnen slechts vijftien personen deelnemen!

Breng de verpakking mee van een voedingsmiddel dat je regelmatig eet.

Als je moeilijkheden ondervindt met het lezen van kleine letters op verpakkingen, kan het nuttig zijn om een vergrootglas mee te brengen.

Wanneer? woensdag **6 juni 2018** van **13u30** tot **15u30**

Waar? LM Antwerpen, zaal 'De Meirminne'
Lange Nieuwstraat 109
2000 **Antwerpen**

Interesse? Schrijf je in via het regionaal dienstencentrum van LM Antwerpen: 03 203 76 46 of yara.callens@mut401.be

Workshop voor senioren: Passion 4 Creativity

Deze workshop gaat over hoe je met passie kunt leven en hoe je creativiteit kunt brengen in je eigen leven en in je levensverhaal. Als je op een creatieve manier herinneringen en de kunst van het ouder worden naar boven kunt halen, dan bevestigt dit wie je bent. Het ondersteunt je identiteitsgevoel en je veerkracht. Je komt tot het besef dat je al een heel leven achter je hebt: een leven met ups en downs, wetende dat het leven niet altijd even lief is voor ons.

Tijdens de workshop zetten we niet alleen in op het verleden en het heden. We zetten ook in scène hoe jouw leven er over vijf of tien jaar kan uitzien. We stimuleren daarmee je verbeeldingskracht!

Kortom: door op een creatieve manier (vertellen, schrijven, de natuur binnenbrengen, waardenbomen en levenslijnen maken, ...) aan de slag te gaan met je eigen levensverhaal zal je meer beseffen dat je een mens bent die echt de moeite waard is. Het maakt het avontuur in je wakker. Het is een ontdekkingsstocht doorheen je eigen leven.



Op het einde van de workshop heb je een product dat echt past bij jou.

Deze **gratis** workshop wordt georganiseerd door de vzw Liever Thuis LM, in samenwerking met het regionaal dienstencentrum van LM Antwerpen, en begeleid door **Els Messelis**, master maatschappelijk werk, gerontoloog en docente aan de Odisee hogeschool.

Wanneer? dinsdag **19 juni 2018** van **14u00** tot **16u00**

Waar? LM Antwerpen, zaal 'De Meirminne'
Lange Nieuwstraat 109
2000 **Antwerpen**

Interesse? Schrijf je in via het regionaal dienstencentrum van LM Antwerpen: 03 203 76 46 of yara.callens@mut401.be

Week van de Valpreventie



Frans, 75 jaar, is uitgegleden en gevallen toen hij verleden week op zijn kousen iets uit de keuken wilde halen. Hij is opgenomen in het ziekenhuis met een gebroken schouder. Er staat hem een lange revalidatie te wachten.

Frans is niet de enige. Eén op drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. En wist je dat ouderen tien keer meer kans hebben om op spoed te belanden als gevolg van een val dan na een verkeersongeval?

Gelukkig kan je heel wat doen om het risico op zo'n val te verkleinen. De allerbelangrijkste tip: Blijf in beweging, met aandacht voor je veiligheid. Begin er vandaag nog aan!

- Beweeg dagelijks zoveel je kan: elke stap telt!
- Ga voor een veilig huis
- Kies veilige schoenen en zorg voor je voeten
- Draag zorg voor je ogen
- Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan
- Let op met medicijnen
- Eet evenwichtig en gezond

Heb je moeite met je evenwicht? Heb je angst om te vallen? Ben je onlangs gevallen? Vraag dan advies aan je huisarts of aan een ergotherapeut(e) van je ziekenfonds. De ergotherapeuten van LM beschikken over een lijst met aandachtspunten om vallen te voorkomen.

Winnaars Liever Thuis LM digitaal

In het vorig nummer van Liever Thuis deden wij een oproep om mailadressen door te geven. Een erg beperkt aantal leden deed dit. Er werd een prijs toegekend aan volgende personen:

- Boekenbon ter waarde van 25 euro: René Everaert uit Tollembeek, Luc Vervaeke uit Lokeren en Arthur & Anny Van de Perre-Vernimmen uit Antwerpen
- Bon voor verzorgingsproducten ter waarde van 25 euro: Jean Paul Ghevaert uit De Haan, Rosette Engelen uit Zonhoven en Mieke De Croock uit Affligem

Vlaamse sociale bescherming: hogere bijdrage, maar geen verlies van rechten meer bij niet-betaling

Iedereen die in Vlaanderen woont, betaalt ieder jaar een bijdrage voor de Vlaamse sociale bescherming. Dit omvat het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (wat velen 'de mantelzorgpremie' noemen en vroeger de Vlaamse zorgverzekering was), het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood (de vroegere tegemoetkoming 'hulp aan bejaarden' of THAB) en het zorgbudget voor personen met een handicap. Dit jaar wordt de bijdrage aangepast aan de index, waardoor die met één euro verhoogd wordt. Vanaf nu dien je 51 euro te betalen. Als je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming, betaal je 26 euro. De verhoogde tegemoetkoming wordt toegekend als je beschikt over een laag inkomen. Je betaalt dan onder andere minder voor je medische kosten, zoals voor medicatie en een doktersbezoek.

Voor het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood werd de vrijstelling van het inkomen verhoogd. Het bedrag van dit type zorgbudget hangt onder andere af van jouw inkomsten en die van je gezinsleden. Door deze verhoging wordt vermeden dat iemand een lager zorgbudget zou krijgen als zijn inkomsten stijgen dankzij de economische groei.

Wie recht heeft op een zorgbudget dat valt onder de Vlaamse sociale bescherming, diende vroeger vier maanden te wachten op zijn budget voor elk jaar dat hij zijn bijdrage niet of te laat betaald had. Vanaf dit jaar wordt deze sanctie afgeschaft. De boete die verbonden is aan de niet-betaling blijft wel bestaan en wordt toegekend vanaf drie, al dan niet opeenvolgende, niet-betalingen.

Waarvoor dient je bijdrage van 51 euro voor de Vlaamse sociale bescherming?

- 23,46 euro gaat naar zwaar zorgbehoevenden;
- 22,95 euro gaat naar ouderen met een zorgnood;
- 2,55 euro gaat naar personen met een handicap;
- Slechts 2,04 euro gaat naar de administratieve opvolging van de dossiers.

Bijna het volledige bedrag gaat dus naar personen die zorg nodig hebben.

Verstandig antibioticagebruik

Wanneer was de laatste keer dat je een infectie had? Je was waarschijnlijk niet erg ongerust, want je weet dat de artsen tegenwoordig veel kunnen verhelpen. Maar het probleem is dat bepaalde antibiotica nu niet zo goed meer werken als vroeger om bacteriën onschadelijk te maken. Bacteriën zijn resistent geworden; dat betekent dat ze bestand zijn tegen een bepaald antibioticum. Sommige bacteriën zijn nu zelfs volledig resistent tegen alle antibiotica.

Om de resistentie af te remmen, dient het onnodig gebruik van antibiotica drastisch te verminderen. Om je hierover verder te informeren, heeft LM een brochure over antibioticagebruik opgesteld. Je kunt ze vinden via <http://www.lm.be/NL/Uw-mutualiteit/Publicaties/Brochures/Documents/Correct%20antibioticagebruik.pdf>. Je kunt de brochure ook bestellen op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be.