



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Samen tegen corona, met de hulp van het vaccin

6-7

Rouw: interview met Goedele Van Kerschaever

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Samen tegen corona,
met de hulp van het vaccin
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Tiende editie 'Week van de Valpreventie'
Waarom het belangrijk is je aan de
coronamaatregelen te houden
Opgelet voor vals nummer Card Stop

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 09 235 72 98. 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,

2020 werd het coronajaar. Ongeveer een jaar geleden werden we in ons land geconfronteerd met het COVID-19-virus, dat voordien al actief was in Azië en vervolgens in onze buurlanden. Spijtig genoeg hebben we heel wat landgenoten verloren aan de ziekte. Anderen werden zwaar ziek door het virus. Vandaag hebben sommigen nog last van de gevolgen.

Laten we van 2021 het jaar van ‘Samen tegen corona’ maken. We willen immers allemaal ons leven van voorheen terug opnemen: weer zorgeloos op straat lopen zonder rekening te moeten houden met de ‘anderhalve meter’-regel, kleinkinderen opnieuw kunnen ontvangen en knuffelen, uitstappen maken en verlost zijn van die vervelende mondmaskers. Dat zal het beste lukken als zoveel mogelijk mensen zich laten vaccineren tegen het virus. In het hoofdartikel van dit ledenblad geven we meer informatie over wat het vaccin precies inhoudt en hoe de vaccinatie zal verlopen.

Ons moederbedrijf, de Landsbond van Liberale Mutualiteiten, hield eind oktober 2020 een online bevraging onder haar leden met de vraag of zij bereid zijn zich te laten vaccineren tegen het coronavirus als dit vaccin gratis wordt aangeboden. Bijna één op vier van de deelnemers gaf toen aan nog niet zeker te zijn of zij zich al dan niet zouden laten inenten. De meeste twijfelaars en mensen die zich sowieso niet zouden willen laten vaccineren, gaven als reden de onzekerheid over de goede en veilige werking van het vaccin aan. Een ander opvallend gegeven was dat bijna vier op tien van de twijfelaars behoort tot de risicogroep omwille van de aanwezigheid van chronische ziekten of omwille van de hogere leeftijd.

Dat het vaccin gratis aangeboden wordt, is een goede zaak, maar daarmee is het doel niet bereikt. De bevraging maakte duidelijk dat mensen meer dan ooit nood hebben aan duidelijke en betrouwbare informatie in het licht van deze gezondheids crisis. Daarom besteden we hier in dit ledenblad extra aandacht aan.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

Leestip: Meer energie – Nooit meer moe in vier stappen



Sta je vaak moe op en heb je onvoldoende energie om de dag door te komen? Je bent niet alleen. Onderzoek toont aan dat bijna één man op vijf regelmatig last heeft van vermoeidheid. Bij vrouwen is dit zelfs 30 procent. Toch kan je zelf heel veel doen om je energie op peil te brengen.

Huisarts Bruno Ariens zet in het boek ‘Meer energie – Nooit meer moe in vier stappen’ op een heldere en toegankelijke manier de vier pijlers van een goede

energiebalans op een rij: gezond eten, minder piekeren, meer bewegen en beter slapen. Hij scheidt fabels van waarheid en geeft tips en oefeningen waarmee je onmiddellijk zelf aan de slag kunt gaan.

Bruno Ariens is een vaak gevraagd spreker voor onze mantelzorgvereniging ‘Liever Thuis LM’. Zijn boek kost 22,49 euro (inclusief verzendingskosten) en is te bestellen op <https://www.lannoo.be/nl/meer-energie>. Heb je geen internetverbinding en ben je geïnteresseerd in het boek? Laat het ons dan weten op het nummer 02 542 87 09. Dan bekijken wij hoe we het boek voor jou kunnen bestellen en jou kunnen bezorgen.

Samen tegen corona, met de hulp van het vaccin

Deze zomer gaat hopelijk het Europees kampioenschap voetbal door. Met 11 miljoen Belgen staan we dan als zogenaamde ‘twaalfde man’ achter onze nationale ploeg ‘De Rode Duivels’. Iedereen wil dat we zo ver mogelijk geraken, de finale spelen en misschien zelfs Europees kampioen worden.

Ook de strijd tegen het coronavirus kunnen we samen winnen. Maar zoals we allemaal weten, is het virus een taaie tegenstander en dus moeten we ook een beroep doen op ‘een twaalfde man’ omdat we het niet alleen kunnen. Die ‘twaalfde man’ is het vaccin. Hoe meer mensen zich laten inenten tegen COVID-19, hoe groter de kans dat we deze strijd winnen.



Wat is een vaccin?

Een vaccin bestaat uit een dood onderdeelje van het virus of de bacterie. Wanneer je ingeënt wordt, brengt de arts of verpleegkundige het onderdeelje van de ziektekiem in je lichaam, meestal via een inspuiting. Op die manier maakt je lichaam antistoffen aan tegen het virus of de bacterie. Het voordeel van vaccinatie is dat je niet eerst de ziekte doormaakt en zo ook geen risico loopt op de soms ernstige of zelfs levensbedreigende verwickelingen die zouden optreden als je de ziekte doormaakt.

Er zijn verschillende COVID-19-vaccins ontwikkeld. Al deze vaccins werken ongeveer via hetzelfde principe, maar er zijn wel verschillen in hoe ze zijn samengesteld. Eén ding hebben ze gemeen: allemaal gaan ze het afweersysteem trainen met een dood stukje van het virus.

De COVID-19-vaccins

Het coronavirus bevat op zijn oppervlak een eiwit, dat zich kan vastbinden op bepaalde slijmvliezen in ons lichaam, het S-eiwit. Dat

eiwit dringt zo de menselijke cellen binnen om zich te vermenigvuldigen. Zo kan het virus je ziek maken en voor verwickelingen zorgen.

Meer dan 200 vaccins zijn wereldwijd in ontwikkeling om ervoor te zorgen dat het virus zijn vernietigende rol in ons lichaam niet meer kan spelen. De vaccins worden beoordeeld op kwaliteit, veiligheid en werkzaamheid alvorens op de markt te komen. De soorten vaccins die ontwikkeld werden of worden, zijn:

- geïnactiveerde vaccins: het vaccin doodt het virus door warmte of straling;
- virus-gebaseerde vaccins: een goed gekend en gedood virus wordt aangepast aan het COVID-19-virus dat het S-eiwit op zijn oppervlak heeft. Na de inspuiting zal je afweersysteem antilichamen maken tegen dat S-eiwit, zonder dat je zelf ziek wordt. Dit soort vaccin is het vaccin van Astra-Zeneca en Janssen Pharmaceutica;
- RNA-vaccins: een stukje genetisch materiaal dat zorgt voor het S-eiwit wordt toegediend, zodat je zelf dat S-eiwit aanmaakt, waartegen je vervolgens antilichamen gaat

vormen. Dit type vaccin is onder andere het Pfizer-vaccin;

- op eiwitten gebaseerde vaccins: het S-eiwit dat kunstmatig wordt gemaakt, wordt als vaccin toegediend en kan dan een immuunrespons stimuleren.

Waarom kon een COVID-19-vaccin zo snel ontwikkeld worden?

COVID-19 is een wereldwijde epidemie. Om die reden hebben vaccin-firma's en wetenschappers voorrang gegeven aan de ontwikkeling van dit vaccin en ander onderzoek even stilgelegd of afgeremd. Sommigen hebben ook de krachten gebundeld om tot een zo goed mogelijk vaccin te komen. Het is dus een verhaal van voorrang en niet van snelheid. Bovendien zijn de wetenschappers bij de meeste vaccins vertrokken van bestaande vaccinconstructies en eerdere ervaringen. In een aantal gevallen is de productie van het vaccin gestart alvorens de resultaten te kennen van fase 2- en fase 3-studies. Bleek achteraf tijdens deze studies dat het ontwikkelde vaccin toch niet werkte of te veel bijwerkingen had, dan werd de productie stopgezet en werd het geproduceerde vaccin vernietigd.

De vaccins werden getest op 40.000 tot 60.000 mensen. We kunnen dus zeker zijn van de veiligheid, al zijn bijwerkingen altijd mogelijk. De meest voorkomende bijwerkingen uit de studies zijn: wat uitslag en stijfheid ter hoogte van de injectieplaats, moeheid, hoofdpijn, spierpijn, gewrichtspijn, rillingen en milde koorts. Deze symptomen verdwijnen echter meestal binnen

de 48 uur na de inenting. Je mag zeker een pijnstillertje innemen als je te veel last zou ondervinden. We geven ook nog mee dat je na de inenting gedurende vijftien à twintig minuten zal moeten wachten op een stoel, met uiteraard de nodige afstand van andere personen in de ruimte. Op die manier kan het aanwezige zorgpersoneel reageren als je toch last zou hebben

van een zwaardere bijwerking, wat echter in de studies zelden voorkwam. Het is dus vooral een veiligheidsmaatregel.

Wanneer en waar kan ik gevaccineerd worden?

De overheid heeft, op basis van het advies van experts, deze volgorde bepaald:

	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Wie?	<ol style="list-style-type: none"> Bewoners van woonzorgcentra Zorgpersoneel, inwonende mantelzorgers en vrijwilligers van woonzorgcentra Bewoners, gebruikers en personeel van andere voorzieningen (assistentiewoningen / serviceflats, dagverzorgingscentra, centra voor personen met een handicap, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> 65-plussers* Personen tussen 45 en 65 jaar met ziekten die een ernstiger ziekteverloop bij een coronabesmetting teweeg kunnen brengen* Zorgpersoneel dat niet behoort tot fase 1 Personeel in essentiële beroepen: nog te bepalen 	Andere personen die ouder zijn dan 18 jaar*
Wanneer?	Sinds 28 december 2020	Vermoedelijk vanaf maart 2021	Wellicht vanaf juni 2021 of al vroeger
Waar?	1 & 2. In de woonzorgcentra 3. In de voorzieningen waar de betrokken personen verblijven of gebruik van maken	In de vaccinatiecentra* (94 in Vlaanderen en 10 in Brussel). Je dient te gaan naar het vaccinatiecentrum vermeld op de uitnodiging. Je kunt enkel de datum en het uur wijzigen door contactname.	In de vaccinatiecentra*, misschien later ook bij de huisarts. Je dient te gaan naar het vaccinatiecentrum vermeld op de uitnodiging. Je kunt enkel de datum en het uur wijzigen door contactname.
Welk vaccin?	Pfizer-vaccin (twee injecties nodig met ongeveer 21 dagen ertussen)	Meer soorten vaccins beschikbaar	In een later stadium verschillende soorten vaccins beschikbaar

* In elke regio zullen er initiatieven worden opgericht voor mensen die niet op eigen kracht naar het vaccinatiecentrum kunnen komen. We hoorden al over de mogelijkheid van gratis bus- en taxidiensten en het inrichten van mobiele teams die aan huis komen voor de vaccinatie. Het is echter de bedoeling dat zoveel mogelijk mensen naar de vaccinatiecentra gaan. Vermoedelijk zal het je huisarts zijn die bepaalt of er een mobiel team bij jou thuis kan komen voor de vaccinatie.

Wanneer word ik als mantelzorger gevaccineerd?

Op het ogenblik van de druk van dit magazine, zijn we in gesprek met de administratie van de Vlaamse overheid om te werken aan een voorrangmaatregel voor mantelzorgers. Van zodra we hierover nieuws hebben, maken we dit bekend op onze website www.lieverthuislm.be. Je kunt ook bellen naar 02 542 87 09 of 0473 52 70 76 om te vernemen welke beslissing er genomen is.

Meer info?

Kijk op www.laatjevaccineren.be of www.lieverthuislm.be.



“Rouw is een tweestrijd



Ons leven zit vol belangrijke momenten. Geboortes, verjaardagen, trouwen, ... noem maar op. Jammer genoeg is ook afscheid nemen en rouwen een levensmoment dat iedereen meemaakt. Een gesprek met rouwconsulente **Goedele Van Kerschaever** gaf ons meer inzicht.

Hoe word je rouwconsulente?

“Ik ben in de eerste plaats tot deze job gekomen uit een persoonlijke ervaring. In 2004 zijn mijn verloofde en beste vriendin samen omgekomen in een auto-ongeluk. Ik had de keuze: mijn hele leven treuren of het geluk terugvinden en anderen proberen helpen. Gelukkig ging ik voor de tweede optie. Ik ben daar natuurlijk niet direct mee aan de slag gegaan. Dat is voor mij een behoorlijk proces geweest en dat is het eigenlijk met momenten nog altijd. Om mensen professioneel te kunnen begeleiden, is er meer nodig dan een eigen ervaring. Van opleiding ben ik tolk. Daarom heb ik de opleiding ‘rouw- en verliesconsulent’ gevolgd aan de Arteveldehogeschool. Daarnaast volgde ik ook nog een opleiding ‘traumabegeleiding’. Die twee vullen elkaar goed aan in mijn job.”

Zijn er verschillende soorten rouw?

“Absoluut. Je kunt om heel veel verschillende gebeurtenissen rouwen. Het eerste waar we altijd aan denken is een overlijden, maar mensen kunnen ook rouwen om een scheiding of een kind dat ze niet meer zien. In mijn praktijk heb ik heel vaak vrouwen tussen vijftig en zestig jaar. Hun kinderen zijn het huis uit en dat op zich is al een rouwproces. De zin van hun leven is daarvoor voor een stuk weg. Ze weten niet goed wat doen en komen tot de conclusie dat ze helemaal zijn weggegroeid van hun man. Soms komt het dan tot een scheiding. Dat zijn heel gelijkaardige rouwprocessen als iemand die komt te overlijden.”

Verlies versus herstel

‘Ik heb geen tijd om te rouwen.’

Wat zeg je daarop?

“Dat is een uitspraak die wel eens gedaan wordt door mensen die heel ‘herstelgericht’ zijn. Het is een term die afkomstig is uit het zogenaamde ‘duale procesmodel’. Van dit model leren we dat er twee heel uiteenlopende reacties kunnen optreden na een verlies. Aan de ene kant heb je mensen die helemaal zichzelf verliezen, de hele dag wenen, hun bed niet uit kunnen en niets meer kunnen doen. Dat is de verliesgerichte groep, zij zitten heel erg in dat verdriet. Langs de andere kant heb je mensen die marathons gaan lopen of zich volledig op hun werk storten. Dat is de herstelgerichte groep en dat zijn ook de mensen die zeggen dat ze geen tijd hebben om te rouwen omdat ze, bewust of onbewust, hun agenda volstouwen.”

Is de ene manier beter dan de andere?

“Laten we duidelijk zijn. Er is geen goed of fout in dit verhaal. Het is een overlevingsmechanisme dat in gang schiet. Hoe je reageert, hangt af van heel wat verschillende factoren. De aard van de persoon, je opvoeding of het aantal keer dat je al iets meemaakte. Uiteindelijk wil je ergens tussen de twee gaan schommelen, want beide reacties zijn noodzakelijk. Als je geen tijd neemt om te rouwen, dan is dat alsof je een ballon onder water probeert te duwen. Dat zal even lukken, maar na een tijdje komt die toch naar boven en dan is dat met volle kracht. Beide groepen van mensen kunnen leren van elkaar.”

Word je een verlies gewoon?

“Je integreert dat. Het wordt een deel van jezelf. Als ik iemand nieuw leer kennen, moet ik dat deel van mezelf vertellen. Anders heb ik het gevoel dat die persoon mij niet helemaal kent. Dat staat los van het feit dat ik er ook professioneel mee aan de slag ben.”

Hoe lang duurt een rouwproces?

“Daar kan je onmogelijk een termijn op kleven, maar meestal zeg ik ‘levenslang’. Het is alsof je een ajuin pelt. Op het moment dat je denkt dat je het wel helemaal verwerkt hebt, komt er toch telkens een nieuwe dimensie bij.”

Rouwproces parkeren

Is er een groot verschil tussen kinderen en volwassenen die rouwen?

“Toch wel. Ook bij kinderen heb je dan nog veel verschillen. Een kind van acht jaar en een jongere van zestien

tussen verlies en herstel”

jaar reageren helemaal anders. Over het algemeen kan je stellen dat kinderen er eerder ‘herstelgericht’ mee omgaan. Hun primaire taak is groeien en zich ontwikkelen, waardoor ze een rouwproces gemakkelijker ‘parkeren’. Volwassenen begrijpen dat soms niet goed, een kindje zijn vader is net overleden en die is toch gewoon aan het spelen. Dat is eigenlijk heel normaal. Ten eerste is die daar nu nog niet rijp voor en ten tweede is die vooral bezig met opgroeien en groot worden. Vaak zie je dat wel terugkomen in kleine dingen. Als er bijvoorbeeld een tekening moet gemaakt worden, zal het kindje misschien een begrafeniswagen tekenen.”

Is het rouwproces anders na een zelfdoding?

“Het is moeilijk te veralgemenen, maar vaak hebben de nabestaanden nog meer schuldgevoel. Dat is iets waar we in onze cultuur erg van doordrongen zijn, die schuld en boete. Bij zelfdoding hebben mensen vaak het gevoel dat ze het hadden moeten voorkomen, terwijl dat zelden mogelijk is.”

Na een overlijden hebben de directe nabestaanden recht op drie dagen werkverlet. Is dat te weinig?

“Dat is belachelijk weinig. Heel praktisch: iemand sterft op zondag. De begrafenis zal waarschijnlijk pas plaatsvinden op zaterdag. In theorie zou dat willen zeggen dat je op donderdag en vrijdag nog moet gaan werken. Dan zijn er ook nog een heleboel praktische zaken die moeten geregeld worden, zeker als de laatste van beide ouders gestorven is bijvoorbeeld. Enkele dagen of weken meer zou dus zeker geen kwaad kunnen, maar gelukkig zijn de meeste werkgevers menselijk genoeg.”

Wanneer heb je het gevoel dat je iets hebt kunnen betekenen voor iemand?

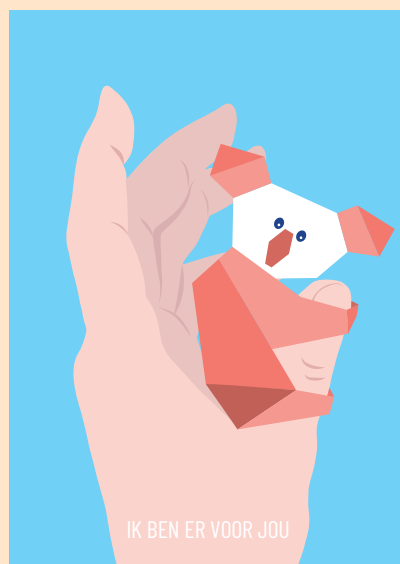
“Ik voel dat heel fysiek. Als ik kippenvel krijg, dan weet ik dat het hen geraakt heeft. Het is ook fijn als de mensen mij nadien niet meer nodig hebben. Dat is ook de reden dat ik niet werk met één uurtje therapie om de twee weken, maar met een halve of een volledige dag. Ik doe het liever in één keer goed, dan kun-

nen de mensen weer verder. Daarna wil ik ze nooit meer zien, bij wijze van spreken.” *(lacht)*

Je schreef ook een boek: ‘Rouwen mag!’. Voor wie is het bedoeld?

“Voor iedereen die een verlies heeft geleden. Dat kan bij een overlijden, maar evengoed bij een scheiding of een ander soort verlies. Zie het als een soort kennismaking. Ik leg erin uit hoe die uiterste overlevingsmechanismen werken en hoe je daartussen kunt leren schommelen. Het boek bevat tal van hulpmiddelen om die gulden middenweg te vinden.”

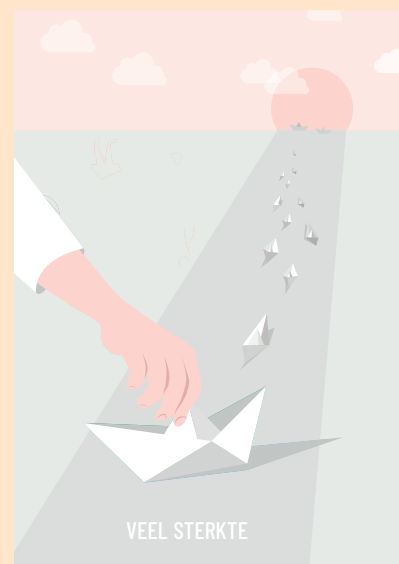
“Je leert dus meer over hoe een rouwproces in elkaar zit, want veel mensen weten dat niet. In het beste geval heb je op school over de verschillende fases geleerd die elkaar opvolgen. Zo werkt het dus helemaal niet. Je zou willen dat het elkaar allemaal mooi opvolgt, maar dat is niet het geval. Het is zo betekenisvol als je een beetje inzicht hebt in dat proces. Het helpt om acties van jezelf en je naasten beter te begrijpen.”



LevensMoment kaarten

Sta even stil bij elk levensmoment met de set kaartjes van LM Oost-Vlaanderen. Doe de groeten, geef een duwtje in de rug, strooi confetti of bied een troostende schouder. Laat iemand weten dat je aan hem of haar denkt met een prachtig kaartje.

Je kunt de kaartjes gratis bestellen via <https://www.lm.be/Oost-Vlaanderen/Rubrieken/Voordelen-en-diensten/A-Z/Levensmomentenmagazine/Pages/Postkaarten.aspx>.



Tiende editie 'Week van de Valpreventie'

Van 19 tot en met 25 april 2021 vindt de tiende editie van de Week van de Valpreventie plaats. Dat moet gevierd worden. Daarom organiseren het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen, het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's een heuse strijd tussen de Vlaamse provincies en Brussel met de slogan 'Eén tegen allen, allen tegen vallen'.

Samen met enkele bekende Vlamingen dagen ze alle ouderen, hun familie, gezondheidszorg en welzijnswerkers in Vlaanderen uit in vier opdrachten die elk focussen op een valrisicofactor. Iedereen kan zich inzetten voor de opdrachten om zo sterren te verdienen voor zijn of haar provincie. De provincie die op het einde van de week de meeste sterren weet te verzamelen, wint de titel van 'beste valpreventieprovincie van het jaar'. Meer informatie over de opdrachten vind je op www.valpreventie.be.

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.

Waarom het belangrijk is je aan de coronamaatregelen te houden: enkele getuigenissen?

Danny: "Na het afnemen van mijn coronatest, ging ik snel nog even langs bij mijn vader. Waarschijnlijk was het toch vals alarm. Nu ligt mijn vader op intensieve zorgen, terwijl ik me al beter voel."

Sonia: "Voor de eerste verjaardag van mijn kleinkind hielden we een feestje. Er waren meer mensen dan toegelaten was, maar wel allemaal familie. Nu blijkt dat ik tijdens dit feestje een coronabesmetting heb opgelopen, met ernstige symptomen tot gevolg."

Prosper: "Ik speel graag petanque met mijn maten. Afgelopen maanden zijn we een aantal keren samengekomen om petanque te spelen, uiteraard altijd buiten. We zagen het probleem niet, want het was toch in open lucht. Nu blijkt dat ik zo een coronabesmetting heb opgelopen en mijn partner, die risicopatiënt is, besmet heb."

Opgelet voor vals nummer Card Stop

Enkele leden lieten ons weten dat zij een sms ontvangen hadden van het nummer 0478 87 17 60 met een mededeling van Card Stop dat hun bankkaart geblokkeerd werd en met een link om op te klikken om de bankkaart zagezegd te deblokken. Als je op deze link klikt, wordt er naar je pincode gevraagd. Het gaat hier dus om fraude, met als doel je bankrekening leeg te halen.

Het officiële nummer van Card Stop is 070 344 344. Je kunt dit nummer bellen om je bankkaart te laten blokkeren als je ze verloren bent of als ze gestolen is. Card Stop zal nooit spontaan contact met je opnemen.

Save the date

**Eén tegen allen,
allen tegen vallen**

10de Week van de Valpreventie
19 -25 april 2021

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Vlaanderen

logo's
VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN