



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Slaapproblemen

6-7

Vormingen regionaal dienstencentrum

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Slaapproblemen
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Website over mantelzorg
Geestelijke gezondheidszorg voor ouderen
Garantie op opvang voor personen met PVB
gedurende 7 dagen op 7

Toepassing nieuwe privacywetgeving

Op 25 mei 2018 trad de nieuwe Europese richtlijn rond de bescherming van persoonsgegevens in voege. Langs deze weg informeren wij je over de manier waarop de vzw Liever Thuis LM deze wetgeving toepast.

Je persoonsgegevens worden door de vzw Liever Thuis LM verwerkt voor volgende redenen:

- voor het versturen van ons ledenblad 'Liever Thuis' of andere publicaties;
- voor het versturen van uitnodigingen voor infosessies, vormingen en andere activiteiten;
- om je deelname aan infosessies, vormingen en andere activiteiten van de vzw Liever Thuis LM administratief te verwerken;
- voor het bekomen van subsidies door de overheid.

Volgende gegevens worden bewaard:

- **persoonlijke identiteitsgegevens:** naam, voornaam, adres, telefoonnummer, mailadres en rijksregisternummer;
- **persoonlijke kenmerken:** geslacht, geboortedatum, lidnummer bij de mutualiteit, of je het ledenblad op papier of via mail wenst te ontvangen, of je zorggebruiker of mantelzorger bent, of je in je eigen woning of serviceflat woont of in een residentiële voorziening (bijvoorbeeld een woonzorgcentrum/rusthuis) en over welke onderwerpen je graag meer informatie ontvangt.

Je kunt bovenstaande gegevens op elk moment opvragen, laten wijzigen of laten verwijderen. Hiervoor dien je contact op te nemen met de hoofdzetel van de vzw Liever Thuis LM op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be.

Het doorgeven van een adreswijziging aan je mutualiteit volstaat niet, want door de nieuwe privacywetgeving mag je mutualiteit deze gegevens niet langer doorgeven aan ons. Je dient dus bij een wijziging van woonplaats zowel je mutualiteit als de vzw Liever Thuis LM je nieuwe adresgegevens te bezorgen.

Een meer uitgebreid overzicht van ons beleid op het vlak van verwerking van persoonsgegevens vind je op www.lieverthuislm.be. Als je niet beschikt over een internet-aansluiting en je wilt onze privacyverklaring graag ontvangen, kan je hiervoor bellen naar 02 542 87 09. Dan sturen wij jou deze verklaring op.

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

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 startte op tv-zender één de tragikomische reeks 'Gevoel voor tumor' over kanker. Week na week keken bijna één miljoen Vlamingen naar de lotgevallen van hoofdpersonage Tristan, zijn vriendin en familie. Misschien was jij wel één van deze kijkers.

Tijdens enkele afleveringen kwam ook de zorg die geboden wordt door zijn vriendin aan bod. Ik vond het positief dat deze vorm van mantelzorg eens aan bod kwam. Mantelzorg wordt vandaag immers nog te veel beschouwd als de zorg voor ouderen. Het gaat echter veel ruimer dan dat.

Zo denk ik bijvoorbeeld ook aan de zorg die heel wat ouders opnemen voor hun kind met een lichamelijke en/of geestelijke beperking. Het omgekeerde kan eveneens voorkomen: kinderen en jongvolwassenen die zorgen voor een ouder met een chronische ziekte, een verslaving of jongdementie. Of kinderen die meehelpen in de zorg voor een zieke broer of zus. Ook dat is mantelzorg.

De vraag rijst: Houden wij als maatschappij voldoende rekening met deze mantelzorgers en hun noden? Hebben kinderen die thuis zorgtaken opnemen afgelopen maand de kans gekregen hun examens uit te stellen of meer te spreiden in de tijd? Wordt er bij deliberaties rekening gehouden met zorgtaken thuis? Nemen werkgevers maatregelen waardoor hun werknemers die zorgtaken opnemen tot een betere werk-zorg-balans kunnen komen?

Alleen al om hiervoor aandacht te vragen, is een serie als 'Gevoel voor tumor' en de jaarlijkse 'Dag van de Mantelzorg' van goudwaarde. Mantelzorgers, hartelijke dank voor de zorg die jullie op regelmatige basis opnemen!

Roni De Waele - Voorzitter

Leestip: Is Europa sociaal?

De patiënt dient centraal te staan in de gezondheidszorg, zonder wie dan ook uit te sluiten. Gezondheidszorg is een pluralistisch gegeven en dient voor iedereen toegankelijk te zijn. Solidariteit en winst mogen geen evenwichtsoefening maken op de balans van de gezondheidszorg. De mens moet altijd primeren. Zo dient een modern ziekenfonds, naast preventie en coaching, een dienstverlening uit te bouwen voor mensen met gezondheidsproblemen maar ook voor gezonde mensen. Daarbij rijst de dwingende vraag: hoe sociaal is Europa?

Dit boek van Geert Messiaen is geschreven met kennis van het verleden en een brede, boeiende maar ook gedurfde visie op de ontwikkeling van de gezondheidszorg in de toekomst. Gedurfde visies hebben pas zin als ze gedeeld worden.

Geert Messiaen is secretaris-generaal van de Landsbond van Liberale Mutualiteiten, bestuurslid van de vzw Liever Thuis LM en auteur van verschillende andere boeken over de Belgische gezondheidszorg.

Het boek 'Is Europa sociaal?' kan je bestellen via <https://gompel-svacina.eu/product/is-europa-sociaal/>.



Slaapproblemen.

Laat er je slaap niet voor



Dromen we niet allemaal van het volgende: 's avonds moe gaan slapen, een hele nacht doorslapen en de volgende morgen uitgerust wakker worden? Helaas verandert deze mooie droom voor veel mensen in een nachtmerrie, want uit verschillende studies blijkt dat zo'n 25 à 30 procent van de bevolking slecht slaapt. Als ouderen en mantelzorgers een bezoek brengen aan hun huisarts wordt er, naast andere gezondheidsklachten, vaak gesproken over slaapproblemen. In dit artikel geven we in de eerste plaats wat uitleg over de slaap, gaan we dieper in op mogelijke oorzaken van slaapproblemen en bieden we uiteraard enkele tips aan om met je slaapprobleem aan de slag te gaan.

Slapen in slaapcycli

Om te beginnen, willen we alvast een mythe uit de wereld helpen. Nee, je kunt niet een hele nacht doorslapen zonder één keer wakker te worden. **Iedereen wordt 's nachts sowieso minstens één keer wakker.** Dit is een erfenis van onze voorouders, die 's nachts op regelmatige basis dienden te controleren of de omgeving om hen heen nog veilig was. Vandaag is dat minder nodig, maar die reflex zit nog in ons lichaam. In normale omstandigheden val je binnen de vijf minuten terug in slaap en weet je de volgende ochtend vaak niet meer dat je even wakker geweest bent.

We slapen in slaapcycli, waarbij **periodes van diepe slaap** afgewisseld worden met **periodes van lichte slaap, droomslaap** en eventueel even wakker worden. Eén slaapcyclus, bestaande uit al deze soorten slaap, duurt gemiddeld anderhalf à twee uur, waarna weer een nieuwe cyclus begint. De eerste cycli van de nacht duren doorgaans wat langer dan de volgende en daar heb je bovendien meer diepe slaap. Het is dus normaal als je 's nachts om 2 of 3 uur plots even wakker wordt. Dat kan het einde betekenen van een slaapcyclus en het begin van een nieuwe.

Zoals eerder vermeld, vallen de meeste personen snel terug in slaap als ze even wakker geworden zijn. Anderen hebben de neiging om eens te kijken op de wekker hoe laat het is en dan zijn er twee mogelijke reacties:

1. "Het is 2 uur. Ik kan nog enkele uren rustig doorslapen."
2. "Het is 2 uur en ik lig weeral wakker. Ik zal morgen weer een wrak zijn omdat ik niet genoeg geslapen heb."

In het tweede geval begin je je op te winden of te piekeren en dan wordt het sowieso veel moeilijker om weer de slaap te vatten. We geven verder tips hoe je dit kunt oplossen. Weet alvast dat je op dit moment al de slaapcycli met de meeste diepe slaap gehad hebt en dat je dus zeker geen wrak zal zijn in de morgen als het je niet meer zou lukken om opnieuw in slaap te vallen. Een voorwaarde is dan wel dat je toch voldoende probeert te rusten.

Mogelijke oorzaken van slaapproblemen

In de eerste plaats zijn er heel wat **lichamelijke klachten** die je slaap kunnen bemoeilijken. Denk maar aan spierpijn, artrose, reflux (terugvloeien van maagzuur in de slokdarm), een te snel werkende schildklier, ... Vrouwen op rijpere leeftijd kunnen last hebben van opvliegers tijdens de menopauze, terwijl hun mannelijke leeftijdsgenoten vaker dienen op te staan voor een nachtelijk toiletbezoek omwille van bijvoorbeeld prostaatvergroting, wat eveneens niet bevorderlijk is voor een goede slaap.

Misschien lijdt je aan bepaalde ziektes waarvoor je zware **medicatie** dient te nemen. Die medicatie kan een invloed hebben op je slaap. Betekent dit dan dat je de medicatie beter niet meer neemt? Dat ook niet. Je doet er goed aan je slaapprobleem te bespreken met de arts die de medicatie heeft voorgeschreven. Misschien bestaat er een alternatief dat deze bijwerking minder of niet heeft.

Tijdens een periode van **rouw** om het overlijden van je partner, een familielid, een goede vriend of een zeer geliefd huisdier, is het normaal dat je 's nachts minder goed slaapt. Hetzelfde geldt voor **stressvolle periodes** die bijvoorbeeld gepaard gaan met relatieproblemen of problemen op het werk. Tevens kan een **depressie** of **burn-out** je slaappatroon negatief beïnvloeden.

Externe factoren kunnen ook een invloed hebben op je slaappatroon, namelijk een snurkende partner of iemand voor wie je zorgt die bijvoorbeeld door dementie geen besef meer heeft van dag en nacht, waardoor je nachtrust voortdurend verstoord wordt.

In ieder geval doe je er goed aan je **huisarts te raadplegen** als je **gedurende drie opeenvolgende weken minstens drie dagen per week niet of slecht geslapen** hebt en als je er **overdag hinder** van ondervindt. Samen dienen jullie op zoek te gaan naar de oorzaak.



Wat kan je doen?

De meest voor de hand liggende oplossing is voor velen het nemen van **slaapmedicatie**. Hou er echter rekening mee dat deze geneesmiddelen enkel een gunstige invloed hebben op de duur van je lichte slaap en niet op het aantal uren diepe slaap. Bovendien treedt al na twee weken gewenning op, met kans op verslaving. We raden dit daarom **enkel aan in zeer uitzonderlijke gevallen**, bijvoorbeeld als je slaapproblemen ervaart omdat je tijdelijk onder extreme druk staat, én als je dit doet **onder strikte medische begeleiding**. Bovendien dient deze behandeling beperkt te zijn in de tijd.

In andere situaties kies je beter voor een **niet-medicamenteuze aanpak**. Hier vind je alvast enkele **tips**:

1. Besef dat een **goede diepe slaap enkel mogelijk is na een actieve dag**. Probeer dus elke dag minstens dertig minuten in beweging te zijn door te wandelen of te fietsen. Lukt dit niet aaneensluitend? Deel dit dan op in kortere periodes van bijvoorbeeld drie keer tien minuten. Hou ook je geest overdag actief door bijvoorbeeld kruiswoordraadsels of sudoku's op te lossen, de krant te lezen, naar een infosessie van onze mantelzorgvereniging te komen, ...
2. **Vermijd dutjes overdag** of beperk deze tot maximum een halfuur per dag.
3. **Vermijd** best de laatste twee uren **vóór het slapengaan alcohol, koffie, cola, chocomelk en nicotine**. Vermijd tijdens deze periode ook zware maaltijden, zoals frieten, en kies eerder voor een boterhammetje, een potje yoghurt of een tas warme melk.
4. **Bereid je lichaam en geest 's avonds voor op het slapengaan**. Dat betekent één uur voor het slapengaan stoppen met tv kijken, mails checken en sociale media bekijken. Kies beter voor een rustgevend boek (geen thriller), een ontspannend bad (niet te warm, niet te koud), ... Trek je nachtkledij aan en maak je avondtoilet. Doe eventueel een relaxatie-oefening.
5. **Blijf niet te lang wakker liggen in bed**. Lig je na twintig minuten nog wakker, sta dan op en doe gedurende dertig minuten iets ontspannend. Ga vervolgens terug naar je bed en probeer te slapen. Lukt dit niet binnen de twintig minuten, sta dan opnieuw op. Als je gedurende een week tien à vijftien keer om deze reden bent opgestaan tijdens de nacht, mag je jezelf gerust belonen voor je doorzettingsvermogen.
6. **Sta elke dag ongeveer op hetzelfde uur op**. Dit is belangrijk voor je biologische klok. Je mag je in het weekend wel wat extra nachtrust gunnen, maar overdrijf hierin niet.
7. Is **je partner** de snurkende boosdoener? Zoek samen met jullie huisarts naar een oplossing. Slaap desnoods tijdelijk in een andere kamer.
8. Heb je slaapproblemen omdat je te veel zorgen hebt en hierover piekert? Misschien kan een gesprek (of meerdere gesprekken) met een psycholoog je helpen. Als je lid bent van LM, kan je gratis gebruik maken van zes **telefonische sessies bij een psycholoog** via de dienst **Psy-Go!**. Je kunt de dienst bereiken via het gratis nummer 0800 32011. Ditzelfde voordeel geldt ook als je liever **online** contact hebt met een psycholoog van PsyGo!. Download dan de iConnectYou-app

in de Google Play store (Android) of de Apple App Store (iOS) en voer de passcode Psy-Go! in bij je registratie. Aanvullend heb je als LM-lid recht op een **tussenkost wanneer je op consultatie gaat bij een psycholoog na doorverwijzing door je behandelende arts**. Deze tussenkost bedraagt 20 euro per consultatie voor kinderen, met een maximum van 120 euro per jaar, en 10 euro per consultatie voor volwassenen, met een maximum van 60 euro per jaar.



Psy-Go!
Psychologische hulp
voor iedereen

Telefonisch
0800 32011
en online

www.lm.be



Meer info?

Wil je meer vernemen over dit onderwerp? Vraag dan bij je ziekenfonds naar de brochure 'Slapen' van LM gezond of neem een kijkje op de website www.uitgeslapenwakker.be. Bij de boekhandel kan je het boek 'Uitgeslapen wakker worden. Gids voor een betere nachtrust' van Bruno Ariens bestellen onder het ISBN-nummer 9789034191830. Dokter Ariens is huisarts en slaapdeskundige. Hij gaf reeds meerdere lezingen over slaapproblemen voor onze vereniging.

Nachtzorg

Zorg je voor iemand die 's nachts hulp of aanwezigheid nodig heeft, waardoor je zelf niet of onvoldoende aan je nachtrust toekomt? Maak dan gebruik van een nachtoppas of nachtopvang.

Bij nachtoppas komt er een vrijwilliger of een professionele zorgverlener de nacht bij jou thuis doorbrengen. Die persoon kan dan 's nachts jouw rol overnemen als de zorgbehoevende persoon wakker wordt.

Op een aantal plaatsen in Vlaanderen is er een nachthotel, dat deel uitmaakt van een woonzorgcentrum en waar de zorgbehoevende persoon de nacht kan doorbrengen. Op die manier krijg jij de kans om 's nachts voldoende te slapen, zodat je overdag weer klaar kan staan om te zorgen voor je naaste.

Wil je hiervan gebruik maken? Neem contact op met de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds om een zicht te krijgen op de mogelijkheden in jouw streek. Informeer je ook naar de kostprijen.

Vormingen regionaal dienstencentrum

Inschrijven is verplicht!

De voedings- en bewegingsdriehoek

De voedingsdriehoek en bewegingsdriehoek helpen de Vlaming op weg naar een gezonde levensstijl. Het is een visuele weergave van de huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding, beweging en lang stilzitten.

Onze **LM-diëtiste** licht, tijdens deze **gratis** vorming, het nieuwe model toe en bekijkt met jou hoe dit nieuwe model toepasbaar is in jouw leven.

Wanneer? dinsdag 11 september 2018 van 13u30 tot 15u30
Waar? LM Antwerpen, zaal 'De Meirminne'
 Lange Nieuwstraat 109
 2000 Antwerpen
Interesse? Schrijf je in bij Ulrike Schrijvers op het nummer 03 203 76 52 of mail naar ulrike.schrijvers@mut401.be



Eerste hulp voor ouderen

Wat dien je te doen wanneer je partner, kind, kleinkind of buurman/-vrouw thuis een ernstige wonde heeft opgelopen? Kan je de wonde zelf verzorgen of moet je er een arts bij halen?

Tijdens deze vorming leren we wat je zelf kunt doen en wanneer je professionele hulp dient in te roepen. Er wordt meer verteld over:

- huidwonden;
- pijn op de borstkas;
- letsels aan botten, spieren en gewrichten;
- beroerte;
- diabetes;
- hoge of lage bloeddruk;
- medicatie.



Deze **gratis** vorming wordt gegeven door **een vrijwilliger van het Rode Kruis Vlaanderen**.

Wanneer? woensdag 12 september 2018 van 13u30 tot 15u30
Waar? LM Antwerpen, zaal 'De Meirminne'
 Lange Nieuwstraat 109
 2000 Antwerpen
Interesse? Schrijf je in bij Yara Callens op het nummer 03 203 76 46 of mail naar yara.callens@mut401.be

Duurzame voeding

Duurzame voeding is een veelomvattend begrip. Om maar enkele aspecten op te noemen:

- een lage impact op het milieu;
- aandacht voor voedselzekerheid en voedselveiligheid;
- het garanderen van een goede gezondheid voor de huidige en toekomstige generaties;
- respect voor het ecosysteem en een cultureel aanvaardbare voeding.

Samen met onze **LM-diëtiste** bekijk je, tijdens deze **gratis** vorming, hoe duurzaam het huidige Vlaamse voedingspatroon is. Je leert tips en tricks om duurzamer te eten en zo bij te dragen tot voldoende en gezonde voeding voor jou en de volgende generaties.

Wanneer? dinsdag 25 september 2018 van 13u30 tot 15u30
Waar? LM Antwerpen, zaal 'De Meirminne'
 Lange Nieuwstraat 109
 2000 Antwerpen
Interesse? Schrijf je in bij Ulrike Schrijvers op het nummer 03 203 76 52 of mail naar ulrike.schrijvers@mut401.be

Zorgen voor jezelf als je ook zorgt voor iemand anders

Zorg je regelmatig voor iemand uit je directe omgeving met een lichamelijke of psychische aandoening of ziekte, dan ben je een mantelzorger. Zorgen voor iemand is niet altijd vanzelfsprekend. Het vraagt energie en je krijgt er niet altijd dankbaarheid voor terug. Zo kan je draaglast groter worden dan je draagkracht. Je draagkracht omvat alle dingen die je energie opleveren, zoals een goede nachtrust, een vriendelijk woord, ... Je draaglast bestaat uit alle dingen die aan je energie vreten, zoals zorgtaken opnemen die je eigenlijk niet leuk vindt. Je draagkracht en draaglast dienen in evenwicht te zijn om je goed in je vel te voelen en goed te kunnen functioneren. Er ontstaan problemen als de draaglast groter wordt dan de draagkracht. De balans is dan weg, waardoor er stress ontstaat en je geleidelijk aan uitgeput raakt.

Tijdens deze **gratis** vormingsreeks staan we stil bij wat mogelijke krachtbronnen kunnen zijn en ook bij de stoorzenders die zorgen voor draaglast. We geven tips rond het stellen van grenzen en het beter omgaan met de energiebalans.

De vormingsreeks wordt gegeven door **Kimberly Calemyn** en **Sylvie Van Bortel** (psychologen en coaches) en **Mario Schelfhout** (stafmedewerker van de vzw Liever Thuis LM).

Wanneer?	maandag 1 en 15 oktober 2018 van 14u00 tot 16u00
Waar?	LM Antwerpen, zaal 'De Meirminne' Lange Nieuwstraat 109 2000 Antwerpen
Interesse?	Schrijf je in bij Yara Callens op het nummer 03 203 76 46 of mail naar yara.callens@mut401.be

De werking van het geheugen op oudere leeftijd

Niet iedereen die niet op een naam kan komen, is op weg om dementie te krijgen. **Patricia Truyens**, deskundige, komt ons tijdens deze **gratis** vorming meer vertellen over ons complexe brein en de werking van ons geheugen. Bijkomend zal zij enkele oefeningen laten uitvoeren, geheugentechnieken toelichten en tips meegeven om het geheugen beter te houden.

Wanneer?	dinsdag 23 oktober 2018 van 14u00 tot 16u00
Waar?	LM Antwerpen, zaal 'De Meirminne' Lange Nieuwstraat 109 2000 Antwerpen
Interesse?	Schrijf je in bij Yara Callens op het nummer 03 203 76 46 of mail naar yara.callens@mut401.be

Gezond ontbijt

Naar jaarlijkse traditie nodigt LM Antwerpen je uit om samen met familie, vrienden, kinderen en kleinkinderen gezellig en gezond te komen ontbijten tijdens de herfstvakantie.

De **diëtiste van het RDC** zorgt, in samenwerking met de dienst GVO, voor een uitgebreid ontbijtbuffet met een waaier aan gezonde producten. Je maakt kennis met nieuwe producten en ontvangt nuttige tips en een deskundige uitleg van onze diëtiste om op een eenvoudige manier gezonder te eten, te bewegen en te leven.

Iedereen is van harte welkom!

Wanneer?	woensdag 31 oktober 2018 tussen 8u00 en 9u30 of tussen 10u00 en 11u30
Waar?	LM Antwerpen, zaal 'De Meirminne' Lange Nieuwstraat 109 2000 Antwerpen
Prijs:	LM-leden: 3 euro niet-leden: 5 euro kinderen tot 12 jaar: gratis De inschrijving is pas geldig na betaling op het hoofdkantoor van LM Antwerpen (Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen) of door storting op het rekeningnummer BE31 3200 9177 0255, met als mededeling 'gezond ontbijt + eigen naam + aantal personen'.
Interesse?	Schrijf je in bij Ulrike Schrijvers op het nummer 03 203 76 52 of mail naar ulrike.schrijvers@mut401.be



Website over mantelzorg

Zorg je voor iemand met een ernstige ziekte of voor iemand met een lichamelijke of geestelijke beperking, dan kan je met heel wat vragen zitten:



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

Welke diensten kunnen me ondersteunen? Op welke premies heb ik recht? Hoe kan ik als mantelzorger even op adem komen? Of soms zorg je voor iemand, maar weet je zelf niet dat je mantelzorger bent.

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg wil hier iets aan doen. Het werd opgericht door de zes erkende Vlaamse mantelzorgverenigingen, waaronder de vzw Liever Thuis LM, en het Steunpunt Mens en Samenleving (SAM), in opdracht van de Vlaamse overheid. Het Expertisepunt wil informatie over mantelzorg bundelen en verspreiden, alsook mantelzorg onder de aandacht brengen. Via de website www.expertisepuntmantelzorg.be wil het een digitaal punt zijn waar mantelzorgers een antwoord vinden op hun vragen.

De volgende thema's komen onder andere aan bod:

- Op welke tegemoetkomingen heb ik recht of heeft de persoon voor wie ik zorg recht?
- Welke diensten kunnen helpen bij de zorg thuis of nemen de zorg tijdelijk over?
- Hoe kan ik even op adem komen en zorg ik beter voor mezelf?
- Hoe kan ik mantelzorg combineren met mijn werk?

Ook het meest actuele aanbod aan activiteiten vind je er terug, van mantelzorgcafés tot informatiesessies en andere activiteiten voor mantelzorgers.

Garantie op opvang voor personen met PVB gedurende zeven dagen op zeven

Ben je een ouder van een volwassen dochter of zoon met een handicap die beschikt over een persoonsvolgend budget (PVB)? Verblijft je kind bovendien tijdens de werkweek in een voorziening en vang je hem of haar in het weekend en de vakantie zelf thuis op? Dan heb je je misschien al eens afgevraagd wat er dient te gebeuren als je de opvang zelf niet meer aankan.

Als je die situatie ziet aankomen, kan je steeds de vraag stellen naar een hoger PVB. Dat is echter niet altijd het geval. Soms kan een plotse gebeurtenis ervoor zorgen dat je tijdelijk of blijvend niet langer je volwassen kind in het weekend en de vakantieperiodes kunt opvangen. Voor deze situatie wordt sinds dit jaar een oplossing aangereikt.

Geestelijke gezondheidszorg voor ouderen

Het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) voerde onlangs een onderzoek uit naar hoe de geestelijke gezondheidszorg voor ouderen in de toekomst dient georganiseerd te worden. De centrale vraag was: Dient er hiervoor een afzonderlijk netwerk opgericht te worden, zoals in het verleden gebeurd is voor de geestelijke gezondheidszorg voor kinderen, of kan de geestelijke gezondheidszorg voor ouderen geïntegreerd worden in het bestaande systeem voor volwassenen?

Volgens het KCE mag de leeftijd niet bepalend zijn om iemand als een oudere te beschouwen. De ouderen vormen vandaag immers een zeer diverse bevolkingsgroep, gaande van mensen die nog in zeer goede gezondheid verkeren tot mensen die zwaar zorgbehoevend zijn.

Daarnaast stelt het KCE dat de huisarts een zeer belangrijke rol dient te blijven spelen bij de behandeling van lichamelijke en psychische problemen. Hij is vaak de eerste zorgverlener die door ouderen gecontacteerd wordt als zij te kampen krijgen met gezondheidsklachten. Voor het oplossen van sommige psychische problemen is er meer specifieke kennis noodzakelijk en daarom pleit het KCE voor een verruiming van de geestelijke gezondheidszorg voor volwassenen naar de ouderen. Deze zorg kan worden aangeboden door (nog op te leiden) specialisten in geestelijke gezondheidszorg voor ouderen en door het accent te leggen op zorgverlening in de vertrouwde omgeving. Voor de meeste ouderen is dit hun thuisomgeving. Voor een deel onder hen is dit echter het woonzorgcentrum (rusthuis). Ook daar dienen gespecialiseerde diensten aandacht te besteden aan de psychische problemen waar bewoners mee kampen.

Heb je met onmiddellijke ingang nood aan een uitbreiding van de ondersteuning door de zorgvoorziening van vijf naar zeven dagen en nachten? Dan engageren de voorzieningen zich om deze permanente opvang te verzekeren. Intussen mag je ervan uitgaan dat de aanvraag voor een hoger PVB automatisch opgestart zal worden. Het enige wat je hiervoor hoeft te doen, is de zorgaanbieder en het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) op de hoogte te brengen van je nieuwe situatie en een herziening van je PVB bij het VAPH aanvragen. Je verhoogd budget zal dan ten laatste vanaf de zevende maand na de opstart van de procedure toegekend worden.

Ter info: Het PVB is één van de twee tegemoetkomingen die vallen onder de persoonsvolgende financiering (PVF) voor personen met een handicap tussen 18 en 65 jaar. De andere tegemoetkoming is het zorgbudget voor personen met een handicap. Je kunt beide tegemoetkomingen niet samen ontvangen.