



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Opiniestuk over ouderenzorg – Diabeteseducatie

6-7

Kanker. Je staat er niet alleen voor

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Opiniestuk 'Naar een vernieuwde
ouderenzorg?'
Een betere opvolging van je diabetes
met hulp van een diabeteseducator
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Verhoogde belastingvrije som voor
sommige mantelzorgers
Hulplijnen

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 02 209 49 33. 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,

Op 23 juni vindt, naar jaarlijkse traditie, de Dag van de Mantelzorg plaats. Op die dag gaat er extra aandacht naar de personen die de zorg opnemen voor een zorgbehoevende partner, ouder, kind, broer, zus, grootouder, buur, vriend of vriendin. Deze mensen



zijn van onschatbare waarde. In de eerste plaats voor de persoon die de zorg nodig heeft, maar ook voor de samenleving als geheel. Als alle zorg door zorgprofessionals zou moeten worden opgenomen, zou ons zorgsysteem immers onbetaalbaar worden. Mantelzorgers verdienen dus de nodige erkenning.

Laat het nu net daar zijn dat het vandaag soms fout loopt. Uit onze ledenbevraging van midden 2020 blijkt dat maar liefst 37 procent van de ondervraagde mantelzorgers ervan droomt meer erkend te worden voor de taken die zij opnemen. In de eerste plaats verwachten zij meer erkenning van de overheid. Maar ook meer erkenning van de persoon voor wie zij zorgen, al is dat helaas niet altijd (meer) mogelijk. Ook meer erkenning door andere familieleden en professionele zorg- en hulpverleners werd genoemd.

Tijdens de coronapandemie werden de mantelzorgers vaak 'vergeten' door de overheid. We hadden gehoopt dat mantelzorgers die dit wensten sneller gevaccineerd konden worden. We hadden hiervoor zelfs een voorstel uitgewerkt, samen met de andere mantelzorgverenigingen, enkele wetenschappers en het Vlaams Instituut Voor de Eerste Lijn (VIVEL). Helaas besliste het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid om ons advies niet te weerhouden. Enerzijds betreuren we deze beslissing, anderzijds kunnen we ook begrip opbrengen voor de moeilijke keuze die de vaccinatiestrategie met zich meebrengt. Elke groep vindt immers dat zij in dit verhaal 'een prioritaire doelgroep' zijn en voor ieder valt ook wel iets te zeggen.

Samen met de andere mantelzorgverenigingen, hebben we recent materiaal uitgewerkt om de komende weken mantelzorg in het straatbeeld te brengen. We hopen dat de lokale besturen en de eerstelijnszones, ondanks de drukte met het vaccineren, toch de tijd vinden om hiermee aan de slag te gaan.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

Vlaamse aanmoedigingspremie aanvullend op federaal mantelzorgverlof

De Vlaamse Regering besliste begin dit jaar om een aanmoedigingspremie toe te kennen aan mantelzorgers die een federaal mantelzorgverlof aanvragen of eerder aangevraagd hebben. Enkel als je werkt als **werknemer in de privé-sector of social profit sector**, kom je voor deze maatregel in aanmerking. Afhankelijk van het type mantelzorgverlof dat je opneemt (voltijds, halftijds of 1/5de-tijds), kan je nu, bovenop de vergoeding van de RVA, een Vlaamse aanmoedigingspremie ontvangen die varieert tussen 69 en 514 euro.

Eind oktober 2020 organiseerden wij een webinar over het mantelzorgstatuut en het bijhorend mantelzorgverlof. De ingesproken presentatie is te bekijken op <https://youtu.be/wEgTZPWlpqA>.

We hebben het mantelzorgstatuut en -verlof ook vermeld in onze vernieuwde brochure 'Mantelzorg. Zorgen verlenen, hulp krijgen'. Op basis van de opmerkingen op de vorige editie hebben we gekozen voor drie versies van deze brochure:

- 'Mantelzorg. Zorgen verlenen, hulp krijgen. Zorgen voor een zorgkind (tot 18 jaar)';
- 'Mantelzorg. Zorgen verlenen, hulp krijgen. Zorgen voor een persoon tussen 18 en 65 jaar';
- 'Mantelzorg. Zorgen verlenen, hulp krijgen. Zorgen voor een persoon van 65 jaar of ouder'.

De brochures kan je downloaden op www.lieverthuislm.be of bestellen door te bellen naar 02 542 87 09 of 0473 52 70 76. Je kunt hier ook terecht voor vragen over het mantelzorgstatuut en andere vragen over mantelzorg.

Opiniestuk 'Naar een vernieuwde ouderenzorg?'



Luc Van de Ven, klinisch ouderenpsycholoog verbonden aan de Dienst Ouderenpsychiatrie van het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven en hoofdredacteur van 'Senior'. Luc is tevens een veelgevraagd spreker voor onze mantelzorgvereniging 'Liever Thuis LM'.

Nu de vaccinaties volop aan de gang zijn, is de hoop gewettigd dat de coronacrisis weldra tot het verleden zal behoren. Zeker voor de ouderen en niet in het minst voor de bewoners van woonzorgcentra en hun naaste familieleden was het een zeer lastige tot traumatische periode. Maar zo gauw 'de rook om ons hoofd verdwenen is', zullen we graag vooruit kijken. Velen stellen zich dan ook de vraag wat we uit deze crisis kunnen en moeten leren.

Op tal van fora komen voornamelijk twee ideeën aan bod. Ten eerste pleiten velen voor kleinere leefeenheden in de woonzorgcentra. Verder is zowat iedereen het erover eens dat er 'meer handen aan het bed' moeten worden voorzien. Deze ideeën zijn niet nieuw. Integendeel, reeds decennialang formuleren verantwoordelijken uit de ouderensector deze voorstellen. Het resultaat van hun inspanningen was echter veeleer beperkt. En het is nog maar de vraag of dit in de nabije toekomst anders zal zijn. Want het uitvoeren van deze verbeteringen zal immers geld kosten en het is onzeker of onze beleidsverantwoordelijken en allen die hen verkozen hebben (de belastingbetalers, met andere woorden jij en ik) bereid zullen zijn om deze inspanningen, ten voordele van mensen die niet of niet langer productief zijn, te leveren. Het zal in elk geval meer moed en meer solidariteit vergen dan het uithangen van witte lakens en het declareren van bemoedigende teksten.

Hoe terecht deze bezorgdheden ook zijn, in de vele commentaren missen we enkele essentiële aandachtspunten.

In de eerste plaats het belang van de 'omgangskunde'. Wanneer men, in een poging de kwaliteit van zorg in kaart te brengen, zijn oor te luisteren legt bij ouderen en hun familieleden, wordt men snel geconfronteerd met het belang van een goede bejegening, van een respectvol contact. Het gaat dan onder meer om de vraag of de senior controle kan uitoefenen op de dagelijkse gang van zaken, of hij/zij kan participeren, of de hulpverlener bereid is om naar hem/haar te luisteren... ja, ook naar meningen en emoties die niet leuk zijn. Want

inderdaad, de begeleiding van een hoogbejaarde dame die door de bank genomen goed gezind, aimabel en dankbaar is, vormt voor weinigen een probleem. Moeilijker wordt het als de senior (of diens familie) een zwaar verlies moet verwerken, opstandig wordt of felle kritiek uit. Dan wordt begeleiding een kunst die vaak erg veel vergt van de professionele hulpverlener. Een deskundige begeleiding van de teams van hulpverleners is dan ook geen overdreven luxe. Meer zelfs, de toename van het aantal 'handen aan het bed' zal slechts effect hebben op de levenskwaliteit van de bewoners, wanneer deze equipes terdege worden gecoacht. En zo'n teambegeleiding is veel meer dan het af en toe organiseren van een les waarbij de noodzakelijke theoretische kennis wordt overgedragen. Het gaat om 'dagelijkse' begeleiding vertrekkende vanuit de concrete uitdagingen waarmee een team te maken heeft, zoals: Hoe troosten we deze man het best? Hoe kunnen we beter omgaan met het storende gedrag van deze dame?

Het tweede aandachtspunt sluit hierbij aan. De attitude ten overstaan van ouderen blijft – meestal onbedoeld en met de beste intenties – vaak gekarakteriseerd door betutteling en infantilisering. Men verwacht dan een vriendelijke houding met een kinderachtige intonatie of men heeft het nog net niet over 'sukkeltjes' die 'och Here, och arme' in een woonzorgcentrum moeten verblijven (waarbij men en passant het diaboliseren van woonzorgcentra nog maar eens wind in de zeilen geeft). Daarbij wordt schaamteloos voorbijgegaan aan de veerkracht die vele ouderen – ook in moeilijke tijden – vaak aan de dag leggen.

Ten slotte willen we benadrukken dat ouderenzorg niet beperkt blijft tot de woonzorgcentra. Vele van de aangehaalde aandachtspunten (bestaffing, omgangskunde) gelden evenzeer voor de geestelijke gezondheidszorg, de thuiszorg en de diensten geriatrie.

Dit opiniestuk verscheen eerder als 'editoriaal' in 'Senior jaargang 2 nummer 1'. Meer informatie vind je via <https://gompel-svacina.eu/>.

Een betere opvolging van je diabetes met hulp van een **diabeteseducator**

Uit onze tevredenheidsmeting van midden 2020 kwam de vraag bovendrijven om meer informatie te geven over bepaalde ziekten. Diabetes of suikerziekte komt vaak voor bij onze leden. Daarom laten we dit als eerste aan bod komen. We hadden een tijdje geleden hierover een gesprek met Eva De Medts, die sinds september 2017 aan het werk is als diabeteseducator bij DPA Lifestyle.

Van opleiding ben je verpleegkundige. Wat heeft je aangezet om diabeteseducator te worden?

In de opleiding tot verpleegkundige wordt diabeteszorg kort aangehaald. Op stage stelde ik vast dat over de opvolging van diabetes heel wat verschillende meningen bestaan. Dit merkte ik ook bij mijn opa die diabetes type 2 had. Ik wou echter weten wat de juiste visie daarrond is en hoe je mensen met diabetes de correcte informatie kunt bezorgen om de ziekte onder controle te houden. Dat was mijn motivatie om mijn specialisatie daarin te doen.

Wat doet een diabeteseducator precies?

We coachen vooral de persoon bij het aannemen van een levensstijl waarbij de bloedsuikerwaarden binnen aanvaardbare grenzen blijven. Wij leggen bijvoorbeeld ook uit hoe de medicatie werkt en we bekijken of de medicatie moet bijgesteld worden. Als er moet gestart worden met spuiten, leren we dat aan en we begeleiden de mensen hier stap voor stap in. Het doel is om mensen alles zoveel mogelijk zelfstandig te leren doen, met aandacht voor een aanvaardbare bloedsuikerspiegel.

Wat houdt dat levensstijladvies precies in?

We zetten mensen aan om meer te



Op de foto zie je het team van DPA Lifestyle. Van links naar rechts: Sofie Van Kelecom, Dorien Geeroms, Eva De Medts en Monda Wauters

bewegen en gezonder te eten. Inzetten op vermagering komt daar ook vaak bij. We bekijken wat de persoon nu al doet en hoe we dat kunnen verbeteren. Ons advies is vaak afgesteld op de bewegings- en voedingsdriehoek. Die adviezen gelden eigenlijk voor iedereen, maar zeker voor diabetici. We proberen altijd te komen tot een goed evenwicht tussen een gezonde levensstijl, goede bloedsuikerwaarden en een goede levenskwaliteit.

Wat is de meerwaarde van de begeleiding voor de patiënt?

De diabeteseducator is een aanspreekpunt waarbij diabetici terecht kunnen met hun vragen. De diabeteseducator coacht hen ook in hun zelfstandigheid bij het omgaan met hun ziektebeeld. De huisarts doet dit ook, maar hij/zij heeft vaak maar een consultatie van een kwartiertje, terwijl wij per jaar vijf keer een halfuur consultatie mogen geven. Wij doen dat vaak in consultaties van een uur, waarin je als diabeteseducator al heel intensief kunt samenwerken met de patiënt. Wij controleren dan ook alles nog een keer, wat een dubbelcheck is voor de patiënt en hem/haar dus meer zekerheid biedt.

Wat is diabetes?

Diabetes is een ziekte waarbij het glucose- of suikergehalte in het bloed langdurig verhoogd is. In Vlaanderen leven naar schatting 500.000 mensen met diabetes type 1 of 2. Dat zijn de twee vaakst voorkomende vormen van diabetes. Daarnaast bestaat ook nog bijvoorbeeld zwangerschapsdiabetes.

Bij diabetes type 1 maakt de alvleesklier nauwelijks insuline aan. Deze vorm komt vanaf de kinderleeftijd voor. Mensen met diabetes type 1 worden opgevolgd in het ziekenhuis.

Bij diabetes type 2 zijn de lichaamscellen minder gevoelig voor insuline. De alvleesklier zal op lange termijn ook te weinig insuline aanmaken. Vroeger werd deze vorm ook wel 'ouderdomsdiabetes' genoemd, maar we zien deze vorm steeds vaker ontstaan bij jongere mensen. Diabeteseducatie binnen het voortraject en zorgtraject kan enkel worden ingeschakeld voor dit type diabetes.

Kanker.

Je staat er niet alleen voor

Dat kanker een grote impact heeft op ons leven, hoeft geen betoeg. LM MUTPLUS.be is zich hiervan terdege bewust en neemt, in het kader van zijn aanvullende diensten, initiatieven om preventie, behandeling en nazorg van kanker extra te ondersteunen.



Preventief onderzoek tegen prostaatcancer

Het ziekenfonds verleent een tegemoetkoming die gelijk is aan het remgeld na tussenkomst van de verplichte verzekering voor geneeskundige verzorging en uitkeringen met een maximum

van 7,50 euro per lid en per kalenderjaar.

Mammografie

Er wordt een tegemoetkoming van 7,50 euro per lid en per kalenderjaar verleend in de kosten voor een mammografie die uitgevoerd wordt bij een gynaecoloog of radioloog.

Rookstopmiddelen

Er wordt een eenmalige tegemoetkoming van 50 euro verleend bij aankoop van rookstopmiddelen die geregistreerd staan bij de FOD Volksgezondheid.

Rookstoptraining

Het ziekenfonds geeft een eenmalige tussenkomst van 50 euro in rookstoptraining volgens de methode 'Allen Carr's Easyway (AEC)'. Deze organisatie geeft ook nog een bijkomende korting van 50 euro.

Terugbetaling remgeld voor kinderen tot en met 17 jaar

LM MUTPLUS.be betaalt het officiële remgeld terug voor raadplegingen bij huisartsen en arts-specialisten door kinderen tot en met 17 jaar die beschikken over een Globaal Medisch Dossier (GMD).

Thuisoppas voor zieke kinderen

Deze dienst is in samenwerking met i-mens en is gratis met een maximum van tien uur per dag en negen dagen per kalenderjaar. Indien je een beroep doet op een andere erkende dienst voor oppas voor je kind, geeft het ziekenfonds alsnog een tussenkomst van 13,50 euro per uur in de opvangkosten met een maximum van dertig uren per kind per kalenderjaar (tot de leeftijd van maximum 15 jaar).

Vakanties voor jongeren met kanker

Kankerpatiënten van 2 tot 18 jaar die deelnemen aan een specifiek voor hen ingerichte vakantie in binnen- of buitenland krijgen een tegemoetkoming van 22 euro per overnachting met een maximum van veertien overnachtingen. De voorwaarde is wel dat je gebruik maakt van een vakantieorganisatie die erkend is door LM.

Psychologische begeleiding voor jongeren

Jongeren die recht geven op kinderbijslag én die op consultatie gaan bij een psycholoog of psychotherapeut krijgen een tegemoetkoming van 20 euro per sessie met een maximum van 120 euro per kalenderjaar.

Psychologische begeleiding voor volwassenen

De tegemoetkoming bedraagt 10 euro per sessie met een maximum van 60 euro per kalenderjaar.

Borstreconstructie

LM MUTPLUS.be voorziet, na de eerste 100 euro zelf betaald te hebben, een tegemoetkoming van maximum 350 euro per ziekenhuisopname.

Pruik

Boven op de tussenkomst in de verplichte verzekering voor geneeskundige verzorging en uitkeringen, geeft het ziekenfonds nog een tegemoetkoming van 50 euro.

Schoonheidsbehandelingen en zorgmassages voor kankerpatiënten

De verstrekking dient te gebeuren door gediplomeerde schoonheidsspecialisten en masseurs die daartoe een specifieke opleiding hebben gevolgd. De



tussenkost bedraagt 10 euro per sessie met een maximum van zes behandelingen per kalenderjaar.

Ziekenvervoer

Voor niet-dringend medisch ziekenvervoer kan je terecht bij de Mutas-oproepcentrale via het nummer 078 15 95 95. Zij zoeken voor jou het meest geschikte vervoer. Voor kankerpatiënten is een speciale regeling uitgewerkt.

Thuiszorg

Eén van de prioriteiten van het ziekenfonds is thuiszorg: thuisverpleging, gezinszorg, maaltijden aan huis, ergotherapie, personenalarmering, ...

Je belt naar:

- 02 209 49 75 als je in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest woont;
- 02 356 85 88 als je in het arrondissement Halle-Vilvoorde woont;
- 016 82 27 10 als je in het arrondissement Leuven woont.

Deze nummers zijn 24 uur op 24 bereikbaar.

Thuiszorgwinkel MATPLUS

Verhuur en verkoop van

thuiszorgmateriaal zoals hospitaalbedden, bloeddrukmeters, incontinentiemateriaal, serumhouders, decubitusmatrassen, ... Voor huren en aankopen van materiaal kan je terecht op het nummer 02 759 70 42.

Verzorgingsmateriaal doorligwonden, sondagemateriaal en vloeibare voeding

Een tegemoetkoming van 50 %, met een maximum van 150 euro per kalenderjaar, is voorzien voor deze specifieke behandelingen.

Mantelzorgvereniging

'Liever Thuis LM'

Ter ondersteuning van haar leden en de mantelzorgers hebben de liberale ziekenfondsen een specifieke vereniging opgericht. Deze vereniging heeft een informatieve en ondersteunende rol. Voor meer informatie kan je terecht op het telefoonnummer 02 542 87 09 en dit 24 uur op 24.

Dienst Maatschappelijk Werk

Heb je vragen of problemen? Aarzel niet om contact op te nemen met de maatschappelijk assistent(e) of ergotherapeut(e) van deze dienst. De sociale dienst behandelt jouw vragen en problemen in alle discretie. Wens je de adressen van de sociale permanenties te kennen of een huisbezoek aan te vragen? Aarzel dan niet om deze dienst te contacteren op het nummer 02 209 49 74.

Herstelverblijven Liberty en Cosmopolite

Leden die een heelkundige ingreep hebben ondergaan of aan een ernstige aandoening hebben geleden of lijden, gepaard gaande met een ziekenhuisopname, een daghospitalisatie, een oncologische

behandeling of nierdialyse kunnen, onder bepaalde medische voorwaarden, aanspraak maken op een herstelverblijf voor maximaal 21 overnachtingen per kalenderjaar. Het mag echter geen overgangsmaatregel zijn in afwachting van een definitieve plaatsing in een woonzorgcentrum. De tegemoetkoming voor herstellenden die genieten van de verhoogde tegemoetkoming bedraagt maximaal 32 euro per nacht. Voor andere leden bedraagt de tegemoetkoming 29 euro per nacht.

Kortverblijven

Het ziekenfonds voorziet, onder bepaalde voorwaarden, een tegemoetkoming in de kosten verbonden aan een kortverblijf in een erkende instelling. De tussenkost bedraagt maximaal 20 euro per overnachting met een maximum 21 overnachtingen per kalenderjaar. Het kortverblijf mag geen overgangsmaatregel zijn in afwachting van een definitieve opname in een woonzorgcentrum.

Hospitalisatieverzekering op maat

De verzekeringsmaatschappij van Onderlinge Bijstand Hospitaal-Plus biedt de hospitalisatieverzekeringen 'Hospitaal-Plus 100', 'Hospitaal-Plus 200' en 'Hospitaal-Plus Continuïteit' aan. Voor meer informatie omtrent deze hospitalisatieverzekeringen kan je terecht op het nummer 02 209 48 22 of kan je je wenden tot je lokaal ziekenfondskantoor.

Meer info?

Voor meer informatie, formaliteiten, aanvragen en procedures kan je terecht op www.mutplus.be of bij je plaatselijk ziekenfondskantoor.

Weetjes

Verhoogde belastingvrije som voor sommige mantelzorgers

Wie zorgt voor een familielid van 65 jaar of ouder én ook met deze persoon samenwoont, kan recht hebben op een belastingvoordeel als aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan. De overheid verhoogde de belastingvrije som met ingang van 1 januari 2021. Op die manier wil de overheid mantelzorg financieel meer ondersteunen.

Je komt in aanmerking als je voldoet aan onderstaande voorwaarden:

- Je zorgt voor een ouder, grootouder, broer of zus die ouder is dan 65 jaar **én je woont met deze persoon samen**.
- De persoon voor wie je zorgt, moet minstens 9 punten scoren op de schaal voor verminderde zelfredzaamheid (een **FOD-attest van minstens 9 punten**). Beschikt de zorgbehoevende persoon niet over een dergelijk attest, kan je een aanvraag doen via <https://www.vlaamsesocialebescherming.be/zorgbudget-voor-ouderen-met-een-zorgnood> of hiervoor hulp vragen bij je zorgkas, de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds, je gemeente of het OCMW.
- De persoon voor wie je zorgt, moet een **beperkt inkomen** hebben.

Voor bijkomende informatie kan je contact opnemen met de Federale Overheidsdienst (FOD) Financiën op het nummer 02 572 57 57. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 8u30 en 17u00.

Hulplijnen

Het is een moeilijke tijd voor heel wat mensen. De hele coronasituatie brengt een pak zorgen met zich mee. En dat in een tijd dat een groot stuk van onze vertrouwde 'ventilatiekanalen' zijn weggefallen. Want onderschat het niet: al die kleine gesprekken, met vrienden of familie, tijdens de bijeenkomsten die Liever Thuis LM en andere verenigingen organiseren, ..., doen zo'n deugd. Ze helpen je verder, verlichten je zorgen. Die contacten vormen dag in dag uit je eigen hulpbronnen. Als dat allemaal wegvalt, wordt alles moeilijker.

De hulplijnen in Vlaanderen trekken dit jaar alle registers open om jou **een luisterend oor** te bieden. Die hulplijnen zijn:

- **Tele-Onthaal:** ☎ 106: iedereen kan hier anoniem en gratis naar bellen voor een gesprek met een vrijwilliger. Chatten is ook mogelijk via www.tele-onthaal.be;
- **1712:** professionele gratis hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. Chatten is ook mogelijk via www.1712.be;
- **Awel:** ☎ 102: gratis luisterend oor voor kinderen en jongeren. Chatten is ook mogelijk via www.awel.be;
- **de Zelfmoordlijn:** ☎ 1813: gratis hulplijn voor mensen met zelfmoordgedachten, voor mensen die zich zorgen maken over iemand met zelfmoordgedachten en nabestaanden. Chatten is ook mogelijk via www.zelfmoord1813.be;
- **Mantelzorgtelefoon van Liever Thuis LM:** ☎ 02 542 87 09: voor een luisterend oor en vragen over mantelzorg, bemand door de medewerkers van de vzw Liever Thuis LM (erkende mantelzorgvereniging);
- **Woonzorglijn:** ☎ 02 553 75 00 en ✉ woonzorglijn@vlaanderen.be: voor informatie, advies en klachten over woonzorgcentra en andere residentiële ouderenzorgvoorzieningen.

