



magazine

# Liever Thuis

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

4-5

Opiniestuk over ouderenzorg – Diabeteseducatie

6-7

Incontinentie – Groepswandelingen voor mantelzorgers – Vief Happening

## 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](mailto:lieverthuis@lm.be). Wij danken je alvast voor de moeite.

Wens je niet langer lid te zijn van de vereniging? Uitschrijven kan via melding op het nummer 02 542 87 09. Je zal dan geschrapt worden uit het ledenbestand en geen post meer ontvangen van de vereniging.

## Mailadres gewijzigd?

Beschik je over een nieuw mailadres? Laat het ons even weten op [lieverthuis@lm.be](mailto: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 0800 17 417. 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](mailto:lieverthuis@lm.be)

Website: [www.lieverthuislm.be](http://www.lieverthuislm.be)

*De vereniging is 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 bereikbaar! Tijdens de kantooruren (maandag - vrijdag: 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](http://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](http://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.



## Incontinentie? Je bent niet alleen

Hoewel het onderwerp een taboe is waar mensen liever niet over praten, hebben veel mensen last van incontinentie, vooral op hogere leeftijd. Het is een medische aandoening waarbij je geen beheersing hebt over je blaas of darmen.

### Algemene oorzaken

- **Verzwakken van bekkenbodemspieren:** Deze spieren houden de urinebuis gesloten. Wanneer ze kracht verliezen en daarmee hun ondersteunende functie, treden er problemen op. Simpele handelingen zoals lachen, hoesten, tillen of hardlopen kunnen voor ongewenst urineverlies zorgen.
- **Urineweginfecties:** Dit kan tot overgevoeligheid van de blaas leiden. Dit is wanneer de blaas het onjuiste signaal geeft dat hij geleegd moet worden, wanneer hij nog niet helemaal gevuld is. Wanneer de infectie behandeld of weggetrokken is, is de blaas niet meer overgevoelig.
- **Overgewicht:** Dit kan extra druk uitoefenen op de buik- en bekkenbodemspieren, met incontinentie als gevolg.
- **Medicatie:** Incontinentie kan een bijwerking zijn van bepaalde medicatie. Sommige medicijnen hebben als nevenwerking dat de persoon vaker aandrang voelt tot urineren.
- **Neurologische blaasstoornissen:** Deze kunnen veroorzaakt worden door een beroerte, dementie, diabetes, de ziekte van Parkinson, multiple sclerose of hersenbeschadiging. Dergelijke stoornissen beschadigen of blemmeren de zenuwbanen. Hierdoor kunnen de juiste signalen niet worden doorgegeven tussen de hersenen en de blaas.



### Oorzaken bij vrouwen

- **Zwangerschap/bevalling:** Het extra gewicht dat tijdens de zwangerschap meedragen wordt, kan druk uitoefenen op de bekkenbodemspieren en -ligamenten en op de blaas. Tijdens de zwangerschap komen er hormonen vrij die invloed uitoefenen op het weefsel en de spieren in het lichaam, waardoor deze kunnen uitzetten naarmate de baby groeit. Dit stelt de spieren in de bekkenbodem in staat om zachter en soepeler te worden, om zo de bevalling beter te laten verlopen. Dit kan het moeilijker maken voor de spieren en ligamenten om de bekkenbodemorganen op hun plek te houden. De bekkenbodemspieren en -ligamenten rekken ook uit tijdens de bevalling, waardoor de weefsels soms blijvend verlengd worden. Dit is waarom zwangerschap en bevalling een risico op incontinentie met zich meebrengen.
- **Menopauze:** In de aanloop naar de menopauze daalt het niveau van oestrogeen, waardoor de bekkenbodemspieren worden verzwakt. Hierdoor hebben sommige vrouwen minder controle over hun blaas.



### Oorzaken bij mannen

- **Een vergrote prostaat:** Dit kan de stroom van urine vertragen of zelfs tegenhouden. Het leidt vaak tot 'plotselinge aandrang tot urineren'.
- **Prostaatoperatie:** Als de spieren die de stroom van urine beheersen tijdens een prostaatoperatie worden beschadigd, kan dit stress-urine-incontinentie veroorzaken. Dit is onvrijwillig urineverlies tijdens het lachen, hoesten of bepaalde fysieke inspanning.

### Hoe kan je ziekenfonds je helpen?

Er zijn leukere zaken om over te praten. Toch kan je steeds terecht bij je lokale LM Plus-kantoor, zodat de LM Plus-medewerker samen met jou kan kijken hoe jullie deze ongemakjes zo goed mogelijk kunnen oplossen. Naast het aanbod aan incontinentiemateriaal dat LM Plus via zijn Zorgboetiek kan voorzien, kan de medewerker van LM Plus ook de mogelijke financiële tussenkomsten hiervoor met jou bespreken. Je kunt ook telefonisch contact opnemen via 0800 17 417 of via [info@lmplus.be](mailto:info@lmplus.be).



## Bosbaden, zintuigenwandelen en beleefwandelen voor mantelzorgers in Beernem en Zedelgem

### Aanbod in provinciedomein Bulskampveld (Bulskampveld 9, 8730 Beernem)

#### 1. Bosbad: enkel voor mantelzorgers (= personen die zorgtaken opnemen voor een zorgbehoevende persoon)

Ervaar en absorbeer de kracht van het bos. Onthaast en neem even tijd voor jezelf. Het ritme van het bos wijst je de weg.

- Op zaterdag **12 juni 2021** van **9u30** tot **12u30**
- Thee en cake worden door de gids voorzien
- **Gratis** deelname
- **Interesse?** Schrijf je in bij de intergemeentelijke preventiewerker Jana Syoen: 0493 91 10 85 of [jana.syoen@logobrugge-oostende.be](mailto:jana.syoen@logobrugge-oostende.be)

#### 2. Beleefwandeling: voor mantelzorgers en de persoon voor wie zij zorgen (opgelet: zorgbehoevende mag geen kind zijn)

Een begeleidster neemt je mee op sleeptouw doorheen het park en vertelt leuke weetjes over het kasteel, de aanleg van het park en over het bos. Er wordt extra aandacht besteed aan de beleving, zoals het luisteren naar de natuur en het proeven van bosproducten.

- Op woensdag **16 juni 2021** van **14u00** tot **16u00**
- Fruitsap, biertje en cake worden door de begeleidster voorzien
- **Gratis** deelname
- **Interesse?** Schrijf je in bij de intergemeentelijke preventiewerker Jana Syoen: 0493 91 10 85 of [jana.syoen@logobrugge-oostende.be](mailto:jana.syoen@logobrugge-oostende.be)

#### 3. Zintuigenwandeling: voor mantelzorgers en hun zorgbehoevend kind

Deze speelse wandeling is afgestemd op kinderen. Ze gaan samen met hun mantelzorger op verkenning in het bos en gebruiken hierbij al hun zintuigen.

- Op zaterdag **19 juni 2021** van **14u00** tot **16u00**
- Fruitsap, biertje en cake worden door de begeleidster voorzien
- **Gratis** deelname
- **Interesse?** Schrijf je in bij de intergemeentelijke preventiewerker Jana Syoen: 0493 91 10 85 of [jana.syoen@logobrugge-oostende.be](mailto:jana.syoen@logobrugge-oostende.be)

### Aanbod in provinciedomein Hof Ter Loo (Torhoutsesteenweg 56, 8210 Zedelgem)

#### Bosbad: enkel voor mantelzorgers (= personen die zorgtaken opnemen voor een zorgbehoevende persoon)

Ervaar en absorbeer de kracht van het bos. Onthaast en neem even tijd voor jezelf. Het ritme van het bos wijst je de weg.

- Op dinsdag **8 juni 2021** van **9u30** tot **12u30**
- Thee en cake worden door de gids voorzien
- **Gratis** deelname
- **Interesse?** Schrijf je in bij de intergemeentelijke preventiewerker Jana Syoen: 0493 91 10 85 of [jana.syoen@logobrugge-oostende.be](mailto:jana.syoen@logobrugge-oostende.be)

**Save the date:**

## Vief Happening 2021 in Kursaal Oostende

donderdag **21 oktober 2021**  
om **14u00**, als de coronamaatregelen het toelaten

Prijs: 25 euro

Meer info: Vief West-Vlaanderen vzw:  
056 25 72 61 of [info.west@vief.be](mailto:info.west@vief.be)

# 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](http://www.tele-onthaal.be);
- **1712:** professionele gratis hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. Chatten is ook mogelijk via [www.1712.be](http://www.1712.be);
- **Awel:** ☎ 102: gratis luisterend oor voor kinderen en jongeren. Chatten is ook mogelijk via [www.awel.be](http://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](http://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](mailto:woonzorglijn@vlaanderen.be): voor informatie, advies en klachten over woonzorgcentra en andere residentiële ouderenzorgvoorzieningen.

