



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Voorafgaande zorgplanning

6-7

Dag van de Mantelzorg

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Voorafgaande zorgplanning
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Aandacht voor personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH)
Lotgenotencontact kanker
Lotgenotencontact voor ouders van kinderen met een beperking
Laat je inenten tegen griep
Het zorgcontract

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.

Uitbetaling Vlaamse zorgverzekering/mantelzorgpremie

Voor vragen over de uitbetaling van de Vlaamse zorgverzekering 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 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

Liberale Mutualiteit Oost-Vlaanderen
Brabantdam 109
9000 Gent
Tel.: 09 269 70 32
Mail: rdc.ov@lm.be

Voorwoord

Beste lezer,

Op 23 juni vond de 'Dag van de Mantelzorg' plaats. De Liberale Mutualiteit en de vzw Liever Thuis LM hebben rond die datum een aantal mantelzorgers letterlijk of figuurlijk in de bloemetjes gezet met een boeket bloemen, een andere attentie of tijdens een verwenmoment. Langs deze weg wil ik als voorzitter van de vzw Liever Thuis LM mijn dank uitdrukken aan alle mantelzorgers voor de zorg die jullie opnemen. Jullie zijn onmisbaar in de thuiszorg en dragen door jullie inzet bij aan de kwaliteit van de zorg in Vlaanderen en Brussel. Hartelijke dank!

Tijdens de week van 19 juni, waarin de 'Dag van de Mantelzorg' viel, heeft onze mantelzorgvereniging een tandje bijgestoken. Naast de voorbereiding voor dit ledenblad, waren wij ook aanwezig op de plechtige lancering van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg, dat een website zal ontwikkelen waarop alle informatie over mantelzorg gebundeld wordt. We namen tevens deel aan de grote thuiszorgbeurs 'Langer thuis blijven wonen. De wens van iedereen!' in de Brabantthal in Leuven.

In dit ledenblad staan we stil bij het thema 'Voorafgaande zorgplanning'. Een aantal mensen plannen maanden op voorhand een reis, in veel bedrijven worden nieuwe projecten maanden, soms een jaar of langer, op voorhand gepland. Zelfs geboortes worden tegenwoordig gepland. Waarom dan geen plan opmaken voor hoe het verder moet als je niet meer in staat bent dit zelf aan te geven? Op de volgende pagina's geven we je alvast meer informatie.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter



Psy-Go! Psychologische hulp voor iedereen

De zon gaat iedere ochtend op. Alleen zie je ze soms niet. Want het leven is geen zonovergoten all-invakantie. Het leven is zon en regen, top en dip, zoet en zuur. We hebben allemaal een rugzakje met onze levenservaringen, beperkingen en gevoelige plekken. Soms worden die ons wel eens te veel. Dan pakken donkere wolken zich samen, dan is 'gewoon verder doen' even geen optie meer. Daarvoor is er Psy-Go!, de gratis psychologische begeleiding op afstand voor leden van LM. Psy-Go! biedt gratis psychologische begeleiding aan via telefoon of chat.

Een team van ervaren, gediplomeerde psychologen staat klaar om te luisteren naar je problemen en je op een professionele manier te helpen.

- **Voor alle leden van de Liberale Mutualiteit**
- 6 gratis sessies per kalenderjaar
- 7 dagen op 7, van 8 tot 21 uur
- Geen wachttijden
- Een team van ervaren gediplomeerde psychologen
- Je ziekenfonds garandeert je privacy

Bel gratis **0800 32011** of download 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.

Meer informatie

Surf naar www.lm.be >
Voordelen en diensten >
Psychologische begeleiding >
Psy-Go! of vraag de folder over Psy-Go! aan bij een LM-kantoor in je buurt.



Voorafgaande zorgplanning

Elk jaar komen heel wat mensen in een situatie terecht waarin ze, omwille van een onomkeerbare coma, dementie of een andere aandoening, niet meer in staat zijn om zelf beslissingen te nemen over de zorg en de medische behandelingen die ze wel of niet meer willen. Het kan ook bij jou of je familie voorvallen. Vandaag sterft 50 % van de Vlaamse bevolking niet door een plots overlijden, maar na een beslissing rond het levenseinde. Het gaat hier vooral om beslissingen die genomen worden tot het niet meer opstarten of stopzetten van een behandeling, omdat deze bijvoorbeeld erg pijnlijk is of een negatieve invloed kan hebben op de levenskwaliteit. Als je hier zelf niet meer kunt over beslissen, zijn het anderen die dit in jouw plaats doen, bijvoorbeeld je partner, familie of het behandelend zorgteam. Om dit te vermijden en mogelijke discussies binnen je familie te vermijden, is het nuttig vooraf hierover het gesprek aan te gaan met mensen die je vertrouwt en eventueel een aantal keuzes schriftelijk vast te leggen.

Wat is voorafgaande zorgplanning?

Voorafgaande zorgplanning is **een proces van overleg** tussen jou en andere personen **over wat jij wel nog wil en wat niet op het moment dat je zelf niet meer in staat bent dit kenbaar te maken**. Op om het even welke leeftijd kan het gebeuren dat je niet meer over de mogelijkheid beschikt om je wil kenbaar te maken. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn na een hersenbloeding, een zwaar verkeersongeval of een zwaar ski-ongeval, denk maar aan de Nederlandse prins Friso enkele jaren geleden.



De andere personen met wie je dit wil bespreken, bepaal je zelf. Dit kan je partner zijn, één of meerdere van je kinderen, een goede vriend of iemand anders. Je kunt het ook bespreken met zorgverleners die aan huis komen of je verzorgen in het woonzorgcentrum. Als je vooraf beslissingen wil nemen rond zorgplanning, bespreek je dit best **met je huisarts**.

Zoals reeds vermeld, is het een proces van overleg. Dit wil zeggen dat je het **meermaals** kunt bespreken en dat je ook tussenin van gedacht mag veranderen. Als je bijvoorbeeld een documentaire gezien hebt op de televisie die je mening gewijzigd heeft, kun je hierover zeker opnieuw in gesprek gaan. Zelfs als er zaken op papier gezet zijn, kunnen die steeds aangepast worden. Bovendien is de laatste jaren de relatie tussen de patiënt en zijn of haar huisarts veranderd. Vroeger bestond de opdracht van de huisarts er vooral in om, na onderzoek, een juiste diagnose te stellen en vervolgens de nodige medicijnen of behandelingen voor te schrijven om je griep, verkoudheid, maagzweer, ... te behandelen. Vandaag gaat de huisarts meer het gesprek met je aan over je gezondheidstoestand en staat hij of zij open voor dialoog, ook over voorafgaande zorgplanning.

Welke documenten bestaan er?

Je kunt je zorg voor later bespreken met je partner, kinderen, huisarts, ... en het daarbij laten. Daarmee ben je echter nog niet zeker dat zij effectief je wil zullen uitvoeren als jij die zelf niet meer kenbaar kunt maken. Daarom kan het nuttig zijn om je wil vast te leggen op papier. Hiervoor bestaan er vijf documenten:

1. De negatieve wilsverklaring of het levenstestament

Hierin geef je aan wat je niet meer wil op het ogenblik dat je het niet meer kenbaar kunt maken, bijvoorbeeld: "Ik wil geen bloedtransfusie", "Ik wil niet meer naar het ziekenhuis". Je kunt in deze wilsverklaring echter niet vragen om euthanasie. Deze wilsverklaring is in principe **levenslang geldig**, ook als je in het buitenland verblijft. Je hebt geen getuigen nodig bij het opstellen. Er is in dit geval geen advies nodig van een tweede of derde arts. Je kunt dit document best samen met je huisarts opstellen. Informeer eens op voorhand bij hem hoe hij hier tegenover staat, niet alle artsen staan hier immers voor open. Voor het opstellen van de negatieve wilsverklaring maak je een aparte afspraak met je huisarts, je doet dit beter niet tijdens een gewone consultatie. Wat in deze wilsverklaring is genoteerd, is **wettelijk afdwingbaar**, de arts dient dus uit te voeren wat jij genoteerd hebt.

2. De voorafgaande wilsverklaring euthanasie

In deze wilsverklaring geef je aan dat je euthanasie wenst als je in een toestand van **onomkeerbare coma** bevindt. Je kunt deze wilsverklaring enkel invullen als je bewustzijn niet is aangetast, dit wil zeggen dat je dit niet kunt doen als je aan dementie lijdt of als je zodanig veel gedronken hebt waardoor je niet meer helder kunt nadenken of verward bent. Er dienen **twee getuigen** mee te tekenen. Van deze getuigen dient er **minstens één persoon 'geen belang te hebben bij je dood'**. Als je twee kinderen hebt, kun je hen dus niet samen laten tekenen, aangezien zij beiden geld zullen erven als jij overleden bent. Deze wilsverklaring is **vijf jaar geldig** en dient dus na die periode hernieuwd te worden. Hou dus goed bij wanneer je je voorafgaande wilsverklaring euthanasie hebt opgesteld. Je kunt deze wilsverklaring laten registreren bij je gemeente. Deze wilsverklaring is enkel geldig in België, Nederland en Luxemburg, aangezien andere landen geen euthanasiewet hebben. **Je behandelende arts kan de uitvoering van de euthanasie weigeren** omdat hij bijvoorbeeld zelf geen voorstander is van euthanasie. Hij dient je dan wel door te verwijzen naar een andere arts. De uitvoerende arts moet vooraf altijd het advies inwinnen van een tweede en in sommige gevallen zelfs een derde arts.

3. De verklaring inzake de wijze van teraardebestelling

Hierin leg je de keuze voor je uitvaart vast: Wil je een kerkdienst? Wil je begraven of gecremeerd worden? In welke gemeente wil je begraven worden of dient je as begraven, bijgezet of uitgestrooid te worden? ... Zowel je nabestaanden als de begrafenisondernemer zijn verplicht met deze wensen rekening te houden.

4. De verklaring inzake orgaandonatie

Iedereen in België is in principe orgaandonor na zijn overlijden. In deze verklaring kun je echter vastleggen dat je je hiertegen verzet of net uitdrukkelijk aangeven dat je orgaandonor wil zijn.

5. Document om je lichaam te schenken aan de wetenschap

Je kunt vooraf bepalen dat je je lichaam na je dood schenkt aan de medische faculteit van een Belgische universiteit om hierop proeven en onderzoeken te doen. Je neemt hiervoor contact op met de universiteit van jouw keuze.

Heel wat instanties hebben de afgelopen jaren een



versie opgesteld van bovenstaande documenten. Het LevensEinde InformatieForum (LEIF) heeft eind 2016 een brochure samengesteld met de correcte documenten van de vier eerste verklaringen. Deze werden goedgekeurd door minister Maggie De Block. Je kunt deze documenten aanvragen bij de vzw Liever Thuis LM (02 542 87 09 of lieverthuis@lm.be).

Is er een verband tussen de documenten 'voorafgaande zorgplanning' en het globaal medisch dossier?

Je globaal medisch dossier dat bijgehouden wordt door je huisarts geeft een overzicht van je huidige gezondheidstoestand. Hierin kun je eventueel laten opnemen dat je beschikt over wilsverklaringen, maar dit is zeker niet verplicht. Wanneer je van huisarts verandert, verhuist je globaal medisch dossier mee naar je nieuwe huisarts, behalve de persoonlijke notities die de eerste arts hierin heeft beschreven, bijvoorbeeld: "De patiënt reageerde vandaag erg agressief op een voorstel tot behandeling."

Wat is het verschil tussen een voorafgaande wilsverklaring euthanasie en een actueel schriftelijk verzoek om euthanasie?

In een **voorafgaande wilsverklaring euthanasie** geef je aan dat je euthanasie wil als je in een onomkeerbare coma terecht komt. Het is dus **een vraag die je nu stelt voor later**.

Bij een **actueel schriftelijk verzoek om euthanasie** vraag je nu, op het ogenblik dat je volledig bij bewustzijn bent, euthanasie om **zo spoedig mogelijk te laten uitvoeren**. Je moet het zelf vragen, het kan niet gevraagd worden door bijvoorbeeld één van je kinderen. Het dient om een **herhaaldelijke vraag** te gaan, je moet het dus meermaals vragen. Daarbij gaat je behandelende arts nagaan of je je in een medisch uitzichtloze situatie bevindt en/of je lichamelijk of psychisch lijden aanhoudend en ondraaglijk is en niet kan worden verzacht. Bovendien moet je toestand te wijten zijn aan een ernstige en ongeneeslijke, door ongeval of ziekte veroorzaakte aandoening.

Personen die lijden aan dementie kunnen geen schriftelijk verzoek om euthanasie indienen.

Meer lezen?

Op onze website www.lieverthuislm.be vind je meer informatie over voorafgaande zorgplanning in het dossier over dit thema. Wil je deze info ontvangen en beschik je niet over een internetaansluiting? Laat het ons weten op 02 542 87 09. We bezorgen je dan alle info per post.

Dit jaar organiseerde de vzw Liever Thuis LM drie succesvolle vormingen over voorafgaande zorgplanning in de provincie Oost-Vlaanderen, gegeven door een medewerker van LEIF. Wil je zo'n vorming in jouw buurt? Laat het ons zeker weten op 02 542 87 09 of lieverthuis@lm.be!

Heb je suggesties voor andere vormingsonderwerpen? We luisteren graag naar je voorstellen.

Op bezoek bij sterke mantelzorgers

Martine, Donald, Jozef en Solange ... Allemaal straffe mantelzorgers van bij ons. LM-leden die voor anderen zorgen en die we met veel plezier in de bloemetjes hebben gezet tijdens de Dag van de Mantelzorg. Ze gingen op de foto met de maatschappelijk werkers van LM, die regelmatig bij hen over de vloer komen.

1 Naomi Botte mocht als maatschappelijk werker van LM met bloemen naar Oudenaarde. Ze zijn voor **Martine Claus**, die zorgt voor haar beide ouders. Vader Michel stapt met krukken, moeder Georgette kan niet meer stappen en werd recent opgenomen in een woonzorgcentrum. "Ondanks haar eigen medische problemen blijft Martine een vrolijke mantelzorger die er alles aan doet om haar ouders zo goed mogelijk bij te staan," zegt Naomi, "wat ze doet, vindt ze normaal."

2 Er waren niet enkel bloemen op de Mantelzorgdag. **Donald Auman** uit Mariakerke kreeg zelfs een massage. Donald is zelf 71 jaar, maar zorgt voor zijn 90-jarige moeder. "Na een lichte hersenbloeding en verschillende ontstekingen zorgt Donald non-stop voor Suzanna," zegt maatschappelijk assistente Marleen Van Hulle, "tijdens de Dag van de Mantelzorg stond hij voor een keer in het middelpunt van de aandacht. Dat vond hij wel fijn. De massage die hij kreeg in het LM-kantoor van Eeklo gaf hem energie. Tijdens zijn 'verwenuurtje' zorgde een vrijwilliger van Solidariteit voor het Gezin vzw voor zijn moeder. Zo kreeg Donald even tijd voor zichzelf, wat toch belangrijk is voor mantelzorgers die zichzelf vaak wegcijferen voor de hulpbehoevende."

3 Maatschappelijk werker Christoph Cnockaert bezocht tijdens de Mantelzorgdag **Jozef Cnockaert** in Asper. Hij zorgt voor echtgenote Josianne die jongdementie heeft. "Jozef kwam eind december, kort na het vernemen van de diagnose, een eerste keer langs bij ons voor de aanvraag van tegemoetkomingen. Later hielpen we ook bij de organisatie van verschillende thuiszorgdiensten. Jozef probeert Josianne overal mee te helpen en is heel open over de problemen van zijn echtgenote. Zo neemt hij regelmatig deel aan infosessies rond dementie."

4 In Pollare belde Emily Christiaens aan bij mantelzorgster **Solange De Jonghe**. Ze zorgt voor haar ouders Maurits en Jacqueline. Emily: "Solange komt dagelijks langs en doet alle huishoudelijke taken, helpt met wassen, kleden en koken. Ook de administratie en financiën neemt ze voor haar rekening. Ondanks de zorg voor haar eigen gezin is niets voor haar te veel. Ze is altijd positief, wil iedereen helpen en verdient deze bloemen."



Massages voor kankerpatiënten en zorgbehoevenden bij LM Oost-Vlaanderen

In verschillende LM-kantoren kunnen mensen met kanker en zorgbehoevenden terecht voor een aangepaste schoonheidsbehandeling of massage. De dienstverlening staat open voor leden en niet-leden. Je bent in goede handen bij onze specialisten Sabine (Deinze), Marleen (Eeklo) en Machteld (Ninove en Zottegem).

Sabine Van Mossevelde (LM-kantoor Deinze)

Sabine studeerde af als Kanker Beauty Professional en biedt zowel herbalanceringsmassages als uiterlijke verzorging aan in het LM-kantoor in Deinze. "Kankerpatiënten willen ontspannen en er ondanks alle zorgen en pijn goed blijven uitzien," zegt Sabine, "dat vinden ze belangrijk voor hun mentale welzijn en waardigheid. Aangepaste gezichtsverzorging en massages voor deze doelgroep zijn dus zeker welkom. De drempel is immers hoog: in een gewoon schoonheidssalon is het niet evident om bijvoorbeeld je pruikje af te zetten."

Een behandeling bij Sabine is mogelijk na afspraak elke maandag tussen 13u00 en 17u00 in de Tolpoortstraat 83A, 9800 Deinze.

Marleen Borgonjon (LM-kantoor Eeklo)

Marleen is een erkend lid van de Belgische Massage Federatie. In het UZ Gent geeft ze herbalanceringsmassages aan kankerpatiënten. Die ervaring brengt ze nu ook naar het LM-kantoor in Eeklo. Marleen: "Het is een moment van ontspannen en loslaten. Ondanks de ziekte en chemo moeten patiënten zich goed kunnen voelen. Door de gevoeligheid ligt de pijngrens van een kankerpatiënt lager. Ik maak daarom geen gebruik van drukpunten of knijpbewegingen, enkel zachte strijkbewegingen. Ook veel niet-kankerpatiënten, zoals mensen met oedeem of langdurig zieken, kunnen bij mij terecht voor een behandeling op maat."

Een behandeling bij Marleen is mogelijk na afspraak elke dinsdag van 13u30 tot 16u30, Koningin Astridplein 20, 9900 Eeklo.

Machteld Van Lierde (LM-kantoren Ninove en Zottegem)

Machteld heeft al 25 jaar een eigen schoonheidssalon in Aalst en studeerde onlangs af als Kanker Beauty Professional. "Ik wist te weinig over kanker om mijn klanten raad te geven," zegt Machteld, "nu ik kan meepraten, voel ik dat ze heel open over hun problemen spreken." Je kan bij haar terecht voor herbalanceringsmassages, gelaatsverzorging en hand- en voetverzorging. "Schoonheidsbehandelingen bij kankerpatiënten vragen om een gepaste aanpak. Zo is het opletten voor allergische reacties en littekens. Ik geef veel tips mee zodat mijn klanten zich ook thuis kunnen verzorgen."

Een behandeling bij Machteld is mogelijk na afspraak op maandagvoormiddag in Ninove (Centrumlaan 6) of in Zottegem (A. Scheirisstraat 31) telkens tussen 8u30 en 12u00.

Meer informatie of een afspraak maken doe je via

LM Oost-Vlaanderen: 09 223 19 76, info.ov@lm.be of in het LM-kantoor.

Tussenkost voor kankerpatiënten

Als kankerpatiënt krijg je een tussenkost van 10 euro per schoonheidsbehandeling of herbalanceringsmassage met een maximum van vijf behandelingen per kalenderjaar. De behandeling wordt verzorgd door een erkend specialist. De lijst van erkende verstrekkers en het attest zijn beschikbaar op www.lm.be, via info.ov@lm.be of in een LM-kantoor.

Wetenschappelijk onderzoek LM Oost-Vlaanderen en UZ Gent: één persoon op drie negeert eerste tekenen urineverlies

Over ongewild urineverlies bestaan nog veel misverstanden. Dat blijkt uit een studie van LM Oost-Vlaanderen, in samenwerking met het UZ Gent. 36 % denkt dat de eerste tekenen van ongewild urineverlies kunnen worden genegeerd, terwijl veel mensen foutief denken dat urine-incontinentie hoort bij verouderen. In België heeft nochtans meer dan 10 % van de thuiswonende bevolking ouder dan 30 jaar last van urine-incontinentie.

Bij 2.085 deelnemers aan de enquête, met en zonder incontinentie, werd gepeild naar de kennis en attitudes over urineverlies. Liefst 79 % vindt het moeilijk en gênant om over urine-incontinentie te praten. "Eenmalig urineverlies op een openbare plaats of in gezelschap kan iemand tekenen voor de rest van zijn of haar leven," zegt prof. dr. Karel Everaert, verbonden aan de dienst Urologie van het UZ Gent, "ook mantelzorgers zijn bang dat iemand ontdekt dat hun naaste incontinent is. Zelfs aan de huisarts durven ze dit soort problemen niet te melden."

Infosessies en plaskalender

Over urineverlies moeten we durven praten, blijkt uit het onderzoek. Daarom start LM Oost-Vlaanderen dit najaar met een bewustwordingscampagne die naast infosessies op verschillende locaties in de provincie, ook een chatsessie met de dienst Urologie van het UZ Gent en de verspreiding van een brochure met plaskalender zal bevatten.

De plaskalender is een belangrijk hulpmiddel voor de diagnosestelling van ongewild urineverlies of plasproblemen en kan helpen als voorbereiding op een consultatie bij je (huis)arts. De brochure over de plaskalender kun je eenvoudig downloaden via www.lm.be/oost-vlaanderen. Hou de website zeker in de gaten om deel te nemen aan de infosessies in het najaar.

Aandacht voor personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

Een niet-aangeboren hersenletsel of NAH is een hersenletsel dat niet bij of rond de geboorte of vanwege de geboorte is ontstaan, maar wel door bijvoorbeeld een verkeers- of sportongeval. Dit letsel leidt tot spraak- en bewegingsmoeilijkheden. Geheugenproblemen komen tevens regelmatig voor. Hierdoor ben je als persoon met een NAH vaak aangewezen op de hulp van anderen.

De NAH liga (www.nahliga.be) is de gebruikersvereniging die opkomt voor personen met een niet-aangeboren hersenletsel, hun mantelzorgers en familie. Samen met onder andere Sig vzw organiseert de vereniging regelmatig vormingsmomenten en ontmoetingsmomenten met lotgenoten. Wens je hier meer informatie over? Neem dan eens een kijkje op www.sig-net.be of neem contact op via 053 38 28 18 of info@sig-net.be.

Lotgenotencontact kanker

De afgelopen 10 jaar kreeg 3 % van de Belgische bevolking de diagnose 'kanker'. Het positieve nieuws is dat het risico om te sterven aan kanker jaar na jaar daalt en dit door betere behandelingen en doordat meer kankers vroeger ontdekt worden. Toch blijven de behandelingen erg zwaar als je aan kanker lijdt. Datzelfde geldt ook voor de personen die met jou samen- en meelevens.

Regelmatig krijgen wij de vraag van kankerpatiënten of zij in contact kunnen komen met mensen die zich in dezelfde situatie bevinden. Dit is helaas niet mogelijk via onze vereniging, maar een aantal organisaties in Vlaanderen biedt een dergelijke vorm van lotgenotencontact wel aan. We hebben deze opgelijst. Je vindt de lijst op onze website www.lieverthuislm.be. Beschik je niet over een internettoegang? Geen probleem. Neem contact op met onze hoofdzetel op het nummer 02 542 87 09 en wij bezorgen je de lijst per post.

Lotgenotencontact voor ouders van kinderen met een beperking

Ouders van kinderen met een beperking krijgen vaak te maken met dezelfde vragen en bezorgdheden. Om hieraan tegemoet te komen, richtten enkele ouders de vzw 'de ouders' op.

Op www.deouders.be kom je via het oudernetwerk in contact met andere ouders. Het is een online netwerk waar ouders van

kinderen met een beperking hun ervaringen en advies met elkaar delen. Op de website vind je informatie gebundeld vanuit een aantal vragen van ouders zelf of vanuit processen die ze al doorliepen. Zo vind je vlot info terug aan de hand van jouw vragen. Als je niet vindt wat je zoekt, kun je je vraag aan andere ouders stellen op het oudernetwerk. Daarnaast kun je er ook gewoon je verhaal kwijt.

Laat je inenten tegen griep

Griep treft elke winter één op tien mensen. Dat valt wel mee, zou je denken. Bovendien genees je meestal vanzelf.

Toch kan griep ook ernstige gevolgen hebben, vooral voor ouderen en personen die al minder

weerstand hebben door bijvoorbeeld een ziekte. Een jaarlijkse griepvaccinatie biedt de beste bescherming tegen de griep voor jezelf en ook voor anderen. Je kunt immers de ziekte al doorgeven vanaf de dag voordat de symptomen optreden en dat tot vijf à zeven dagen nadat je ziek geworden bent. Je kunt dus anderen besmetten nog voordat je zelf weet dat je griep hebt.

Veel gezonde mensen willen geen griep prik uit angst dat ze er juist ziek van zouden worden. Van de inenting kun je nooit griep krijgen. Wel kun je een beetje koorts krijgen omdat je afweersysteem in gang wordt gezet. Dit gaat echter om een totaal onschuldige mogelijke bijwerking, die na één of twee dagen wel weer verdwijnt. Enkel als je een ernstige allergie hebt voor kippeneiwit, neem je beter geen griepvaccin omdat het vaccin op eieren is gekweekt.

Je laat je best vaccineren in de loop van de maand oktober of november, omdat het griepseizoen al in november kan aanvangen en het vaccin pas na twee weken begint te werken.

Het zorgcontract

Het kan gebeuren dat je, omwille van ouderdomskwalen, een ziekte of een handicap, niet meer in staat bent om voor jezelf te zorgen en je afhankelijk wordt van anderen. Die anderen kunnen professionele zorgverleners zijn en ook familieleden, burens of vrienden. In bepaalde omstandigheden kan het nuttig zijn hierover een aantal zaken op papier te zetten. Je kunt dit doen op het moment dat je zorgbehoevend wordt, maar ook op voorhand. Je kunt dan een zorgcontract opstellen of laten opstellen door een notaris.

Op onze website (www.lieverthuislm.be) vind je meer informatie over het zorgcontract. Beschik je niet over een internetaansluiting en wens je hierover meer informatie te ontvangen? Laat het ons weten op het nummer 02 542 87 09.