



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Liever Thuis LM digitaal

6-7

Dag van de Mantelzorg – Activiteiten Vief Limburg

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Liever Thuis LM digitaal
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Ondersteuning van de mantelzorgers in het woonzorgcentrum
Medisch dossier online raadpleegbaar

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 geschrappt 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 011 29 10 20. 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** 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. 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 'Horizon'

Liberale Mutualiteit Limburg
Geraetsstraat 20
3500 Hasselt
Tel.: 011 29 10 00
Mail: rdc415@lm.be

Voorwoord



Beste lezer,

Naar jaarlijkse traditie vond dit jaar op 23 juni de 'Dag van de Mantelzorg' plaats. Dit is een dag waarop we de personen die op regelmatige basis zorgen voor hun gezins- of familieleden, burens of vrienden aandacht schenken en bedanken voor hun inzet. De dag 23 juni, één van de langste dagen van het jaar, is niet zomaar gekozen, maar staat symbool voor de vele uren waarin mantelzorgers tijd besteden aan hun zorgbehoevende naaste. In deze editie van Liever Thuis blikken we terug op de activiteiten in het kader van de 'Dag van de Mantelzorg'.



In dezelfde periode, mei-juni, organiseerden we op enkele locaties in Vlaanderen een boeiende workshop over creatief aan de slag gaan met je levensverhaal. Werken met levensverhalen heeft zijn nut bewezen in het actief ouder worden. Je leert op die manier jezelf beter kennen, je kunt leuke herinneringen opnieuw voor de geest halen en je krijgt de mogelijkheid om bepaalde gebeurtenissen te herkaderen. Hiernaast zie je enkele creaties van deelnemers aan de workshop.



In deze editie van Liever Thuis besteden we aandacht aan digitale informatiekanaalen. Websites zijn immers een bron om heel wat nuttige informatie te bundelen, wat we trouwens ook recent gedaan hebben op onze eigen website. Ondertussen is onze Facebookpagina in volle opbouw. We beseffen echter dat niet al onze leden over een internetverbinding beschikken en zullen daarom zeker blijven investeren in geschreven informatie, zoals dit ledenblad en de vele brochures die gratis te verkrijgen zijn bij onze vereniging.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

Resultaten tevredenheidsmeting

Vóór de zomer organiseerden we een tevredenheidsmeting bij een deel van onze leden. De aangeschreven leden werden bij steekproef bepaald. We ontvingen 408 ingevulde enquêteformulieren. Hier vind je de belangrijkste conclusies:

- 90 % vindt dat het ledenblad 'Liever Thuis' voldoende informatie bevat.
- 70 % vindt dat de vzw Liever Thuis LM voldoende de belangen van mantelzorgers en zorgbehoevende personen verdedigt. Hierbij dient wel opgemerkt te worden dat 43 % niet weet dat de vereniging jaarlijks een knelpuntennota overmaakt aan de overheid met de problemen die mantelzorgers en zorgbehoevendenden ervaren.
- Bijna de helft vindt dat zij voldoende inspraak hebben in de werking van de vereniging. Opvallend is dat bijna een even hoog aantal geen inspraak wenst. Amper 7 % vindt dat er te weinig inspraak is voor de leden. Ook in de toekomst zullen we leden die hiervoor interesse hebben nauwer trachten te betrekken.

Volgende personen wonnen een prijs voor het invullen van de tevredenheidsmeting:

- De heer Jean-Paul Nys uit Halle won een weekend voor twee personen in hotel 'Liberty' in Blankenberge.
- Mevrouw Isabelle Mincke uit Maarkedal en mevrouw Kelly Mertens uit Roeselare wonnen een boekenbon ter waarde van 50 euro.
- Mevrouw Martha Voets uit Niel, mevrouw Martine Meskens uit Opwijk en de heer Henri Verlaak uit Maaseik wonnen een boekenbon ter waarde van 25 euro.
- Mevrouw Marie-Thérèse Polaerts uit Mechelen en mevrouw Solange Linneman uit Tongeren wonnen een bon voor verzorgingsproducten ter waarde van 50 euro.
- Mevrouw Marie-Louise Van Dessel uit Begijnendijk, mevrouw Martha De Schutter uit Bredene, de heer Etienne Van Steirtegem uit Wetteren en de heer Pierre De Troyer uit Aalst wonnen een bon voor verzorgingsproducten ter waarde van 25 euro.

Liever Thuis LM digitaal

De vzw Liever Thuis LM heeft recent haar website herwerkt, zodat alle informatie over de belangrijkste (mantel)zorgthema's beter gebundeld werd. In dit artikel vind je een overzicht van alle info die terug te vinden is op onze website.



Welke info vind je op www.lieverthuislm.be?

Homepagina

Hier vind je de informatie die het meest recent werd toegevoegd, zoals de oproep tot deelname aan onderzoeken, informatie over de Dag van de Mantelzorg, ...

Wie zijn wij?

Hier vind je wat algemene informatie over onze mantelzorgvereniging.

Missie & Visie

Iedere vereniging heeft een bepaalde bestaansreden. De missie en visie van de vzw Liever Thuis LM lees je hier.

Privacybeleid

Naar aanleiding van de nieuwe Europese richtlijn met betrekking tot de bescherming van de persoonsgegevens, paste onze vereniging haar privacybeleid aan. De meest recente versie kan je hier terugvinden.

Vormingsaanbod

De vzw Liever Thuis LM en haar moederorganisatie LM organiseren jaarlijks heel wat vormen verspreid over heel Vlaanderen en Brussel. Hier geven we een overzicht van de vormen die in iedere Vlaamse provincie en Brussel de komende maanden zullen doorgaan.

Wat is mantelzorg?

Het begrip 'mantelzorg' is nog niet helemaal ingeburgerd. Daarom leggen we met veel plezier op onze website uit wat mantelzorg precies inhoudt.

Mantelzorgpremies

Wat is het verschil tussen het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden, wat velen 'de mantelzorgpremie' noemen, en de gemeentelijke mantelzorgpremie? Dat lees je hier. Wist je trouwens dat 70 % van de Vlaamse gemeenten een mantelzorgpremie of soortgelijke premie toekent? Op onze website geven we een overzicht.

Thema's

Hier vind je uitgebreide informatie over:

- dagopvang;
- de derdebetalersregeling;
- de European Disability Card: een kaart voor personen met een handicap om deel te nemen aan cultuur-, sport- en vrijetijdsactiviteiten;
- het zorgcontract;
- kortverblijf;
- lotgenotencontact voor kankerpatiënten en hun naasten;
- nachtzorg;
- opname in een woonzorgcentrum;
- ouderenmis(be)handeling;
- patiëntenrechten;
- de persoonsvolgende financiering voor personen met een handicap;
- slaapproblemen;
- de Vlaamse sociale bescherming;
- voorafgaande zorgplanning;
- het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood;
- het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden.

Ledenblad

Wil je graag de vorige edities van 'Liever Thuis' lezen? Geen probleem. Je vindt ze terug op onze website.

Brochures/folders

De vzw Liever Thuis LM geeft twee folders en zes brochures uit, namelijk:

- de kennismakingsfolder 'Liever Thuis LM';
- de folder 'Thuiszorg. Naar waar moet ik bellen?', met de contactgegevens van onze partnerorganisaties;
- de brochure 'Mantelzorg. Zorgen verlenen, hulp krijgen', met informatie over premies en tegemoetkomingen;
- de brochure 'Zelfzorg voor mantelzorgers', met tips om als mantelzorgers beter voor jezelf te zorgen;
- de brochure 'Verpleegkundige handelingen voor mantelzorgers';

- drie brochures over dementie:
 - o 'Dementie. Wat is het?'
 - o 'Dementie. Hoe ga je ermee om?'
 - o 'Dementie. Waar kun je terecht?'

Je vindt deze folders en brochures terug op onze website. Een gedrukte versie kan je aanvragen op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be. We sturen deze dan gratis naar jou op.

Knelpuntennota's

Jaarlijks maken wij een nota over aan de Vlaamse minister

van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin met de problemen die mantelzorgers en zorgbehoevenden ondervinden. Hier vind je de laatste twee edities.

Links

Hier vind je links naar andere nuttige websites.



Sinds enkele maanden hebben we een Facebookpagina. Bezoek ons op www.facebook.com/lieverthuislm.

Nog enkele nuttige websites

ZorgInformatie Voor Iedereen: www.zivi.be

De website www.zivi.be biedt je de mogelijkheid om op een snelle manier zorginformatie op te zoeken.

- Ben je op zoek naar een zorgverlener in je buurt? Zivi geeft je een overzicht van de huisartsen, kinesisten, oogartsen, psychologen, apothekers, tandartsen en thuisverpleegkundigen. Bovendien krijg je de mogelijkheid om zorgverleners te beoordelen en de beoordelingen van anderen te raadplegen. Dit kan helpen bij het vinden van een zorgverlener die bij jou past.
- Voor het zoeken naar een geschikt woonzorgcentrum of een passende serviceflat kan je eveneens terecht op www.zivi.be. Zo vind je er rusthuizen en serviceflats gemakkelijk terug in een handig overzicht. Bovendien geeft de website van elke woonzorginstelling foto's, dagprijzen, faciliteiten en troeven mee.
- Wens je graag meer informatie over de medicatie die je neemt? In de bijsluiterdatabank op www.zivi.be vind je snel de bijsluiter van de meest gebruikte geneesmiddelen.
- Heb je dringend een dokter, apotheker of tandarts van wacht nodig? Ook dit vind je er terug.

Alles over dementie: www.dementie.be

De website www.dementie.be is een initiatief van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw. Op deze website vind je heel wat informatie over de ziekte, alsook een overzicht van activiteiten voor personen die in hun omgeving met dementie geconfronteerd worden.

Alles over kanker: www.allesoverkanker.be

De website www.allesoverkanker.be is een initiatief van Kom op tegen Kanker. Op de site vind je:

- een antwoord op veel voorkomende vragen van kankerpatiënten en hun naasten;
- heel wat medische informatie per type kanker;
- een overzicht van de verschillende behandelingen en onderzoeken;
- een oplistings van initiatieven van andere organisaties die rond kanker werken, zoals bijvoorbeeld ziekenhuizen en patiëntengroepen;
- informatie over professionele zorg, de begeleiding door zorgvrijwilligers, lotgenoten en allerlei telefonische en online hulpkanalen;
- persoonlijke verhalen van bekende en minder bekende (ex-) kankerpatiënten;
- een forum waar kankerpatiënten elkaar kunnen vinden.

Bijzonder aan deze website is dat alles volgens je interesse gekoppeld wordt. Zoek je informatie op over borstkanker, dan krijg je meteen de agenda-items, de verhalen en de lotgenotengroepen te zien die specifiek over borstkanker gaan.

Vlaams Expertisepunt Mantelzorg



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

De website www.mantelzorgers.be is het digitaal punt 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?

Je vindt er ook een overzicht van activiteiten die in Vlaanderen en Brussel georganiseerd worden voor mantelzorgers.

Dag van de Mantelzorg

Op 23 juni was het de 'Dag van de Mantelzorg'. Een dag waarop de mantelzorgers in de kijker staan. Mantelzorgers ben je als je vrijwillig voor iemand in je omgeving zorgt omdat deze persoon zorgbehoevend is en hulp nodig heeft. Het gaat niet alleen over het verzorgen van deze persoon maar ook over het uitvoeren van huishoudelijke taken, het helpen bij het verwerken van administratie, het vervoeren naar het ziekenhuis, het bieden van emotionele steun, enzovoort. Mantelzorgers zijn onmisbaar in de thuissituatie. De taken die zij opnemen zijn vaak langdurig en zwaar maar kunnen veel voldoening geven. Het ondersteunen van de mantelzorgers is dan ook één van de belangrijkste taken van een regionaal dienstencentrum. Om mantelzorg in de kijker te zetten, is er elk jaar in juni de 'Dag van de Mantelzorg'. Om onze mantelzorgers te bedanken, organiseerden wij tijdens de week van 23 juni een verwendag in het Oosterhof te Lummen. Op deze manier konden de mantelzorgers even ontsnappen aan de dagelijkse routine, de zorgen vergeten en ontspannen. Ze konden verhalen uitwisselen met anderen in dezelfde situatie. Dit is heel belangrijk in het kader van zelfzorg. Hoe beter een mantelzorgers voor zichzelf zorgt, hoe langer hij voor iemand anders kan zorgen. Wij kozen er dan ook voor om ontmoeting, ontspanning en plezier centraal te stellen die dag.

Tijdens de namiddag konden de mantelzorgers genieten van de theatervoorstelling 'Hola, zomaar oma' van actrice Leen Persijn, omdat heel wat mantelzorgers uit de babyboomgeneratie en ouder vandaag niet alleen zorgen voor hun zorgbehoevende partner of ouder, maar ook heel vaak ingeschakeld worden om op de kleinkinderen te passen. Dat is geen evidente combinatie. De voorstelling kon omschreven worden als

een confronterende, vaak grappige, potsierlijke, maar ook ontroerende zoektocht naar het 'oma worden of oma zijn' in combinatie met de andere rollen die heel wat 50-, 60- en 70-jarigen vandaag opnemen.

Wij willen graag alle vrijwilligers bedanken die deze verwendag mogelijk hebben gemaakt, maar vooral willen wij alle mantelzorgers bedanken die dag in dag uit inspanningen leveren om thuiszorg mogelijk te maken!

Ben je mantelzorgers en heb je vragen over de thuiszorgsituatie? Dan kan je terecht bij het regionaal dienstencentrum. Aarzel niet om ons te contacteren via onderstaande gegevens

RDC Horizon

- Ergotherapeutische begeleiding aan huis
- Advies inzake hulpmiddelen en woningaanpassingen
- Vormingen
- Personenalarmering
- Ondersteuning van mantelzorgers
- Valpreventie
- Zorgoverleg

RDC Horizon

Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt

Tel.: 011 29 10 06 - Mail: rdc415@lm.be

Zorgboetiek: info@zorgboetiek.be

Tip: bezoek ons ook op Facebook:

www.facebook.com/rdchorizon

Activiteiten Vief en LM Limburg

Workshop 'Bloemschikken'

Al ooit eens willen bloemschikken maar nog nooit de stap durven zetten? Kom dan naar de laagdrempelige workshop en ervaar hoe het voelt om jouw zelfgemaakt bloemstukje achteraf mee naar huis te nemen. Er is geen ervaring vereist.

Wanneer? woensdag **31 oktober 2018** van **14u00** tot **16u00**
woensdag **21 november 2018** van **14u00** tot **16u00**
woensdag **19 december 2018** van **14u00** tot **16u00**

Waar? Zaal 'De Markies', LM Limburg, Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt

Prijs? Leden LM en/of Vief: 20 euro

Niet-leden: 23 euro

Koffie en taart zijn in de prijs inbegrepen.

Interesse? Schrijf je in via 011 29 10 24 of info.limburg@vief.be.



Voordracht 'Het digitale ABC'



In onze digitale maatschappij duiken steeds meer en steeds sneller nieuwe termen op. Zo hoor je wel eens spreken over 'streamen', 'hashtag', 'swipen' en 'ransomware'. Doen

deze begrippen ook spontaan je wenkbrauwen fronsen? Dan biedt deze interactieve voordracht een antwoord. Draai aan het rad en ontdek wat al deze digitale termen betekenen. Samen kennis opdoen op een gezellige manier is de kern van deze voordracht.

Wanneer? dinsdag 6 november 2018 van 14u00 tot 16u30

Waar? Zaal 'De Markies', LM Limburg, Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt

Prijs? Leden LM en/of Vief: 3 euro
Niet-leden: 5 euro
Koffie en taart zijn in de prijs inbegrepen.

Interesse? Schrijf je in via 011 29 10 24 of info.limburg@vief.be.

Infosessie 'Waardig levenseinde'

Het invullen van een wilsverklaring is geen kwestie van een paar minuten. Er gaat een heel denkproces aan vooraf en dan nog zijn er heel wat vragen. Hoe zit het in elkaar? Wat is euthanasie precies? Waar vind ik de juiste informatie? Wat als mijn arts geen euthanasie wil toepassen? Wat is de LEIF-kaart? ...

Daar proberen wij een antwoord op te formuleren tijdens deze infosessie. De lezing duurt ongeveer een uur. Daarna is er mogelijkheid tot het stellen van vragen.



Wanneer? dinsdag 20 november 2018 van 14u00 tot 16u00

Waar? Zaal 'De Markies', LM Limburg, Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt

Prijs? Leden LM en/of Vief: 3 euro
Niet-leden: 5 euro
Koffie en taart zijn in de prijs inbegrepen.

Interesse? Schrijf je in via 011 29 10 24 of info.limburg@vief.be.

Lezing 'Troost bij het ouder worden'

Over senioren horen we gelukkig tal van optimistische, zelfs vrolijke berichten. Inderdaad, vandaag genieten veel ouderen van een gelukkige en wijze 'tweede jeugd'. Helaas is dit niet voor iedereen weggelegd. De ouderdom heeft ook zijn onmiskenbaar minder fraaie kanten. Dan heb je troost nodig vanuit de naaste omgeving, van de professionele hulpverleners, ...



Spreker **Luc Van de Ven**, klinisch ouderenspsycholoog, komt vertellen over troost bij ouderdom en zorg.

Wanneer? donderdag 15 november 2018 van 14u00 tot 16u00

Waar? Zaal 'De Markies', LM Limburg, Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt

Prijs? Leden LM, Vief Limburg en/of Liever Thuis LM 3 euro
Niet-leden: 5 euro
Koffie en taart zijn in de prijs inbegrepen.

Interesse? Schrijf je in via 011 29 10 24 of info.limburg@vief.be.

Gezondheidswandeling

Voldoende bewegen houdt je gezond, dat staat vast! Het is cruciaal voor een lang en zelfstandig leven. Op tijd en stond bewegen, levert heel wat gezondheidsvoordelen op. Bewegen kan op een plezierige manier, onder meer door een gezondheidswandeling. Er wordt begeleiding voorzien door een opgeleide vrijwilliger die steeds achteraan wandelt.

Wanneer? vrijdag 30 november 2018 van 9u30 tot 12u30

Waar? Café 'Het Speelhof', Speelhof, 3840 Borgloon

Prijs? Gratis

Interesse? Schrijf je in via 011 29 10 24 of info.limburg@vief.be.



Ondersteuning van de mantelzorgers in het woonzorgcentrum

De zorg voor hun partner of hun ouder(s) stopt vandaag voor heel wat mensen niet op het moment dat die partner of ouder(s) worden opgenomen in een woonzorgcentrum (rusthuis). Dat is één van de conclusies uit het onderzoeksproject 'Ondersteuning van de mantelzorgers in het woonzorgcentrum' dat de vzw

Liever Thuis LM voerde van april 2017 tot en met juli 2018. Dit project werd mogelijk gemaakt met de steun van het provinciebestuur van Vlaams-Brabant.



**VLAAMS-
BRABANT**

Tijdens dit onderzoek werden vijftien mantelzorgers geïnterviewd van wie de partner, een ouder of beide ouders werden opgenomen in het woonzorgcentrum. Naast heel wat tips en verbeterpunten voor de woonzorgcentra, gaven zij ons ook wat tips mee voor andere mantelzorgers die geconfronteerd worden met een nakende opname van de persoon voor wie zij zorgen. We zetten deze tips graag even op een rijtje:

- Bereid de zorgbehoevende persoon geleidelijk aan voor op de opname in een woonzorgcentrum als je merkt dat de zorg thuis moeilijker wordt. Maak bijvoorbeeld één dag of in het begin zelfs maar een halve dag per week gebruik van een dagverzorgingscentrum of boek eens een kamer in een centrum voor kortverblijf. Zo kan hij of zij alvast wennen aan het verblijf in een residentiële voorziening. Een dagverzorgingscentrum biedt opvang en verzorging overdag aan voor zorgbehoevende personen. Er vinden allerlei leuke activiteiten plaats op maat van de gebruikers. Iedere gemeente beschikt in principe over minstens één dagverzorgingscentrum. Elk woonzorgcentrum (rusthuis) dient te beschikken over minstens één kamer voor kortverblijf. Je kunt gedurende maximum 90 dagen per jaar, waarvan maximum 60 dagen aaneensluitend, gebruik maken van een centrum voor kortverblijf, terwijl jij even ontspant. Je kunt een kamer reserveren via www.kortverblijven.be of door te bellen naar een woonzorgcentrum. Reserveer je kamer goed op voorhand, want het aantal beschikbare kamers is beperkt.
- Ga op voorhand eens kijken in enkele woonzorgcentra en informeer je over de kostprijs voor een kamer en over wat al dan niet in die prijs is inbegrepen. Observeer goed tijdens je bezoek, maak eventueel een praatje met bewoners en hun familieleden, zodat je een degelijke prijs-kwaliteitsvergelijking kan maken. Zoek je een woonzorgcentrum in Brussel of de Vlaamse rand rond Brussel? Neem dan zeker contact op met Home-Info op het nummer 02 511 91 20 voor bijkomend advies. In de rest van Vlaanderen kan je hiervoor terecht bij de Woonzorglijn op het nummer 02 553 75 00. Ook de website www.zivi.be kan je helpen bij de keuze van een geschikt woonzorgcentrum.

- Maak bij aanvang van de opname van de zorgbehoevende in het woonzorgcentrum goede en duidelijke afspraken met het rusthuis over de samenwerking tussen jou als mantelzorger en het personeel. Informeer je of je zaken van buitenaf mag meebrengen en in welke mate je betrokken kan worden in de zorg (informatie krijgen, zelf advies geven, helpen, ...).
- Voorzie regelmatig een moment voor jezelf. Zo gaf een geïnterviewde mantelzorger aan dat zij af en toe eens een week met haar partner en de mobilhome naar de Ardennen trok om tot rust te komen. Zij hield wel telefonisch contact met haar moeder die in het woonzorgcentrum verbleef. Dit laatste is prima als de telefoongesprekken ervoor zorgen dat je als mantelzorger hierdoor met een geruster gemoed van je vakantie kan genieten. Als deze gesprekken eerder een omgekeerd effect hebben, lijkt het ons beter tijdens deze korte vakantie niet te bellen met de zorgbehoevende persoon.

De aanbevelingen voor de woonzorgcentra hebben we gebundeld in een folder, die kan aangevraagd worden op het nationaal secretariaat van onze mantelzorgvereniging: 02 542 87 09 of lieverthuis@lm.be.

Medisch dossier online raadpleegbaar

In mei lanceerde minister De Block de beveiligde website <https://www.mijngezondheid.belgie.be/#/login>. Dit is de toegangspoort voor de burgers om gegevens te raadplegen over hun gezondheid. Je vindt er een samenvatting van je medisch dossier bij je huisarts (sumehr) en de digitale versie van je medicatieschema. Ook je eventuele registratie als orgaandonor en je wilsverklaringen zijn er te bekijken. Je kunt toegang krijgen tot deze website met behulp van een kaartlezer en je elektronische identiteitskaart of via de ItsMe-app. Opgelet: nog niet alle informatie is opgeladen op de website. Voor medische opvolging blijft je huisarts het beste aanspreekpunt.

Sinds de zomer wordt er op <https://www.mijngezondheid.belgie.be/#/login> verwezen naar de website van Gezondheid en Wetenschap (<https://www.gezondheidenwetenschap.be>). Hier vind je betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid.

We overwegen om in 2019 infosessies te organiseren over het gebruik van de website <https://www.mijngezondheid.belgie.be/#/login> en hetgeen terug te vinden is in het medisch dossier. Heb je hiervoor interesse? Laat het ons weten op 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be. Dan bekijken we de mogelijkheden in jouw regio.

