



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 – Mantelzorgcafé

## 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](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 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](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 02 452 90 10. 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](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: 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 – Vlaams Gewest  
Kalkoven 22  
1730 Asse  
Tel.: 02 454 06 78  
Mail: [rdc417@lmvlg.be](mailto:rdc417@lmvlg.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](http://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](mailto: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](http://www.facebook.com/lieverthuislm).

## Nog enkele nuttige websites

### ZorgInformatie Voor Iedereen: [www.zivi.be](http://www.zivi.be)

De website [www.zivi.be](http://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](http://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](http://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](http://www.dementie.be)

De website [www.dementie.be](http://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](http://www.allesoverkanker.be)

De website [www.allesoverkanker.be](http://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](http://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

Traditiegetrouw organiseerde LM Vlaams Gewest ook dit jaar haar 'Dag van de Mantelzorg' op de langste dag van het jaar, 23 juni. De uren van deze dag staan symbool voor het werk van de mantelzorg, die nooit echt stopt met werken of zorgen! Dit leek ons dan ook het geschikte moment om iemand in de bloemetjes te zetten die zich op een bijzondere manier inzet als mantelzorg. Dit jaar kozen wij vier gezinnen uit regio Aalst en Asse, waarvan wij jullie graag enkele willen voorstellen. Zij ontvingen uit handen van onze collega van de dienst maatschappelijk werk, Emilie Walravens, enkele attenties voor hun jarenlange inzet als mantelzorg.

## Familie Huyghe uit Asse



Zoon Pieter-Jan is bij zijn zorgbehoevende vader komen inwonen met zijn vrouw en kind. Zij zetten zich allen dagelijks in om voor elkaar te zorgen, maar ook om de eenzaamheid van vader Frans tegen te gaan. Chapeau!

## Familie Heyvaert uit Mollem

Koen is geboren met het syndroom van Down. Zijn mama zorgt al heel zijn leven voor hem en houdt zich hiernaast nog vlijtig bezig met het huishouden. Tot enkele jaren geleden heeft mevrouw zelfs nog voor haar zieke echtgenoot gezorgd, die jammer genoeg is overleden. Dankzij de buurvrouw, die meermaals met onze dienst telefonisch contact had opgenomen, zetten wij mevrouw voor haar immense inzet ook graag in de bloemetjes. Deze twee handen op één buik vonden de attentie zeer tof.



## Mantelzorg? Wat, waar, hoe?

Wij willen deze gelegenheid ook gebruiken om eens stil te staan bij het begrip 'mantelzorg'. Mantelzorg kan men definiëren als 'de niet-professionele zorgverlening die in een klein sociaal netwerk aan een zorgbehoevende persoon wordt gegeven'.

Met niet-professionele zorgverlening bedoelen we de 'vrijwillige' hulp door familie, vrienden, burens, ... die eigenlijk vanzelfsprekend wordt gegeven aan iemand die zorgbehoevend is. Het klein sociaal netwerk wordt gevormd door die familieleden, burens, vrienden, ...

Het begrip 'mantelzorg' lijkt stilaan bekender te worden. We merken echter nog steeds dat de zorg zich vaak al een tijdje voordoe voordat de omgeving of de professionele zorgverleners effectief begrijpen dat er mantelzorgers aanwezig zijn. Soms weet de mantelzorg niet eens dat hij of zij mantelzorg is. Hij of zij blijft immers in de eerste plaats de partner, de ouder, de buur of het kind van de zorgbehoevende. Een gevolg hiervan is dat belangrijke informatie voor de mantelzorg hierdoor aan zijn of haar aandacht ontsnapt. Daardoor is er vaak geen voorbereiding en weet hij of zij niet waar of hoe alles gaat verlopen.

Het zoeken naar informatie komt bovenop de andere dagelijkse zorgen en slorpt extra energie van de mantelzorg op. Energie die hij of zij waarschijnlijk beter voor andere zaken kan gebruiken! Ook is het ruime aanbod van de verschillende diensten en hulpverlening zo'n kluwen geworden dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Het kan gaan over informatie omtrent het ziektebeeld van de zorgbehoevende, informatie over financiële tegemoetkomingen, hulpmiddelen in de thuiszorg, praktische tips, ... alsook informatie over voorzieningen, diensten en organisaties waarbij je terecht kunt.

Het regionaal dienstencentrum van LM Vlaams Gewest kan je hier alvast bij helpen. Het centrum beschikt over een professioneel team dat de organisatie van de thuiszorg ondersteunt en je wegwijs kan maken in de diverse sociale voorzieningen.

### Hoe kan je ons bereiken?

Regionaal dienstencentrum LM Vlaams Gewest  
Kalkoven 22, 1730 Asse  
Contact : 02 454 06 78 of 417\_rdc@lm.be



## Mantelzorgcafé 'De Palto'

Het nieuwe Aalsterse mantelzorgcafé 'De Palto' is een plaats waar naast van zorgbehoevende personen terecht kunnen voor een luisterend oor en een deugddoende babbel in een hartelijke sfeer. Heb je een praktische vraag of wil je gewoon je hart eens luchten? Je bent van harte welkom om te komen ontspannen en even je zorgen te vergeten. Want onder de mensen zijn, dat doet deugd.

Het mantelzorgcafé 'De Palto' is een initiatief van de stad Aalst in samenwerking met de drie lokale dienstencentra. Deelname is gratis.



Nieuws uit je streek

### Praktisch:

datum	locatie	onderwerp
dinsdag 6 november 2018 van 19u00 tot 21u30	<b>LDC De Dendervallei</b> Alfons De Cockstraat 12a 9310 Herdersem	Thuisoppas voor de zorgbehoevende
dinsdag 4 december 2018 van 9u30 tot 12u00	<b>LDC De Toekomst</b> Sint Kamielstraat 85 9300 Aalst	Buddywerking
dinsdag 8 januari 2019 van 13u30 tot 16u00	<b>LDC De Maretak</b> Albrechtlaan 119a 9300 Aalst	Nieuwjaarsreceptie
dinsdag 5 februari 2019 van 19u00 tot 21u30	<b>LDC De Dendervallei</b> Alfons De Cockstraat 12a 9310 Herdersem	Werking van de dagverzorgingscentra
dinsdag 12 maart 2019 van 9u30 tot 12u00	<b>LDC De Toekomst</b> Sint Kamielstraat 85 9300 Aalst	Werking van de centra voor kortverblijf en herstelverblijf

**Meer info?** LDC De Maretak, Albrechtlaan 119a, 9300 Aalst - Tel.: 053 76 55 20 - Mail: [centrumleider.demaretak@ocmwaalst.be](mailto:centrumleider.demaretak@ocmwaalst.be)

## Infosessie 'Zorgbudgetten'

Sinds kort horen we in de media regelmatig spreken over 'zorgbudgetten'. Maar wat zijn dat nu juist? Bestond dat vroeger ook al of zijn het nieuwe tegemoetkomingen? Voor wie zijn die zorgbudgetten dan precies bedoeld? En wat is de link met de BELRAI?

Veel vragen waar we tijdens een gratis infosessie, georganiseerd door het lokaal dienstencentrum 'De Toekomst', het regionaal dienstencentrum van LM Vlaams Gewest en de vzw Liever Thuis LM, een duidelijk antwoord proberen op te geven.

Deze infosessie wordt gegeven door **Mario Schelfhout**, stafmedewerker van de vzw Liever Thuis LM.



**Wanneer?** maandag 17 december 2018 van 9u30 tot 11u30

**Waar?** Lokaal dienstencentrum 'De Toekomst', Sint Kamielstraat 85, 9300 Aalst

**Interesse?** Schrijf je in via LDC De Toekomst: 053 60 75 00 of via [dienstencentrum@vzwdetoekomst.be](mailto:dienstencentrum@vzwdetoekomst.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](http://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](http://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](mailto: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](mailto:lieverthuis@lm.be). Dan bekijken we de mogelijkheden in jouw regio.

