



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Psychologische ondersteuning tijdens de coronatijd

6-7

Zorgboetiek – Dag van de Mantelzorg – Online infosessies

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Psychologische ondersteuning tijdens de coronatijd
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Hulpmiddelen bij dementie
Apotheker mag alternatief meegeven bij niet-verkrijgbare voorgeschreven geneesmiddelen

Adreswijziging of uitschrijven?

Gelieve bij verhuis of wanneer de post toekomt bij een overleden lid contact op te nemen met het nationaal secretariaat van de vereniging. Dit kan op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be. Wij danken je alvast voor de moeite.

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

Mailadres gewijzigd?

Beschik je over een nieuw mailadres? Laat het ons even weten op lieverthuis@lm.be. Dan zorgen wij ervoor dat je geen nieuws van ons mist. Wij danken je alvast voor de moeite.

Uitbetaling zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (Vlaamse zorgverzekering/mantelzorgpremie)

Voor vragen over de uitbetaling van het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden kun je terecht op het nummer 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

Fax: 02 542 86 99

Mail: lieverthuis@lm.be

Website: www.lieverthuislm.be

De vereniging is 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 bereikbaar! Tijdens de kantooruren (maandag - vrijdag: 8u30 - 12u00 en 13u00 - 16u30) kom je rechtstreeks terecht bij één van onze medewerkers. Na de kantooruren staat een medewerker van de wachtdienst je graag te woord.

Alle info over mantelzorg:

Neem een kijkje op www.mantelzorgers.be of neem contact op met onze vereniging.

Voorwoord

Beste lezer,

Recent ontvingen wij in onze mailbox de masterproef van mevrouw Cindy Vanderper, een studente van de faculteit geneeskunde en gezondheidswetenschappen aan de Universiteit Gent. De masterproef handelde over de combinatie van betaald werk met het verlenen van mantelzorg. Mevrouw Vanderper ging de sociale, emotionele en economische impact van het geven van zorg op het leven van de mantelzorgers na. Met veel interesse lazen we het document en ontdekten hierin enkele frappante vaststellingen.



Het onderzoek toont aan dat mantelzorg niet alleen een negatieve impact heeft op de gezondheid van de mantelzorger, ook financieel gaat de mantelzorger er op achteruit. Heel wat mantelzorgers hebben een voltijdse job, al dan niet volledig, opgegeven om de zorg voor hun naaste te kunnen opnemen. Naast dit inkomensverlies brengt ook de zorg op zich extra kosten met zich mee. In het onderzoek is sprake van een gemiddelde kost voor de mantelzorger van 982,21 euro per maand, terwijl diezelfde mantelzorger hiervoor gemiddeld maar een vergoeding van 721,55 euro ontvangt. Die vergoeding is dan een combinatie van het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (wat eigenlijk aan de zorgbehoevende wordt uitbetaald), een eventuele gemeentelijke mantelzorgpremie en hetgeen de zorgbehoevende zelf als vergoeding geeft. Een aantal mantelzorgers krijgen zelfs helemaal geen vergoeding, terwijl zij gemiddeld 34 uur en 23 minuten per week hulp verlenen. Voor sommigen betekent dit dus een voltijdse job naast de eigen job.

Onze politici pleiten voor het optrekken van de pensioenleeftijd in combinatie met een vermaatschappelijking van de zorg, wat betekent dat er nog meer zal verwacht worden van de mantelzorgers. Het onderzoek van mevrouw Vanderper toont aan dat dit niet mogelijk is zonder dat de overheid de nodige ondersteuning voorziet voor de mantelzorgers. We denken hierbij onder andere aan extra en vooral flexibeler verlofmogelijkheden, meer betaalbare psychosociale ondersteuning, ...

Tijdens de Dag van de Mantelzorg hebben we ook dit jaar enkele mantelzorgers in de bloemetjes gezet als blijk van waardering. Maar eigenlijk verdienen alle mantelzorgers een dikke merci. Hartelijk bedankt voor jullie inzet!

Roni De Waele - Voorzitter

Brochure voor 65-plussers

Vanaf de leeftijd van 65 jaar verandert er heel wat. De Koning Boudewijnstichting en Fednot bundelden praktische informatie rond zeven thema's in een nieuwe gratis brochure 'Alles weten over ouder worden'. De thema's zijn:

- wonen;
- werk en vrije tijd;
- relaties;
- grootouder worden of zijn;
- gezondheid;
- geldbeheer en administratie;
- schenkingen en nalatenschap.

Je kunt de brochure downloaden op <https://www.notaris.be/notaris/actueel/nieuwe-praktische-gids-alles-weten-over-ouder-words-1>. Heb je geen internetverbinding en wil je de brochure graag ontvangen? Neem dan contact op met de vzw Liever Thuis LM op het nummer 02 542 87 09. We printen dan de brochure af en sturen ze je gratis op.

Psychologische ondersteuning tijdens de coronatijd



Het coronavirus heeft ons land de laatste maanden stevig in zijn greep. Er werden zware coronamaatregelen genomen, die noodzakelijk waren om de verdere verspreiding van het virus te beperken. Helaas hadden deze maatregelen ook negatieve gevolgen op psychosociaal vlak: rusthuisbewoners en patiënten in het ziekenhuis mochten geen bezoek meer ontvangen, personen met een beperking konden niet meer naar de zorgvoorziening of mochten niet meer naar huis, mantelzorgers werden extra belast met zorgtaken of raakten niet meer tot bij de persoon voor wie zij gewoonlijk zorg opnemen, ...

Enkele getuigenissen

Eugène is 75 jaar en rolstoelgebruiker. Hij verhuisde enkele jaren geleden naar de kust, samen met zijn echtgenote. Zij is ondertussen overleden, maar Eugène heeft geleerd zelfstandig zijn plan te trekken. Van maandag tot vrijdag gaat hij gewoonlijk 's middags eten in het lokaal dienstencentrum in de buurt van zijn flat. Daar maakt hij dan ook een praatje met de andere gebruikers en de vrijwilligers. Als er in de namiddag een activiteit plaatsvindt die hem interesseert, blijft hij zitten om deel te nemen. Tijdens de lockdown werd het dienstencentrum echter gesloten en zo verloor hij niet alleen zijn dagelijkse maaltijd, maar ook het voor hem zo belangrijke sociale contact. Ook zijn kinderen konden niet meer op bezoek komen, want zij wonen in Vlaams-Brabant en mochten niet naar de kust reizen. Enkel telefonisch had hij contact met hen. Ze stelden vast dat Eugène begon te vereenzamen. "Mijn kinderen hadden iets gehoord over Psy-Go!, de psychologische begeleidingsdienst van de Liberale Mutualiteit, en stelden voor dat ik daar eens naar zou bellen", vertelt Eugène, "Ik heb dat enkele malen gedaan en de gesprekken deden mij deugd." Er werden hem ook tips gegeven wat hij moest doen als hij hulp nodig had. "Zo ben ik eens op een avond gaan aankloppen bij de burens omdat de televisie niet meer werkte", geeft Eugène aan, "Het was voor mij echt een grote stap om bij een vreemde persoon hulp te gaan vragen. Ik had

dat nog nooit gedaan, maar de medewerker van Psy-Go! had mij dat aangeraden. Mijn buurman wou mij meteen helpen en heeft de televisie toch opnieuw aan de praat gekregen. Daardoor heb ik nu ook een goed contact met mijn buurman en zijn partner." Eugène lacht: "Beter een goede buur dan een ver familielid. Zeker in de lockdown, hé."

Anne-Marie is 66 jaar en de mama van Koen, een man van 41 jaar met een fysieke en mentale beperking. Koen gaat gewoonlijk van maandag tot vrijdag naar een zorgvoorziening. Van 18 maart tot midden juni was dat, door de coronamaatregelen, niet mogelijk en nadien kon hij ook maar twee dagen per week gaan. Dat zorgde voor heel wat onrust bij Koen. Ook de familiebijeenkomsten op zondag, waar hij altijd zo naar uitkeek, gingen niet meer door. Alle zorg kwam plots op de schouders van Anne-Marie terecht. "Vind maar eens een passende bezigheid voor een persoon van 41 jaar met een fysieke beperking en een verstandelijk niveau van een kind van 6 jaar", vertelt Anne-Marie, "Ik ben wel creatief in zo'n zaken, maar na één week was de inspiratie zo goed als op. Koen stelde mij elke dag meermaals volgende vragen: Wanneer mag ik terug naar de instelling? Waarom is de instelling gesloten? Gaat dat virus nog lang duren? Als ik braaf ben en voldoende afstand houd van iedereen, mag dan wel naar de instelling? ... Wat moest ik daar op antwoorden?". Het werd nog erger voor Anne-Marie. In de loop van de maand april werd haar vader met coronasymptomen en hartklachten opgenomen in het ziekenhuis. Op bezoek gaan mocht ze uiteraard niet. Twee maanden heeft hij in het ziekenhuis gelegen, waar hij ook overleden is. "Pas de laatste week mochten we op bezoek komen, maar vader was toen al zodanig verzwakt dat er geen echte communicatie meer mogelijk was. Na de begrafenis, die noodgedwongen in intieme kring was, ben ik emotioneel ingestort. Corona heeft niet alleen mijn vader doen neerzigen, maar mij ook. Gelukkig vertelde een vriendin dat er in onze regio een eerstelijnspsychologe voor 65-plussers aan de slag gegaan was en dat de wachttijd beperkt was. Ik heb contact opgenomen met haar. Ik werd goed bijgestaan, maar er was toch meer gespecialiseerde hulp nodig. Daarom verwees

de psychologe mij verder door.” Ondertussen gaat het beter met Anne-Marie. Ze rouwt nog steeds om haar vader, maar kan de zorg voor Koen weer opnemen. Hij gaat ondertussen weer elke dag naar de zorginstelling. Zo heeft Anne-Marie de mogelijkheid om haar andere dagtaken te doen en wat tijd te nemen voor zichzelf.

Waar kan je terecht voor psychologische ondersteuning?

Psycholoog, psychotherapeut of psychiater?

In de eerste plaats denken velen aan **psychologen, psychotherapeuten en psychiaters**. Een psycholoog kan je helpen bij psychische problemen. Een psychotherapeut is een hulpverlener die je kan begeleiden bij emotionele problemen. Psychologen en psychotherapeuten mogen je echter geen medicatie of ziekteverlof voorschrijven en zullen je daarvoor doorverwijzen naar je huisarts. Een psychiater mag dit wel. Hij is immers een arts die zich gespecialiseerd heeft in de psychiatrie en het behandelen van complexe of zwaardere psychiatrische stoornissen.

Gesprekstherapie is de meest voorkomende vorm van begeleiding die door zowel de psycholoog als de psychotherapeut gebruikt wordt. Daarnaast kan de psycholoog of psychotherapeut je ook helpen met bijvoorbeeld ademhalings- of ontspanningsoefeningen of je helpen met een zinvolle dagstructuur op te stellen als dat je kan helpen bij je herstel. Vraag steeds vooraf aan hem of haar hoe hij of zij werkt. Het is vooral belangrijk dat je een goede klik hebt met de psycholoog of de psychotherapeut. Ga steeds in behandeling bij iemand bij wie je je goed voelt. Stop de behandeling als je voelt dat jullie elkaar niet begrijpen.

Een psychiater maakt ook gebruik van gesprekstherapie, maar hij of zij mag je ook lichamelijk onderzoeken. Hij of zij kan je ook doorsturen naar een psycholoog of een psychotherapeut voor verdere behandeling.

Een behandeling bij een psycholoog of psychotherapeut is doorgaans duur. Vanuit de **verplichte ziekteverzekering** bestaat er een **tussenkomst** voor als je nood hebt aan een kortdurende behandeling bij een psycholoog. Normaal gezien geldt deze tussenkomst enkel voor 18- tot 65-jarigen, maar door de coronacrisis geldt dit tot het einde van het jaar voor mensen van alle leeftijden. Deze tussenkomst is enkel geldig als je lijdt aan een depressie, een angststoornis of een alcoholversla-

ving én als je voor de behandeling een voorschrift hebt van je huisarts of een psychiater. Er worden maximaal acht sessies per jaar terugbetaald door je ziekenfonds. Je dient in dat geval slechts 11 euro per sessie van 45 minuten te betalen. Kom je in aanmerking voor de verhoogde tegemoetkoming, dan betaal je amper 4 euro. De verhoogde tegemoetkoming wordt toegekend als je beschikt over een laag inkomen. Je betaalt dan onder andere minder voor je medische kosten, zoals voor medicatie en een doktersbezoek.

Psychologische hulp via je ziekenfonds

Sommige ziekenfondsen voorzien ook een **psychologische hulplijn of psychologische hulp via chat**. Informeer bij je ziekenfonds naar het aanbod.

Psychologische hulp voor 65-plussers

In zes Vlaamse regio's zijn momenteel projecten lopende waarbij 65-plussers voor amper 11 euro per sessie, of soms goedkoper, een beroep kunnen doen op een eerstelijnspsycholoog en dit zonder of met slechts een beperkte wachttijd. Deze projecten zijn een initiatief van de Vlaamse overheid.

Je vindt de projecten in volgende regio's:

- eerstelijnszone Oostende-Bredene: voor inwoners uit Bredene, Oostende en de deelgemeenten;
- eerstelijnszone Scheldekracht: voor inwoners uit Destelbergen, Laarne, Lochristi, Melle, Merelbeke, Wachtebeke, Wichelen, Wetteren en de deelgemeenten;
- eerstelijnszone Leuven: voor inwoners uit Leuven en de deelgemeenten;
- eerstelijnszone Zuidoost-Hageland: voor inwoners uit Boutersem, Geetbets, Glabbeek, Hoegaarden, Kortenaeken, Landen, Linter, Tienen, Zoutleeuw en de deelgemeenten;
- eerstelijnszone Baldemore: voor inwoners uit Balen, Dessel, Mol, Retie en de deelgemeenten;
- eerstelijnszone Zuid-Oost-Limburg: voor inwoners uit Bilzen, Herstappe, Hoeselt, Riemst, Tongeren, Voeren en de deelgemeenten.

Ook in andere regio's kunnen er eerstelijnspsychologen actief zijn die zich specifiek richten tot 65-plussers. Als je er een beroep op wenst te doen, bespreek je dit best eerst met je huisarts.

Maak kennis met de Zorgboetiek

De Zorgboetiek is de zorgwinkel van LM Plus met een diverse waaier aan artikelen. Van babyuitzet tot sportartikelen, van meetinstrumenten tot hulp bij mobiliteit. De Zorgboetiek beschikt over een aanbod voor alle leeftijden: van jonge ouders tot personen die hulp wensen in de thuiszorg. Maar ook educatief speelgoed, artikelen om het slaapcomfort te verbeteren en hippe spullen om de kinderkamer te pimpen.

Het ruime assortiment voor alle leeftijden

- **Baby's en kinderen:** loopfiets, afkolftoestel, autozitje, oorbeschermers, reisbed, meegroeistoel, ...
- **Meetinstrumenten:** stappenteller, hartslagmeter, bloeddrukmeter, ...
- **Dagelijkse verzorging:** toiletstoel, badkruk, toiletverhoger, alternerende matras, badplank, Eucerin lotion en olie, ...
- **Sport en beweging:** fitnessmat, pedalo, enkelverband, schouderverband, kuitverband, koudgel, antiblarenkous, ...
- **Mobiliteit:** wandelstok, vierpikkel, looprekje, rollators, ...
- **Incontinentiemateriaal**
- **Comfort en wellness:** zitkussen, luchtbevochtiger, infraroodlamp, aerosol, ...

Benieuwd naar de rest van het assortiment? Neem eens een kijkje op onze webshop: www.zorgboetiek.be. Naast een online aanbod, kan je ook steeds in onze Zorgboetiekwinkels terecht in Aalst, Asse, Hasselt en Roeselare. Een ervaren medewerker geeft je steeds deskundig advies op maat.

- Geraardsbergestraat 234, 9300 **Aalst**
- Kalkoven 18, 1730 **Asse**
- Koningin Astridlaan 34/1, 3500 **Hasselt**
- Hendrik Consciencestraat 13-15, 8800 **Roeselare**

Wist je dat?

- Iedereen kan materiaal aankopen bij de Zorgboetiek. Leden van LM Plus genieten van 15 % korting op alle artikelen. Uitzondering vormen de materialen waarvoor het RIZIV (Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering) al een tussenkomst voorziet.
- Online bestellingen waarbij je zelf 100 euro betaalt, dus niet in de vorm van waardebonnen, worden gratis aan huis geleverd. Voor bestellingen onder de 100 euro bedragen de verzendingskosten 10 euro.
- Je kunt ook jouw bestelling in één van de afhaalpunten laten leveren. Leveringen in afhaalpunten zijn volledig gratis. Ontdek jouw dichtstbijzijnde afhaalpunt via www.zorgboetiek.be of bel naar 0800 17 417.
- In de Zorgboetiek zijn ook producten op voorschrift van een arts of specialist verkrijgbaar, zoals een brace, steunkousen, ... Een erkende verstrekker zorgt voor het aanmeten en afleveren van producten uit het terugbetaalde gamma van prothesen, orthopedisch materiaal, bandagisterie en mobiliteitshulpmiddelen.
- Koop je je incontinentiemateriaal aan via de Zorgboetiek, woon je nog thuis én heb je geen recht op het incontinentieforfait voor zwaar zorgbehoevenden? Dan heb je bovendien op je ledenkorting recht op een extra tussenkomst vanuit LM Plus. Na het binnenbrengen van de factuur bij een kantoor van LM Plus wordt 50 % van je factuur terugbetaald. Dit voordeel heeft een maximum van 200 euro per jaar, maar dan moet je wel al je incontinentiemateriaal hebben aangekocht bij de Zorgboetiek.
- Twijfel je welk incontinentiemateriaal voor jou geschikt is of welke maat je nodig hebt? Je kunt steeds een stalenpakket aanvragen bij de Zorgboetiek.

Ben je aangesloten bij een ander ziekenfonds dan LM Plus? De meeste ziekenfondsen hebben een zorgwinkel of uitleendienst. Je kunt je verder informeren bij je ziekenfonds.



In deze gekke coronatijden liet iedereen zijn of haar warme hart zien. Er werden boodschappen voor zorgbehoevende burens gedaan, geapplaudiseerd voor de hulpverleners, getelefoneerd naar senioren. Maar vooral voor onze mantelzorgers willen wij dit jaar extra luid applaudisseren. Meer dan ooit hebben zij zich onvoorwaardelijk ingezet voor hun zorgbehoevende naaste. En dat verdient een dikke merci.

Net zoals andere jaren, zetten we ook dit jaar met veel plezier enkele van onze mantelzorgers in de bloemetjes naar aanleiding van Dag van de Mantelzorg op 23 juni 2020. Zij ontvingen van ons een mooie attentie, om even zichzelf te verwennen. Graag bedanken wij alle mantelzorgers, voor alle liefde en goede zorgen.

Online infosessies (webinars)

Omdat we op dit moment in een onvoorspelbare tijd leven door het coronavirus, is het voor ons niet mogelijk in dit ledenblad vormingen aan te kondigen. Daarom hebben we een online aanbod uitgewerkt.



Mantelzorg en het mantelzorgstatuut

Op 1 september 2020 trad het mantelzorgstatuut in werking. Vanaf dan kan je als mantelzorgster een officiële erkenning aanvragen bij je ziekenfonds, als je voldoet aan de voorwaarden. Ben je tewerkgesteld als arbeider, bediende of ambtenaar en zorg je regelmatig voor iemand uit je directe omgeving? Dan kom je misschien in aanmerking voor het mantelzorgverlof. Tijdens deze online infosessie kom je meer te weten over mantelzorg, het mantelzorgstatuut en -verlof. De infosessie wordt gegeven door **Mario Schelfhout**, stafmedewerker van de vzw Liever Thuis LM. Deelname is **gratis**.

Wanneer? Keuze uit:

- dinsdag **27 oktober 2020** van **20u00** tot **22u00** (inloggen vanaf 19u45)
- donderdag **29 oktober 2020** van **20u00** tot **22u00** (inloggen vanaf 19u45)

Waar? Online via Zoom

Interesse? Schrijf je in via lieverthuis@lm.be. We bezorgen je enkele dagen op voorhand de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.

Piekeren en loslaten

Als je ergens mee zit, blijft dit wel eens nazinderen in je gedachten. Iedereen piekert wel eens en heeft wel eens gedachten als 'Stel dat ...', 'Wat als ...' of 'Had ik maar ...'. Soms zit je echter met een probleem en blijf je er maar over malen zonder dat je tot een oplossing komt. Je blijft maar wikken en wegen, zoeken naar de perfecte oplossing. Op de lange duur kan piekeren je leven gaan beheersen. Je wil leren loslaten, maar merkt dat dit niet zo evident is.

Tijdens deze **gratis** infosessie geeft **Erna Claes**, doctor in de psychologie, uitleg over wat piekeren onderscheid van 'gewoon nadenken', hoe het ontstaat, wat het doet verergeren en waarom 'loslaten' zo moeilijk wordt. Op basis van de kennis over ons brein, zal zij tips en technieken aanreiken om anders te leren omgaan met piekeren.

Wanneer?

maandag **9 november 2020** van **19u30** tot **21u00** (inloggen om 19u15 en op dat moment inschrijven op het online platform)

Waar? Online via ShowTime by Fenrir Consult

Je kunt deelnemen als je beschikt over één van volgende browsers: Google Chrome, Edge, Opera of Firefox. Als je niet beschikt over één van deze browsers kan je ook opteren om de viewer te installeren; we bezorgen je de nodige informatie bij je inschrijving.

Interesse? Schrijf je in via lieverthuis@lm.be. We bezorgen je op 9 november 2020 de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.

Hulpmiddelen bij dementie



Je kunt bij de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds terecht voor heel wat zaken: het aanvragen van tegemoetkomingen, het invullen van documenten voor het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH), ... maar ook voor ergotherapeutisch begeleiding bijvoorbeeld in geval van dementie. Rond dit laatste hebben de diensten maatschappelijk werk recent een project afgerond, in samenwerking met de Expertisecentra Dementie en Hogeschool Zuyd. Het project omvatte ook een digitaal luik, namelijk de website www.hulpmiddelenbijdementie.be. Dit is een erg toegankelijke website waarop je heel wat informatie terugvindt over nuttige hulpmiddelen wanneer jijzelf aan dementie lijdt of je partner, je ouder of iemand anders uit je omgeving de ziekte heeft. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen hulpmiddelen voor thuis en hulpmiddelen voor onderweg. Daarnaast vind je op de website ook heel wat nuttig advies.

Beschik je niet over internet en zit je met vragen? Neem dan telefonisch contact op met een ergotherapeut(e) van de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds:

- LM Plus: 0800 17 417;
- LM MUTPLUS.be: 02 209 49 74;
- LM Oost-Vlaanderen: 09 235 72 85;
- een ander ziekenfonds: zoek in de Gouden Gids op 'mutualiteiten'.

Apotheker mag alternatief meegeven bij niet-verkrijgbare voorgeschreven geneesmiddelen

Misschien ben je het ook al eens tegengekomen dat je huisarts of specialist je een geneesmiddel voorschrijft, maar dat de apotheker je laat weten dat hij of zij dit niet heeft. In de meeste gevallen zal hij of zij dit geneesmiddel dan voor jou bestellen en kan je het later op de dag of de volgende dag gaan halen. Soms gebeurt het echter dat een voorgeschreven geneesmiddel tijdelijk of definitief niet meer beschikbaar is omdat er problemen zijn met de productie of de productie is stopgezet.

Sinds dit jaar mogen apothekers een voorgeschreven geneesmiddel dat niet beschikbaar is onmiddellijk vervangen door een ander geneesmiddel met hetzelfde werkzame bestanddeel of werkzame bestanddelen, met dezelfde sterkte, met dezelfde toedieningswijze en dezelfde toedieningsfrequentie. Het dient dus eigenlijk over hetzelfde geneesmiddel te gaan, maar met een andere naam. De apotheker mag dit enkel doen als de arts die het niet-beschikbare geneesmiddel heeft voorgeschreven geen bezwaar heeft tegen het meegeven van het alternatief geneesmiddel. De arts kan dit vermelden op het elektronisch voorschrift of de apotheker kan hiervoor bij twijfel telefonisch contact opnemen met de arts.

