



magazine

# Liever Thuis

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

4-5

De sandwichgeneratie

6-7

Terugblik 'Dag van de Mantelzorg' –  
Psychologische hulp voor mantelzorgers

## Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5  
De sandwichgeneratie
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8  
Je medicatieschema online raadplegen  
Laat je vaccineren tegen de griep  
Gedeeltelijke commercialisering in de Vlaamse zorg

## Adreswijziging of uitschrijven?

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

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

## Mailadres gewijzigd?

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

## Uitbetaling zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (Vlaamse zorgverzekering/mantelzorgpremie)

Voor vragen over de uitbetaling van het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden kun je terecht op het nummer 0800 17 417. Gelieve te vragen naar de Zorgkas.



## Editoriaal

Heel wat mensen zorgen thuis voor een naaste die vanwege ouderdom, ziekte of handicap zorgbehoevend is. Ze doen dit vanuit een wederzijdse betrokkenheid, op regelmatige basis en buiten het kader van professionele hulpverlening. We noemen deze mensen 'mantelzorgers'.

Een thuiszorgsituatie is niet vanzelfsprekend en mantelzorgers verdienen hierbij alle ondersteuning die zij nodig achten. Daarom richtte de Liberale Mutualiteit de **vzw Liever Thuis LM** op, een door de Vlaamse overheid erkende **mantelzorgvereniging**.

Als mantelzorgvereniging zet de vzw Liever Thuis LM zich in voor de ondersteuning van zorgbehoevenden en hun mantelzorgers. Bij de vzw Liever Thuis LM kun je de klok rond terecht voor een luisterend oor en voor al je vragen over mantelzorg en thuiszorg. Via de website, de brochures en de infosessies **informer**en we je over een heleboel thema's die met zorg te maken hebben.

Als lid van de vzw Liever Thuis LM ontvang je viermaal per jaar het ledenblad '**Liever Thuis**' in je brievenbus. Via het **ledenblad** houden we je op de hoogte van allerhande onderwerpen, tegemoetkomingen en regelgevingen die voor jou belangrijk kunnen zijn.

Naast informatie verstrekken, komen we ook op voor de **belangen** van onze leden. Mantelzorgers ervaren immers tal van knelpunten in het zorglandschap. Daarom ijveren we bij de overheid voor een goed uitgebouwde dienstverlening en hebben we regelmatig overleg met verschillende organisaties uit de zorgsector.

### Contact:

#### vzw Liever Thuis LM

Livornostraat 25

1050 Brussel

Tel.: 02 542 87 09 - 0473 52 70 76

Fax: 02 542 86 99

Mail: [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be)

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

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

### Alle info over mantelzorg:

Neem een kijkje op [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be) of neem contact op met onze vereniging.



# Voorwoord

Beste lezer,

De zomer en de Dag van de Mantelzorg op 23 juni liggen ondertussen al even achter ons. Toch willen we in dit ledenblad graag nog even terugblikken op de acties die wij en de collega's van LM hebben opgezet rond de Dag van de Mantelzorg. Zo hebben we, verspreid over Vlaanderen en Brussel, enkele mantelzorgers in de bloemetjes gezet voor hun tomeloze inzet. Daarnaast namen de mantelzorgverenigingen contact op met LETRR, de vaste cartoonist van De Standaard. Hij zorgde voor drie leuke cartoons over mantelzorg, die je terugvindt in dit ledenblad.

Onze beleidsmakers hebben de afgelopen maanden ook niet stilgezeten. Het mantelzorgverlof werd uitgebreid van één maand naar drie maanden voltijds. In plaats van voltijds kan je het ook deeltijds opnemen en dit voor zes maanden in plaats van de eerder bepaalde twee maanden.

Minder goed nieuws ontvingen we over het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden, wat velen nog steeds 'de mantelzorgpremie' noemen. De beroepsprocedure bij een afwijzing, die vroeger gratis was, is nu betalend geworden. De Vlaamse Regering vraagt hiervoor 75 euro dossiertaks. Heb je recht op de verhoogde tegemoetkoming, dan betaal je 37,50 euro. Voor ouderen die recht hebben op een inkomensgarantie voor ouderen blijft het evenwel toch gratis. Als blijkt dat je beroep gegrond is, zal de administratie het bedrag van de dossiertaks wel terugstorten. Het creëert echter een bijkomende drempel voor mensen om de beroepsprocedure op te starten. Als mantelzorgvereniging betreuren we dan ook deze beslissing.

Veel leesplezier!

*Roni De Waele - Voorzitter*



## Werk mee aan vernieuwing website Liever Thuis LM

Momenteel zijn we bezig aan een vernieuwingsactie van onze website [www.lieverthuislm.be](http://www.lieverthuislm.be). Er liggen verschillende pistes op tafel: een totaal nieuwe website, een vernieuwing van de huidige website of het behoud van de huidige website.

Uit onze tevredenheidsmeting van midden 2020 leren wij dat 71 procent van de leden die op de website op zoek gaat naar informatie, die daar ook vindt. Dat is goed, maar het kan natuurlijk beter.

Je kunt ons helpen bij deze vernieuwingsoperatie van de website door te mailen naar [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be) en ons een antwoord te bezorgen op onderstaande vragen:

- Staat er te veel of te weinig informatie op onze website?
- Welke belangrijke informatie vind je niet op onze website?
- Welke informatie die momenteel op de website staat, moeten we zeker behouden?
- Staat er overbodige informatie op de website? Zo ja, welke?
- Heb je nood aan een chatfunctie, waardoor je via digitale weg kunt communiceren met een medewerker van de vereniging?

Tenslotte willen we nog meegeven dat we beseffen dat veel van onze leden geen gebruik maken van internet. We zullen daarom ook bekijken hoe we in de toekomst kunnen blijven inzetten op informatieverstrekking op papier.

# De sandwichgeneratie

Heb je al gehoord van ‘de sandwichgeneratie’? Misschien ben je zelf wel ‘een sandwicher’ zonder dat je dit beseft. Om er meer over te weten te komen, gingen we in gesprek met **Miet Timmers**, onderzoeker bij het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van Odisee Hogeschool. Zij voerde hierover een boeiend onderzoek uit.

## Wat moeten we verstaan onder ‘de sandwichgeneratie’?

Je kunt de sandwichgeneratie op verschillende manieren benaderen. In ons onderzoek hebben wij ‘de sandwichgeneratie’ gedefinieerd als een groep mensen die gelijktijdig zorgt voor een oudere generatie (ouders of grootouders) én een jongere generatie (kinderen of kleinkinderen) en die dit combineert met een deeltijds of voltijdse job. We hebben niet bepaald hoeveel zorg iemand moet verlenen. Bij sommige mensen gaat het immers om huishoudelijke of administratieve taken overnemen van een zorgbehoevende ouder, terwijl anderen vooral regelen dat er bijvoorbeeld poetshulp of elke dag een maaltijd aan huis komt.

Het is heel opvallend dat de sandwichers vaak hun eigen rol minimaliseren. Ze zien zichzelf bijvoorbeeld lang niet altijd als mantelzorger. De dubbele



zorgtaak zorgt er wel voor dat de combinatie van gezin en werk niet zo gemakkelijk is. De Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen (SERV) heeft in 2019 zijn meest recente werkbaarheidsmonitor uitgebracht. Daaruit blijkt dat de groep van vijftigplussers het steeds moeilijker heeft om de zorg voor een familielid te combineren met een job en dat ze qua belasting op hetzelfde niveau komen als jonge gezinnen.

## Van waar kwam de interesse om een onderzoek te voeren naar de sandwichgeneratie?

Vanuit het Kenniscentrum Gezinswetenschappen houden we altijd de vinger aan de pols van de samenleving. We starten relevant onderzoek op dat ook op beleidsvlak een impact kan hebben. Vandaar dat de sandwichgeneratie in het vizier kwam. Ook de Vlaamse overheid en het Europees Sociaal Fonds zagen het belang in om kennis te ontwikkelen die de sandwichgeneratie kan ondersteunen en keurden ons project goed. Want als je het vanop een afstand bekijkt, zit de sandwichgeneratie in een moeilijke positie. Enerzijds is er immers een tendens naar verlenging van de pensioenleeftijd, anderzijds is er de verwachting, vanuit de idee van de vermaatschappelijking van de zorg, dat familieleden en burens steeds meer zorgverantwoordelijkheden opnemen. Daarnaast doen jonge ouders ook graag een beroep

op hun ouders voor occasionele kinderopvang voor de kleinkinderen. De vraag is dan toch wel hoe houdbaar dat allemaal is. Hoe hard kan je de sandwichgeneratie belasten?

Vanuit ons onderzoek willen we aandacht vragen voor de positie van de sandwichgeneratie bij de beleidsmakers. Daarnaast reiken we ook concrete ideeën en tools aan om de combinatie van een dubbele zorgtaak met een gezin gemakkelijker te maken. Voor de sandwichgeneratie zelf hebben we bijvoorbeeld een zelftest ontwikkeld. Maar we ondernemen ook acties naar werkgevers en leidinggevenden toe en willen hen informeren over de sandwichgeneratie en concrete tips aanreiken.

De sandwichgeneratie verdient deze aandacht en de ondersteuning. We mogen immers niet vergeten dat de huidige generatie vijftigplussers de eerste generatie is die langer zal moeten werken door de verlenging van de pensioenleeftijd. Zij hebben ook veel minder beroep kunnen doen op ouderschapsverlof, want op het moment dat zij jonge ouders waren, waren er heel wat minder mogelijkheden.

Uiteraard beseft ik ook dat ditzelfde geldt voor de oudere generatie. Ook zij hebben in hun leven hard gewerkt en hebben geen gebruik kunnen maken van verlofstelsels. Ons onderzoek focust zich echter op de sandwichgeneratie.

## In je onderzoek ben je nagegaan wat de sandwichers energie geeft. Kan je daar iets meer over vertellen?

Als je dat vraagt aan de sandwichers die grootouder zijn, luidt het antwoord vaak unaniem: “De

kleinkinderen!” Zorgen voor de kleinkinderen geeft hen vaak energie, tenminste als ze voldoende vrij kunnen beslissen of ze de zorg opnemen en wanneer dit gebeurt. Alles heeft echter ook een keerzijde: als de kinderen te veel flexibiliteit vragen van oma en opa, waardoor ze minder hun eigen leven in handen hebben, dan kost het energie.

Het familieleven geeft ook nog op andere manieren energie. Als er een goede relatie is met de persoon voor wie de sandwichers zorgen, als ze respect en dankbaarheid krijgen voor de zorg die ze bieden, als ze het gevoel hebben ‘iets te kunnen teruggeven’, dan is dat goud waard. Sandwichers willen graag zinvol bezig zijn en ook als de zorg fysiek of mentaal zwaar is, kan dankbaarheid veel compenseren.

De sandwichers krijgen vaak ook energie uit hun job. Als ze hun werk graag doen, ze een goede relatie hebben met hun collega's of leidinggevenden en als hun job hen ontwikkelingskansen biedt, is een job een absolute meerwaarde. Een job kan er dan voor zorgen dat de sandwicher niet ‘verdrinkt’ in de zorgtaken.

Belangrijk is dat de sandwichers toch voldoende tijd voor zichzelf nemen. Heel veel sandwichers hebben, soms pas na een heel moeilijke periode, geleerd om voor zichzelf te zorgen en ook dingen te doen omdat ze het graag doen: met de hond wandelen, breien, een koffie gaan drinken met vrienden of vriendinnen, ...

Je persoonlijke situatie en je persoonlijkheid bepalen ook mee in welke mate je stressvolle situaties aankunt. In het onderzoek merkten we bijvoorbeeld dat mensen die zeer positief zijn ingesteld het

gemakkelijker hebben om een aantal moeilijkheden te overbruggen. Zij kunnen zaken gemakkelijker relativeren. Sommige sandwichers getuigen ook heel mooi dat de moeilijkheden die ze in hun leven zijn tegengekomen hen gesterkt hebben, waardoor ze gemakkelijk kunnen relativeren. Ook dat kan handig zijn in stressvolle situaties.

### Zijn er nog bepaalde factoren die mee bepalen waarom een aantal sandwichers het zo moeilijk heeft?

De situatie van sandwichers kan heel verschillend zijn. Mensen die zorg opnemen voor bijvoorbeeld een ouder met dementie en die thuis zorgen voor een volwassen kind met een beperking hebben het uiteraard veel zwaarder dan iemand die wekelijks het gras afrijdt bij de ouder wordende ouders en op woensdagnamiddag met veel plezier op de kleinkinderen past. Mensen die een ruim en ondersteunend netwerk hebben en die een job hebben waar ze zich volop kunnen uitleven, kunnen vaak ook gemakkelijker stressvolle situaties aan.

Wat ik zelf toch wel opmerkelijk vond tijdens het onderzoek was dat veel sandwichers zeggen dat ze het zichzelf soms niet gemakkelijk maken. Een grote valkuil die ze bij zichzelf zien is perfectionisme. Ze zeggen dat ze eigenlijk alles te goed willen doen en dat hen dat belemmert om bijvoorbeeld tijd voor zichzelf te nemen. Anderen

omschreven zichzelf dan weer als piekeraar en zouden willen dat ze zich niet continu zoveel zorgen zouden maken. Een andere onderzoeker heeft dat ooit bestempeld als ‘het continu alert zijn voor zaken die waarschijnlijk toch niet zullen gebeuren’.

Sommige mensen uit de sandwich-generatie hebben ook last van schuldgevoelens. Vaak komt dit voort uit een rollenconflict. Iemand gaf in het onderzoek aan: “Ik ben geen goede dochter meer voor mijn moeder. Ik ben geen goede moeder meer voor mijn zoon. En eigenlijk ben ik ook niet meer de perfecte collega op het werk. Ik heb het overal zo druk dat ik iedereen te kort doe.”

Tenslotte is er nog een element dat meespeelt, namelijk de menopauze en de midlife. Dat kan mentale en fysieke moeilijkheden met zich meebrengen, bij vrouwen maar ook bij mannen.

### Heb je nog tips voor de sandwichers?



We hebben een zelftest en een zelfhulpboekje gemaakt, waarmee mensen hun eigen zelfzorgstrategie kunnen testen. Strategieën waar ze niet zo goed in zijn, kunnen ze zo proberen te versterken. Je kunt het boekje downloaden op [www.kcgezinswetenschappen.be](http://www.kcgezinswetenschappen.be).

### Bedankt voor dit gesprek.

Wie geen internet heeft, kan het zelfhulpboekje **gratis** bekomen door te bellen naar Liever Thuis LM: 02 542 87 09 of 0473 52 70 76.

Miet Timmers werkte **negen strategieën** uit om **beter om te gaan met de werk-zorg-levenbalans**. Dit kan je nalezen op onze website: [www.lieverthuislm.be](http://www.lieverthuislm.be).

# Terugblik

## 'Dag van de Mantelzorg'

Nieuws uit je streek

Op 23 juni, de 'Dag van de Mantelzorg', reikte LM Plus traditiegetrouw aan heel wat mantelzorgers een attentie uit. In de provincie Antwerpen bezorgden medewerkers van de dienst maatschappelijk werk van LM Plus een geschenkenmand aan tien mantelzorgers die zich dagdagelijks inzetten voor de zorg en ondersteuning van een naaste, om hen te bedanken voor hun warme inzet.

Zo kreeg onder andere Danielle een geschenk-pakket. Danielle werkt voltijds als zorgkundige in het woonzorgcentrum, waar ook haar vader verblijft. Zij maakt elke avond een uurtje vrij om hem te bezoeken met een drankje en een koekje. Ze legt hem ook telkens in bed. Daarnaast poetst ze telkens zijn tanden en legt propere kleren klaar voor de dag nadien. Ze helpt ook met het vervoer, de aankoop van kledij, ... Op vrije dagen komt zij vader ook al eens halen voor een wandelingetje met de rolstoel.

Buiten zorgkundige en mantelzorgster is Danielle ook nog oma van vier kleinkinderen en ze heeft een vierdepijler-organisatie voor wezen en kinderen met een beperking in Bolivia. Een bezige bij met het hart op de juiste plaats.

Danielle was zeer verrast en erg blij met de waardering en attentie.



## Gratis psychologische ondersteuning voor mantelzorgers uit stad Antwerpen

Woon je in Antwerpen en zorg je op regelmatige basis voor je partner, een familielid, vriend(in) of kennis omwille van ziekte, ouderdom, handicap of een psychische kwetsbaarheid? Dan ben je een mantelzorger. Weet dat het als mantelzorger belangrijk is om ook goed voor jezelf te zorgen en je grenzen te bewaken.

Stad Antwerpen ondersteunt je in deze moeilijke tijden met **gratis online psychologische ondersteuning** via het digitaal platform BloomUp. Ook telefonische ondersteuning is mogelijk.



### Hoe werkt het?

#### Online ondersteuning

Met BloomUp start je vanuit je comfortzone gratis online psychologische ondersteuning, waar en wanneer je dat wilt.

Ga naar [talk.bloomup.org/mantelzorgantwerpen](http://talk.bloomup.org/mantelzorgantwerpen) en beantwoord een aantal vragen omtrent je voorkeuren. Kies vervolgens uit drie aanbevolen erkende online psychologen en maak vrijblijvend kennis. Klik het? Maak dan gebruik van **drie gratis gesprekken** om jouw mentale veerkracht te verhogen.

Heb je na de drie gesprekken nog nood aan een bijkomend gesprek? Dat kan, maar dan betaal je maximaal 60 euro per gesprek.

#### Telefonische ondersteuning

Als de digitale drempel voor jou te hoog is, kan je een mailtje sturen naar [info@bloomup.org](mailto:info@bloomup.org) of bellen op 0471 08 47 99. Dan bekijken de initiatiefnemers of er consultaties via telefoon mogelijk zijn.



## Terug verwijfsbrief nodig voor deelname aan project 'Bewegen op verwijzing'



Uit onderzoek blijkt dat de meeste Vlamingen te weinig bewegen. Om die reden, startte de overheid enkele jaren geleden met het project 'Bewegen op verwijzing'. Bij dit project stimuleert een 'Bewegen op verwijzing'-coach je om meer te bewegen en dit door middel van een persoonlijk beweegplan en consultaties.

Tijdens de coronaperiode kon je zelf een 'Bewegen op verwijzing'-coach contacteren om je te helpen. Dat kan nu niet meer. Je hebt opnieuw, zoals bij de start van het project, een verwijfsbrief nodig van je huisarts of een andere arts.

Ben je vóór 1 september 2021 gestart met een coach en volgt deze coach je nog steeds op, dan moet je arts alsnog een verwijfsbrief voor jou opstellen. Enkel op die manier kan je genieten van het financieel voordeel:

	Individuele sessie bij 'Bewegen op verwijzing'-coach	Groepsessie bij 'Bewegen op verwijzing'-coach
Geen recht op verhoogde tegemoetkoming*	5 euro per 15 minuten	1 euro per 15 minuten
Recht op verhoogde tegemoetkoming*	1 euro per 15 minuten	0,50 euro per 15 minuten

\* 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.

## Online praatgroep voor mantelzorgers

Zorg je regelmatig voor iemand uit je directe omgeving met een lichamelijke of psychische aandoening of ziekte, dan ben je een mantelzorger. Zorgen voor iemand kan een positieve en verrijkende ervaring zijn, maar is niet altijd vanzelfsprekend. Het organiseren van de zorg vraagt veel energie en brengt vaak druk en stress met zich mee.

Uit onderzoek blijkt dat praten met lotgenoten deugd doet. Je leert immers dat je niet alleen bent in die situatie en vindt troost en ondersteuning bij andere mantelzorgers. Daarom organiseren we een **gratis** online praatgroep voor mantelzorgers.

- Wanneer?** maandag **25 oktober 2021** van **20u00** tot **21u30** (inloggen vanaf 19u45)  
maandag **15 november 2021** van **20u00** tot **21u30** (inloggen vanaf 19u45)  
maandag **6 december 2021** van **20u00** tot **21u30** (inloggen vanaf 19u45)
- Waar?** **Online** (via Microsoft Teams)
- Interesse?** Schrijf je in via [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be). We bezorgen je enkele dagen op voorhand de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.



## Laat je vaccineren tegen de griep



Met de aandacht voor de vaccinatie tegen het coronavirus de afgelopen maanden zouden we haast vergeten dat we ons ook dienen te beschermen tegen de

griep. Want het griepseizoen komt er binnenkort weer aan. De beste bescherming tegen de griep is een vaccin en dat kan gezet worden door je huisarts.

Hier vind je nog enkele tips om griepoverdracht te beperken. Ze zijn grotendeels gelijklopend met de tips die we het afgelopen anderhalf jaar gekregen hebben ter bestrijding van het coronavirus:

- Bedek je mond bij het hoesten en je neus bij het niezen.
- Was regelmatig je handen.
- Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan.
- Reinig aangeraakte oppervlakten en voorwerpen.
- Laat je vaccineren.
- Vermijd zoveel mogelijk het contact met andere personen als je ziek bent.
- Gooi je gebruikte zakdoekjes weg.
- Rust als je ziek bent.

## Gedeeltelijke commercialisering in de Vlaamse zorg

De vzw Liever Thuis LM ondertekende, net als de Landsbond van Liberale Mutualiteiten en tal van andere zorg- en welzijnsorganisaties, de open brief van Zorgnet-Icuro tegen het privatiseringsdecreet van de zorg. Dit decreet werd op 1 juli 2021 in spoedzitting goedgekeurd in de commissie binnenlands bestuur van het Vlaams Parlement. Het decreet biedt de mogelijkheid aan private welzijnsverenigingen om zelf een vzw of vennootschap op te richten of er deelgenoot van te worden. Dit zet de weg open naar commercialisering van de zorg. Hogere prijzen voor minder service of misschien zelfs geen zorg meer voor bepaalde groepen. Daar zeggen wij als mantelzorgvereniging duidelijk 'neen' tegen en dit in het belang van onze leden.

## Je medicatieschema online raadpleegbaar

Het innemen van medicatie gebeurt best zo nauwkeurig mogelijk. Als je verschillende medicijnen inneemt, is het echter soms moeilijk om het overzicht te bewaren. Het online overheidsportaal [www.mijngezondheid.belgie.be](https://www.mijngezondheid.belgie.be) lanceerde daarom een nieuwe toepassing. Je kunt er jouw persoonlijk medicatieschema terugvinden.

### Hoe werkt het?

Je meldt je aan op het platform <https://www.mijngezondheid.belgie.be> met je elektronische identiteitskaart of de itsme-app. Op het platform vind je onder de rubriek 'Mijn geneesmiddelen' een link naar jouw medicatieschema, zijnde 'Mijn medicatieschema'. Hier kan je raadplegen wanneer je welk medicijn moet innemen. Gezien het om een nieuwigheid gaat, is jouw medicatieschema mogelijk nog niet ingevuld door je huisarts. Als je graag gebruik zou maken van deze functie, contacteer je best je huisarts met de vraag om een medicatieschema aan te maken.

Goed om te weten: je kunt zelf kiezen met welke zorgverleners je de informatie deelt die beschikbaar is op het online platform, bijvoorbeeld met je huisarts, je thuisverpleegkundige, de specialist uit het ziekenhuis, ... Via het tabblad 'Toegangsbeheer' kan je zorgverleners zowel toegang geven tot je gegevens als hen de toegang ontzeggen.

### Verschillende functies

Er zijn diverse functies:

- Je krijgt een algemeen overzicht van de medicatie die je inneemt en van je medicatieschema.
- Je kunt aantekeningen maken over je behandeling, die je tijdens een consultatie bij je arts kunt bespreken. Dit doe je via de optie 'Nota toevoegen', die je vindt onder het tabblad 'Journaalnota's'.
- Je kunt bijwerkingen melden en delen met jouw arts en andere zorgverleners.

De verschillende functies worden toegelicht in het filmpje dat je kunt terugvinden via <https://youtu.be/ZW65BfxhK5U>.

