



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Vlaamse mantelzorgers -
Onderzoek 'Sporen naar duurzame mantelzorg'

6-7

Het regionaal dienstencentrum

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
 Vlaamse mantelzorgers -
 Onderzoek 'Sporen naar duurzame mantelzorg'
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
 Hoe jezelf en je vermogen beschermen?
 Zieken(t)huis - Praktische gids om je zieke te verzorgen, thuis en in het ziekenhuis
 Maestro Stromae - Simplified Stories

Adreswijziging of uitschrijven?

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

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

Uitbetaling Vlaamse zorgverzekering/mantelzorgpremie

Voor vragen over de uitbetaling van de Vlaamse zorgverzekering kun je terecht op het nummer 03 203 76 00. 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

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen
 Lange Nieuwstraat 109
 2000 Antwerpen
 Tel.: 03 203 76 49
 Mail: dienstencentrum@lmpa.be

Voorwoord

Beste lezer,

Eind 2014 bevroeg het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin 4.000 geregistreerde mantelzorgers over hun kwaliteit van leven en de verschillende factoren die ervoor zorgen dat ze mantelzorg kunnen volhouden. Inmiddels is het onderzoek afgerond en werden de resultaten vrijgegeven. Je leest hier meer over op pagina 4 van dit blad.

Heb je onlangs een vragenlijst ontvangen en ben je benieuwd naar de resultaten van de ledentevredenheidsmeting die de vereniging uitvoerde? Hiervoor is het nog wachten tot het voorjaar 2017, wanneer de nieuwe editie van 'Liever Thuis' verschijnt. Toch wil ik alvast medelen dat de respons dit jaar enorm groot was! Een welgemeende dankjewel hiervoor aan iedereen die de moeite heeft gedaan om de vragenlijst ingevuld terug te bezorgen.

Ben je nog op zoek naar een cadeautje voor onder de kerstboom? Onderaan deze pagina vind je praktische informatie over het nieuwste boek van Geert Messiaen, secretaris-generaal van de Landsbond van Liberale Mutualiteiten. Op pagina 8 vind je aanvullend nog twee andere boeken die de moeite waard zijn.

Tot slot wil ik jullie een warm eindejaar en een fantastisch nieuw jaar toewensen.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

Boek Gezondheidszorg, een snelweg met kruispunten!

Geert Messiaen

Er wachten grote uitdagingen in de sociale zekerheid. Daarom is het belangrijk om de stukken van de steeds veranderende puzzel samen te leggen. Het is mooi dat we allemaal langer kunnen leven, maar we mogen niet blind zijn voor de uitdagingen die hieruit voortkomen. Zo worden we geconfronteerd met een toename van chronische aandoeningen en kampen mensen, vooral in de laatste levensfase, met verscheidene problemen.

Natuurlijk zijn er tal van andere elementen die meespelen. Zo is er een duidelijke afname van de solidariteit in de samenleving en verleggen nieuwe technologische ontwikkelingen de grenzen van de medische zorg. De sociale gezondheidskloof wordt groter en onze levensstijl is verre van ideaal. Met de vergrijzing en de aanslepende economische crisis draait de sociale zekerheid op kruissnelheid. Ze lijkt wel een snelweg, maar dan wel één met vele kruispunten waar we moeten stilhouden.

Geert Messiaen, jurist, is secretaris-generaal van de Landsbond van Liberale Mutualiteiten.



Uitgeverij Garant
 Tel.: 03 231 29 00
 Mail: info@garant.be
www.garant-uitgevers.eu

Vlaamse mantelzorgers

Onderzoek 'Sporen naar duurzame mantelzorg'



Ruim 140.000 personen zijn als mantelzorgers geregistreerd bij de Vlaamse zorgverzekering. Driekwart onder hen zorgt elke dag voor een ziek, gehandicapt of ouder familielid, vriend of kennis. Door de zorgbelasting voelen mantelzorgers zich minder goed in hun vel dan de gemiddelde Vlaming. Toch zou een grote meerderheid het opnieuw doen. Dat is één van de conclusies uit het onderzoek 'Sporen naar duurzame mantelzorg' van het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin bij 2.150 geregistreerde mantelzorgers.

Zware zorgsituaties

Vlaamse mantelzorgers bieden intensief ondersteuning:

- drie op de vier mantelzorgers staan er elke dag en dit gemiddeld 27 uur per week;
- meer dan vier op de tien mantelzorgers combineren de zorg met een betaalde baan;
- één op de vijf werkt niet omwille van de mantelzorgsituatie;
- 13 % van de mantelzorgers staat er helemaal alleen voor.

Minder goede levenskwaliteit

Het is niet verwonderlijk dat mantelzorgers minder gunstig scoren op alle onderzochte levensdomeinen dan de gemiddelde Vlaming. Ze zijn minder tevreden met het leven in het algemeen, met hun inkomen en hun levensstandaard, met de sociale contacten die ze (vaak niet meer) hebben, met de tijdsbesteding en ook met de woonomgeving. Bovendien hebben ze in vergelijking met de gemiddelde Vlaming een minder goede lichamelijke gezondheid en hebben ze vaker een langdurige ziekte, aandoening of handicap.

Financieel kwetsbaar

De combinatie betaald werk en mantelzorg is voor de helft van de werkenden erg zwaar, waardoor één op vijf niet of minder werkt. Mantelzorg is niet gratis. Voor de meesten gaat de zorg voor een geliefde gepaard met extra kosten. Bijna de helft van de mantelzorgers ervaren deze extra kosten als

financieel belastend. Mantelzorgers die moeilijk kunnen rondkomen hebben vaker depressieve klachten en zijn minder tevreden met hun woonomgeving en hun levensstandaard. Financiële ondersteuning via bijvoorbeeld een gemeentelijke mantelzorgpremie of een onkostenvergoeding staat dan ook hoog op het verlanglijstje van mantelzorgers.

Zorg delen

De zorg delen met iemand maakt dat mantelzorgers de zorg langer volhouden en meer tevreden zijn over hun leven. Iets meer dan de helft van de mantelzorgers kan rekenen op ondersteuning van één of meerdere mantelzorgers, vier op de vijf krijgen professionele hulp. De redenen waarom geen professionele hulp ingeschakeld wordt ligt vooral bij de hulpbehoevende zelf. Omdat ze geen hulp wensen, omdat ze vrezen om zelfstandigheid en privacy te verliezen of omdat professionele hulp te duur is. 18 % geeft aan dat het gebrek aan beschikbaarheid van thuishulp een reden is voor niet-gebruik.

Belastend maar ook zingevend

Ruim vier op de tien mantelzorgers voelen zich belast tot zwaar belast door de hulp die ze bieden. Mantelzorgers ervaren vooral druk op hun sociaal leven, hun tijdsbesteding en de combinatie van de zorg met andere activiteiten. Toch neemt dit niet weg dat zorg dragen voor iemand met een zware hulpbehoefte ook zingeving biedt en positieve ervaringen oplevert. Ruim 80 % van de mantelzorgers is het eens met de stellingen: 'zorgen voor de hulpbehoevende geeft mij een goed gevoel' en 'ik geniet van de leuke momenten die er zijn met de hulpbehoevende'.

Beleving belangrijker dan zorgen op zich

Niet hoe zwaar de zorg is, wel hoe zwaar de zorg weegt, is belangrijk voor de levenskwaliteit van mantelzorgers. Die is minder goed wanneer mantelzorgers zich belast of schuldig voelen. Zwaar belaste mantelzorgers geven aan dat ze de zorg in de toekomst minder comfortabel of minder lang zullen kunnen volhouden. Voelen mantelzorgers zich goed in de mantelzorgsituatie dan rapporteren ze een betere gezondheid, een grotere levenstevredenheid en verwachten ze de zorg in de toekomst makkelijker vol te houden.

Vooral steun van nabije omgeving

Voldoende steun uit de sociale omgeving draagt bij aan de mentale gezondheid en de levensvredeheid van mantelzorgers. Vooral van kinderen, de partner en de hulpbehoevende zelf ervaren mantelzorgers steun. Toch geeft 60 % aan onvoldoende steun te krijgen van 'de overheid'. Ook door de werkgever (43 %) en de collega's (37 %) voelen mantelzorgers zich onvoldoende gesteund.

Puzzelen aan gepaste ondersteuning

De onderzoekers polsten op verschillende manieren naar welke ondersteuning mantelzorgers zelf nodig en belangrijk vinden. De resultaten wijzen op de nood aan diverse vormen van ondersteuning:

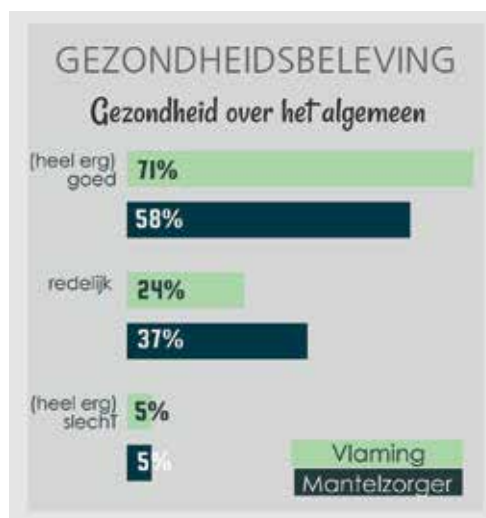
- 'iemand die overdag af en toe een oogje in het zeil houdt', is één van de hoofdbekommernissen van mantelzorgers;
- bruikbare informatie en één infopunt waar je met alle vragen terecht kunt;
- als de zorg voor een naaste steeds meer aandacht en tijd vraagt, is respijtzorg nodig;
- financiële ondersteuning zou vier op de tien mantelzorgers het meest helpen om hun taak (nog) beter te kunnen vervullen.

Een kwetsbaar zorgpotentieel om te koesteren

Ondanks de zware zorgtaak die geregistreerde mantelzorgers opnemen, blijkt de motivatie om aan mantelzorg te doen in veel gevallen voort te komen uit een positieve keuze. Acht op tien mantelzorgers vinden het vanzelfsprekend of doen het uit liefde en genegenheid. Negen op tien mantelzorgers geven aan de zorg opnieuw te willen opnemen indien dit nodig is. Mantelzorgers die zich belast voelen, blijken heel wat minder geneigd om opnieuw mantelzorg op te nemen. Deze kwetsbare groep heeft op maat gesneden ondersteuning nodig om het evenwicht tussen draagkracht en draaglast te behouden of te herstellen.

Meer weten? Het volledig onderzoeksrapport kun je raadplegen via: <http://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/duurzame-mantelzorg-in-vlaanderen-juni-2016-1>

Er zijn heel wat diensten en voorzieningen waar je als mantelzorger terecht kunt voor ondersteuning en advies. Heb je hierover vragen of wens je een medewerker van de vereniging te spreken, dan kun je telefonisch contact opnemen op het nummer 02 542 87 09 of via mail lieverthuis@lm.be



Het regionaal dienstencentrum

Heb je nood aan advies, ondersteuning of informatie rond thuiszorg? Dan kun je terecht bij het regionaal dienstencentrum (RDC) van de Liberale Mutualiteit. Het RDC helpt om thuiszorg op een vlotte en aangepaste manier uit te bouwen.

Voor wie?

Het RDC is er voor gebruikers van thuiszorg, mantelzorgers, vrijwilligers en professionele hulpverleners. Het centrum is voor iedereen toegankelijk en de dienstverlening is gratis.

Wat doet het RDC?



Informatie, advies en ondersteuning

Je kunt bij het RDC terecht voor informatie over bestaande voorzieningen, vrijwilligersorganisaties en thuiszorgdiensten. Daarnaast geeft het RDC ook advies en ondersteuning bij woningaanpassingen voor ouderen en biedt de dienst hulp aan bij het aanvragen van bestaande premies, de aanschaf van hulpmiddelen, enzovoort. Tenslotte organiseert het RDC op regelmatige basis vormingen over onderwerpen die belangrijk zijn in een thuiszorgsituatie. Een overzicht van de activiteiten vind je op www.lm.be/Antwerpen.

Coördinatie van thuiszorg

De organisatie van thuiszorg brengt heel wat vragen met zich mee:

- Wie kan helpen bij thuiszorg en op welke ogenblikken?
- Wanneer schakel ik professionele zorg in?
- Wat is de inbreng van beschikbare mantelzorgers?
- Zijn extra hulpmiddelen nodig?

Eén van onze medewerkers zoekt samen met jou naar oplossingen.

Organiseren van een multidisciplinair overleg

Bij complexe thuiszorgsituaties worden alle betrokken partijen, zoals familie, thuiszorgdiensten, de huisarts en mantelzorg(er)s, uitgenodigd voor een overleg. De bedoeling is om de zorg optimaal af te stemmen op jouw wensen en noden en hierbij rekening te houden met jouw mogelijkheden en die van je omgeving. Het doel van een overleg is, ervoor te zorgen dat je de hulp krijgt die je nodig hebt om lang én comfortabel thuis te blijven wonen.

Ergotherapeutisch advies

Heb je nood aan hulpmiddelen of ben je op zoek naar de juiste aanpassing(en) voor je woning? Wens je informatie omtrent premies om de nodige aanpassingen uit te voeren? Of wens je advies in verband met valpreventie of ondersteuning bij het aanleren van transfers (verplaatsing van rolstoel naar toilet, van bed naar zetel, ...), dan kan de ergotherapeut van het RDC je helpen. De ergotherapeut geeft je tips over persoonlijke hulpmiddelen of woningaanpassingen die het dagelijks leven vergemakkelijken en je zelfredzaamheid vergroten.

In de folder 'Ergotherapeutisch advies' vind je meer informatie. Vraag ernaar in je LM-kantoor of surf naar www.lm.be/antwerpen.

Uitlenen

Heb je nood aan een hulpmiddel zoals bijvoorbeeld een aangepast bed, een looprek, een aërosolapparaat, krukken of incontinentiemateriaal? Dankzij de samenwerking tussen het RDC en de uitleendienst van je ziekenfonds kun je een groot gamma aan materialen ontlenen of aankopen. Ook voor de huur en plaatsing van een personalalarmsysteem kun je aankloppen bij het RDC.

Het RDC binnen jouw ziekenfonds

Het RDC werkt nauw samen met de dienst maatschappelijk werk, de uitleendienst en de dienst zorgverzekering van het ziekenfonds. Daarnaast kan het RDC je informeren over de aanvullende voordelen van je ziekenfonds.

Indien de medewerker van het RDC je niet verder kan helpen, dan word je doorverwezen naar de meest geschikte persoon of voorziening.

Voor meer informatie of vragen:

- maandag- en donderdagvoormiddag aanwezig op het hoofdkantoor;
- telefonisch op het nummer 03 203 76 46;
- je kunt mailen naar yara.callens@lmpa.be

eHealth

Toestemming voor de uitwisseling van je gezondheidsgegevens



Heb jij je geïnformeerde toestemming al laten registreren?

Door de geïnformeerde toestemming geef je als patiënt de goedkeuring aan zorgverleners om je gezondheidsgegevens elektronisch te delen. Zo word je beter en sneller behandeld en worden onnodige onderzoeken voorkomen. In een noodsituatie kan informatie over je recente gezondheidsgegevens van levensbelang zijn.

Hoe geef ik mijn toestemming?

Er bestaan verschillende manieren om je toestemming te geven.

- Je toestemming wordt automatisch geregistreerd bij een opname in het ziekenhuis of wanneer je langsgaat bij:
 - je huisarts;
 - een geneesheer-specialist;
 - een apotheker.
- Je kunt ook zelf je toestemming geven:
 - aan het loket van je ziekenfonds;
 - met je identiteitskaart via www.patientconsent.be.

Heb je vragen of wil je je toestemming geven?

- Contacteer je ziekenfonds op het nummer 03 203 76 00;
- surf naar www.LM.be > ziekteverzekering > eHealth.

Wat zijn jouw interesses

Het RDC wilt jouw interesses leren kennen om op basis hiervan bijscholing en vormen op maat te organiseren. Komen er in jouw thuissituatie zaken naar voor, waarover je meer te weten wilt komen of ben je geïnteresseerd in een bepaalde therapie of aandoening? Laat het ons weten door onderstaand strookje in te vullen en op te sturen naar ons hoofdkantoor: RDC, Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen of mail naar: yara.callens@lmpa.be.

Nieuws uit je streek

Invulstrook

Naam:

Geboortedatum:

Adres:

Heb je reeds een vorming gevolgd?

- Ja, en ik wil dit meer doen.
- Ja, maar dit was niets voor mij.
- Neen, want het huidige aanbod spreekt mij niet aan.
- Neen, want ik ben niet in de mogelijkheid om mij buitenshuis te verplaatsen.

Over welke zaken zou je graag meer te weten komen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke vorm van uiteenzetting spreekt je het meeste aan?

- voordracht (spreker of presentatie);
- initiatielessen (doe-sessie, bv. dansen, koken, knutselen, ...);
- themadagen (bv. dag van de mantelzorg).

Hoe jezelf en je vermogen beschermen?

Doorheen je leven neem je heel wat beslissingen. Sommige volwassenen hebben daarbij hulp nodig. De wetgever voorziet voor deze personen sinds 2014 een beschermingsstatuut.

Het beschermingsstatuut is gebaseerd op het statuut van het voorlopig bewind. Het uitgangspunt is dat mensen hun leven moeten kunnen leiden, ook wanneer zij bijvoorbeeld dement worden. De nieuwe wet vertrekt daarom van hun mogelijkheden: wat kunnen ze nog zelf beslissen, bij welke beslissingen hebben ze hulp nodig en welke beslissingen worden beter in hun plaats genomen? Op basis van deze vragen wordt een bescherming op maat ontworpen die zo weinig mogelijk ingrijpt in hun leven en zoveel mogelijk autonomie geeft.



De **brochure 'Hoe jezelf en je vermogen beschermen wanneer je het niet (meer) alleen kan?'** geeft antwoorden op vragen over het beschermingsstatuut. Ze legt de systemen voor buitengerechtelijke en rechterlijke bescherming uit, waarom ze zijn aangepast, hoe de procedures verlopen en wat de regelingen in de praktijk betekenen voor alle betrokkenen.

Je kunt de brochure **gratis downloaden** via volgende websites:

- Koning Boudewijnstichting: www.kbs-frb.be;
- Notarissen: www.notaris.be;
- FOD Justitie: www.justitie.belgium.be.

Suggesties of ontevreden?

Heb je een suggestie voor het verbeteren van onze werking, dan willen wij dit graag van je horen. Contacteer ons via mail, telefoon of per brief. Indien mogelijk zullen wij je suggestie in de toekomst meenemen in onze werking.

Ben je ontevreden over onze dienstverlening, dan kun je dit schriftelijk formuleren aan de hand van een klachtenformulier dat wij ter beschikking stellen op onze website.

vzw Liever Thuis LM

02 542 87 09 - lieverthuis@lm.be

www.lieverthuislm.be/suggesties.htm

Zieken(t)huis

Praktische gids om je zieke te verzorgen, thuis en in het ziekenhuis

Waar dien je op te letten wanneer je je zieke buurman een bezoek brengt in het ziekenhuis? Welk cadeau kies je voor hem uit? Mogen de kinderen wel mee op bezoek? Zelfs op een palliatieve eenheid? Je collega zit in een rolstoel, maar jullie willen toch samen een leuke uitstap maken. Hoe pak je dat aan? Hoe maak je thuis een ziekenkamer klaar? Waarom serveer je een zieke vriendin fruitsla in een aperitiefglaasje, met een gekleurd frietvorkje erbij? En hoe blijf je op moeilijke momenten in het leven goed voor jezelf zorgen?



Op deze en vele andere praktische vragen biedt Marleen Dondeyne een duidelijk antwoord. Met creatieve en verfrissende ideeën maakt ze zo de zorg voor een dierbare toegankelijk voor 'de mantelzorger' in ieder van ons. Zieken(t) huis bevat tal van boeiende en ontroerende getuigenissen die perfect illustreren hoe we goed voor elkaar kunnen zorgen.

Marleen Dondeyne (1959), ervaren verpleegkundige en gespecialiseerd in de oncologische zorg, de palliatieve zorg en de revalidatie, werkt al vijftientig jaar met enthousiasme en begeestering op diverse afdelingen van het UZ Leuven. Voordien werkte ze verschillende jaren als verpleegkundige in de thuiszorg.

Auteur: Marleen Dondeyne

ISBN: 9789461315007

Uitgeverij: Van Halewyck

Kostprijs: € 19,95

Maestro Stromae

Simplified Stories

Simplified Stories zijn vereenvoudigde versies van bestaande boeken. Ze moedigen mensen met beginnende dementie aan om te blijven lezen. Wat dan weer zorgt voor een vertraging van de ziekte. Simplified Stories vertellen de essentie van een verhaal, met kortere zinnen en makkelijkere woorden. Aangepaste typografie, extra afbeeldingen en korte samenvattingen zorgen voor geheugensteuntjes.



Het eerste boek in de reeks Simplified Stories is een aangepaste versie van de biografie 'Maestro Stromae', over het leven van popster Paul Van Haver. Journalist Peter Verbruggen schreef de biografie van Stromae, vanaf zijn prille jeugd jaren tot en met het wereldsucces. Hij sprak met talrijke mensen die in het leven en de loopbaan van Stromae een rol gespeeld hebben. Stromae is niet alleen een gespreksonderwerp, kinderen en kleinkinderen kunnen het boek ook samen lezen met de persoon met dementie.

Auteur: Peter Verbruggen

ISBN: 9789089316240

Uitgeverij: Borgerhoff & Lamberigts

Kostprijs: € 22,95