



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

Hoe werkt persoonsvolgende financiering?

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 09 235 72 98. 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 Oost-Vlaanderen
 Brabantdam 109
 9000 Gent
 Tel.: 09 269 70 32
 E-mail: rdc@libmutov.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 zingevend 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



Hoe werkt de **persoonsvolgende financiering**?

Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) vindt dat iedereen het recht heeft om alle mogelijkheden van zijn of haar leven zelf te organiseren. Daarvoor is er nu de **persoonsvolgende financiering (PVF)**.

Door het systeem van persoonsvolgende financiering kunnen gebruikers een budget aanvragen op maat van de vraag naar ondersteuning en kunnen zij zelf bepalen hoe ze die ondersteuning organiseren. De ondersteuning kan bestaan uit reguliere diensten zoals gezinszorg of kinderopvang. Er kan ook een beroep gedaan worden op meer gespecialiseerde ondersteuning van een aanbieder die vergund is door het VAPH.

Het nieuwe systeem bestaat uit twee trappen: het basisondersteuningsbudget (BOB) en het persoonsvolgend budget (PVB). Deze twee kunnen niet met elkaar worden gecombineerd.

BOB

Het BOB is een vast bedrag van € 300 per maand dat door de zorgkas van het ziekenfonds wordt uitbetaald. Dit budget kun je gebruiken om reguliere of rechtstreeks toegankelijke hulp te betalen. Het is vrij te besteden en er moeten geen bewijzen worden ingediend. De toekenning gebeurt in fasen. Meer informatie is terug te vinden op www.vlaamsesocialebescherming.be.

PVB

Het PVB is een gepersonaliseerd bedrag per jaar dat kan variëren van € 10.000 tot meer dan € 50.000. Bij de aanvraag dienen bewijstukken aangeleverd te worden en

moet een ondersteuningsplan PVB worden ingediend. Een erkend multidisciplinair team beoordeelt de handicap en de ondersteuningsnood, waarna het VAPH beslist of er een budget wordt toegekend. Toekenning van het budget kan op drie manieren: cash, door middel van een voucher of een combinatie van cash en een voucher. Meer informatie vind je op www.vaph.be.

Begeleiding bij de financiering

Om ondersteuning in te kopen of om je budget te verantwoorden, kun je de hulp invoeren van een bijstandsorganisatie. LM werkt daarvoor samen met alin vzw.

alin vzw is een bijstandsorganisatie die personen met een handicap helpt bij de organisatie van de eigen ondersteuning en die begeleiding biedt bij de verantwoording van de kosten die daarvoor worden ingebracht via het PVB. alin vzw gaat bij elk dossier na, hoe op basis van het budget de nodige ondersteuning zo goed mogelijk ingevuld kan worden. Daarbij houden ze rekening met de specifieke vraag van elke budgethouder.

Een voorbeeld:

“Via een spoedprocedure kreeg ik een budget goedgekeurd. Maar wat ik precies met het budget kon doen wist ik niet. Ik kon terecht bij alin vzw, die een duidelijk plan uitwerkte met mij. Ik kreeg alle informatie en ging zelf aan de slag. Ik schreef een vacature uit en stelde ik mijn eerste assistent aan.”

Wil je ondersteuning inkopen of wil je een persoonlijke assistent in dienst nemen? alin vzw gaat samen met jou op zoek naar de meest optimale organisatie. Meer weten? Surf naar www.alin-vzw.be of contacteer de helpdesk van alin vzw op het nummer 02 506 04 95.

NIEUW:

Chat met een medewerker!

Meer weten over terugbetalingen? Een vraag over een hulpmiddel? Of zoek je andere info? Je kunt vanaf nu ook chatten met een medewerker van LM.

Tijdens de kantooruren helpt een medewerker je onmiddellijk verder. Kom je er buiten de kantooruren terecht? Geen erg. Via de chat kun je ook vragen versturen. Een medewerker van het ziekenfonds gaat ermee aan de slag en neemt zo snel mogelijk contact met je op.



Je vindt de chatbox op www.lm.be en op www.lmzorgshop.be. Zoek rechtsonder naar het blauwe balkje, vul je gegevens in en ga van start.



Hulpmiddelen op maat nodig?

Wie hulpmiddelen op maat nodig heeft, kan een beroep doen op een bandagist. Via LM kan je voor deze dienstverlening rekenen op Laura Wirix en Dorien Bolsens.

Laura (links op de foto) is podoloog en orthopedisch technoloog: “In alle LM Zorgshops kun je bij mij terecht. Samen zoeken we naar de beste oplossing voor jouw situatie. Ik geef advies bij het kiezen van bijvoorbeeld braces, steunkousen, orthopedie, rolstoelen, scooters, stomamateriaal en (borst)prothesen. In de zorgshop kan ik meteen de juiste afmetingen nemen voor een product op maat. Ook voor steunzolen kun je bij mij terecht. Als podoloog kan ik in de zorgshop het gangpatroon analyseren en een 3D-scan nemen om zo een passende steunzool te vervaardigen.”

Ben je op zoek naar een mobiliteitshulpmiddel? Ook dan ben je in de LM Zorgshop op de juiste plaats. **Dorien** (ergotherapeut en orthopedisch technoloog) komt bij je thuis en stelt de beste oplossing voor. “Ik sta in voor het geven

van advies, de aanvraag, het opmeten en het leveren van mobiliteitshulpmiddelen zoals bijvoorbeeld een elektrische of manuele rolstoel, driewiel fiets, scooter of rollator. Ik luister naar de behoefte en hou rekening met de thuissituatie, de mogelijkheden en beperkingen van de gebruiker. Ook voor de service na verkoop kun je op ons rekenen.”

Tip: Wie een hulpmiddel op maat nodig heeft, zorgt best voor een doktersvoorschrift. Hierdoor zijn deze oplossingen betaalbaar.

Waar vind ik een LM Zorgshop?

Gent	Sint-Bernadettestraat 73
Lokeren	Zand 20
Deinze	Tolpoortstraat 83A
Wetteren	Brugstraat 2
Eeklo	Koningin Astridplein 20
Zottegem	A. Scheerisstraat 31 (vanaf 18/12)

Meer informatie en de openingsuren vind je op www.lmzorgshop.be.

Kom je liever langs, maak dan een afspraak met Laura, telefonisch op het nummer 0473 56 24 07 of via mail laura.orthomatton@gmail.com

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 jeugdijaren 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