




magazine

Liever Thuis

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

 4-5 Resultaten behoeftepeiling

 6-7 Ergonomie, ook bij jou thuis

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Resultaten behoeftepeiling
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Wilsverklaring euthanasie levenslang geldig
Bijkomend telefoonnummer Liever Thuis LM

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 02 209 49 33. 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

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,

2020 zal een jaar worden dat de geschiedenisboeken haalt. Voor het eerst sinds vele decennia werden we geconfronteerd met een grote gezondheids crisis, ook in de westerse landen. Het coronavirus houdt ons allemaal nu al vele maanden in zijn greep.

Ook voor onze mantelzorgvereniging had de corona-epidemie zijn gevolgen: veel activiteiten werden geannuleerd, andere activiteiten werden uitgesteld en uiteindelijk soms toch nog geannuleerd, vergaderingen werden plots videoconferenties, de telefoonoproepen namen sterk toe, ...

In juni hielden we een behoefte- en tevredenheidsmeting onder onze leden. Ik wil langs deze weg iedereen hartelijk bedanken die hieraan heeft deelgenomen. In dit ledenblad geven we een overzicht van de resultaten van de behoeftepeiling. We hebben uit de bevraging geleerd dat onze leden beter geïnformeerd willen worden. Om dit waar te maken, hebben we de afgelopen maanden een extra medewerker aangeworven. Ook hebben we beslist om ons bestuursorgaan vanaf volgend jaar uit te breiden met drie mantelzorgers, zodat de stem van ons doelpubliek beter gehoord wordt. Tenslotte zijn we deze maand gestart met een interne werkgroep om onze werking aan te passen aan onder andere de noden en verwachtingen die door jullie gesignaleerd werden.

Een veranderingstraject is echter een werk dat tijd vergt. Het is niet mogelijk om onze werking van vandaag op morgen aan te passen. We verwachten dat we een veranderingstraject van twee jaar zullen doorlopen. Geleidelijk aan zal je dus wijzigingen zien in onze werking. Dit magazine blijven we in ieder geval behouden. We nemen wel de tips mee die we van sommige leden ontvingen, bijvoorbeeld om meer aandacht te besteden aan tegemoetkomingen en informatie over bepaalde ziektes.

Ik wens jou en je naasten een gezond eindejaar en 2021. Draag zorg voor jezelf en voor elkaar! Mijn allerbeste wensen voor 2021.

Roni De Waele - Voorzitter

Hoe kunnen we corona overwinnen?

Corona houdt ons allen bezig en roept heel wat vragen op:

- Wat is een virus?
- Wat is het verschil tussen een virus, een bacterie en een cel?
- Waar komt de term 'corona' vandaan?
- Hoe werkt dit virus om ons ziek te maken?
- Je hoort, naast corona, nog zoveel andere termen: SARS-cov2-virus, COVID-19, ... Wat betekenen ze?

Tenslotte is vandaag de belangrijkste vraag: Hoe kunnen we dat virus overwinnen? Er zijn twee pistes: een geneesmiddel om zieke mensen te genezen en een vaccin om te beletten dat mensen ziek worden. Voor een vaccin bewandelen de onderzoekers nog drie verschillende wegen. Waarom duurt het zo lang, al hoewel de onderzoekers wereldwijd dag en nacht zoeken?



Zoveel vragen. In zeventien minuten krijg je hierop een helder antwoord van prof. dr. Filip Lardon van de Universiteit Antwerpen in een filmpje dat je kunt bekijken via deze link: <https://www.youtube.com/embed/eXLoAmpYEY4>.

Resultaten behoeftepeiling

In juni hielden we een behoefte- en tevredenheidsmeting onder onze leden. Hier lees je de voornaamste resultaten uit de behoeftepeiling.

Personen met een handicap / personen met een chronische ziekte / personen met een zorg- en ondersteuningsnood

De vragenlijst werd ingevuld door 322 zorgbehoevende personen. Deze groep bestaat uit personen met een handicap, personen met één of meerdere langdurige ziekten en personen die een zorg- of ondersteuningsnood ervaren.

95 % van de zorgbehoevende personen krijgt hulp van anderen:

1. Door één of meerdere kinderen: 41 %
2. Door zijn/haar partner: 39 %
3. Door een professionele zorgverlener: 32 %

63 % kan niet zelfstandig de woning verlaten.

67 % kan niet zelfstandig een winkel of café bezoeken.

74 % kan niet zelfstandig een openbaar gebouw (gemeentehuis, bibliotheek, ...) betreden.

82 % ondervindt moeilijkheden door de handicap/beperking of chronische aandoening.

Voornaamste problemen:

1. Beperkte mobiliteit: 76 %
2. Pijn: 62 %
3. Eenzaamheid: 24 %

Levenskwaliteit:

Gemiddelde score: 5,9/10

66 % van de zorgbehoevende personen heeft voldoende sociale contacten.

63 % heeft geen hobby of andere vrijetijdsbesteding.

71 % vindt dat hij/zij gelijkwaardig behandeld wordt als een persoon zonder zorgnoden.

58 % wordt voldoende geïnformeerd over therapieën, sociale voordelen en tegemoetkomingen.

Bij de helft van de zorgbehoevende personen zijn de moeilijkheden toegenomen tijdens de lockdown (maart – mei 2020), omwille van:

1. Minder sociaal contact: 44 %
2. Emotionele problemen (angst, eenzaamheid, depressie, stress, ...): 30 %
3. Wegvallen van professionele hulp: 9 %

Mantelzorgers

190 mantelzorgers vulden de vragenlijst die de zorg kosteloos opnemen voor iemand zoals hun partner, hun ouders, een kind, een familielid, een buur of een vriend, vriendin.

Mantelzorgers zorgen voornamelijk voor:

1. hun partner: 22 %
2. één ouder of beide ouders: 22 %
3. een minderjarig of meerderjarig kind met een beperking: 7 %

45 % van de mantelzorgers ervaart moeilijkheden.

Voornaamste problemen:

1. Geen tijd voor zichzelf: 67 %
2. Vaststellen dat de gezondheidstoestand van de zorgbehoevende achteruit gaat: 65 %
3. Constant aanwezig moeten zijn om zorg te verlenen aan de zorgbehoevende of toezicht te houden op de zorgbehoevende: 54 %

Waarom zorgen mantelzorgers voor hun naaste?

1. Uit liefde voor de zorgbehoevende: 51 %
2. Omwille van gewetensproblemen ("Ik zou moeilijk in de spiegel kunnen kijken als ik de zorg/hulp niet zou opgenomen hebben"): 18 %
3. Uit pure noodzaak (geen alternatief): 13 %

48 % vindt dat er de laatste 5 jaar geen bijkomende ondersteuning gekomen is voor hen, ondanks het Vlaams mantelzorgplan.

st in. Mantelzorgers zijn personen
en persoon uit hun directe omgeving,
nd met een beperking, een ander fa-
din of kennis.

Frequentie van de mantelzorg:

1. dagelijks: 78 %
2. één of meerdere keren per week: 20 %

Bij 54 % zijn de moeilijkheden
toegenomen tijdens de lockdown
(maart – mei 2020), omwille
van:

1. Minder sociaal contact: 23 %
2. Wegvallen respijtzorg (dag-
opvang zorgbehoevende): 8 %
3. Niet op bezoek mogen gaan
bij de zorgbehoevende in het
woonzorgcentrum/ziekenhuis:
8 %

Hoe zwaar wordt de mantelzorg
ervaren (0: totaal niet zwaar –
10: extreem zwaar)?

Gemiddelde score: 6,2/10

Laagste score: 0/10

(1 mantelzorger)

Hoogste score: 10/10

(8 mantelzorgers)

Waarvan dromen mantelzorgers?

1. Zo lang mogelijk voor de zorg-
behoevende kunnen zorgen:
33 %
2. Meer erkenning door de over-
heid: 16 %
3. Een volwaardige verloning
voor de mantelzorgtaken: 15 %

74 % van de mantelzorgers wil
geen zorgtaken opnemen voor
iemand die ze niet kennen.



Hoe gaan we verder aan de slag met deze informatie?

Op 3 november bezorgden wij onze knelpuntennota en de resultaten van de behoeftepeiling aan minister Beke. Je kunt de knelpuntennota raadplegen op <http://www.lieverthuislm.be/pdf/Knelpuntennota2019.pdf>. De resultaten uit de hiernaast vermelde behoeftepeiling zullen de basis vormen voor de knelpuntennota 2020.

Je kunt zelf meewerken om deze knelpuntennota vorm te geven en dit op twee manieren:

- Uit de bevraging blijkt dat **mantelzorgers meer erkenning** wensen van de overheid. Dit jaar trad het mantelzorgstatuut in werking. We zijn ervan overtuigd dat je als mantelzorger meer verwacht op het vlak van erkenning dan enkel een attest van het ziekenfonds en één maand mantelzorgverlof. We willen het duidelijk krijgen wat die verwachtingen dan concreet zijn en organiseren daarom op donderdagavond **7 januari 2021** om **20u00** een digitale praatgroep over deze vraag. Je kunt deelnemen door een mail te sturen naar lieverthuis@lm.be. We bezorgen je dan de link om deel te nemen.
- In januari stellen we onze knelpuntennota 2020 op. Wil je deze graag ontvangen om verder aan te vullen of er opmerkingen op te formuleren? Laat het dan weten op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be. We sturen je dan de voorlopige versie op of sturen deze naar je mailadres.

Winnaars behoefte- en tevredenheidsmeting

Volgende personen wonnen een prijs voor het invullen van de behoefte- en tevredenheidsmeting:

- De heer Melon uit Heers won een weekend voor twee personen in hotel 'Liberty' in Blankenberge.
- Mevrouw Mertens uit Herne won een boekenbon ter waarde van 50 euro.
- De heren Thys uit Reet en De Schryver uit Nieuwerkerken wonnen een boekenbon ter waarde van 25 euro.
- De heren Demerre uit Nieuwpoort en Persoons uit Kluisbergen wonnen een bon voor verzorgingsproducten ter waarde van 25 euro.



Ergonomie, ook bij jou thuis

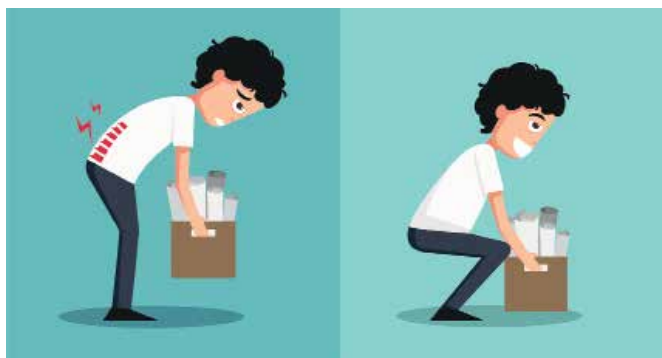
Ergonomie is de wetenschap die de relatie van de mens tot zijn omgeving onderzoekt. Ergonomie staat voor de gemakkelijkste, veiligste en meest gezonde omstandigheden om een activiteit uit te oefenen.

Ergonomie op de werkplek is al helemaal ingeburgerd als we over kantoren en productie-omgevingen spreken. Maar ook bij jou thuis is het belangrijk om goed zorg te dragen voor jouw lichaam. Dit is bijvoorbeeld het geval bij het poetsen, bij het strijken en bij het koken.

Bij alle activiteiten die je in het dagelijkse leven doet, is het belangrijk een rechte rug aan te nemen en aandacht te hebben voor de natuurlijke krommingen van je rug. Ook bij huishoudelijke activiteiten is dit van belang.

Hierna vind je enkele basisprincipes van de ergonomie en enkele tips die je kunt toepassen om de belasting van huishoudelijke taken voor je lichaam aanzienlijk te verminderen.

Tillen / heffen / dragen / verplaatsen



- Zorg voor een stabiele houding door het steunvlak te vergroten.
- Werk zoveel mogelijk met een rechte rug. Buig niet voorover, maar buig door de knieën.
- Steun met de hand of elleboog op je dij.
- Houd de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam. Zo beperk je de lastarm.
- Bouw de kracht langzaam op en zet de kracht vanuit je benen.
- Verdeel zware lasten over beide armen door bijvoorbeeld boodschappen in twee zakken of tassen te verdelen.
- Vermijd een gedraaide houding.
- Duwen is beter dan trekken.

Schoonmaken van vloeren (stofzuiger, borstel, dweil)

- Zorg voor een voldoende lange steel. Op schouderhoogte is ideaal.
- Dweil of stofzuig met een rechte rug. Buig door de voorste knie en houd het achterste been gestrekt.
- Zet geen kracht op de steel van je stofzuiger. Een goed afgestelde stofzuiger zuigt immers stof en vuil op zonder dat je op de steel duwt.
- Zet de emmer op een stoel of keukentrapje om de dweil uit te wringen en gebruik hiervoor de kracht van je schouders.
- Als je laag bij de grond moet poetsen, verander dan regelmatig van houding. Bijvoorbeeld: op je knieën of gehurkt met een rechte rug.



Afwassen

- Pas de werkhogte aan. Wanneer het aanrecht te laag is, was je af in een voorovergebogen houding. Dit kan je oplossen door een rek of verhoog te nemen en hierop je afwasbekken te plaatsen, zodat je tijdens het afwassen je rug in zijn natuurlijke kromming laat.
- Tijdens het afwassen kan je één been hogerop plaatsen door bijvoorbeeld de kastdeur even open te zetten en je voet erin te plaatsen.
- Bij de vaatwasmachine zet je best eerst de vaat op tafel of op het aanrecht en plaats je pas hierna alles in de kast. Zo vermijd je rotaties in je rug.
- Buig door je benen om de vaat in de afwasmachine te plaatsen. Je kunt ook opteren om de vaatwasmachine op hoogte te installeren.

Bereiden van maaltijden

- Zorg voor een correcte werkhoogte van je werkblad en kookfornuis. Voor precisiewerk (snijden, schillen, ...) en de afwas bevindt het aanrecht zich best nul tot vijf centimeter onder de staande ellebooghoogte. Om te koken (hanteren van potten, in- en uitscheppen, ...) is dit tien tot vijftien centimeter. Bij zwaar werk gebruik je best een lager werkblad (ongeveer twintig tot vijfentwintig centimeter onder de ellebooghoogte) om zo meer kracht te kunnen zetten met je armen en romp. De keukentafel leent zich meestal tot deze laatste activiteit. Als het werkblad in de keuken toch te laag is, dan kan je de volgende tips proberen:
 - o spreid je benen waardoor je romp zakt;
 - o zet een voet in het kastje vóór je.
 Als je werkvlak te hoog uitvalt, kan je met de volgende tips toch al een en ander oplossen:
 - o kookpotten kan je met een karaf vullen in plaats van deze te tillen;
 - o als je moet roeren, kan je de kom lager plaatsen, bijvoorbeeld in de afwasbak.
- Voorwerpen die het meest worden gebruikt, plaats je onderaan en de rest bovenaan in de kasten. Wanneer de kasten te hoog zijn, maak dan gebruik van een opstapje in plaats van op de toppen van je tenen te staan.
- Varieer in je houding: zittend werk afwisselen met staand werk. Bijvoorbeeld: de groenten snijden aan tafel om erna staand te koken.

Opmaken van bedden

- Buig door je knieën of plaats één knie op de grond.
- Steun op het matras of op de opstaande delen van het bed.



Strijken

- Stel de strijkplank in op de juiste hoogte: tussen je ellebogen en heupen.
- Je voeten staan in de werkrichting.
- Vermijd rotaties tijdens het strijken.
- Verplaats je voeten: zet eens een voet hoger dan de andere, sta in spreidstand, ... Maak gebruik van verschillende wisselhoudingen.
- Wissel af tussen zittend en staand strijken.
- Zet de wasmand op een stoel.



Was ophangen

- Plaats de wasmand op een tafel of een stoel.
- Til de mand met rechte rug en buig door je knieën.
- Bij het ophangen van de was probeer je ook weer de rug zo recht mogelijk te houden. Je duwt daarbij je borstbeen licht vooruit en je houdt je schouders laag.

Meer info?

Als je graag meer informatie wenst over ergonomie in jouw woonomgeving of als je hulp wenst om activiteiten van het dagelijks leven meer ergonomisch uit te voeren, dan kunnen de ergotherapeuten van LM MUTPLUS.be bij jou aan huis komen om dit samen met jou te bekijken. Je kunt ze contacteren via volgende telefoonnummers:

- voor het arrondissement Leuven – Tienen: 016 82 27 10;
- voor het arrondissement Halle – Vilvoorde: 02 356 85 88;
- voor het Brussels Hoofdstedelijk Gewest: 02 209 49 75.

Suggesties of klachten?

Als mantelzorgvereniging vinden wij de inspraak van onze leden in onze werking erg belangrijk. De vzw Liever Thuis LM werkt immers vanuit een mensbeeld waarin de keuzevrijheid, inspraak en de zelfredzaamheid centraal staan.

Heb je een **suggestie** voor het verbeteren of uitbouwen van onze werking en dienstverlening, dan willen wij dit graag van je horen.

Ook als je ontevreden bent over onze werking, willen we dit graag vernemen. Een **klacht** ontvangen is niet leuk, maar het is een uitnodiging tot verbetering van onze dienstverlening. Ben je ontevreden over de dienstverlening die je kunt terugvinden op de tweede pagina van dit ledenblad, dan vragen wij dat je dit ongenoegen **schriftelijk** formuleert aan de hand van het **klachtenformulier** dat je kunt terugvinden op onze website of op eenvoudige telefonische aanvraag.

De volledige klachtenprocedure van onze mantelzorgvereniging is terug te vinden op <http://www.lieverthuislm.be/suggesties.htm>. Beschik je niet over een internetaansluiting en ontvang je graag de klachtenprocedure? Bel dan naar 02 542 87 09 of 0473 52 70 76.

Heb je een **klacht over het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden** (de 'mantelzorgpremie', zoals velen dit noemen)? Neem dan contact op met de **dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds**. De vzw Liever Thuis LM staat immers niet in voor de indicatiestelling of de betaling van deze premie.

Heb je een **klacht over een dienst van je ziekenfonds**? Neem dan contact op met de **klachtendienst van je ziekenfonds**.

Wilsverklaring euthanasie levenslang geldig

Sinds 2 april 2020 is de wilsverklaring euthanasie onbepaald geldig in de tijd.

Je kunt vooraf schriftelijk vastleggen dat je euthanasie wenst wanneer je ooit in een onomkeerbare coma terecht komt. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren na een zwaar ongeval, een hersenbloeding of als gevolg van een ernstige ziekte. Die wens kan je bij je gemeente laten registreren door gebruik te maken van een wilsverklaring euthanasie. Om geldig te blijven, moest je je wilsverklaring euthanasie vroeger elke vijf jaar hernieuwen, wat voor heel wat administratief werk zorgde. Dat is nu dus veranderd.

Opgelet! Heb je vóór 2 april 2020 al een wilsverklaring euthanasie opgesteld? Dan dien je ze nog een laatste keer aan te passen naar een wilsverklaring van onbepaalde duur, waardoor ze dus levenslang geldig blijft.

Meer informatie over euthanasie vind je op www.euthanasiewilsverklaring.be. Heb je geen internetverbinding en wil je de info ontvangen? Neem dan contact op met onze vereniging op het nummer 02 542 87 09 of 0473 52 70 76. We sturen jou dan de nodige informatie op.

Bijkomend telefoonnummer Liever Thuis LM

Door het telewerk, dat sinds enkele maanden is ingevoerd, stelden wij vast dat we niet meer zo eenvoudig telefonisch bereikbaar waren. Daarom beschikt onze mantelzorgvereniging nu ook over een gsm-nummer, waardoor het terug mogelijk wordt om terug te bellen bij een gemiste oproep. Je kunt ons bereiken op het nummer 0473 52 70 76.

