

DE GIDS

OM ALTIJD THUIS TE KUNNEN BLIJVEN



OVERZICHT VAN DE BESTE ZORG AAN HUIS

U aangeboden door:

imens
thuis in zorg aan huis

DE GIDS

OM ALTIJD THUIS TE KUNNEN BLIJVEN

Met de medewerking van

imens
thuis in zorg aan huis

 **Solidaris**

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Met dank aan

aesy
LIFTEN
PART OF CIBES LIFT GROUP


ATTENT SERVICES
PRIVATE COÖRDINATIE & ZORG

COMFO
plus

Comfortlift
Orona

Gf Group-f
Dienstencentrales

IMMO  **LIFE**

LEEFRENTÉ
vastgoed voor het leven

MATRIX
WON'T LET YOU DOWN


NOVULO

OTOLIFT

TRAPLIFTEN

 **PRIVATE CARE**
PH. D. DEFFA, BEETHOVENLAAN 100, 1000 BRUSSEL

steunpunt
mantelzorg

OVERZICHT VAN DE BESTE ZORG AAN HUIS

DE GIDS

om altijd thuis te kunnen blijven

Auteur

Freddy Michiels
www.freddymichiels.com

Concept

© Freddy Michiels

Uitgever

kmo promoties vzw
Frans Beekersstraat 53 Bus II, 2600 Berchem
www.kmopromoties.be

Copyright & illustraties

Pixabay & Archief Freddy Michiels

Layout en prepress

Rudi Vergauwen / Pixelatelier

Raad van advies

Sophie Beyers - Jürgen Constandt - Naomi De Bruyne - Mieke de Langhe
Isabelle De Ramée - Bernadette Meeus - Veronica Riseva - Ilse Stalmans

ISBN 978-94-93303-48-5

D/2023/15090/01

NUR 100

CIP Koninklijke Bibliotheek, Albert I, Brussel
CIP Koninklijke Bibliotheek, Den Haag

Eerste druk: 30 maart 2023

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, scans, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en/of de uitgever.

Waarom deze gids?

Mijn moeder woonde alleen op haar appartement tot op haar 99. Op advies van de huisarts stelde ik voor haar woning aan te passen aan haar beperkte mobiliteit: tapijt wegnemen, een zetel minder in de woonkamer zodat ze zich met haar rollator veiliger in huis kon bewegen. Maar dat wilde ze niet. Daar was ze te trots voor. Enkele maanden later gebeurde het onvermijdelijke: ze viel constant, geraakte niet meer recht en had hulp nodig. De veiligheidsknop die ze om de hals had vergat ze gewoon in te drukken.

Er moest ingegrepen worden. Vermits ze niet bereid was haar woonruimte aan te passen, werd ik – na overleg met de huisarts – verplicht haar naar een woonzorgcentrum te brengen. Gelukkig vond ik onmiddellijk plaats in de buurt.

Twee jaar heeft mijn moeder zich in dat woonzorgcentrum ongelukkig gevoeld. Ze zakte elke dag dieper weg in haar verdriet. Ze miste haar eigen, vertrouwde woning. ‘Had ik maar naar u geluisterd,’ zei ze al wenend. Uitgerekend op dat ogenblik contacteren enkele dames uit de thuiszorg mij om een campagne samen te stellen om de thuiszorg meer bekendheid te geven. Onder hun begeleiding is uiteindelijk dit boek tot stand gekomen. Dank u wel Isabelle, Veronica en Bernadette.



Daarom besloot ik deze gids samen te stellen. Anderen moest ik het verdriet besparen dat ik (ongewild) mijn moeder had aangedaan. Ik moest een gids samenstellen om iedereen die hulpbehoevend was te inspireren. .

Ik hoop dat ik hiermee velen kan inspireren om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven.

Freddy Michiels

INHOUD

1. Voorwoord	1 - 13
2. Waardig ouder worden	14 - 15
3. Mantelzorg en netwerking	16 - 23
4. Veiligheid	24 - 33
5. Mobiliteit	34 - 57
6. Hygiëne	58 - 65
7. Comfort	66 - 97
8. Psychisch welbevinden	98 - 107
9. Revalidatie	108 - 115
10. Wees voorbereid	116 - 141
11. Register / Trefwoordenopgave	142 - 144

Gezond en zelfstandig thuis blijven wonen ... het is de wens van veel mensen



**Karin Van Mossevelde,
algemeen directeur i-mens**

Bij i-mens is het onze ambitie om die wens te laten uitkomen. Wij zetten ons daar elke dag opnieuw voor in. Dag en nacht gaan duizenden van onze verzorgenden, verplegers, poetshulpen of maaltijdbezorgers op pad. Zij ontzorgen, ondersteunen, helpen onze klanten.

Hoe is 't met u?

Onze aanpak? Eerst goed luisteren, en dan warm maatwerk leveren. In de eerste plaats voor de mensen die we helpen zelf: wat hebben zij nodig om zich goed en veilig te voelen? Maar we zijn er ook voor hun families. Ook hen ontzorgen wij, door elke dag langs te gaan bij hun mama of papa, opa of oma. Om te koken, te wassen, te verzorgen en om een babbeltje te slaan. “Hoe is 't met u?” is een van de belangrijkste vragen in onze sector.

Zorg dicht bij de mensen, ondersteund door technologie

Zorgen verlenen aan huis blijft in de eerste plaats een taak van mensen. Tijdens corona leerden we dat technologie ook ondersteuning biedt. Zo hielden wij nauw contact met onze klanten via beeldbellen met een tablet. In tijden waarin woorden als 'lockdown' of 'isolatie' elke dag in het nieuws waren, heeft dat mee het verschil gemaakt voor veel mensen. Wij blijven dicht bij onze klanten, ondersteund door technologie.

Zorgen voor doen we samen

Zorg verlenen aan huis doen we samen, met familie en andere mantelzorgers zoals burens of verenigingen uit de wijk. In vaktermen gaat het over een combinatie van formele en informele zorg. We verbinden mensen en organisaties met elkaar, zodat we iedereen met een hulpvraag een totaaloplossing kunnen bieden. Samen sterk. In hoofdstuk drie van deze bundel gaat het hierover.

Maatwerk met kennis van zaken

Bij i-mens hebben we een heel breed aanbod. Wij zijn uw voordeur naar alle soorten zorg. Zo hoeft u maar één organisatie aan te schrijven, en krijgt u onze mensen aan huis. Dat biedt zekerheid, vertrouwen en veiligheid. Ook wanneer de zorgnood wat complexer wordt, staan wij klaar.

Vrijheid om eigen keuzes te maken

Onze visie op thuiszorg is duidelijk: zorg op maat van de klant, goed afgestemd met familie en anderen uit de zorgzame buurt, ondersteund door technologie. En steeds met de bedoeling om meer mensen zelfstandig thuis te laten wonen. En als dat echt niet meer lukt, dan bouwen wij samen aan een nieuwe thuis in een zorghotel of assistentiewoning. Want ook dat hebben we te bieden. En zoals steeds geldt: wij laten onze klanten, in alle vrijheid, zoveel mogelijk eigen keuzes maken.

‘Nieuwe ouderen willen niet naar woonzorgcentrum’



Anja Declercq
Voorzitter Raad Ouderenzorg Koning Boudewijnstichting

Leg de huidige en de aankomende generaties senioren het woord voorzorgcentrum (wzc) of rusthuis voor, en ze reageren prompt afwijzend. Never, nooit, jamais, niemals, heet het dan.

Dat is merkwaardig en toch weer niet - Merkwaardig omdat de laatste decennia de kwaliteit van de woonzorgcentra stelselmatig en sterk is gestegen: er is heel veel geïnvesteerd in nieuwe gebouwen, de professionalisering nam toe, de ruimte die beschikbaar is voor de oudere bewoner, de uitrusting, de collectieve ruimtes, de personeelsbezetting en zo zijn opgedreven. Er is een woonzorglijn voor klachten, de kwaliteitseisen van de inspectie werden verhoogd, de subsidies aan de wzc's stegen sterk en veel centra werken al met kleinere afdelingen. Dat is allemaal onbetwistbaar. En we doen daarmee vaak beter dan andere landen. Maar die nieuwe generaties ouderen blijven dat niks vinden. En dat is ook niét merkwaardig.

Om aan de kwaliteitseisen van de overheid te kunnen beantwoorden, zijn de woonzorgcentra groter geworden, groter dan de nieuwe ouderen wensen, en dat vergt bovendien zijn tol. In de uittekening van het dagelijks leven spelen organisatie-eisen een grotere rol dan de wensen van het individu. Dat is wat de nieuwe generaties het meest tegen de borst stoot: zij kunnen al heel hun leven voor elk kleinste detail kiezen – keuzestress is permanent hun deel – en plots is dat grotendeels gedaan. Eens je geacht wordt niet meer zelfstandig te kunnen wonen – een beslissing die men vaak in jouw plaats neemt – wordt er voor jou gekozen. Dan zit je samen met anderen die jij niet hebt gekozen en zij jou niet. Dan is het gedaan met kiezen. Dat die voorzieningen almaar moeilijker personeel vinden, heeft tot gevolg dat de organisatievereisten steeds meer jouw levensritme zullen bepalen.

De covidcrisis bracht het thema in de actualiteit

De covidcrisis bewees ook de kwetsbaarheid van woonformules met grote aantallen zorgbehoevende ouderen (al was de vereenzaming van alleenwonende ouderen toen ook niet min).

Er zijn woonzorgcentra die de vrijwel algemene afwijzing door de nieuwe generaties ouderen wegwuiven met ‘dit zal wel overgaan eens voor hen de tijd daar is’. Ik raad hen aan daar niet op te rekenen.

Van rekenen gesproken: stel dat die nieuwe generaties toch massaal voor wzc’s zouden kiezen. De begroting zou binnen de kortste keren ontsporen. Zelfs als eenzelfde percentage van de nieuwe ouderen straks een beroep zou doen op huidige collectieve huisvestingsformules, dan zullen de 130.000 plaatsen in woonzorgcentra, 32.000 plaatsen in assistentiewoningen, 2.500 plaatsen in centra voor kortverblijf, en 700 in centra voor herstelverblijf drastisch moeten toenemen. Het aantal 85-plussers verdubbelt immers tegen 2050. Het aantal personen met dementie neemt tegen 2035 met 40 procent toe.

Zorg dat ouderen keuzes kunnen maken - De adviesraad ouderen van de Koning Boudewijnstichting (KBS) boog zich hierover. ‘Zorg dat ouderen keuzes kunnen maken’, is zijn devies. Kort en krachtig. Er zullen altijd wzc’s nodig zijn, maar er moet, daarnaast of daarmee verweven, vooral een veelheid aan woon- en leefvormen en woonzorgomgevingen komen die alle ouderen de ondersteuning en zorg geven die ze nodig hebben, maar niet meer dan ze nodig hebben en vragen. Ze moeten die zelf kunnen kiezen, én - belangrijk - zelf kunnen aansturen.

Het centraal en het lokaal beleid en de initiatiefnemers moeten zich richten op het mogelijk maken van die keuzes, die, zo zal blijken, minder duur zijn en minder mankracht vergen dan de huidige voorzieningen.

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen, dat weerklinkt unisono bij de actieve senioren. Maar daarna is het gedaan met unisono. Ze willen ieder voor zich kunnen kiezen: alleen blijven wonen, wonen bij kinderen of familie, samenwonen met andere ouderen of dat precies niet, kiezen uit en combinaties maken met de diverse vormen van zorg en ondersteuning (mantel, professioneel en digitaal), zo nodig na aanpassing van de woning of na verhuizing naar een nieuwe thuis; kangoeroewonen, tiny houses, cohousing, het komt allemaal voor, zoals ook wzc's in bepaalde omstandigheden het meest wenselijk zijn voor een aantal mensen. En, reken erop, die keuzes zullen veranderen in de levensloop van de individuen.

Niet iedereen beschikt over dezelfde middelen, en de roep om rechtvaardigheid zal niet afzwakken. Dat maakt het nog complexer.

Wat is er dan allemaal nodig?

Buurtzorgnetwerken die mantelzorg en professionele zorg kunnen verweven, met digitale hulp. Aangepaste (ook sociale) woningen die vereenzaming tegengaan en

die zich vlak bij de zorgverleners en het dienstenaanbod bevinden. Dat vergt een aanpassing van onze ruimtelijke ordening en van onze steden en dorpjes. Daarvoor is vooral nodig dat overheden, centraal en lokaal, en initiatiefnemers allerhande een vaste leidraad hebben: keuzes mogelijk maken voor de ouderen, met de beperkte middelen en de beperkte mankracht die er is. En wetend dat vier waarden centraal staan voor onze nieuwe ouderen:

- Autonomie: zelf kunnen beslissen
- Participatie: mee kunnen bepalen hoe de omgeving functioneert
- Verbinding: niet geïsoleerd leven maar in verbinding met anderen en niet alleen met mensen die even oud en even hulpbehoevend zijn dan zij
- Aspiraties kunnen waarmaken. Walk the talk!

Die vier waarden komen niet uit de lucht vallen en deze gedachten worden al door velen gedeeld. In de wzc's zijn al bewegingen op gang gekomen die deze gedachten al pogen te realiseren. Zo zijn er al 100 wzc's bezig met de Tubbe-aanpak. Dat is een uit de Scandinavische landen overgekomen werkwijze die

de keuzes en de aspiraties van de oudere bewoners als uitgangpunt heeft, en participatie als motor hanteert.

In de meeste buurlanden zijn overheden en initiatiefnemers bezig met vergelijkbare denkoefeningen over hoe met de vergrijzing en de aankomende nieuwe generaties van ouderen om te gaan. Nederland heeft een programma uitgewerkt met deze drie leidende principes: zelf als het kan, thuis als het kan, digitaal als het kan.

De nota van de Adviesraad Ouderen van de KBS hierover raadt aan hierover diep na te denken. Dit is geen technische kwestie. Het volstaat niet een groep enquêteurs op pad te sturen, en daaruit een nieuw 'model' te distilleren. Er is een systemische verandering nodig. Ouderen willen zelf kiezen. En ze zullen kiezen. Als we dat op een slimme manier mogelijk maken, kunnen we dat op een rechtvaardige manier realiseren met een beheersbare hoeveelheid middelen en mankracht. Daarvoor moet een draagvlak gecreëerd worden bij de besluitvormers centraal en lokaal, bij de initiatiefnemers, in het middenveld en bij de gehele bevolking.

Anja Declercq is voorzitter van de Raad Ouderenzorg van de Koning Boudewijnstichting (KBS). Ze is socioloog en econoom, en gespecialiseerd in beleids- en praktijkgericht onderzoek over ouderenzorg.

MOEDER EN KINDEREN HERLEVEN MET PRIVATE CARE

Sinds de moeder van Wim Hens na een heupoperatie een beroep doet op de diensten van Private Care, is haar wel-bevinden weer flink toegenomen en werden haar drie kinderen fysiek én mentaal ontlast. “We hebben terug een normale, spontane moeder-kind-relatie”, verzekert Wim. “Dit is een van de beste beslissingen die we samen ooit genomen hebben.”

Wims moeder (90) belandde na een val in het ziekenhuis. Ze onderging er twee operaties en kreeg een nieuwe heup. “Toen ze er uit-gerevalideerd was, leek de verhuis naar een woonzorgcentrum de voor de hand liggende optie, maar we wisten dat ze dat niet graag deed”, vertelt haar zoon. “Moeder staat op haar zelfstandigheid, wil zo weinig mogelijk mensen ten laste zijn en heeft een natuurlijke trots. We

beslisten met de drie kinderen om afwisselend bij haar te blijven, maar dat hebben we zwaar onderschat. Het is zwaar als je ook ‘s nachts hulp moet bieden en taken doet die de moe-der-kindband op zijn kop zetten. We gingen op zoek naar een andere oplossing en kwamen uit bij Private Care, een organisatie die voorziet in 24-uurs zorg door een persoonlijke assistent.”

“Dit bleek een schitterende oplossing. Moeder evolueerde weer naar zelfstandigheid. Ze kan koken wat ze zelf wil en wordt geholpen bij praktische problemen. Wij kinderen kunnen weer focussen op ons werk en onze gezinnen. We hebben weer een spontane moeder-kind-relatie en de kleinkinderen vallen binnen als vanouds. Moeder was deze vorm van hulp snel gewoon. Isabelle van Private Care luisterde goed naar de per-

soonlijksheidsbeschrijving die we van moeder maakten en schakelde een hulp in die goed bij haar karakter past. Ze kan helemaal zichzelf zijn in haar vertrouwde omgeving. Bovendien volgt ze nu beter het schema van haar revalidatie. Dit is echt een van de beste dingen die we ooit samen hebben gedaan. De investering is iets groter dan die voor een verblijf in een woonzorgcentrum, maar dat hebben we er graag voor over. Onze ouders zijn er altijd voor ons geweest. We zijn blij dat we iets kunnen teruggeven en ont-lasten onszelf. We hebben allemaal weer een normaal leven.”

www.privatecare.be

**“EEN VAN DE BESTE
BESLISSINGEN DIE
WE OOIT SAMEN
HEBBEN GENOMEN”**



Voor altijd
zorgeloos
thuis dankzij
onze inwonende
zorg assistent.



PRIVATE CARE
ER IS GEEN BETERE PLEK DAN THUIS



Onze missie

Private Care werd opgericht met als doel om ouderen en kwetsbare de mogelijkheid te bieden zorgeloos oud te worden in hun eigen woning.

Via ons aanbod van inwonende zorg willen we een volwaardig alternatief aanbieden voor alle senioren die niet naar een rusthuis willen gaan.

Via onze dienstverlening willen we ook mantelzorgers af en toe kunnen ontzorgen van hun taken.

Er is geen betere
plek dan **thuis**

Wat mag u verwachten van uw persoonlijke assistent?

24-uurs zorg van een persoonlijk assistent

- Ondersteuning bij het bereiden van maaltijden
- Ondersteuning bij het eten
- Ondersteuning bij het opstaan, slapengaan en allerhande verplaatsingen
- Ondersteuning bij lichte huishoudelijke taken
- Vergezellen naar afspraken (bv doktersafpraak)
- Ontspanningsmomenten delen
- Persoonlijke verzorging
uitgezonderd verpleegkundige taken zoals toedienen van medicatie, wondverzorging etc.
- Boodschappen doen
- Wandelen
- Etc.

Contacteer ons voor meer info:

+32 499 56 25 44
www.privatecare.be

isabelle@privatecare.be
veronica@privatecare.be



WAARDIG OUDER WORDEN

Koester een gezonde levensstijl

We leven jaar na jaar langer. Dat danken we aan een reeks medische, wetenschappelijke en technologische ontwikkelingen, gekoppeld aan de ontdekking van ‘gezonde voeding en betere hygiëne’.

De voorbije twee eeuwen is de levensverwachting in de meeste westerse landen verdubbeld. Dat is een welgekomen evolutie. Het vraagt een verhoogd aanpassingsvermogen waarbij je jezelf verplicht je te focussen op wat je nog wel kan in plaats van te betreuren wat je niet meer kan. Een belangrijke vereiste om jezelf de kans te geven waardig ouder te worden.

Wil je zo lang mogelijk mobiel blijven, dan heb je baat bij een gezonde levensstijl. Al heb je gezondheid natuurlijk niet volledig in de hand. Gezonde voeding en voldoende beweging, kunnen je wel al heel wat verder helpen.

Onderhoud sociale contacten

Sociaal contact kan positief zijn voor de mentale gezondheid. Probeer onder de mensen te blijven door je bijvoorbeeld bij een vereniging aan te sluiten, het lokale dienstencentrum te

bezoeken, langs te gaan bij vrienden en familie, enz. Ben je zelf niet goed meer ter been? Vraag dan of mensen af en toe willen langskomen. Praten met lotgenoten is altijd helend en verhelderend. Zorg dat je gedrag en je aanpassingsvermogen anderen inspireren om contact met je te houden.

Altijd thuis kunnen blijven wonen zal voor velen het ideale streefdoel zijn. Niets vervangt de leefomgeving die je zelf gedurende vele jaren knus en vertrouwd hebt opgebouwd. Nergens kan je beter leren leven met de beperkingen die het leven je oplegt, dan in je eigen, vertrouwde woonomgeving.

DE MANTELZORGER

Iedereen heeft recht op de beste zorg

Een mantelzorger is iemand die hulp biedt aan een zorgbehoevende uit zijn directe omgeving. Als zorgbehoevende wordt beschouwd: iemand die omwille van een (chronische) ziekte, handicap, psychische problematiek of andere reden meer dan de gebruikelijke dagdagelijkse zorg nodig heeft. Hij/ zij kan bijgestaan worden door iemand uit zijn directe omgeving. Dat kan een familielid zijn, een vriend of kennis van de persoon die hulp en zorg nodig heeft. Een mantelzorger.

Een zorgvolmacht opstellen

In het eerste halfjaar van 2022 werden 41.405 zorgvolmachten geregistreerd, ruim 7.000 meer dan een jaar eerder in dezelfde periode. Corona heeft duidelijk aangetoond dat je plots in een ziekenhuis afgesloten kan worden van de rest van de wereld. Iemand die geen verantwoorde beslissingen

meer kan nemen over zijn vermogen – omdat hij of zij geen besef heeft van de gevolgen van die beslissing – noemt men een ‘wilsonbekwame’ persoon. Met een zorgvolmacht geeft men één of meerdere personen de bevoegdheid om specifieke of algemene handelingen te stellen over zijn vermogen of zelfs van zijn persoon.

Het grote voordeel van de zorgvolmacht is dat de lastgever zelf kiest wanneer de volmacht uitwerking heeft. Dat kan perfect wanneer hij of zij nog wilsbekwaam is. In die zin kan een zorgvolmacht ook een belangrijke rol spelen bij vermogensplanning. Je moet immers nog wilsbekwaam zijn om te schenken of een testament op te stellen.

De lastgeving dient geregistreerd te worden in het ‘Centraal Register voor Lastgevingen’. Zonder registratie zal de zorgvolmacht van rechtswege eindigen vanaf het moment dat de beschermde persoon wilsonbekwaam wordt. En dat is in de regel niet de bedoeling. Laat u dus bijstaan bij de opstelling van een zorgvolmacht, bijvoorbeeld door een notaris. Opgelet: je kan een zorgvolmacht enkel opstellen als de persoon nog wilsbekwaam is. Los van de zorgvolmacht kan een

zorgbehoevende zich ook laten bijstaan door een mantelzorger. Sedert 2020 heeft de mantelzorger een officieel statuut, erkend door de overheid. Er zijn twee statuten: het statuut van mantelzorger of een statuut van mantelzorger met sociaal recht.

Er zijn twee erkende statuten van mantelzorger

Het statuut van mantelzorger kent geen sociale voordelen. Je krijgt wel een officieel bewijs dat je mantelzorger bent waarmee je jezelf kan identificeren bij artsen en verpleegkundigen bij een ziekenhuisopname van de persoon voor wie je zorgt. Bij het statuut van mantelzorger met sociaal recht heb je daarnaast ook nog recht op mantelzorgverlof.

Om het statuut van mantelzorger aan te vragen kan je terecht bij je ziekenfonds. Als je statuut aanvaard wordt, krijg je binnen de twaalf weken een attest dat geldt voor onbepaalde duur. In het geval van 'mantelzorger met sociaal recht' geldt de erkenning voor een jaar. Per zorgvrager kunnen maximaal drie mantelzorgers dit type van erkenning aanvragen. Met deze erkenning kan je bij je werkgever mantelzorgverlof aanvragen. Mantelzorgverlof is een vorm van thematisch verlof voor werknemers en ambtenaren en niet geldig voor zelfstandigen. Andere thematische verlopen zijn bijvoorbeeld het verlof medische bijstand of het palliatief verlof. Als mantelzorger kan je dus op verschillende verlofstelsels rekenen, al hangt veel af van je statuut (werknemer, ambtenaar of zelfstandige). Meer informatie over je persoonlijke situatie kan je krijgen bij de RVA, de vakbond of je werkgever. De erkenning van mantelzorger wordt stopgezet bij het overlijden van de zorgvrager of op nadrukkelijke vraag van de mantelzorger of zorgvrager.

Ook een zorgvrager moet aan enkele voorwaarden voldoen. Zo moet hij/zij in België verblijven, mag niet in een residentie (zoals woonzorgcentrum of voorziening voor personen met een handicap) verblijven en je zorg- en ondersteuningsnood moet voldoende zwaar zijn. Om duidelijkheid te hebben in deze materie is het verstandig je huisarts (of de adviserend arts van je ziekenfonds) te raadplegen. Of de Dienst Maatschappelijk Werk van het ziekenfonds, aangezien er heel wat attesten ook recht geven op dit statuut.

De zorg voor iemand uit je omgeving kan veel voldoening en zingeving bieden. Toch kan de zorg ook zwaar wegen. Sommige mantelzorgers krijgen zelf

gezondheidsproblemen, zoals een burn-out of rugklachten. Als mantelzorger is het een uitdaging om hulp van anderen te vragen en te aanvaarden en om voor jezelf te zorgen. Leren accepteren, relativeren en ontspannen is belangrijk, al is het niet evident.

De zorgpremie en het zorgbudget

Dankzij de zorgpremie, die elke Vlaming betaalt, bestaan er tegemoetkomingen voor mensen die veel zorg nodig hebben. Wie een zorgbudget krijgt mag het vrij besteden. Het bedrag ligt momenteel vast op

- 135 euro/maand voor zwaar zorgbehoevenden
- Maximaal 683 euro/maand voor ouderen met een zorgnood
- 300 euro/maand voor mensen met een handicap

Meer details worden je graag verstrekt door de Zorgkas. Voor meer informatie over het mantelzorgstatuut kan je terecht bij de mantelzorgverenigingen of je ziekenfonds. Er zijn in Vlaanderen zes erkende mantelzorgverenigingen. Zij hebben de opdracht van de mantelzorgers te verdedigen, bij te dragen tot een positieve beeldvorming en mantelzorgers te informeren (www.mantelzorgers.be).

Tip

Een zorgvolmacht dient niet noodzakelijk via een notariële akte te gebeuren, maar het is wel sterk aanbevolen om dat wel te doen. Vooral omdat de notaris het best geplaatst is om iemand wettelijk bij te staan en te adviseren over de omvang van de zorgvolmacht.

HET WAS DE
EERSTE KEER DAT
HET ECHT TOT MIJ
DOORDRONG:

IK BEN MANTELZORGER

Flashback naar 23 juni 2021, de Dag van de Mantelzorg. Per toeval kwam ik toen terecht op de website van Steunpunt Mantelzorg en ik las het volgende:

‘Mantelzorger ben je als je op regelmatige basis zorgt voor een partner, ouder, kind, schoonouder, buur of vriend die omwille van ziekte, handicap, ouderdom, psychische kwetsbaarheid of verslavingsproblematiek extra zorg nodig heeft.’

Het was de eerste keer dat het tot mij doordrong en ik echt besepte: ik ben mantelzorger. Mantelzorger betekent voor mij: er zijn voor mijn man Bram. Hem overeind houden, troosten, zijn rots in de branding zijn en hem helpen te overleven. Je vraagt je af of niet elke partner dit doet. Waarschijnlijk wel, maar bij ons is het elke dag. Elke dag is er een situatie waar er ‘gemantelzorgd’ moet worden. Het uitstralen van rust is heel belangrijk. Lukt me dit elke dag? Nee, natuurlijk niet, maar ik probeer. Ik leer elke dag nog zoveel bij en zo gaat het dag na dag beter.

Ik moet er zowel mentaal als fysiek zijn voor Bram. Elke minuut van de dag. Zo

steunpunt
mantelzorg



gebeurt het vaak dat ik hem moet opvangen en oppeppen als hij na een zware werkdag fysiek en mentaal vermoeid thuiskomt. Ik probeer zoveel mogelijk taken in het huishouden. Dat lukt me soms wel, soms niet.

Als ik echt eerlijk ben, heb ik het gevoel dat ik mezelf opnieuw aan het vergeten ben. Alles staat op de eerste plaats, behalve mezelf. Voorlopig is er echter geen andere optie. Maar het is met de allergrootste liefde dat ik het doe. Ik ben naast mantelzorger ‘vrouw van’ en dat is voor mij het allerbelangrijkste. Voor de rest van mijn leven.

**Heb je een vraag over de
zorgsituatie of over premies
of verlof voor mantelzorgers?
Of ben je op zoek naar een
luisterend oor?**



078 77 77 97

www.steunpuntmantelzorg.be
info@steunpuntmantelzorg.be

Psychologische hulp

Mantelzorg kan zwaar zijn. Daarom is het belangrijk om ook aan jezelf te denken. Soms kan psychologische ondersteuning je mentale veerkracht versterken. De Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds is erkend in het kader van het Woonzorgdecreet. De maatschappelijke werkers staan iedereen die in een thuiszorgsituatie terechtkomt bij met raad en daad. Contacteer je ziekenfonds.

Indien je psychologische hulp nodig hebt, bespreek het dan eerst met je huisarts. Hij kent je dossier en is best in staat om eerstelijnsadvies te verstrekken. Hij kan je doorverwijzen naar het Centrum Geestelijke Gezondheid (CGG) waar je op afspraak naartoe kan gaan. Info: www.tegeek.be - www.vind-een-psycholoog.be

Mantelzorgverenigingen

Mantelzorgers kunnen elkaar als lotgenoten terugvinden in enkele mantelzorgverenigingen. Zij gaan in overleg met beleidsmakers op alle niveaus om de rechten van de mantelzorgers te verdedigen.

Je kan als mantelzorger bij mantelzorgverenigingen (zoals Steunpunt Mantelzorg en Coponcho) terecht voor advies. Daarnaast organiseren sommige mantelzorgverenigingen, zoals Coponcho, ook mantelzorgvakanties. Info: www.coponcho.be/ mantelzorgvakanties. Ook bij jouw ziekenfonds kan je terecht bij vragen over mantelzorg.

Zorgverlof

Elke werknemer heeft sedert 2023 het recht om vijf dagen zorgverlof te nemen. De vrije tijd moet dienen om steun te geven aan een gezins- of familielid dat er nood aan heeft. Het sluit aan bij het al bestaande verlof wegens dwingende redenen van tien dagen per jaar, het zogenaamde ‘familiaal verlof’.

Momenteel is zorgverlof nog onbetaald, maar het wetgevend proces is nog bezig om hier verandering in te brengen.

Het is niet zo dat je 10 dagen familiaal verlof krijgt + 5 dagen zorgverlof. Binnen je 10 dagen familiaal verlof kan je 5 dagen zorgverlof opnemen en 5 andere dagen.

Premie van de gemeente

Sommige gemeenten (maar niet alle) geven een mantelzorgpremie. Elke gemeente beslist zelf of ze een premie uitkeren en tegen welke voorwaarden. Soms komt de premie toe bij de mantelzorger, soms bij de zorgvrager. Vraag het na in je eigen gemeente of in de gemeente waar de mantelzorg verleend wordt. Bekijk ook of je er recht op hebt wanneer de persoon voor wie je zorgt in een woonzorgcentrum verblijft.

Los van de Zorgvolmacht bestaan er ook nog andere statuten die mogelijk van betekenis kunnen zijn, zoals de vertrouwenspersoon, wettelijk vertegenwoordiger of bewindvoerder. Contacteer hieromtrent de notaris.

HOE GAAT HET MET JOU?

Zorg jij voor iemand? Vergeet dan zeker jezelf niet.

Na een diagnose verandert het leven drastisch, niet alleen voor de zieke, maar ook voor de familie. Mantelzorgers nemen thuis de zorg op zich.

Toen ik hoorde dat mijn man Parkinson en dementie als diagnose kreeg was dit een enorme klap. Je weet dat je van zulke ziektes niet geneest. Je staat machteloos en weet dat je leven van dan af helemaal anders gaat worden. Je neemt de zorg voor de zieke op jou en je wordt 'mantelzorger'. Wat dit betekent weet je op dat moment nog niet...

Eerst is er het ongeloof en verdriet, dan de woede. Het is confronterend hoe je een sterke persoon zo ziet aftakelen. Je krijgt ongewild de verplegersrol toebedeeld, om te helpen de persoon voor wie je zorg draagt naar het toilet te brengen en op het toilet te zetten, bij het eten, naar de kinesist, naar de dokter te brengen. Pillen op te halen bij de apotheker en op het juiste tijdstip ook nog te geven. Als er iemand ziek is in het gezin, is iedereen mee ziek. Nooit kan je nog spontaan op bezoek of naar de winkel.

***Als er iemand ziek
is in het gezin
is iedereen mee ziek***

Er zijn vele manieren waarop mantelzorgers omgaan met de ziekte en met de omgeving. We proberen er allemaal het beste van te maken voor de persoon voor wie je zorgt. De nieuwe draai in ons gezin te vinden. Rond te komen met de verwachtingen en de verplichtingen naar de zieke.

Vrienden zullen vragen 'Hoe gaat het met de zieke'? Maar niemand vraagt nog 'Hoe gaat het met jou?'



Ieder van ons kent momenten of periodes waarin het allemaal teveel wordt. Waarin je merkt dat je jezelf bijeen moet houden om te overleven naast de persoon voor wie je zorgt. Veel vreugde valt er niet meer te beleven. De zorgsituatie waar je voor staat lijkt jou de baas te zijn. Je voelt je alsmaar slechter in je vel. Omgaan met de zorg kost je moeite en stress en is uiteindelijk ook schadelijk voor jezelf.

De kwaliteit van de mantelzorger staat of valt dan ook met de mate waarin deze zorg draagt voor zichzelf. Vandaar 'Zorg ook voor jezelf!'

Alleen wie voldoende voor zichzelf zorgt kan liefdevol helpen, kan aandacht en ondersteuning blijven geven.

Zorgen voor een ander, zonder daarbij jezelf uit het oog te verliezen, is moeilijk en blijft een evenwichtsoefening.

Wees mild voor jezelf. Stel haalbare doelen, deel ze in kleine stappen. Begin eraan en hou vol, want jezelf graag zien vormt de basis voor een goede mantelzorger.

Lutgart Bredael

*“Een wereld zien in een korrel zand
En de hemel in een wilde bloem
Oneindigheid vatten in de palm van uw hand
En eeuwigheid in een uur “
(William Blake)*





VEILIGHEID

Lichamelijke veiligheid is een prioriteit

Veiligheid is een relatief begrip. Men kan zich ook in een veilige situatie onveilig voelen. Personen die zorgbehoevend zijn, worden op dit vlak meer kwetsbaar omwille van hun beperkte weerbaarheid. Het is daarom een zeer belangrijk aandachtspunt. Het gaat hier niet zozeer over criminele onveiligheid, maar wel om een omgeving die de (lichamelijke) veiligheid versterkt.

Het is niet makkelijk om gewoonten te veranderen

De grootste zorg is zorgbehoevenden te overtuigen dat ze hun dagelijks gedrag zodanig moeten aanpassen dat ze zich veilig in hun eigen omgeving kunnen bewegen of verplaatsen. Dat is niet eenvoudig. De meeste zorgbehoevenden zijn er niet van overtuigd dat het nodig is hun gedrag te veranderen. Elke gedragsverandering mag zich aan weerstand verwachten. Sommigen vinden het

een grote drempel om zich bijvoorbeeld met een rollator of rolstoel te verplaatsen. Anderen vinden het aanpassen van hun gedrag en gewoonten (om bijvoorbeeld valpartijen te vermijden) niet echt nodig.

Vele mensen vinden het moeilijk om te aanvaarden dat ze extra hulp en ondersteuning nodig hebben. Afhankelijk zijn van anderen voor dagelijkse activiteiten die je vroeger zelf kon, is niet zo evident. De belangrijkste tip: ga met elkaar in gesprek over hoe je je voelt bij de situatie, wat er voor jou goed loopt en wat je graag anders zou zien. Er zijn tools die je hierbij kunnen helpen, zoals de Samenspraak-fiche. Meer info: www.mantelzorgers.be

Huisinrichting Algemeen

Als je zorgbehoevend bent, kan het zijn dat je minder mobiel bent of dat je reactievermogen lager is. Met een veilige woning kan je deze risico's opvangen. Enkele tips:

- De vloer mag niet te glad zijn
- Voorzie tapijten van antislip
- Geen franjes aan de tapijten
- Neem liever dunne dan dikke tapijten
- Zorg voor geen losliggende bedrading
- Laat voldoende ruimte tussen de meubelen
- Zorg voor branddetectoren
- Zorg dat er nergens scherpe hoeken in de weg staan
- Laat geen kaarsen onbedekt branden
- Zorg dat de branders van het fornuis uit zijn behalve als je kookt
- Zorg voor constante verluchting van de woning
- Zorg voor automatische uitschakeling van licht, kookapparatuur, warmtehaarden enz.
- Installeer verlichting met bewegingssensoren.
- Laat verwarmingstoestellen en in voorkomend geval de schoorsteen regelmatig controleren
- Zorg voor een duidelijk verlichte kamer
- Je kan beter verschillende lichtpunten aanbrengen dan één sterke lichtbron
- Plaats geen giftige kamerplanten in de woning
- Denk aan preventiesensoren bij deur, bed, raam, bij personen met dementie.

Valpreventie

Het huis is niet de veiligste plek wat betreft ongevallen. Jaarlijks worden meer aangiften gedaan van thuisongevallen dan verkeersongevallen. De meeste ongevallen gebeuren met kinderen, maar de gevolgen bij ouderen hebben vaak een zwaardere impact op hun verdere leven. Vooral valpartijen op de trap kunnen grote gevolgen hebben, zowel lichamelijk (breuken, hospitalisatie) als geestelijk (verminderd zelfvertrouwen). Tracht valpartijen te voorkomen. Overweeg een traplift bijvoorbeeld?

Woonkamer

Voor de meesten is de woonkamer de plaats waar je de meeste tijd doorbrengt. Mijd zoveel mogelijk drempels. Bijvoorbeeld:

- Zorg dat ramen en deuren makkelijk opengaan
- Mijd een volle woonkamer die de doorgang, al dan niet met rollator of rolstoel belemmert. Loopruimtes zijn ideaal vanaf 90 cm
- Zorg dat gordijnen, rolluiken e.d. makkelijk geopend en gesloten kunnen worden. Verkiest werking met afstandsbediening.
- Zorg voor voldoende stopcontacten of snoerschakelaars
- Zorg voor voldoende opbergruimte, liefst achter gesloten deuren of panelen.

Slaapkamer

Zorg voor een zo ergonomisch mogelijk comfort met betrekking tot bed en matras. Ideaal is een bed dat hoog/laag verstelbaar is, waarbij zowel het hoofddeel als een voetgedeelte regelbaar is.

Bij het kiezen van een matras hou je beter rekening met een matras die geschikt is om rugklachten te voorkomen. Een matras die gemaakt is van traagschuim helpt bij rugklachten. Traagschuim matrassen verlichten drukpunten. Ook pocketveer matrassen zorgen voor een betere ondersteuning en geven een betere ventilering. Daarentegen heeft de koudschuim matras de reputatie dat ze voor een betere gewichtsverdeling zorgt.

Voor oudere personen wordt in de regel een matras aanbevolen die het lichaam ondersteunt en geen tegendruk geeft. Latex matras en koudschuim zijn ideaal. Bijkomend kan je altijd zorgen voor beschermende onderleggers, bananenkussens, halssteun enz. Vraag raad aan uw kinesist. Gespecialiseerde matrassenverkopers kunnen je hier bijstaan.

Met een bedpapegaai, bedgalg of bedheffer achter een bed is het mogelijk jezelf op te trekken en te verliggen of te verzitten. Ze bieden ook steun bij het overeind komen en weer gaan zitten.

Badkamer Toilet

De badkamer is een plek waar de meeste ongelukken gebeuren. Extra aandacht voor veiligheid is hier dus zeker niet overbodig. Enkele tips:

- Denk aan antislipvloeren of antislip matten aan de lavabo en in de douche of het bad. Vooral bij een natte vloer loert er gevaar om de hoek.
- Mijd hoogteverschillen op de grond (opstapjes), meestal oorzaak voor valpartijen
- Denk aan wandbeugels om je evenwicht te verhogen in de douche, het bad of toilet
- Denk aan veiligheidskranen die een duidelijk onderscheid maken tussen warm en koud water. Een douchezitje is een uitstekend hulpmiddel voor wie slecht ter been is
- Kies voor een inloophouche. Dit is een moderne, open doucheruimte die voorzien is van een spatwand in glas of metselwerk, zodat de badkamer niet volledig onder water kan lopen.
- Ook een inloopbad is een optie. Bij een ligbad moet je altijd over de badrand stappen. Bij een inloopbad kan je – dankzij een uitsparing of deurtje in de badrand – gewoon in het bad stappen. Je kan via dit deurtje veilig in en uit stappen. Bij een inloopbad dient de persoon steeds te wachten tot het bad volledig leeggelopen is tot hij/zij de transfer kan maken en het deurtje kan openen. Hierdoor kan de persoon het snel koud krijgen. Je moet altijd de transfer van zit naar stand vanaf de grond doen. Deze transfer is vaak zeer zwaar voor personen die slecht ter been zijn. Een badlift geeft een betere oplossing voor personen met een bad of personen die een bad verkiezen boven een douche.

Keuken

Hou bijvoorbeeld rekening met volgende mogelijkheden:

- Geef de voorkeur aan makkelijke handgrepen
- Herschik de kastinrichting op zodanige manier dat alles binnen handbereik is
- De zaken die je het meeste gebruikt, kunnen het best op de gemakkelijkste plekken geplaatst worden. Zaken die uitzonderlijk gebruikt worden kunnen op moeilijker bereikbare plekken gezet worden. Iemand anders kan de persoon dan helpen dit te nemen wanneer nodig.
- Kies voor een werkblad dat in de hoogte verstelbaar is
- Kies voor in de hoogte verstelbare bovenkasten, die elektrisch naar eigen behoefte hoger of lager ingesteld kunnen worden
- Zorg ervoor dat alle toestellen die je dagelijks gebruikt op heuphoogte staan zodat ze de minste energie van je vragen om ze te gebruiken. Op deze hoogte kunnen ook rolstoelgebruikers zich van alle toestellen in de keuken bedienen.

Digitale beveiliging

Je kan je huis perfect digitaal beveiligen door gebruik te maken van domotica. Via je smartphone of tablet kan je haast elk onderdeel van de woning beveiligen en bedienen via het Wifi-netwerk. Voor info en begeleiding kan je ook terecht bij ergotherapeuten van het ziekenfonds en bij de mediotheken.

Aanpassingspremie

De Vlaamse aanpassingspremie is een premie die je kan krijgen voor bepaalde woonaanpassingen.

Er zijn twee onderdelen waarvoor je een aanpassingspremie kunt aanvragen: (1) technische installaties en onderdelen en (2) verbouwingswerken die de woning veiliger en beter toegankelijk maken.

Deze aanpassingspremie bedraagt per onderdeel steeds 50% van de som van de goedgekeurde facturen, btw inbegrepen. In het voorjaar van 2023 moet per categorie van werken minstens 1200 euro (btw inbegrepen) aan geldige kosten worden ingebracht. De premie per onderdeel kan nooit hoger zijn dan 1.250 euro. De aanvrager is verplicht de betalingsbewijzen gedurende twee jaar na de uitbetaling van de aanpassingspremie, ter beschikking te houden van de Vlaamse overheid.

Info: www.wonenvlaanderen.be

Personen Alarm Systeem (PAS)

Een aanrader om veilig thuis te wonen, is het personenalarmsysteem, oftewel de PAS. Dit apparaatje hang je rond je nek of aan je pols. Wanneer er iets is, druk je op de knop. Je contactpersoon zal onmiddellijk worden verwittigd. Dat kan een familielid, een buurman of een mantelzorger zijn.

Jij kiest zelf wie jouw contactpersonen zijn. Je moet er minstens twee opgeven. Ze moeten op een verschillend adres wonen, toegang hebben tot de woning en snel ter plaatse kunnen zijn. Geen contactpersonen? Dan kan je een beroep doen op de alarmcentrale. Vergrendel nooit de deur langs de binnenkant zodat de contactpersoon of de hulpdiensten je tijdig kunnen bereiken als je ze hebt opgeroepen.

Slimme Nobi lamp

De Nobi-lamp zorgt voor snelle hulp na een valincident. Het is een lamp die vanuit het middelpunt van de kamer elke val opmerkt en zorgt voor onmiddellijke hulp. Nobi vervangt de bestaande plafondlamp, waardoor extra bekabeling niet nodig is. Alles werkt op elektriciteit en Wifi.

Videofoon

Om te weten wie er aan de deur belt, kan je best beschikken over een videofoon, dat is beter dan een parlofoon. Met de videofoon zie je ook wie er aanbelt. Je kan met elkaar communiceren via de videofoon zodat je kan oordelen of je de bezoeker binnenlaat of niet. Veel draadloze videofoons beschikken ook over een opslaggeheugen en maken automatisch een foto van de bezoeker die bij je aanbelt. Zo weet je ook wie er aan je deur heeft gestaan wanneer je niet thuis was.

Sleutelbeheer

Maak er een gewoonte van sleutels altijd op dezelfde plaats te leggen. Breng een herkenning aan op de sleutel zodat je weet waarvoor de sleutel dient. Leg de sleutel niet in het zicht. Zorg dat je een aparte lade of een apart doosje hebt waarin je alle sleutels van de woning bewaart.

Zorg dat je mantelzorger of je familielid een dubbel heeft van alle sleutels zodat hij/zij altijd snel ter hulp kan snellen indien dat nodig zou zijn.

Camera-bewaking

Camerabewaking geeft je de mogelijkheid om snel te reageren op mogelijk ongewenst bezoek. Geef de voorkeur aan camerabewaking waarbij jezelf, je mantelzorger of een familielid op een scherm (GSM, tablet) elke beweging kan mee opvolgen. Beveiliging met camera laat je ook toe de beelden terug te bekijken.

Laat camerabewaking plaatsen door een professionele installateur.

Domotica

Met domotica kan je op afstand gebruik maken van moderne technologie. Zo kan je aan de hand van een monitor en een camera alles in de gaten houden. Omdat je je niet moet verplaatsen, is domotica erg

veilig. Het geeft de mogelijkheid om zelfstandig alles te bedienen. De meest voorkomende toepassingen vinden we onder de vorm van: alarmknoppen, videobewaking, slimme thermostaten, het bedienen op afstand van verlichting op vooraf ingestelde tijdstippen enz.

TIP

Domotica is voor iedereen belangrijk maar het meest een oplossing voor personen met bepaalde beperkingen. Via domotica kunnen zij vele gevolgen van hun beperkingen wegwerken. Laat domotica-toepassingen over aan specialisten, zodat je zeker bent dat alles correct is geïnstalleerd.

Ergotherapeut

Een ergotherapeut adviseert en traint op een manier die de cliënt leert zijn dagelijkse activiteiten weer zoveel mogelijk zelf uit te voeren. Zij geven ook woonadvies bij de mensen thuis en zetelen vaak ook in een multidisciplinair team dat de dossiers opmaakt om een aanvraag in te dienen bij het VAPH. Het gaat meestal om de meest voorkomende hulpverlening: jezelf wassen en aankleden, eten klaarmaken, stofzuigen, fietsen, werken, huiswerk maken, sporten, biljarten en spelen bijvoorbeeld.

Ergotherapeuten kunnen bijvoorbeeld een zelfstandig statuut hebben maar werken vaak ook bij ziekenfondsen, (universitaire) ziekenhuizen, ocmw's en andere gemeentelijke diensten, revalidatiecentra enz.

Sterke troeven voor senioren

VNZ1027

Terugbetalingen:

Brillen en lenzen tot **100 euro**

Lidgeld sportclub tot **30 euro**

Oordoppen op maat tot **50 euro**

Tandimplantaten tot **1.200 euro**

Vaccinaties tot **50 euro**

Voetverzorging tot **25 euro**

Ontdek meer voordelen
op vnz.be of bel 015 28 90 90
VNZ, verrassend voordelig

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds



MOBILITEIT

Voorkom valpartijen

Wanneer je door het ouder worden moeilijker ter been bent, heb je meer risico om te vallen. Valpartijen kunnen zorgen voor beperkte immobiliteit. Als je minder mobiel bent, kan je je geïsoleerd voelen. Het is dus aan te raden om te voorkomen dat je valt. Hier zijn gelukkig heel wat tips voor.

Je kan maar thuis wonen als je je er veilig voelt. Hulpmiddelen kunnen helpen, maar soms zijn er ook aanpassingen nodig in je woning. Dit hoeft zeker geen groot breekwerk met zich mee te brengen. Met kleine aanpassingen maak je je woning al heel wat toegankelijker. Zo verklein je de kans op valpartijen. Wanneer je gevallen bent, kan het immers zijn dat je noodgedwongen naar een woonzorgcentrum moet gaan.

Senioren mogen zich niet eenzaam voelen

Wie door chronische ziekte, ouderdom of een beperking een hulpmiddel nodig heeft om zich te verplaatsen, kan via de Vlaamse sociale bescherming een 'mobiliteitshulpmiddel' kopen of huren zoals een rolstoel, elektrische scooter, duwwandelwagen, driewiel fiets e.d.

Om van tegemoetkoming te kunnen genieten ga je best als volgt te werk. Je gaat naar je huisarts of een gespecialiseerd team. Zij onderzoeken je gezondheidsprobleem en geven je een medisch voorschrift met een advies voor een mobiliteitshulpmiddel.

Met dat voorschrift kan je naar een erkend hulpverstrekker (bandagist) gaan die een passend hulpmiddel voorstelt en aanvraagt, rekening houdend met eventuele specifieke aanpassingen. De factuur voor dat hulpmiddel gaat naar de zorgkas die dit betaalt vanuit de kas van de Vlaamse sociale bescherming. Het gaat om hulpmiddelen die iemand heel zijn leven (of toch lange tijd) nodig heeft, dus geen hulpmiddelen die in de tijd beperkt noodzakelijk zijn.

Info: www.vlaamsesocialebescherming.be of bij je Zorgkas.

Wie verminderde verplaatsingsmogelijkheden ondervindt, kan een parkeerkaart voor personen met een handicap aanvragen. Deze parkeerkaart geeft je het recht om te parkeren op voorbehouden plaatsen en in de blauwe zone. Deze kaart vervangt ook de parkeerschijf wanneer het gebruik ervan verplicht is.

Parkeerkaart voor personen met een handicap

Deze parkeerkaart kan je aanvragen bij je gemeentebestuur. De ingevulde formulieren moeten ingediend worden bij de FOD Sociale Zekerheid. Tenzij het officieel attest anders voorziet, blijft de kaart geldig. Het gebruik ervan is strikt persoonlijk en mag alleen

gebruikt worden als de persoon (aan wie de parkeerkaart is toegewezen) zich ook in het voertuig bevindt als bestuurder of als passagier. De kaart moet zichtbaar aangebracht worden op de binnenkant van de voorruit.

Een parkeerkaart kan je ook aanvragen via de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds.

Rijvaardigheid

Wie twijfelt aan zijn rijvaardigheid (wegens ziekte, ongeval of andere reden) kan zich wenden tot het Centrum voor Rijgeschiktheid en Voertuigaanpassing (CARA) voor een rijgeschiktheidsonderzoek. Jijzelf of je arts dient steeds zelf het initiatief te nemen om je aan te melden bij CARA.

Voor sommige ziekten of gezondheidsproblemen is een medisch rijgeschiktheidsattest vereist om een geldig rijbewijs te krijgen of te behouden. Bespreek het met je huisarts.

Hulpmiddelen

Iemand met een definitief mobiliteitsprobleem kan een voorschrift downloaden op de site van de Vlaamse sociale bescherming of kan het formulier vragen bij zijn ziekenfonds en dan daarmee naar een arts gaan om het te laten invullen en vervolgens een verstrekker zoeken.

Bij het ziekenfonds kan men terecht voor bijvoorbeeld krukken, rollators of rolstoelen om deze tijdelijk te lenen. Mobiliteitshulpmiddelen zijn:

- **Manuele rolstoelen**
Er zijn standaard rolstoelen, meer aangepaste 'modulaire' rolstoelen, 'actief' rolstoelen, verzorgingsrolstoelen, rolstoelonderdelen voor een zitschelp en types voor kinderen zoals duwwandelwagens en kinderrolstoelen
- **Elektronische rolstoelen**
Rolstoelen met elektromotoren, te bedienen met een joystick en bedieningsknoppen. Er zijn types voor binnen en/of buiten en voor kinderen.
- **Scooters**
Er zijn zitscooters of wagentjes met drie of vier wielen voor zowel binnen als buiten
- **Driewielfietsen**
Fietsen voor verplaatsingen buiten en voor wie niet met een gewone tweewieler kan fietsen
- **Loophulpmiddelen**
Middelen die ondersteuning bieden bij het staan of stappen
- **Stasystemen**
Een elektrisch instelbare statafel, die ondersteuning biedt bij het rechtstaan.

Al deze steunmiddelen vallen onder de bevoegdheid van de Vlaamse sociale bescherming

Hoeveel betaal je voor een mobiliteitshulpmiddel?

De Vlaamse sociale bescherming komt voor een groot deel tussen in de kosten voor de aankoop of de huur van een mobiliteitshulpmiddel als je aan de juiste voorwaarden voldoet. Het komt ook tussen in de kosten van het onderhoud en de herstelling van dat hulpmiddel:

- met een vast bedrag voor een mobiliteitshulpmiddel dat je koopt
- met de volledige huurprijs als je een mobiliteitshulpmiddel koopt of huurt
- met een vast bedrag voor de kosten van onderhoud en herstellingen.

Je betaalt zelf:

- mogelijk een supplement voor bepaalde duurdere merken of uitvoeringen van een mobiliteitshulpmiddel
- je supplement als je voor een geavanceerder hulpmiddel kiest dan waarvoor je in aanmerking komt
- voor aanpassingen aan je hulpmiddel waarvoor je niet in aanmerking komt of die niet vergoedbaar zijn
- voor kosten voor onderhoud en herstellingen boven je 'forfait'
- de eventuele aankoop van meerdere mobiliteitshulpmiddelen
- eventueel een waarborg, transportkosten en schade bij verhuur.

Tussenkost Vlaamse sociale bescherming

Het gaat om een vast bedrag bij de aankoop. De officiële productenlijst mobiliteitshulpmiddelen is te raadplegen op: www.vlaamsesocialebescherming.be/

Als je een mobiliteitshulpmiddel moet huren in een woonzorgcentrum, thuis of als je ouder bent dan 85, dan betaalt de Vlaamse sociale bescherming de maandelijkse huurprijs. Je zorgkas zal dat 'huurforfait' betalen aan

je verstrekker. Daarin is in principe alles inbegrepen. Er mag geen waarborg worden aangerekend als je het statuut hebt van verhoogde tegemoetkoming of in een behartenswaardige situatie verkeert. Contacteer je zorgkas of ziekenfonds om na te gaan of je dit statuut hebt. Meer info bij je verstrekker of bij je zorgkas. Om een tussenkomst te krijgen van de VSB kan je ook 65+ zijn.

Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap blijft bevoegd voor:

- aankoppelwielen voor manuele rolstoel
- ombouwpakket elektrische ondersteuning voor manueel aankoppelwiel
- elektrische aankoppeleenheid/trekeenheid voor manuele (hoepel)rolstoel
- driewiel(lig)fietsen enkel met handtrappers (niet met dubbel aandrijfsysteem: voet- en handtrappers!)
- rolstoelfiets
- rolstoelplateaufiets
- rolstoel-fietsverbinding
- tandems, duofietsen, aanhangfietsen
- rolstoelhulpmotor voor de begeleider.

TIP

Een volledig overzicht van alle tegemoetkomingen is te vinden op www.vaph.be/hulpmiddelen/refertelijst

Mobiliteits- hulpmiddelen

De aanvraag van jouw mobiliteitshulpmiddel wordt gedaan door een Orthopedisch Technoloog Mobiliteitshulpmiddelen, ook verstrekker genaamd.

Wie is een verstrekker van mobiliteitsmiddelen?

Verstrekkers of bandagisten – en alleen zij – zijn gemandateerd door de Vlaamse overheid om mobiliteitshulpmiddelen aan te bieden. Het zijn erkende

orthopedisch technologen met een extra erkenning als verstrekker van mobiliteitshulpmiddelen. De lijst van erkende verstrekkers is te vinden op:
www.vlaamssocialebescherming.be/verstrekkers-van-mobiliteitshulpmiddelen-bandagisten

Rollator

Een rollator is een uitstekend hulpmiddel voor wie mobiel beperkt is, een steun te geven via extra benen. Je bent zekerder en heb niet langer angst om te vallen. Een rollator zal ervoor zorgen dat je je meer zelfstandig kunt bewegen:

- Zorg voor de juiste maat/hoogte. De ideale hoogte van de handvaten is de polsen.
- Denk goed na wat je van een rollator verwacht. Is het alleen een hulpmiddel om veilig te bewegen of verwacht je er ook je boodschappen mee te doen. Hoe robuuster (zwaarder) de rollator, hoe meer kracht je moet zetten. Een robuuste rollator is vooral aan te raden als je ook evenwichtsproblemen hebt.
- Kies voor handvaten met antislip.
- Denk aan de attributen die je graag meeneemt bij het wandelen: wandelstok, paraplu, boodschappenmandje, draagtas enz.

Je ziekenfonds of een gespecialiseerde winkel kan je zeker assisteren bij je keuze.

WEET JE

Als je een terugbetaling wil bij de aanschaf van een rollator heb je een medisch attest nodig van een dokter. Dit attest blijft een jaar geldig. Met dit attest ga je naar een officieel erkend mobiliteitsverstrekker. In bepaalde gevallen krijg je via de VSB (Vlaamse sociale bescherming) een tegemoetkoming.

Krukken

Krukken worden vooral gebruikt na een operatie, maar evengoed bij lichte evenwichtsstoornissen. Vaak worden ze tijdelijk gebruikt.

Wat kosten krukken?

De kostprijs schommelt tussen 10 en 50 euro. Raadpleeg ook je ziekenfonds, want de meeste ziekenfondsen geven een aanzienlijke vermindering die de kostprijs terugbrengt tussen 2 en 20 euro naargelang het gekozen type.

Rolstoelen

Er zijn verschillende soorten rolstoelen, afhankelijk van de kwaliteit en de duurzaamheid en de eventuele bijkomende functies die je wenst.

Wie slechts tijdelijk een rolstoel nodig heeft omwille van een tijdelijke beperking (beenbreuk, bekkenbreuk bijvoorbeeld) kan best een rolstoel huren. Dat kan vlot via je ziekenfonds.

Rolstoelen die dagelijks gebruikt worden, mogen niet meer dan 10 kg wegen, zodat ze niet te moeilijk zijn om via handbeweging voort te duwen.

Wie een rolstoel nodig heeft, zowel voor binnen als buiten, kijkt beter uit naar een elektrische model. Dit type van rolstoel heeft grote wielen achteraan en kleinere wielen vooraan en is daardoor ook op onverharde wegen inschakelbaar. Let op: het is niet het gebruik dan wel de aandoening die bepaalt of je recht hebt op een manuele dan wel op een elektrische rolwagen.

Wat kost een rolstoel?

Een gewone rolstoel kost gemiddeld 300 tot 500 euro. Voor een elektrische rolstoel betaal je al snel gemiddeld 1500 tot 2500 euro, afhankelijk van de kwaliteit en de functies.

Tegemoetkoming

Wie erkend wordt als persoon door de Vlaamse sociale bescherming, kan een aanvraag indienen voor een tegemoetkoming. Als je hulpmiddelen of aanpassingen aanvraagt is het belangrijk dat je eerst de aanvraag indient en pas daarna tot de aankoop overgaat. Tussenkost voor MOHM gebeurt door de zorgkassen en VSB.

TIP

Je kan ook opteren voor een tweedehands rolstoel. Die is niet noodzakelijk minder goed, maar kost wel aanzienlijk minder, gemiddeld 150 tot 250 euro.

WEET JE

Wist je dat de woning niet de veiligste plek is wat betreft ongevallen? Jaarlijks worden meer aangiften gedaan voor thuisongevallen dan verkeersongevallen. De meeste ongevallen gebeuren met kinderen maar de gevolgen bij ouderen hebben vaak een zwaardere impact op hun verdere leven. Alle risico's wegnemen is onmogelijk, maar meer aandacht voor preventie is absoluut aangewezen. Een traplift is in een halve dag geplaatst zonder verbouwings- of afbraakwerken. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen.

Traplift

Wie moeilijk ter been is, wie evenwichtsstoornissen ondervindt, hartpatiënten of mensen met een handicap, ondervinden de meeste hinder tijdens het nemen van trappen. Wie in een woning op een verdieping woont, kan zich laten bijstaan door een traplift. Een traplift is een stoel die door een elektrische motor aangedreven wordt en via een rail langs de trapleuning, de gebruiker moeiteloos naar boven en naar beneden brengt.

De meeste installateurs kunnen in haast alle omstandigheden een traplift installeren op een



Otolift Modul-Air

De perfecte oplossing

voor iedere trap

1

2

3

7

4

5

6

Hoe werkt de Modul-Air?

Bekijk video



Langer thuis wonen met een Otolift trappelift

Als traplopen niet meer zo makkelijk gaat, kan uw trap een grote hindernis worden. Bij Otolift begrijpen wij dat u het liefst zo lang mogelijk in uw eigen huis blijft wonen. Daarom maken onze trappeliften uw trap weer veilig en uw woning weer toegankelijk. En omdat elke situatie anders is, maken wij de trappelift helemaal op maat voor uw situatie. Hoe uw trap er ook uitziet en wat uw wensen ook zijn; samen vinden we altijd de perfecte oplossing.

De 7 voordelen van de Modul-Air

- 1 Uw trappleuning kan blijven
- 2 Maatwerk door innovatieve modules
- 3 Dunste enkele rail ter wereld
- 4 Supercompacte stoel
- 5 Automatisch draaibare zitting
- 6 Automatisch opklapbare voetensteun
- 7 Montage op uw treden

Bel gratis naar **0800 59 003** of kijk op **www.otolift.be**

zodanige manier dat de doorgang ook voor andere personen niet belemmerd wordt. Omdat een traplift op maat gemaakt wordt, zijn er amper trappen waarbij het niet mogelijk is een traplift te plaatsen. Voor de installatie van een traplift heb je geen aannemer nodig omdat er geen hak- of breekwerk aan te pas komt. De installatie duurt een halve of hooguit volledige dag.

Trapliften zijn er zowel voor een rechte trap als voor een trap met een bocht, alsook een wenteltrap. Een rail kan zowel aan de binnen- als de buitenbocht van de trap worden geplaatst. Bevestiging in de muur of leuning is niet nodig.

Als de batterij van een traplift dient opgeladen te worden, zal de gebruiker een alarmsignaal te horen krijgen. Het opladen gebeurt via laadpunten die voorzien worden van elektriciteitstoevoer.

Trapliften moeten voldoen aan veiligheidsvoorschriften. Het valt aan te raden om bij de aanschaf van een traplift ook een onderhoudscontract af te sluiten. De veiligheid is belangrijk. Daarom is er altijd een veiligheidsgordel aanwezig en zorgt de constructie er voor dat de stoel onmiddellijk stopt bij belemmering of storing.

De gebruiker dient ervoor te zorgen dat:

- er geen kleding kan zitten in de rail en de motor
- de voeten niet klem komen te zitten
- de veiligheidsgordel altijd omgedaan wordt

WEETJE

Een veiligheidsgordel is aanwezig in een traplift maar is (voorlopig) nog niet verplicht. In 2023 wordt een wet verwacht om dit verplicht te maken. De traplift zal ook functioneren zonder dat de gordel is vastgeklemd, maar ook hier wordt in 2023 voor sommige modellen een aangepaste wetgeving verwacht.

Wat kost een traplift?

De kostprijs kan verschillen naargelang de moeilijkheidsgraad van het af te leggen traject (rechte trap of trap met bochten), kwaliteit en de fabrikant. Voor een rechte trap (alook een exterieur model) moet je een budget voorzien tussen 2.800 en 4.000 euro. Een trap met bochten is puur maatwerk en daar moet je best rekening houden met een kostprijs tussen 6.000 en 10.000 euro.

Ook op een buitentrap kan een stoellift worden geïnstalleerd. Het systeem is gebaseerd op hetzelfde principe, alleen komen er bijkomende aandachtspunten bij kijken die de prijs beïnvloeden: materialen moeten weersbestendig zijn (regen, kou, sneeuw of vorst) en de elektronische onderdelen dienen over een betere isolatie te beschikken. Dit beïnvloedt vanzelfsprekend de prijs. Voor een buitenlift mag je rekenen op een bedrag tussen 4.000 tot 13.500 euro.

Tussenkost

Om in aanmerking te komen voor een aanpassingspremie van 1.250 euro moet je ouder zijn dan 65 jaar, maximum één eigendom bezitten en een gezamenlijk belastbaar inkomen hebben dat gelijk is aan of lager dan 51.810 euro.

Enkele ziekenfondsen voorzien eveneens een tussenkost. En ook sommige gemeenten kunnen een tussenkost bieden. Een onderhoudscontract is niet verplicht maar valt aan te raden. Sommige merken bieden zelfs levenslange garantie op de rail en de motor.

TIP

Vind je een traplift een te grote investering voor je budget, dan kan je ook opteren voor een tweedehands traplift of zelfs voor een huurformule. Informeer je bij een gespecialiseerd bedrijf over de mogelijkheden.

**Voor nieuwe &
bestaande bouw**

**Onbegrensde
designopties**

**Geen liftput &
machinekamer**

aesy[®]
LIFTEN

PART OF CIBES LIFT GROUP

Blijf langer thuis met een huislift.



Een huislift van Aesy liften is meer dan enkel een oplossing om van de ene naar de andere verdieping te verplaatsen. Het is een verlengstuk van de woning waardoor comfort en woongenot toenemen. Maar hoe mooi en eenvoudig kan toegankelijkheid nu echt zijn?

Het modulair systeem maakt het mogelijk om de lift door de voordeur aan te leveren en binnen op te bouwen. Een liftput is niet nodig, enkel een vloerverlaging van 50mm (of een opritje), een sparing in het plafond, een aansluiting en wij kunnen een lift plaatsen!

Standaard zijn onze huisliften voorzien van luxe en comfort, maar daarnaast is het mogelijk onze liften aan te passen naar eigen smaak. Zo kunt u onder andere kiezen voor een kleur naar keuze, volledig glazen schacht, eigen vloer of een andere deur. U ontwerpt de lift van uw dromen, wij plaatsen hem.

Meer informatie?

Lees meer op onze website: www.aesyliften.be

Of neem telefonisch contact op: +32 (0)3 345 66 66

Het plaatsen van een lift in een woning is niet verplicht maar in de regel wordt een lift voorzien vanaf drie verdiepingen in een woonblok.

De codex (wetgeving) van de Vlaamse Regering (Art. 21) bepaalt aan welke vereisten liften moeten voldoen. Enkel liften die in een afgesloten koker geplaatst zijn of verticale plateauliften worden toegelaten. Liften van het type 2 meten 1,40 m x 1,10 m, wat in principe groot genoeg is voor een rolstoel en een begeleider. Men kan wel niet draaien met de rolstoel in de lift, maar men is verplicht in achteruit de lift te verlaten. Deze afmetingen worden ook gehanteerd in de verordening van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, de regelgeving van het Waalse Gewest, de verordening van de provincie West-Vlaanderen en het voorstel van gemeentelijke verordening van de stad Antwerpen.

Trapplateauliften worden niet aanzien als een volwaardig alternatief voor een verticale lift omdat ze niet voor iedereen bruikbaar zijn. Voor een ouder persoon die minder goed te been is of iemand met evenwichtsstoornissen, is het immers allerm minst evident om gebruik te maken van een dergelijke plateaulift.

Voor de liftdeur moet op elke verdieping waar de lift stopt een draairuimte, vrij van obstakels, niveauverschillen of treden, voorzien worden, met een doormeter van minstens 150 cm.

In het geval de lift in een afgesloten koker is geplaatst, moeten de liftdeuren automatische deuren te zijn, met een minimale doorgangsbreedte van 90 cm. Een rolstoelgebruiker beschikt in de lift immers niet steeds over voldoende ruimte om 180° te draaien en de deur te openen. Men moet dan achterwaarts de lift in- of uitrijden en dit is enkel mogelijk als de deuren

Koester elk thuismoment.



Gerust in je vertrouwde omgeving.

Met een traplift van Comfortlift geniet je nog jaren van je volledige woning en je vertrouwde omgeving. Op een veilige en comfortabele manier kan je elk moment samen koesteren. Comfortlift biedt je opnieuw toekomstperspectief en de zekerheid dat je nog een hele tijd in je huis kan blijven wonen.

Bel voor gratis prijsofferte

 0800 20 950

[comfortlift.be](https://www.comfortlift.be)

automatisch openen. De eis aan de automatische deur wordt ook gesteld in de oude wetgeving en in de verordening van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. De minimale breedte van de deur bedroeg in de oude wetgeving 80 cm. In de verordening van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, de regelgeving van het Waalse Gewest, de verordening van de provincie West-Vlaanderen en het voorstel van gemeentelijke verordening van de stad Antwerpen wordt ook 90 cm gehanteerd.

Bij verticale plateauliften moet het hefplateau minstens 100 cm breed en 140 cm diep te zijn. Over de volledige lengte van de plateaulift, alsook ter hoogte van de doorgangen van de deuren, moet een vrije en vlakke doorgangsbreedte van minstens 90 cm gegarandeerd worden.

TIP

In de regel worden woonblokken met minder dan drie verdiepingen niet met een lift voorzien. Als de beschikbare ruimte het toelaat kan er natuurlijk ook wel een lift geplaatst worden. Vraag advies bij het ziekenfonds.

Huislift

Een huislift is een kleine en compacte liftinstallatie die meerdere verdiepingen bedient. Zeer geschikt voor woningen die uit meerdere verdiepingen bestaan. Het gaat om een kleine lift, die zowel voor personen als voor goederen kan gebruikt worden en niet zoveel plaats in beslag neemt als een gewone lift. Ook voor rolstoelgebruikers is een huislift geschikt. Je hebt al genoeg aan 150 op 150 cm om een huislift te kunnen plaatsen. Natuurlijk moet deze oppervlakte op elke verdieping dezelfde zijn. De lift verplaatst zich altijd loodrecht verticaal.



Matrix Liften staat in voor de sterkste huisliften die door zijn constructie het minste onderhoud nodig hebben. Ze gaan daardoor langer mee dan gelijk welk ander type lift en zijn dus de beste keuze voor je investering.



- ✓ **+30 jaren tot uw dienst**
- ✓ **Bij dezelfde hoofdleverancier**
- ✓ **3 generaties vakmanschap**
- ✓ **Sterke liften die minstens 45 jaar meegaan**
- ✓ **Alle mogelijke liften ter beschikking**
- ✓ **Liften die € 55.000 uitsparen**
- ✓ **ISO9001+ certificaat (dus minder keuringen)**
- ✓ **De nodige diploma's en opleidingen**

MATRIX
WON'T LET YOU DOWN

Matrix Liften BV - Gaversesteenweg 167 - 9820 Merelbeke
0475 662 559 - tom@mtrx.eu - www.matrixliften.be

Gespecialiseerde bedrijven hebben verschillende types van huisliften, in functie van de beschikbare ruimte en de wensen van de klanten.

TIP

Het is in sommige gevallen mogelijk om in aanmerking te komen voor een financiële tegemoetkoming bij het plaatsen en onderhouden van een lift. Vraag aan de installateur om hierover meer te vernemen. Hij zal je zeker graag willen bijstaan om voor een mogelijke tegemoetkoming te zorgen.

Scooter

Mensen die zich buiten moeilijk kunnen bewegen of wandelen, kunnen hun beweeglijkheid verhogen met een elektrische scooter. Omdat er heel wat modellen zijn, kan je een scooter volledig op maat van jouw wensen bestellen. Je laat je best informeren door een gespecialiseerde winkel. Daar zal men je een reeks vragen stellen en op basis van je antwoorden zal dan een scooter voorgesteld worden. Zorg ervoor dat je ook een onderhoudscontract aangaat, zodat je op elk ogenblik een veilig gevoel hebt.

Wat kost een elektrische scooter?

De prijs voor een elektrische scooter is afhankelijk van het model en de mogelijkheden van dat model. Er is al een elektrische scooter vanaf 1.100 euro. Elektrische scooters zijn milieuvriendelijker maar kosten iets meer dan benzine scooters.

Terugbetaling

De Vlaamse sociale bescherming (VSB) voorziet de mogelijkheid om ook een tussenkomst in de aanschaf van een elektrische scooter. De erkende scooterverkoper (zie lijst van erkende bedrijven en modellen) kan je modellen voorstellen die door de VSB goedgekeurd zijn voor een tussenkomst.



COMFO Plus

hulpmiddelenwinkel

verhuur - verkoop - advies

www.comfoplus.be / info@comfoplus.be

03 292 21 60

Lodderstraat 20B, 2880 Bornem

ma - do: 7.45 - 16.30 / vrij: 7.45 - 12.30

3-of 4-wieler

Als je last hebt met je evenwicht, maar toch graag fietst, kan je een drie- of een vierwieler aanschaffen. De prijzen schommelen tussen 1.300 en 3.500 euro, afhankelijk van de kwaliteit en het comfort.

Aangepaste Automodellen

Een auto die uitgerust is voor mensen met een beperking, geeft vertrouwen aan een persoon met een handicap. Verschillende producenten zijn in de mogelijkheid bestaande automodellen uit te rusten met hulpmiddelen die aangepast zijn aan de handicap van de gebruiker. Personen die als gehandicapt zijn erkend, genieten – onder bepaalde voorwaarden – van een verlaagd btw-tarief (6%) bij de aankoop van een voertuig en voor onderhoudswerken of herstellingen aan het voertuig. De FOD Financiën is bevoegd voor deze materie. Voor het Vlaamse Gewest biedt VAPH financiële tegemoetkomingen aan voor de aanpassing van je voertuig en, in bepaalde gevallen, voor rijlessen. Info: www.vaph.be/ondersteuning-op-maat

TIP

Wie last heeft van verminderde functionele vaardigheden die de veilige besturing van een motorvoertuig in het gedrang kunnen brengen, moet beschikken over een rijgeschiktheidstest, dat afgeleverd wordt door CARA, een instantie van het Vias Instituut, een onafhankelijk kennisinstituut dat handelt als een referentie voor burgers, publieke overheden en bedrijven om de verkeersveiligheid, mobiliteit, veiligheid en gezondheid te verbeteren.

Taxikaart

Meerdere taxaatschappijen kunnen een taxi-kaart ter beschikking stellen. Het gaat dan om een prepaid herlaadkaart, die je bovendien 10% voordeel biedt op je verplaatsingen. Deze kaart is gebonden aan de taxaatschappij die de kaart uitschrijft. Je kan met

deze kaart in iedere wagen van deze maatschappij betalen. Het systeem is duidelijk: je zet een bepaald bedrag op de taxi-kaart en op de kaart wordt het bedrag op de kaart gezet, verhoogd met 10%.

Gordelplicht

In bepaalde gevallen kan je vrijgesteld worden van de draagplicht van de veiligheidsgordel. Indien je wegens medische redenen geen gordel mag dragen, moet dit via een doktersattest gestaafd worden. Dit attest moet je per brief opsturen naar FOD Mobiliteit en Vervoer, Directie Vergunningen en Rijbewijzen, Dienst Rijbewijzen, City Atrium, Vooruitgangstraat 56, 1210 Brussel.

HOE KUN JE ZO LANG MOGELIJK THUIS BLIJVEN WONEN?

Wil jij ook zo lang mogelijk thuis blijven wonen? Er is meer mogelijk dan je denkt. Ik maak je graag wegwijs.

Je hebt heel je leven je eigen boontjes gedopt. Maar dan komt het moment waarop je beseft: “Oei, nu gaat het niet meer.” Roep dan mijn hulp in. Want erover praten helpt.

Denk erover na. Wat wil jij?

Laat even los wat anderen voor jou willen. Wat wil jij? Wat is voor jou kwaliteit van leven? Neem de tijd om na te denken over wat je voelt en wat je wil. Er zijn geen foute antwoorden.

Maak het bespreekbaar

Voor je omgeving lijkt een woonzorgcentrum misschien de perfecte oplossing. Wil jij liever thuis blijven wonen? Spreek dat dan uit. Alleen dan vinden jullie een oplossing die werkt voor alle partijen.

Identificeer de échte vraag

Vaak wordt het woonzorgcentrum gezien als de enige optie. Maar misschien zijn er wel andere oplossingen, en vaak kosten die zelfs minder.

Bekijk je opties

Er is meer mogelijk dan je denkt:

Technologie:

Er bestaan toestellen die het leven veiliger maken, zoals een alarmknop om in te drukken wanneer je hulp nodig hebt.

Afspraken:

Soms vind je samen een compromis. Bijvoorbeeld: je blijft thuis maar belt elke avond.

Hulpverlening:

Er zijn organisaties die je kunnen helpen, zoals een verpleger of een kapper aan huis.

Vrijwilligers of vrienden:

Misschien is het voldoende dat iemand af en toe koffie komt drinken. Een goed gesprek is het meest onderschatte medicijn.

Wees de frustratie voor

Het is niet leuk wanneer er in jouw plaats wordt beslist. Dat gevoel van onmacht kun je wegnemen door je eigen plan op te maken. Informeer je daarom nu al over je opties. Ga het gesprek aan met je naasten. Het geeft rust om te weten dat jij de touwtjes in handen hebt.

Ik help je

Of het nu over jezelf gaat of over een familielid: als betrokken en ervaren zorgadviseur denk ik graag mee en reik ik opties aan. En luisteren is daarbij de eerste stap. Ik help je om het gesprek op gang te brengen. Verwacht geen standaard oplossing: we gaan samen op zoek. Want iedereen verdient het om gezien en verzorgd te worden, in elke fase van het leven.

Bel me op of stuur me een mail voor een verkennend gesprek.



Bernadette Meeùs

Attent Services

+32 (0)497 72 45 05

info@attent-services.be

<https://www.attentservices.be>

ATTENT SERVICES
PRIVATE COÖRDINATIE & ZORG





HYGIËNE

Hygiëneverzorging voorkomt ziekte

Dat een hygiënische levensstijl noodzakelijk is om ziekteverwekkers te ontmoedigen of zelfs geen kans te geven, hebben de verschillende epidemieën de voorbije decennia voldoende bewezen. De jongste epidemie (corona) heeft ons geleerd hoe belangrijk het is om niet besmet te geraken. We hebben allemaal geleerd lichamelijk contact (zelfs handen geven) te beperken om te beletten dat ziektekiemen zich zouden verplaatsen.

In de zorg is hygiënisch werken noodzaak om besmetting met ziekmakende micro-organismen te voorkomen. Elke zorgverlener is het aan zichzelf verplicht hygiënisch te werk te gaan. Dit is bovendien extra belangrijk wanneer je te maken hebt met kwetsbare, zieke mensen. Hun afweer is minder goed waardoor ze eerder ziek worden dan een gezond persoon.

Handen inwrijven met handalcohol is het efficiëntst

Ziekteverwekkers ontstaan door bacteriën en virussen. Ieder persoon draagt micro-organismen of kiemen op en in het lichaam. Bacteriën kun je best zoveel mogelijk verwijderen door je te bewegen in een reine omgeving. Het schoonmaken van bedden, ruimtes, handen, mensen, kleding en het

interieur van de woning moet behoren tot de dagelijkse routine. Je kan zeker als zorgbehoevende niet streng genoeg zijn op de handhaving van de dagelijkse hygiëne. Vele kwalen of zelfs ziekten kunnen het gevolg zijn van een gebrek aan hygiëne. Dagelijks handen wassen met water en zeep wanneer ze zichtbaar vuil zijn, moet een gewoonte zijn. Handen inwrijven met handalcohol is nog sneller, effectiever en geeft minder schade aan de huid dan wassen.

Handhygiëne

Handen zijn gastheer voor microben. Handen wassen met water en zeep of door ze te ontsmetten met handalcohol, is een ritueel dat dagelijks meermaals mag gebeuren. Zeker voor elke maaltijd, na het uitoefenen van een opdracht met de handen, na een toiletbezoek.

Tip

Na het wassen van de handen gebruikt men best een handlotion. Een hand- of bodylotion hydrateert de huid en voorkomt het uitdrogen van de handen.

Wassen

Dagelijks het lichaam wassen (aan lavabo, in bad of in douche) zorgt voor energie. Zorg er wel voor dat de omgeving voldoende beveiligd is. Indien het wassen moeilijker wordt, valt het aan te raden voor bijkomende hulp te zorgen, in overleg met je mantelzorger. Zo word je geholpen bij het aan- en uitkleden, het droogwrijven, het aanbrengen van een bodylotion enz.

Belangrijk is ook dat de omgeving van de badkamer voorzien is van hulpmiddelen die de veiligheid van het individu verzekeren, zoals bijvoorbeeld:

- handsteun in bad
- antislip materiaal in het bad
- zitbad
- eventueel een badlift

Het ziekenfonds betaalt een deel van deze hulpverlening terug, op basis van een doktersvoorschrift.

Tip

Zorg ervoor dat je woning regelmatig verlucht wordt.

Kapper

Een verzorgd uiterlijk doet wonderen. Je kan een beroep doen op kappers die aan huis komen. Of je nu bedlegerig bent of niet, de kapper kan jou weer helemaal laten stralen.

Dat geldt voor alle individuen, zowel bedlegerige mensen als zieke personen.

Lichaams- verzorging

Door het wassen van het lichaam verdwijnt de natuurlijke vetlaag die het lichaam beschermt en wordt de huid droger. Een droge huid is vaak oorzaak van irritatie of jeuk? Daarom is het raadzaam het lichaam regelmatig in te wrijven met een bodylotion. Zo wordt de vochtbalans op peil gehouden en wordt de natuurlijke afschilfering (afsterven van dode huidcellen) bestreden en blijft de huid soepel, zacht en aangenaam.

Medische Pedicure

Een medische pedicure mag niet alleen nagels knippen maar mag ook eelt en likdoorns verwijderen, ingroeiende nagels losmaken, advies verstrekken op het vlak van steunzolen en eventueel doorverwijzen naar een podoloog of gespecialiseerde arts.

Tip

De huisarts zal personen die aan diabetes lijden, aanraden om de voeten door een pedicure te laten verzorgen. De gevolgen van diabetes zijn het eerst merkbaar aan de voeten.

De prijs voor een behandeling door een pedicure kan schommelen tussen 25 en 35 euro per 30 tot 45 minuten, in functie van de moeilijkheidsgraad. Een beperkt deel wordt terugbetaald door het ziekenfonds, afhankelijk van het ziekenfonds. Aangeraden wordt om de 6 weken beroep te doen op een pedicure.

Tip

Wanneer je een voetbad neemt, doe je best wat soda (zuiveringszout) in het water. Dat heeft een ontzurende en ontsmettende werking.

Podoloog

Een podoloog is een paramedische beroepsbeoefenaar die patiënten met aandoeningen ter hoogte van de voet onderzoekt en indien nodig behandelt. Enkel een podoloog mag risicovoeten verzorgen. Hij speelt ook een belangrijke rol bij de behandeling van de voeten van patiënten met chronische ziekten zoals diabetes en reuma.

Manicure

Handen en nagels krijgen veel te verduren door dagelijks in aanraking te komen met diverse zaken, maar ook door het weer, werk en schoonmaakwerkzaamheden. Te lange nagels kunnen oorzaak zijn van haakproblemen, scheuring. Een professionele manicure zal niet alleen de nagels verzorgen, maar ook desinfecteren, knippen, vijlen.

Een manicure kost gemiddeld 15 euro. Een behandeling duurt gemiddeld 30 minuten.

Incontinentie

Bij incontinentie verlies je ongewild urine. Dit is niet alleen vervelend, maar kan ook voor schaamtegevoelen zorgen.

De huisdokter zorgt voor het eerstelijnsadvies. Hij kan adviseren wat je ertegen kan doen. Dat kan gaan van bekkenfysiotherapie tot medicatie die ervoor zorgt dat je minder vaak hoeft te plassen.

Wie te maken heeft met ongewenst urineverlies heeft vandaag voldoende hulpmiddelen die deze aandoening

draaglijk kunnen maken. Het valt aan te raden eerst – in samenwerking met je huisarts – te onderzoeken wat de oorzaak van het ongewenst urineverlies is. In functie van deze oorzaak kan gepast incontinentiemateriaal aangeschaft worden: incontinentie inlegkruisjes, verbanden, ondergoed, broekjes, broekjes met heupband, broekjes met kleefstrips, stretchbroekjes enz.

Andere hulpmiddelen zijn bedpannen of urinalen die het mogelijk maken te plassen of stoelgang te ontlasten terwijl je in bed ligt. Er zijn ook producten die bescherming bieden tegen urineverlies in bed. Zij vormen een veilige beschermingslaag op matrassen, stoelen en zetels.

Bij het ziekenfonds kan in sommige gevallen een forfaitaire terugbetaling bekomen worden.

Incontinentie forfait

Het incontinentieforfait is een jaarlijkse tegemoetkoming in de kosten voor incontinentiemateriaal van zwaar zorgbehoevenden of van niet-afhankelijke personen, dit zijn personen die niet verblijven in een rustoord of voorziening waarvoor de ziekteverzekering een tegemoetkoming voorziet.

Je hebt recht op dit forfait:

- als je recht hebt op het forfait B of C in de thuisverpleging gedurende minstens 4 van de laatste 12 maanden
- als je een score van 3 of 4 voor het criterium 'incontinentie' hebt
- als je de laatste dag van de periode van 4 maanden niet in een voorziening verblijft waarvoor de ziekteverzekering een tegemoetkoming voorziet.

De aanvraag van een incontinentieforfait gebeurt door je thuisverpleegkundige of het ziekenfonds. Het

incontinentieforfait bedraagt 532,27 euro per jaar en wordt jaarlijks geïndexeerd.

Voor alle duidelijkheid: je hebt geen recht op het incontinentieforfait bij opname in een algemeen of psychiatrisch ziekenhuis, rust- en verzorgingshuis, rustoord voor bejaarden, psychiatrisch verzorgingstehuis of bij een initiatief voor beschut wonen of bepaalde revalidatiecentra. Als je opgenomen wordt in een instelling van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap, vormt dit geen probleem.

Ook niet-afhankelijke personen hebben recht op een incontinentieforfait. Met niet-afhankelijke personen wordt bedoeld personen die geen tegemoetkoming voor autosondage of incontinentiemateriaal ontvangen en niet verblijven in een rustoord of verzorgingsinrichting waarvoor de ziekteverzekering een tegemoetkoming voorziet.

Zij hebben recht op incontinentieforfait als:

- je lijdt aan een onbehandelbare vorm van urinaire incontinentie
- als je geen recht hebt op het incontinentieforfait omdat je niet voldoet aan het afhankelijkheidscriterium
- als je nog geen tegemoetkoming voor autosondage of incontinentiemateriaal ontvangen hebt
- als je niet verblijft in een rustoord of verzorgingsinrichting waarvoor de ziekteverzekering een tegemoetkoming voorziet, uitgezonderd opname in een acute dienst en bij opvang in een dagverzorgingscentrum.

De aanvraag dient te gebeuren door het ziekenfonds. Het jaarlijks incontinentieforfait voor niet-afhankelijke personen bedraagt 173,76 euro en wordt jaarlijks geïndexeerd.

Wacht niet tot morgen

Om wie ontmoedigd is de hand te reiken

Wacht niet tot morgen

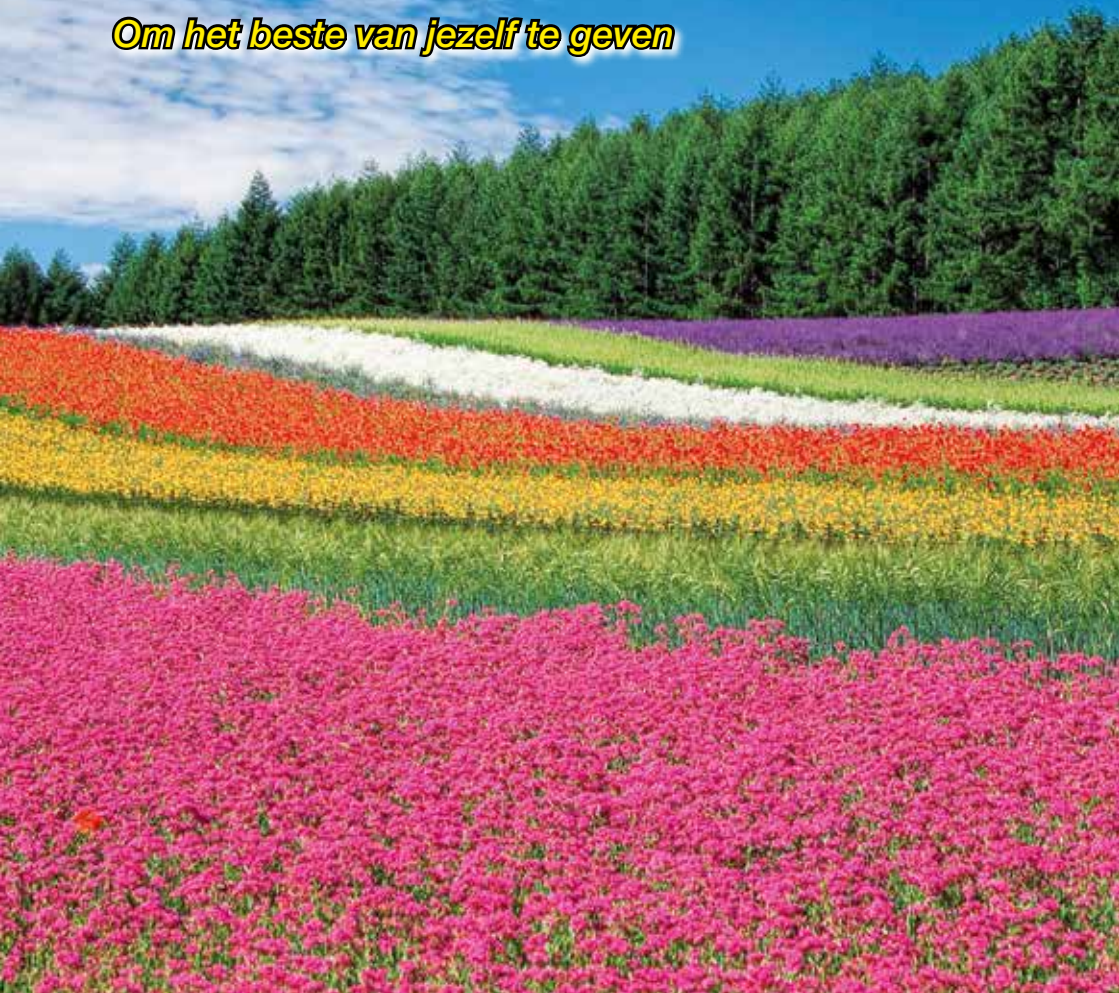
Om wie het goed doet van harte geluk te wensen

Om een misverstand uit te spreken

Om iemand te danken die veel voor jou betekent

Wacht niet tot morgen

Om het beste van jezelf te geven





COMFORT

Comfort verlengt het leven

Het is de wens van elke hulpbehoevende om zich in een maximale comfortomgeving te kunnen bewegen. Hoe meer je door comfortsituaties omringd bent, hoe opgeruimder en langer je door het leven gaat. Het is de bedoeling dat een hulpbehoevende zoveel mogelijk ontlast wordt. Alles wat voor overlast kan zorgen weegt op de gemoedstoestand en zal de graad van tevredenheid nadelig beïnvloeden.

Het is niet altijd eenvoudig om zorgbehoevenden te overtuigen van bepaalde comfortverbeteringen door te voeren omdat bij velen de overtuiging aanwezig is, dat ze het zelf nog wel kunnen. Toegeven dat je met beperkingen moet leven, is niet iedereen zomaar gegeven. Maar eenmaal deze stap gezet, wil men niet meer terug.

Maak gebruik van diensten die bestaan

Met comfort bedoelen we deze middelen die ervoor zorgen dat het leven gemakkelijker gemaakt wordt zonder onrust, vrees of verlegenheid, zonder opwindend. Comfort is een gevoel van welzijn voor zowel lichaam als geest. Comfort moet zorgen voor een verhoogde levenskwaliteit want – zoals

herhaaldelijk wetenschappelijk werd vastgesteld – hoe beter de levenskwaliteit hoe meer de levensduur stijgt.

Tot cruciale comfortsituaties hoort bijvoorbeeld de telefoon (om bereikbaar te zijn), radio en televisie (om de actualiteit te volgen en om u te ontspannen), maar ook verschillende vormen van zorg in huis te halen zoals maaltijden aan huis laten bezorgen, poetsdienst, bejaardenhulp, pedicure, kinesithérapie enz.

Diensten- cheques

Wie hulp nodig heeft in het huishouden, om boodschappen te doen of om mensen met beperkte mobiliteit te vervoeren, kan tegen voordelige voorwaarden op een praktisch en efficiënt systeem rekenen: de dienstencheques.

Wat zijn dienstencheques?

Dienstencheques zijn een door de Vlaamse overheid erkend en voordelig betaalmiddel. Je koopt van tevoren bij het Vlaams Gewest Sodexo een aantal dienstencheques waarmee je dan diverse thuis geleverde diensten kan betalen.

Wie kan dienstencheques gebruiken?

Om dienstencheques te kunnen gebruiken moet je geregistreerd staan in het overheidssysteem. Dat doe je via het aanmaken van een account. Dit kan via volgende website: <https://mijn.dienstencheques.vlaanderen.be/register>

De voorwaarden om gebruik te kunnen maken van dienstencheques zijn soepel: je moet 18 jaar of ouder zijn en in Vlaanderen gedomicilieerd zijn. Zodra je ingeschreven bent kan je dienstencheques en je persoonlijke gegevens op gelijk welk ogenblik beheren vanaf uw 'beveiligde zone' of nog makkelijker: via de app Dienstencheques Vlaanderen.

Als je geregistreerd bent contacteer je een erkende onderneming. Op de volgende website kan je zien welke erkende onderneming in je eigen regio actief is: <https://dienstencheques.vlaanderen.be/zoek-een-erkende-onderneming>

Deze erkende onderneming zal je helpen een huishoudhulp te vinden die aan je verwachtingen voldoet m.b.t. het soort prestaties en de beschikbare uren.

Wat kosten dienstencheques?

Dienstencheques kosten 9 euro per stuk. Je moet er telkens minimaal 10 bestellen.

Hoe bestel je dienstencheques?

Je kan dienstencheques bestellen via de app Dienstencheques Vlaanderen. Om deze cheques aan te kopen volstaat het de totale aanschafwaarde (bv. 10 cheques x 9 = 90 euro) over te schrijven naar de rekening van Sodexo (BE41 0017 7246 2610 met vermelding van je gebruikersnummer - 12 cijfers).

Na de prestatie door de huishoudhulp is het de huishoudhulp (en de organisatie waarvoor zij werkt) die de administratie van de gepresteerde uren regelt. Je ontvangt daarna een uitnodiging om de prestatie te bevestigen of te betwisten. Zodra de prestatie bevestigd is, wordt de juiste hoeveelheid elektronische dienstencheques automatisch uit je portefeuille gehaald.

Waar kan je dienstencheques voor gebruiken?

Je kan met dienstencheques betalen voor volgende diensten:

- *Thuis*: schoonmaakwerk, ramen poetsen, wassen, strijken, strijkgoed voorbereiden, maaltijden bereiden
- *Buitenhuis*: strijkwerk in de strijkcentrale, boodschappen voor het huishouden, vervoer van mensen met beperkte mobiliteit.

TIP

Maak zoveel mogelijk gebruik van dienstencheques als betaalmiddel voor hulp. Het is een officieel erkend betaalmiddel dat voordelig is en in het leven geroepen werd om zwartwerk te vermijden. Bovendien is de huishoudhulp die je met dienstencheques betaalt, ook verzekerd en wettelijk met alles in orde.

WIL JIJ TIJD VOOR WAT ÉCHT TELT?



Huishoudhulp

Hulp nodig bij het huishouden? Onze helden staan steeds paraat om jou te ontzorgen! Zij ondersteunen jou waar nodig. Schoonmaken, eten bereiden, lakens verversen, strijken, ramen wassen... Het kan allemaal!

Onze huishoudhulp betaal je heel eenvoudig met dienstencheques. Je beslist zelf welke dag(en) en binnen welke tijdspanne jouw huishoudhulp over de vloer komt. Zo hebben zij tijd voor wat écht telt.

Strijkateliers

Overvolle wasmanden die je aanstaren om gestreken te worden? Strijken is een tijdrovend en intensief huishoudelijk klusje. Onze helden verwelkomen jou graag in ons strijkatelier.

Beroep doen op strijkhulp van Group-f is eenvoudig, snel en betaalbaar. Onze medewerkers helpen je graag met het strijken via een van onze strijkateliers met dienstencheques. Binnen enkele dagen ontvang jij een kreukloos resultaat.



0800 62 024



Dienstencheques@group-f.be



Je kan een beroep doen op een dienst voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg. Voor het gedeelte aanvullende thuiszorg wordt een poetshulp ingeschakeld en voor het gedeelte gezinszorg een gediplomeerde zorgkundige. Of een verzorgende die gediplomeerd is.

Welke hulp mogen zij aanbieden?

Persoonsverzorging

- Dagelijkse lichaamszorg en comfort zoals dagelijks en wekelijks toilet, bad, haarverzorging, voet- en nagelverzorging, tandhygiëne, scheren, make-up, zorg voor een hoorapparaat, contactlenzen of bril
- Zorg voor rust en slaap zoals ziekenhuisbed installeren en opmaken, hulp bij in- en uitstappen, in de zetel zitten, zorgen voor een goede houding
- Hulp bij het omkleden, bij het eten en drinken
- Hulp om naar het toilet te gaan
- Hulp bij incontinentie
- Specifieke zorg zoals een verband of steunkousen aanbrengen, een prothese aanbrengen, een stomazakje ververset e.d.
- Observeren en rapporteren volgens afspraak over temperatuur, stoelgang en nevenwerking bij behandelingen
- Bijstand bij het gebruik van geneesmiddelen op voorschrift van een arts, toezien op het gebruik, therapietrouw bevorderen en de stiptheid daarbij ondersteunen
- Eerste hulp bij ongevallen
- Zorg voor een goed functionerend lichaam door o.a. het aanreiken van tips voor een gezonde levenswijze en een goede lichaamszorg, gezonde en aangepaste voeding, valpreventie en zorg voor voldoende slaap, besmettingen en het helpen voorkomen van besmettingen en drukletsels
- Opvolgen en naleven van de veiligheid en het toezicht bij palliatieve personen.

Psychosociale ondersteuning

- Aandacht schenken en aanwezigheid verzekeren
- Opmerken en begrijpen van psychosociale en emotionele problemen en ondersteuning bieden bij de verwerking hiervan
- Ondersteunen bij sociale contacten, ontspanning, administratie en budget, mobiliteitsproblemen, revalidatie en therapietrouw
- Ondersteunen van de draagkracht van zorgvragers en mantelzorgers, problemen opvangen en signaleren en de zelfzorg stimuleren
- Opvangen en signaleren van crisissituaties, de zorgvrager bijstaan in moeilijke momenten
- Voorkomen en signaleren van mishandeling of verwaarlozing
- Signaleren van suïcidaal gedrag.

Huishoudelijke hulp

- Organisatie van het huishouden
- Hulp bij maaltijden bereiden, opdienen, borden afruimen en afwassen
- Zorg voor kleding: wassen, strijken en verstellen
- Zorg voor woon- en leefklimaat door o.a. leefruimten hygiënisch onderhouden, bedden opmaken en verschoneren, zorgen voor planten in de woning en zorgen voor huisdieren
- Boodschappen doen
- Zorg dragen voor veiligheid en hygiëne in de woning.

Wat betaal je als gebruiker voor thuiszorg?

De gebruikersbijdrage is wat je moet betalen per uur verleende gezinszorg. Hoe deze bijdrage berekend wordt, is vastgelegd in het ministerieel besluit van 26 juli 2001. Bepalend zijn volgende elementen:

- De samenstelling van het gezin
- Alle inkomsten berekend op mandbasis van de persoon waarvoor de hulp wordt gevraagd en ook alle inkomsten van de personen met wie deze

persoon samenwoont en die tot dezelfde generatie behoort

- Bij zware zorgbehoefvendheid zijn er kortingen
- Zware uitgaven zoals ziekenhuis-, dokters- en apothekerskosten kunnen in rekening gebracht worden.

Voor er hulp geboden wordt komt een begeleidend personeelslid van de dienst voor gezinszorg op bezoek voor een sociaal onderzoek. Er wordt nota genomen van de zorgvragen en behoeften en je hulpbehoefvendheid wordt nagegaan en dan wordt je gebruikersbijdrage berekend.

Info: www.zorg-en-gezondheid.be

Telefoon

Wil je niet geïsoleerd geraken, is het belangrijk om bereikbaar te blijven. Zo kan een draagbare telefoon of een gsm interessant zijn. Deze kan je altijd bij je houden. Zet de nummers van de mensen die je nauw aan het hart liggen, in het geheugen zodat je hen snel kan bellen.

Senioren-gsm

Er zijn ook mobiele telefoons die bijzonder geschikt zijn voor mensen die visueel beperkt zijn. Dat zijn dan gsm's met zeer klantvriendelijke bediening, grote toetsen, grote letters op het scherm. Een seniorentelefoon is voorzien van een alarmtoets, zodat je snel je naasten kan alarmeren in geval van nood.

TIP

Maak er een gewoonte van elke avond je mobiele telefoon op te laden. Het is niet verstandig de gsm 's nachts op te laden wanneer je slaapt. 's Nachts haal je beter de stekker uit het stopcontact zodra de gsm opgeladen is. Bijna één op vijf fatale woningbranden ontstaat in de slaapkamer. Opgebrande accu's prijken in de Top Vijf van brandoorzaken.

Hoor- apparaten

Bij het ouder worden kan je gehoor achteruit gaan. Dit kan erg vervelend zijn. Meer nog, omdat je niet meer alles hoort, kan je je buitengesloten voelen in gesprekken. Gelukkig zijn er hoorapparaten die dit voorkomen.

Vroeger was er een (misplaatst) schaamtegevoel bij het gebruiken van een hoorapparaat maar vandaag worden hoorapparaten werkelijk op maat gemaakt. Ze zijn makkelijk in het gebruik en nauwelijks nog zichtbaar. Je hebt momenteel hoorapparaten voor achter het oor en in het oor. Er zijn ook hoorapparaten die helemaal in het oorkanaal worden geplaatst en dus volledig onzichtbaar zijn.

Hoorapparaten zijn digitaal of analoog. Het merendeel van het aanbod is vandaag digitaal. Wat is het verschil?

Analoge hoorapparaten pikken signalen uit de omgeving op en zetten deze versterkt om. Zij kunnen geen geluid filteren en versterken dus ook alle omgevingsgeluiden.

Digitale hoorapparaten versterken en sturen alleen de belangrijke geluidssignalen door. Zo hoor je beter en heb je een betere klankkwaliteit. Digitale hoorapparaten kunnen beter afgestemd worden op de persoonlijke behoeften van elk individu en zijn kleiner dan analoge modellen.

Tussenkost

De ziekteverzekering/ziekenfonds vergoedt deels het gebruik van een hoorapparaat op voorwaarde dat voldaan wordt aan bepaalde voorwaarden. Je moet wel een aanvraagdossier opstellen voor een hoortoestel dat erkend is door de overheid. De lijst van de erkende hoorapparaten kan geraadpleegd worden op volgende website: riziv.fgov.be

Wie nog bijkomende inlichtingen wil, kan deze vragen richten via email aan: meddev@riziv.fgov.be

TIP

Best is een gehoortest (te laten) afnemen bij een gespecialiseerd dokter in neus-, keel- en oorziekten (NKO). Hij kan een gespecialiseerde diagnose stellen waarmee je terecht kan bij elk hoorcentrum. De meeste hoorcentra nemen ook gratis en vrijblijvend een hoortest af.

Huishouden

Laat je bijstaan bij verschillende taken die door diverse diensten kunnen aangeleverd worden, al dan niet te betalen via dienstencheques. Hulp kan bv. voor:

- Poetsdiensten
- Onderhoudsdiensten
- Boodschappendiensten
- Klusjesdiensten
- Wassen en strijken
- Koken
- Kapper aan huis

TIP

Als je nog bekwaam bent om bepaalde huishoudelijke taken zelf uit te oefenen (wat natuurlijk een aanrader is), zorg dan dat je over makkelijk bruikbare hulpmiddelen beschikt: stofzuiger, swiffer, snelkoker (warm water), koffiezetapparaat, microgolfoven, oven e.d. Mijd het nemen van risico's zoals het gebruiken van een ladder bijvoorbeeld.

Thuis- verpleging

Thuisverpleging is er voor personen die verpleging nodig hebben, bijvoorbeeld nadat ze uit het ziekenhuis ontslagen zijn of herstellen van een ongeluk of aandoening. Door thuisverpleging kan de persoon sneller het ziekenhuis verlaten en kan opvang in een residentiële voorziening vermeden worden.

Thuisverpleging gebeurt door verpleegkundigen. Die kan

- geneesmiddelen of insputtingen toedienen
- wonden verzorgen
- palliatieve zorgen verlenen

Verpleegkundigen houden rekening met gezins- en sociale omstandigheden.

Vervoer

Zorgbehoevenden hebben voor hun buitenhuis-verplaatsingen vaak aangepast vervoer nodig, als ze niet kunnen beschikken over de hulp van familie of vrienden.

Er kan gekozen worden voor

- **Taxivervoer** – De meeste taxaatschappijen bieden de mogelijkheid van een taxikaart aan te schaffen waarop je een bepaald bedrag stort. Met deze kaart kan je afrekenen met de chauffeur van het taxibedrijf op het einde van de rit. Sommige maatschappijen hebben speciale tarieven voor ziekenvervoer, verplaatsingen naar en van ziekenhuizen enz.
- **Ziekenfonds** – Voor medisch noodzakelijke verplaatsingen stellen de meeste ziekenfondsen personenvervoer ter beschikking. Raadpleeg je ziekenfonds.
- **Gehandicaptenvervoer** – Er zijn maatschappijen die specifiek voor mensen met een beperkte mobiliteit minibuses ter beschikking stellen.

VERZORGENDE KRISTINE EN EMELIENNE GEVEN KLEUR AAN ELKAARS LEVEN.

Emelienne wordt 88 jaar. Toen haar man stierf, sloot ze zich een beetje af van de wereld. Haar dochter Lut schakelde de hulp in van verzorgende Kristine, die Emelienne nu 3 keer per week ondersteunt met hulp in het huishouden, een luisterend oor, een gezellige babbel en ... kleurpotloden. Daarmee maakt Emelienne de prachtigste tekeningen.



KLEUREN & WEER OPFLEUREN

Thuisverpleegkundigen Sofie, Griet en Petra van i-mens helpen Emelienne dagelijks met haar insuline-inspuitingen. Verzorgende Kristine gaat 3 keer per week langs om haar te helpen koken, wassen, strijken, opruimen en af en toe boodschappen te doen. Wanneer Emelienne het moeilijker heeft, zijn de thuisverpleegkundigen en verzorgende Kristine voor haar een luisterend oor en ze proberen Emelienne zo goed mogelijk te ondersteunen.

//

TIJDENS HET KLEUREN LEEF IK ME EVEN VOLLEDIG UIT. IK BEN DANKBAAR DAT KRISTINE ME DAT MOTIVERENDE DUWTJE IN DE RUG GAF OM TE KLEUREN. ZIJ EN DE THUISVERPLEEGKUNDIGEN ZIJN ONMISBAAR GEWORDEN.

EMELIENNE (87),
KLANT GEZINSZORG

Verzorgende Kristine pakt dat creatief aan. In Emeliennes woonkamer ontdekte Kristine een kleurboek. Die had dochter Lut aan haar mama gegeven, maar het boek bleef onaangeroerd liggen. Kristine stimuleerde Emelienne om de draad van vroeger terug op te pikken en gaf haar tekenmateriaal. Dat deed wonderen voor Emelienne. De dame straalt weer.

Emelienne en Kristine kunnen voor veel bij elkaar terecht. In het begin leek kleuren haar maar iets voor kinderen. Maar Emelienne genoot er al snel van. Ze bloeit terug open. Ze is een heel gedreven vrouw: eens ze begint te kleuren, legt ze de potloden niet snel neer.

Dankzij de thuisverpleging en gezinszorg van i-mens kan Emelienne thuis blijven wonen en vond ze de moed terug na het verlies van haar man.

Kan jij of iemand uit jouw omgeving zorg of hulp in huis gebruiken?

i-mens omringt je met warme zorg. Wij zorgen graag dat je in alle comfort thuis kan blijven wonen.

078 15 25 35
www.i-mens.be

Zowel De Lijn, NMBS als MIVB bieden ondersteuning aan personen met een handicap om gebruik te maken van het openbaar vervoer. Dat kan gaan van een financiële tegemoetkoming tot begeleiding of een aanbod van aangepast vervoer. Zo kan je bv. een gratis abonnement krijgen van De Lijn voor personen met een handicap. Je kan ook een kaart voor gratis begeleiding ontvangen op het openbaar vervoer.

TIP

Het openbaar vervoer stelt ook een Belbus ter beschikking die uitgerust is met lift voor rolstoelgebruikers. De Belbus rijdt alleen op aanvraag. Info: De Lijn.

Voeding

Wie zorgbehoevend is kan voor zijn dagelijkse voeding kiezen tussen een huishoudhulp die boodschappen doet en maaltijden bereidt, ofwel kiezen voor het aan huis leveren van bereide maaltijden. Er zijn verschillende cateringbedrijven die zich gespecialiseerd hebben in het aan huis leveren op vaste tijdstippen van bereide maaltijden.

Cateringbedrijven leveren dagelijks een warme maaltijd tegen een gemiddelde prijs van 5 tot 10 euro.

TIP

Als je in de buurt van een dienstencentrum of verzorgingstehuis woont, kan je je ook hier laten inschrijven voor de maaltijden. In de meeste dienstencentra kan je zeer goedkoop eten en heb je bovendien nog wat sociaal contact.

Vlaams zorgbudget & zorgpremie

Wie ouder is dan 25 jaar en in Vlaanderen woont, moet zichzelf verplicht aansluiten bij een zorgkas. Jaarlijks betaal je dan een zorgpremie van 58 of 29 euro voor de Vlaamse sociale bescherming. Met deze premie help je zwaar zorgbehoevenden. Zij ontvangen financiële steun om hun zorgkosten te (helpen) dragen. Je betaalt de zorgpremie aan een erkende zorgkas zoals de Vlaamse Zorgkas of Zorgkas, verbonden aan je ziekenfonds. Die tarieven zijn bij alle zorgkassen hetzelfde. Dankzij de zorgpremie kunnen zorgbudgetten gegeven worden aan mensen die veel zorg nodig hebben of een handicap hebben. Als je op een bepaald ogenblik zelf zorgen nodig hebt, kom je ook in aanmerking voor die zorgbudgetten.

Verhoogde tegemoetkoming

Tot en met de zorgpremie voor 2023 geldt enkel de voorwaarde dat wie op 1 januari van het voorgaande jaar recht heeft op verhoogde tegemoetkomingen in de ziekteverzekering, de verlaagde zorgpremie betaalt. Alleen je ziekenfonds kan je dat statuut toekennen. Dit gebeurt automatisch bij wie een sociale uitkering krijgt: leefloon, inkomensgarantie ouderen, toelage voor personen met een handicap toegekend door de FOD Sociale Zekerheid. Krijgen ook een verhoogde tegemoetkoming: weeskinderen, niet-begeleide minderjarigen. Het ziekenfonds onderzoekt of je recht hebt aan de hand van een inkomensonderzoek.

Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

Wie thuis veel hulp en verzorging nodig heeft, kan een vergoeding krijgen van € 135 per maand. Het geldt voor alle leeftijden. Je moet het wel aanvragen bij je zorgkas.

Zorgbudget ouderen met een ondersteuningsnood

Dit is van toepassing op 65-plussers in Vlaanderen met een beperkt inkomen en gezondheidsproblemen. Het zorgbudget bedraagt maximaal € 683 per maand en wordt maandelijks op je rekening gestort. Je moet het aanvragen bij je zorgkas van je ziekenfonds

Zorgbudget voor mensen met een handicap

Voor personen met een handicap en een ondersteuningsnood bedraagt het zorgbudget € 300 per maand om hulp mee aan te kopen. Dit zorgbudget kan je niet aanvragen. Als je er recht op hebt, wordt het automatisch gestort.

Tussenkomst in een mobiliteitshulpmiddel

Wie door chronische ziekte, ouderdom of een beperking een hulpmiddel nodig heeft om zich te verplaatsen kan een mobiliteitstoelage van de zorgkas krijgen. Als de aanvraag voor het mobiliteitshulpmiddel wordt goedgekeurd, betaalt de zorgkas de factuur van de verstrekker (bandagist). Zelf moet je soms nog wel een supplement betalen aan de verstrekker.

Ziekenfonds

Bij de Belgische sociale zekerheid hoort de verzekering voor ziektekosten. Iedereen moet die verzekering hebben en zich aansluiten bij een erkend ziekenfonds naar keuze. Wil je geen lid worden van een ziekenfonds, dan kan je jezelf gratis aansluiten bij de 'Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering'.

Wat doen ziekenfondsen?

De ziekenfondsen (mutualiteiten) betalen

- tussenkomsten voor medische verzorging
- uitkeringen wegens arbeidsongeschiktheid
- uitkeringen tijdens zwangerschaps- of vaderschapsverlof

De Dienst Maatschappelijk Werk ondersteunt en begeleidt hen bij hun aanvraag voor een zorgbudget.

De Zorgkas zorgt voor:

- de inning van de verplichte bescherming 'sociale bescherming'
- de aanvraag voor uitkeringen uit de zorgverzekering voor mantelzorgers en rusthuisbewoners.

Vlaamse zorgpremie

Verplichte aansluiting

Iedereen moet zich aansluiten bij een ziekenfonds wanneer je ouder bent dan 25 jaar, wanneer je jonger bent dan 25 jaar en werkt of werkloos bent of een uitkering ontvangt. De jaarlijkse Vlaamse zorgpremie bedraagt 58 euro in 2023.

Privé- verzekeringen

Meestal bieden ziekenfondsen – naast de verplichte verzekering voor geneeskundige verzorging – voor een bijkomend bedrag ook aanvullende verzekeringen. Je kan een dergelijke verzekering ook afsluiten bij een privémaatschappij.

Aanvullende privéverzekeringen dekken bv:

- hospitalisatie
- de aankoop van brillen en lenzen
- sommige vormen van tandzorg
- sommige vaccinaties
- de opvang van zieke kinderen
- medische zorg in het buitenland

Aanvullende ziekte- verzekering

Om je kosten verder te drukken kan je dankzij je lidgeld bij je ziekenfonds genieten van een aantal extra terugbetalingen: de aanvullende ziekteverzekering. Kijk goed welk ziekenfonds voor jou het voordeligst is en welke terugbetalingen je kan ontvangen, bijvoorbeeld voor een bril, voor kortverblijf, vaccinaties of voor incontinentiemateriaal. Sommige ziekenfondsen bieden ook bijkomende diensten aan zoals opvang en ondersteuning, via eigen medewerkers, via partnerorganisaties of socioculturele verenigingen. Bij je ziekenfonds kan je daarnaast nog extra verzekeringen afsluiten zoals een hospitalisatieverzekering (tegen hoge ziekenhuiskosten), een tandverzekering (tandkosten) of een verzekering tegen ambulante kosten buiten het ziekenhuis.

Dagzorg

Een dagverzorgingscentrum biedt overdag opvang en verzorging aan ouderen. Het centrum neemt dus tijdelijk de opvang en zorg over van de mensen die normaal thuis voor je zorg dragen (mantelzorgers of thuisverplegers). Al wie 65 jaar of ouder is, kan terecht in een dagverzorgingscentrum.

Er zijn drie soorten dagverzorgingscentra:

- gewoon dagverzorgingscentrum: hier kan je een halve dag of een volledige dag verblijven en betaal je een dagprijs
- een dagverzorgingscentrum uitgebaat door een erkende dienst voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg. Hier betaal je een prijs per uur. Deze centra zijn open op weekdays tussen 7 en 20 uur.
- een dagverzorgingscentrum dat uitsluitend gebruikers met een chronische aandoening verzorgt. Je kan er een halve dag of een volledige dag verblijven en betaalt een dagprijs.

Een dagverzorgingscentrum biedt dus een oplossing voor iedereen die thuis wil blijven wonen maar niet elke dag iemand heeft die voor verzorging en ondersteuning kan zorgen. Voor alle inlichtingen over de door de overheid erkende dagverzorgingscentra kan je terecht bij de Woonzorglijn op het nummer: 02 553 75 00.

TIP

Een dagverzorgingscentrum is niet geschikt voor wie zware medische verzorging en begeleiding nodig heeft.

Verkopen op lijfrente

Om een zorgbehoevende gerust te stellen bestaat er een mogelijkheid om de eigen woning te verkopen op lijfrente. Verschillende immobiliënkantoren bieden deze mogelijkheid. Hoe werkt dit?

Een huis verkopen op lijfrente is een financieringsvorm voor hulpbehoevenden. Je verkoopt je eigendom in ruil

Leefrente is een **vastgoedkantoor** gespecialiseerd in verkopen op lijfrente. Deze formule won de laatste jaren enorm aan populariteit. Met meer dan **15 jaar** ervaring staan wij onze klanten ten dienst.

De **pensioenen** zijn **ontoereikend** om te voldoen aan de kosten van levensonderhoud met soms vereenzaming tot gevolg. Voor wie geen kinderen heeft, is lijfrente een uiterst geschikte manier om een extra inkomen te genereren. Er zijn ook veel mensen die in overleg met de kinderen bewust kiezen voor een betere oude dag!

Lijfrente is een zeer **specifieke materie**. De verkoper heeft baat om correct ingelicht te worden over de **verschillende formules**. Een lijfrenteverkoop is een **kanscontract** en er moet dus een werkelijk voordeel voor **beide partijen** kunnen zijn.

Bij een verkoop op lijfrente kan de verkoper genieten van een **maandelijks onbelaste rente** en een **startkapitaal**, het 'boeket', welke doorgaans **10%** tot maximum **25%**, van de verkoopwaarde vertegenwoordigt.

De verkoper behoudt **levenslang** woonzekerheid in zijn eigen 'thuis'.

Voordelen voor de verkoper:

- U heeft **levenslang** woonzekerheid in uw eigen thuisomgeving.
- U geniet van een **extra** aanvullend onbelast **inkomen**.
- Bij Leefrente kan men rekenen op een **professionele** begeleiding, absolute discretie en **nazorg** na de verkoop.

De koper heeft **niet onmiddellijk** het genotsrecht, en dus **geen** inkomsten. Hij kan wel investeren **zonder** torenhoge inbreng. De koper is **volledig ontzorgd** van huurbeheer want de verkoper is steeds een vaste waarde. Alle afspraken en waarborgen worden steeds voorzien in de **verkoopakte**.

Leefrente begeleidt **jaarlijks tientallen succesvolle verkopen** en geniet van **lovede kritieken!**

"Zeer aangenaam verrast door de professionaliteit en vakkennis van deze makelaar. Neemt de tijd om alles duidelijk uit te leggen en communiceert goed en vlot."



Steven G.

"Ik ben zeer blij dat ik mijn appartement op lijfrente heb verkocht met de aangename samenwerking en heel vlotte communicatie met de Leefrentemakelaar."



Yvette S.



Hugues de Saint Aubain

+32 475 57 57 51 • info@leefrente.be
www.leefrente.be • BIV: 504.871

*Wenst u een persoonlijk gesprek?
Contacteer ons vrijblijvend voor een
persoonlijk gesprek bij u thuis of op
ons kantoor te Gent!*

voor een periodieke, belastingvrije en geïndexeerde lijfrente. Het bedrag van de lijfrente wordt bepaald door de waarde van je eigendom, je leeftijd en de eventuele beperking in de tijd. Het belangrijkste is: je verkoopt je huis maar blijft er tot het einde van je dagen in wonen. Bovendien is de zorgbehoevende gerust dat hij/zij niet uit de woning kan gezet worden. Ideaal vooral voor wie geen belangrijke erfgenamen heeft.

Hoe werkt het in de praktijk?

Dankzij ‘Verkopen op lijfrente’ kan je als oudere een extra financiële geldstroom creëren voor je financiële behoeften. Het is een verkoopvorm waarbij de verkoopsom wordt omgezet in een maandelijks lijfrente gedurende een vooraf te bepalen termijn. Het biedt je de kans op een mooie meerwaarde en wordt meestal aanbevolen vanaf de leeftijd van 65 jaar.

Je kan ook opteren om een bepaald voorschot op te vragen, wat men in het vakjargon ‘bouquet’ noemt. Dit voorschotkapitaal bedraagt doorgaans 10 tot 25 procent van de verkoopwaarde en kan dienen om de woning levenslang bewoonbaar te maken of een schenking te doen aan een naaste of de rechtstreekse erfgenamen.

Er zijn twee grote varianten: de vrije lijfrente en de bewoonde lijfrente. Bij een bewoonde lijfrente – de meest klassieke vorm – zal de verkoper een tijdelijk (of levenslang) recht van bewoning behouden op zijn woning. Zo heeft de oudere woonzekerheid en geniet hij van een extra inkomen. Deze lijfrente is doorgaans ook onbelast. Hierbij wordt dus enkel de blote eigendom verkocht. Bij een dergelijke verkoop vallen de grote herstellingswerken ook ten laste van de koper. De verkoper zal dus niet meer moeten instaan voor een nieuwe cv-ketel, grotere werken aan het dak enz. Wel zal hij verder moeten instaan voor het normaal onderhoud, de verzekering en de onroerende voorheffing.

Immo2life, de lijfrentespecialist

“Belangstelling voor lijfrenteformule blijft toenemen”

Christophe Niclaus richtte in 2011 Immo2life op, een vastgoedkantoor dat inspeelt op een specifieke niche: de verkoop van vastgoed op lijfrente. Er is steeds meer belangstelling voor het lijfrenteconcept, maar mensen die vastgoed willen kopen of verkopen op lijfrente hebben wel nood aan gespecialiseerd advies. Daarvoor zijn ze bij Immo2life aan het juiste adres. Naast het kantoor te Sint-Martens-Latem is er ook één in Knokke, dat wordt geleid door Nathalie Mortier, de echtgenote van Christophe.

Lijfrenteformule

Bij een verkoop op lijfrente verkoopt de verkoper zijn eigendom aan een koper. Die laatste betaalt aan de verkoper een voorschot (genaamd het boeket) en een maandelijks belastingvrij bedrag, meestal beperkt in tijd, tot bijvoorbeeld 10, 15 of 20 jaar. In het verkoopcontract is ook gestipuleerd dat de verkoper levenslang in het onroerend goed mag blijven wonen. Er zijn echter variaties mogelijk op de formule: zo kan de verkoper er bijvoorbeeld voor opteren om niet in het onroerend goed te blijven en daardoor een hogere maandelijks lijfrente opstrijken. Voor de koper is de lijfrenteformule dan weer interessanter omdat hij of zij bij het overlijden van de notariële akte enkel een voorschot, genaamd het “boeket”, moet betalen. Dit bedrag is onderhandelbaar, maar bedraagt ongeveer 10% tot 25% van de waarde van het onroerend

goed. De restwaarde wordt omgezet in een periodieke, belastingvrije en geïndexeerde lijfrente. Bij het overlijden van de verkoper moet de lijfrente niet verder betaald worden.

Duidelijke voordelen

Christophe Niclaus wijst er op dat meer en meer mensen duidelijk de voordelen zien van een aankoop op lijfrente. “Kopers kunnen met beperkte financiële middelen investeren en hebben een kanscontract: als de verkoper overlijdt, moeten ze niet meer betalen. De schroom ten aanzien van dat “speculeren op het overlijden”, is stilaan aan het wegebben. Voor de verkopers is een verkoop op lijfrente ook een goede zaak aangezien ze op die manier hun pensioen kunnen aanvullen én in hun eigen vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen. Op anderhalf jaar tijd is het aantal verkooptransacties bijna verdubbeld. Ook de media-aandacht voor het fenomeen neemt toe. Ondertussen beschikken wij over een klantenbestand van zo’n 1.500 kandidaat-kopers/investeerders”, geeft Christophe Niclaus nog aan, “die enkel willen kopen op lijfrente en dat aantal willen we uiteraard ook voort uitbreiden”.

Ideaal voor kinderloze koppels

Lijfrente zorgt niet alleen voor een mooi aanvullend inkomen voor de verkopers, het kan ook een middel zijn om – als het contact met de kinderen niet goed is – zelf van de vruchten van de woning te genieten. “Maar het is vooral ideaal”, zegt Nathalie Mortier nog, “voor mensen die kinderloos gebleven zijn. Als zij overlijden gaat hun geld anders naar de staat of verdere familieleden, die dan vaak onverwacht flink wat successierechten moeten betalen, terwijl als ze op lijfrente verkopen, ze zich daar zelf gelukkig mee maken. Vele gepensioneerden ondervinden dat hun pensioen niet meer toereikend is om aan de gestegen levensduurte (onder andere de fors stijgende energie- en voedingsprijzen) te beantwoorden. De verkoop op lijfrente is dan ook een perfect antwoord op een aantal vragen die momenteel in de maatschappij leven en creëert voor kopers en verkopers een perfecte win-winsituatie. Door onze jarenlange ervaring en specifieke vakkennis in deze complexe materie kunnen wij de verkopers perfect en professioneel begeleiden”.



Graag meer informatie? Neem een kijkje op www.immo2life.be of bel naar 0499 26 82 90. U kan ook vrijblijvend langskomen te Knokke (Piers de Raveschootlaan 2 bus 1) of te Sint-Martens-Latem (Golfaan 41). www.immo2life.be | info@immo2life.be



De lijfrente wordt berekend in functie van de waarde van de eigendom, de voorbehouden woonrechten, de leeftijd van de verkoper alsook de afgesproken termijn. Een lijfrenteverkoop is dus maatwerk, in functie van de persoonlijke behoeftes. Je laat je best bijstaan door een gespecialiseerd immobiliënkantoor met oog voor jouw specifieke situatie.

WEETJE

Indien het niet de eigen woning betreft, biedt de vrije lijfrente ook mooie voordelen. Bij een 'vrije lijfrente' ligt de maandelijkse betaling hoger dan bij een bewoonde lijfrente. Indien de verkoper zou overlijden vóór de afgesproken termijn ten einde is, dient hij niets meer te betalen.

Vrijwilligers

Vrijwilligers zijn erg belangrijk in onze samenleving. Het verenigingsleven, het sport- en cultuurleven kan zich ontplooiën dankzij vrijwilligerswerk. Ook de zorg steunt op vrijwilligerswerk.

Wat is vrijwilligerswerk?

We spreken van vrijwilligerswerk als mensen

- zich inzetten in een organisatie die geen winst nastreeft
- dat onbezoldigd doen: vrijwilligerswerk wordt nooit betaald. Vrijwilligers mogen wel een onkostenvergoeding en vrijwilligersvergoeding ontvangen, maar volgens strikte regels.
- dat vrijwillig doen, d.w.z. niemand kan gedwongen worden om vrijwilligerswerk te doen.

De kostenvergoeding voor een vrijwilliger bedraagt maximaal 40,67 euro per dag en maximaal 1.626,77 euro per jaar. Eventueel mag je deze forfaitaire kostenvergoeding combineren met een

kilometervergoeding voor verplaatsingen. Deze kostenvergoeding is niet belastbaar.

Alle mensen uit de Europese Unie, mensen met een geldige verblijfsvergunning en bepaalde asielzoekers mogen zonder problemen vrijwilligerswerk doen. Werk bij voorkeur met vrijwilligers die aangesloten zijn bij een vrijwilligersorganisatie die de vrijwilligersvergoeding of eventuele onkostennota betaalt. Raadpleeg je ziekenfonds of Gezinshulp voor meer inlichtingen. Elk ziekenfonds heeft mogelijk een specifieke manier om met vrijwilligers te werken.

Mensen die van thuiszorg genieten kunnen een beroep doen op vrijwilligers. Meest gebruikte taken voor vrijwilligers in de zorg zijn:

- boodschappen doen
- begeleiding bij wandelingen
- licht verzorgende taken die geen deskundigheid vereisen
- toedienen van maaltijden
- gezelschap en toezicht houden

TIP

Als de organisatie waarvoor je vrijwilligerswerk doet iets wil aankopen, let er dan op dat het meteen door de organisatie zelf betaald wordt. Het is niet de bedoeling dat vrijwilligers zomaar geld voorschieten.

Nachtzorg

Nachtzorg is in het leven geroepen om mantelzorgers te ondersteunen en te ontlasten.

Wie komt in aanmerking voor nachtzorg?

Je komt in aanmerking voor nachtzorg wanneer je behoort tot één van de volgende doelgroepen:

- een mantelzorger die ontlast wil worden

- een zorgbehoevende in een palliatieve situatie
- een zorgbehoevende in een dementerende situatie
- een zorgbehoevende in een langdurige chronische ziekte-toestand

Voor meer inlichtingen kan je terecht bij je ziekenfonds of bij i-mens.

Totale thuiszorg

i-mens is een onafhankelijke zorgorganisatie die voor iedereen ter beschikking staat in elke fase van het leven. Deze organisatie brengt alle zorg aan huis zodat je je eigen leven in handen kan blijven houden. I-mens staat ter beschikking van iedereen voor diensten zoals:

- Poetshulp, onderhouden woning
- Gezinszorg bij dagelijkse en huishoudelijke taken
- Oppashulp overdag, 's avonds en 's nachts
- Thuisverpleging
- Nachtzorg
- Maaltijden aan huis in regio Gent-Zelzate
- Verblijf in een residentie wanneer thuis wonen niet meer mogelijk is

Info: www.i-mens.be of 078 15 25 35

Assistentie- woning

Een erkende assistentiewoning is een woning die is aangepast aan de noden van het ouder worden. Zo zijn er bijvoorbeeld handgrepen in de badkamer, weinig trappen en is er een oproepsysteem om hulp in te roepen. Ook kan je, indien gewenst, een beroep doen op diensten als poetshulp, warme maaltijden of thuisverpleging. Op die manier kan je toch nog zelfstandig wonen, zelfs als het wat moeilijker wordt. In de gemeenschappelijke ruimtes kan je andere mensen ontmoeten en sociale contacten onderhouden. Let op: de officiële, erkende benaming is 'assistentiewoning'. Andere termen zoals 'serviceflats' zijn niet erkend door Vlaanderen. Op de website van het

iedereen is i-mens

We zijn er voor iedereen in elke fase van het leven. We helpen je graag verder met:

- Gezins- en bejaardenzorg
- Thuisverpleging
- Poetshulp
- Dag- en nachtoppas door een vrijwilliger
- Woonzorgcentra en assistentiewoningen

Vind ons volledig aanbod op **i-mens.be**

of bel ons op **078 15 25 35**

i-mens
thuis in zorg aan huis



agentschap Zorg en Gezondheid vind je per provincie alle erkende assistentiewoningen. Info:
www.vlaanderen.be/assistentiewoningen-serviceflats

Om erkend te worden (door de Vlaamse overheid) als assistentiewoning moet minstens voldaan worden aan de volgende eisen:

- Er is een woon assistent aanwezig, die kan helpen bij alle mogelijke problemen en vragen
- Er is een garantie op crisiszorg en overbruggingszorg (tijdelijke, aangepaste zorg). Als er zich een noodsituatie voordoet, ben je er zeker van dat onmiddellijk de nodige zorg wordt geboden
- Er is een gemeenschappelijke ontmoetingsruimte en er is een bewonersraad waar bewoners hun advies mogen geven over de werking
- Er moet 24u/24 toezicht gegarandeerd worden. Er is een noodoproepsysteem, waarbij je oproep dag en nacht meteen wordt beantwoord. Zorg is er niet noodzakelijk 24u/24. De zorg in een assistentiewoning is deze die je zou ontvangen indien je thuis zou verblijven

Zorgwoning of Mobiele Zorgunit

Wat als we meer zorg nodig hebben, kunnen we dan nog steeds in onze vertrouwde omgeving blijven wonen?"

Een vraag die veel mantelzorgers en zorgvragers bezighoudt. Zorgwonen, kan voor sommige mensen een oplossing bieden. Maar hoe begin je eraan?

De regels van het zorgwonen zijn vastgelegd door de Vlaamse overheid. De voorwaarden om van een woning een zorgwoning te maken, worden duidelijk omschreven door Vlaanderen op hun website: www.vlaanderen.be/zorgwonen Je moet aan de volgende criteria voldoen:

- Je kan 1 kleinere wooneenheid naast of in een bestaande woning creëren, maar niet meer dan dat.
- De bestaande woning en de kleinere wooneenheid moeten eigendom zijn van dezelfde eigenaar. Woon



NOVULO®

Een zorgwoning in de
tuin huren of kopen?

**Maak een afspraak
met onze
zorgadviseur:**

 **051 79 49 00**

info@novulo-buildings.be

**Onze klanten
getuigen**



novulo-buildings.be/degids



DIRECT UIT STOCK LEVERBAAR

Een Novulo zorgwoning in de tuin: snel geplaatst, veilig en nabij

Je voelt aan dat je steeds meer zorg nodig hebt. Of je ziet dit gebeuren bij een dierbare. Dacht je al eens aan een zorgunit in de tuin?

De Novulo zorgwoning plaats je in de tuin van de mantelzorger en is volledig aangepast aan de noden van de bewoner. Zo geniet de zorgvrager nog lange tijd van een veilige en nabije woonomgeving.

De 7 grootste voordelen van een zorgunit:

- ✓ Je bent altijd nabij
- ✓ Geen bouwperikelen
- ✓ Eenvoudige regelgeving
- ✓ Je behoudt je privacy
- ✓ Je zelfstandigheid wordt bevorderd
- ✓ Comfortabel en energiezuinig
- ✓ Veilig en geborgen

je in een huurwoning, dan heb je toestemming nodig van je eigenaar.

- De kleinere woning mag niet groter zijn dan 1/3 van de volledige woning.
- Het creëren van een zorgwoning kan voor max. 2 personen, waarvan minstens 1 persoon: 65 jaar is of ouder en hulpbehoevend is. Dat wil zeggen:
 - o Een persoon met een handicap (geattesteerd door het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap)
 - o Een persoon die een zorgbudget van de zorgkas) ontvangt.
 - o Een persoon die hulp nodig heeft en niet zelfstandig kan wonen.
- De personen die hulp nodig hebben, kunnen zowel in de hoofdwoning als in de kleinere wooneenheid wonen. En omgekeerd, mantelzorgers kunnen eveneens in de kleinere wooneenheid wonen.

Er bestaan gespecialiseerde bedrijven die zorgwoningen aanbieden. Enkelen bieden ook een volledige ontzorging voor de meldingsplicht, plaatsing en zelfs de zorg rond de zorgbehoevende persoon. Wanneer je jouw woning uitbreidt of werken uitvoert om het zorgwonen mogelijk te maken, kom je misschien wel in aanmerking voor een aanpassingspremie voor 65-plussers of voor een premie voor renovatie en verbouwing. Wanneer je een erkende handicap hebt, kan je voor de woningaanpassing in aanmerking komen voor een tegemoetkoming voor hulpmiddelen voor personen met een handicap.

WEETJE

Een woonunit die als zorgwoning kan ingeschakeld worden kan je zowel kopen als huren. De prijs is afhankelijk van het comfort waarvan je wenst gebruik te maken en van de leverancier van de zorgwoning. Een richtlijn is: vanaf 95.900 euro (aankoop) of vanaf 850 euro per maand (huur).

Paliatieve ondersteuning

Wie ongeneeslijk ziek is, heeft baat bij palliatieve zorg. Palliatieve zorg heeft als doel het lijden draaglijker te maken. Het zorgt ervoor dat iemand zich beter voelt en meer kwaliteit krijgt van zijn/haar leven en dat zijn/haar huidige en toekomstige zorg beter wordt gepland.

De huisarts speelt een belangrijke rol in de aanpak van palliatieve zorg. Hij zorgt voor het eerstelijnsadvies en kan vanuit zijn kennis en ervaring doorverwijzen naar de geschikte partner. Dat kan in vele gevallen ook thuis gebeuren. De begeleiding door een palliatief thuiszorgteam is volledig terugbetaald.

Palliatief forfait

Wie aan de algemene voorwaarden (ziekte is onomkeerbaar, ziekte gaat ernstig achteruit, geen therapie kan nog helpen, levensverwachting is niet langer dan 3 maanden, patiënt heeft de intentie om thuis te sterven) voldoet kan een 'palliatief forfait' krijgen, dat is een bijkomende tegemoetkoming voor geneesmiddelen, verzorgingsmateriaal en hulpmiddelen die palliatieve thuispatiënten zelf (gedeeltelijk) moeten bekostigen. Het 'palliatief forfait' moet aangevraagd worden door je huisarts.

TIP

Om goede palliatieve zorg te kunnen aanbieden is het belangrijk dat er tijdig met deze zorg gestart wordt. Praat er zo snel mogelijk met je huisarts of met de behandelende arts over.

Dementie Alzheimer

Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Het is een ingewikkelde en ingrijpende hersenziekte. Veel voorkomende symptomen zijn:

- vergeetachtigheid

- problemen met dagelijkse handelingen
- vergissing met tijd en plaats
- taalproblemen, spraakproblemen
- kwijtraken van attributen, onrust
- slecht beoordelingsvermogen
- terugtrekken uit sociale activiteiten
- veranderingen in gedrag en karakter
- problemen met het zien.

Ziekte van Alzheimer

De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer, gekenmerkt door een sluipend begin en een langzaam toenemende ontwikkeling van cognitieve stoornissen. Hoe verder de ziekte vordert, hoe ernstiger de symptomen worden. Dat proces is niet te stoppen. De ziekte van Alzheimer is vooralsnog niet te genezen. Er wordt wel veel onderzoek gedaan om het dementerend proces te vertragen maar vooralsnog met beperkt resultaat. De huisarts kan wel afremmende medicatie voorschrijven.

Uit onderzoek van de Universiteit van Oxford blijkt dat B-vitamines de kans op Alzheimer verkleinen. De deelnemers aan de studie kregen een supplement met vitamine B6, vitamine B11 en vitamine B12.

Op hersenscans was te zien dat de afbraak van hersencellen kan worden vertraagd. Een deel van de studies vindt dat mensen die een mediterraan dieet volgen, minder vaak dementie ontwikkelen, d.w.z. veel groenten, fruit, volkoren producten, peulvruchten en onverzadigde vetten (noten of olijfolie) eten.

WEETJE

Elke vorm van dementie heeft een andere levensverwachting. Gemiddeld is de verwachting tussen 1 en 20 jaar na de diagnose. Voor de ziekte van Alzheimer is de gemiddelde levensverwachting 8 tot 10 jaar.

De Alzheimer Liga stelt in de praktijk vast dat personen met dementie wel nog lang weten wie voor hen zorgt. Ze voelen aan bij wie ze zich veilig voelen, onder meer op basis van opeenvolgende positieve contactmomenten uit het recente verleden.
Info: www.alzheimerliga.be

Baluchon Alzheimer

Het concept Baluchon Alzheimer is ontstaan in Quebec en bestaat sedert 2003 in België. De missie is tweezijdig: rust en begeleiding geven, de mantelzorger van een persoon met de ziekte van Alzheimer een adempauze aan te bieden, zodat het familielid daarom in een ander milieu geplaatst zal worden.

Hoe verloopt een interventie?

De eerste dag is een overgangsdag die de baluchonneuse samen doorbrengt met de mantelzorger en de patiënt, ideaal een halve dag met een maaltijd. Deze dag geeft de mogelijkheid:

- de omgeving te ontdekken, de details en de dagelijkse gewoontes te observeren
- samen de eerder door de familie ingevulde documenten te doorlopen en bijkomende praktische informatie door te geven
- te praten over de bestaande moeilijke situaties
- te wennen aan de aanwezigheid van de baluchonneuse.

Info: www.baluchon-alzheimer.be



PSYCHISCH WELBEVINDEN

Opletten voor eenzaamheid en verveling

Eenzaamheid en verveling zijn erg onderschatte gevoelens. Het komt meer voor dan velen denken, ook bij mensen die altijd veel vrienden en goede relaties hadden. Het is niet verwonderlijk dat het gevoel van eenzaamheid het grootst is bij senioren en zorgbehoevenden.

Wie zich eenzaam voelt, ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen of een gemis aan een passionele bezigheid. Senioren en zorgbehoevenden leven voor een deel in isolatie, hebben niet altijd de wilskracht om zich nog nuttig te maken en zijn zelden voorbereid op de eenzaamheid waarin ze terecht kunnen komen.

De symptomen van eenzaamheid zijn makkelijk waarneembaar: verdriet, angstgevoelens, laag zelfbeeld, lusteloosheid, gebrek aan communicatie, verlegenheid. De gevolgen kunnen groot worden en kunnen bijvoorbeeld ook gezondheidsproblemen opleveren.

Inspireer Zorgbehoevenden tot actie

Omgaan met eenzaamheid is niet evident. Het vraagt een positieve instelling en soms ook wat creativiteit. Er is niet altijd een gesprekspartner waardoor eenzaamheid soms moeilijk te doorbreken is. De kunst is om je niet op te sluiten, niet te verzeilen

in sombere gedachten of een gevoel van nutteloosheid te voorkomen. Hoe kan je senioren en zorgbehoevenden inspireren tot actie? Hoe bezorg je hen ideeën om bestaande patronen te doorbreken? Hierna volgen enkele tips.

De eigen woonst is een deel van je persoonlijke geschiedenis



Luc Van de Ven
Klinisch Ouderenpsycholoog

Stellen dat iedere senior zolang mogelijk in het eigen huis wil blijven wonen, is het intrappen van een open deur. Niemand staat te springen om in te trekken in een collectieve woonvorm. De eigen woonst is immers veel meer dan een hoop min of meer ordelijk gestapelde bakstenen. Het is de plek waar men autonoom zijn gang kan gaan, waar men doorgaans controle heeft op het verloop der dingen.

Daarnaast is er ook de verbondenheid met de omgeving, met de burens en met het uitzicht. Ook al verlaat men minder vaak het huis, het uitzicht onder het drinken van een tas koffie is de poort op de wereld én voor velen een rustgevende zekerheid. Tenslotte vertegenwoordigt de eigen woonst ook een groot deel van de persoonlijke geschiedenis: het wel en wee van het koppel, van de opvoeding van de kinderen, van fraaie en minder fraaie gebeurtenissen, van blijdschap en verdriet.

Maar de oude dag komt nooit alleen. Ook al hoor je tegenwoordig vaak ‘Age is just a number’, beseft iedereen dat vroeg of laat, en voor de een wat ingrijpender dan voor de ander, verlies aan de orde is. En dit is het vertrekpunt van dit boek. In ‘De Gids’ wordt een overzicht aangeboden van zowat alle mogelijke ondersteuning die ouderen kunnen ontvangen in de thuissituatie. Een aantal van deze hulpmiddelen betreffen een of andere vorm van praktische hulp, zoals bij de administratie, de mobiliteit, een mogelijke terugbetaling, enz.. Deze vormen van ondersteuning zijn overigens veel minder banaal dan men soms denkt. Een kleine, op het eerste zicht minieme zelfs verwaarloosbare actie, kan voor de senior een zeer grote betekenis hebben. Vooral het signaal dat ‘men nog om mij geeft’ is voor velen van groot belang.

Maar de oude dag komt nooit alleen

Of deze gids er voor zorgt dat men ‘altijd’ thuis kan blijven, is natuurlijk nog maar de vraag. Hoe groot het verlangen om in de eigen woonst te blijven ook is, voor tal van

senioren komt de dag dat ook dit in vraag moet worden gesteld. Maar het staat buiten kijf dat deze gids er mee voor kan zorgen dat ouderen zo lang mogelijk op een bevredigende wijze thuis kunnen blijven. Wanneer dit echter niet langer houdbaar is, zal een goede begeleiding van deze oudere én zijn directe omgeving in functie van de overschakeling naar een nieuwe woonvorm van even groot belang zijn.

Maar naast deze noodwendige vormen van ondersteuning, zijn ook andere vormen van zorg aangewezen, vooral dan als het gaat om minder tastbare en vaak ook minder zichtbare zorgvragen. Het gaat dan om het psychische welbevinden. Een van de weinige ‘voordelen’ die de coronaperiode ons heeft opgeleverd, is de toegenomen aandacht voor het psychisch welzijn, niet alleen voor ouderen maar voor alle leeftijden. Voor de groep der senioren zijn de knelpunten, of zo u wilt de uitdagingen, multipel. We beperken ons hier, zonder volledigheid na te streven, tot een kort overzicht:

- **Rouw.** Vele senioren worden geconfronteerd met het overlijden van een geliefde. De reactie op zo’n verlies noemen we rouw. Goed nieuws is de vaststelling dat de meeste ouderen een rouwperiode na verloop van tijd te boven komen... en terug van het leven kunnen genieten. Tezelfdertijd gaat rouw nooit over: ook al kan men door de bank genomen terug genieten, zo nu en dan steekt de pijn opnieuw de kop op. Bij sommige ouderen moeten we

evenwel spreken van een gecompliceerde of bemoeilijkte rouw, bijvoorbeeld wanneer depressiviteit overgaat in een depressie.

- **Depressie.** Bij zo'n 4% van de ouderen is er sprake van een majeure depressie; een percentage dat men zowat op alle leeftijden terugvindt. Maar wanneer men ook de mildere vormen van depressie in kaart brengt, dan krijgen we bij ouderen veel hogere cijfers. Noteer daarnaast dat het suïcidegevaar, vooral bij alleenwonende oudere mannen, dubbel zo hoog is dan bij mannen en vrouwen van alle leeftijden.
- **Conflicten in het koppel.** Door de bank genomen doen oudere koppels het samen goed: men weet wel 'welk vlees men in de kuip heeft', maar er is een toegenomen wederzijdse bezorgdheid en mildheid; men houdt mekaar in het oog. Helaas geldt dit niet voor elk koppel. Meer dan eens zien we een toenemende irritatie, misverstanden, verwijten en het presenteren van oude rekeningen... 'Ieder huisje heeft zijn kruisje'...
- **Uitdagingen binnen de familie.** Wanneer de senior hulpbehoevend wordt, zien we in de meeste families dat de kinderen een belangrijk deel van de zorg (en de bezorgdheden) op zich nemen. Maar dit gaat lang niet altijd zonder slag of stoot. Soms moet de senior immers een deel van de autonomie opgeven en toelaten dat zij geholpen wordt. En ook in deze aangelegenheid speelt de familiale geschiedenis een grote rol: oude conflicten kunnen worden gereactiveerd.
- **Finishing well.** Een van de belangrijkste ontwikkelingstaken van ouderen is het leven fatsoenlijk beëindigen, meer bepaald wat betreft het contact met de weinigen waarmee men zich echt verbonden voelt. Het gaat dan om verzoening ter elfder ure.
- **De zorgen van de mantelzorger.** In de ouderenzorg dient – om diverse redenen – de deskundige ondersteuning van de mantelzorger voldoende aandacht te krijgen. Het gaat immers meer dan eens om de 'verborgen patiënt'. De stelling 'De patiënt staat centraal' gaat enkel op als men niet uitsluitend de geïdentificeerde patiënt, maar ook diens directe omgeving, de context, als 'patiënt' (als lijdende) beschouwd.
- **Vermindering van de cognitieve functies.** Ook de hersenen worden ouder, hetgeen zorgt voor een afname in de cognitieve slagvaardigheid. Maar voor

***Een van de weinige
'voordelen' die de
coronaperiode ons
heeft opgeleverd, is de
toegenomen aandacht
voor het psychisch
welzijn, voor alle
leeftijden.***

de meeste ouderen spreken we dan, als het bijvoorbeeld om het geheugen gaat, van een goedaardige ouderdomsvergeetachtigheid. Bij sommigen is er echter meer aan de hand en moeten we gewag maken van een milde cognitieve inperking; dit kan – maar hoeft niet – de voorbode zijn van een dementiesyndroom. Bij zo'n 20% van de 80-plussers is er sprake van een of andere vorm van dementie. Uit deze onvolledige lijst wordt duidelijk dat voor wat betreft het

psychisch welbevinden de uitdagingen multipel zijn. Op de eerste plaats willen we hier de nadruk leggen op het belang van **de vertrouwenspersoon**. Het betreft dan iemand uit de directe omgeving van de senior, een familielid of goede vriend of vriendin, tegen wie men alles kan vertellen, vooral dan de dingen die niet horen, waarover men zich schaamt. Deze vertrouwenspersoon zal de oudere steeds aanhoren en nooit verwerpen.. maar zo nodig wel tegenspreken. Voor het psychisch welbevinden is het voorhanden zijn van zo'n vertrouwenspersoon van het allergrootste belang.

Maar daarnaast dient men in vele gevallen ook de stap te zetten naar **professionele hulpverlening**. En de eerste stap is die naar de huisarts. Daarnaast zal men, in het geval van vragen omtrent cognitieve problemen (zoals moeilijkheden met het geheugen), de weg naar de zogenaamde geheugenklinieken moeten inslaan. En voor vele hierboven beschreven psychische uitdagingen of problemen zet men best de stap naar een klinisch psycholoog/psychotherapeut die zich heeft gespecialiseerd in het werken met senioren.

Luc Van de Ven is klinisch ouderenpsycholoog, verbonden aan het UPC KU Leuven. Hij is auteur van diverse boeken over ouderenzorg en de psychologie van het ouder worden. Daarnaast is hij spreker op tal van congressen en verzorgt hij opleidingen aan professionele hulpverleners in de ouderenzorg. Hij is hoofdredacteur van 'Senior. Tijdschrift voor kwaliteitsvolle ouderenzorg'.

Nodig mensen uit

Sommige mensen hebben veel aandacht nodig, anderen niet. Maar iedereen krijgt graag bezoek van personen waarmee ze een band hebben (familie, vrienden).

Het is demotiverend als iemand die zorgbehoevend is, zich verlaten gaat voelen. Het zou jammer zijn dat het enige bezoek dat een zorgbehoevende krijgt, het bezoek van de thuisverpleging, de poetshulp of familiale hulp is.

Nodig zelf mensen uit en zorg dat er voldoende onderwerpen van gesprek zijn.

Radio

Achtergrondmuziek of actieve radioprogramma's zijn een uitstekend middel om zorgbehoevenden gezelschap te bieden. De keuze van de radioprogramma's is zeer groot. Iedereen kan zich gemakkelijk thuisvinden bij een van deze programma's.

Stel je radiotoestel in op de zenders van je voorkeur of laat dit door een vriend of familielid doen. Op die manier kan je met een eenvoudige druk op een toets de zender van jouw voorkeur oproepen.

Televisie

Televisieprogramma's bekijken is mogelijk nog meer aangewezen. Televisiekijken (documentaires, films, praatprogramma's, spelletjes) is ontspannend en leerrijk. Er zijn ondertussen zoveel zenders beschikbaar dat men de ganse dag en nacht naar de televisie kan kijken.

Volg de actualiteit zodat je niet vervreemd van de wereld rondom je. Als je vrienden of familie op bezoek krijgt, is het aangenamer dat je kan meepraten over de onderwerpen die de mensen bezighouden. Zo creëer je een band.

Neem aan abonnement op een tv-blad, zodat je van tevoren kan aanstippen welke de tv-programma's zijn die je absoluut wil zien.

Er bestaan afstandsbedieningen met weinig en grote knoppen, wat handig is om te bedienen. Er zijn ook hulpmiddelen op maat voor tv-toestellen. Dit is handig voor mensen met dementie.

Lectuur

Om niet geïsoleerd te geraken, is het aan te raden om zoveel mogelijk op de hoogte te blijven van wat er gebeurt in de wereld. Neem bijvoorbeeld een abonnement op een krant en een tijdschrift dat thema's behandelt die jou interesseren. Er bestaan tijdschriften over ontzettend veel thema's.

Er bestaan ook hulpverleners die bereid zijn te komen voorlezen. Je kan hiervoor terecht bij je lokale bibliotheek of bij de dienst/persoon die je thuishulp aanbiedt.

De Vlaamse overheid voorziet in gratis voorleessoftware voor personen met leesmoeilijkheden. De beste oplossing voor deze personen is de compenserende software op je PC en smartphone die je thuis kan helpen.

Bewegen

Wanneer je ouder of zorgbehoevend bent, beweeg je vaak minder. Dat kan gevolgen hebben voor je gezondheid. Daarom is het aan te raden om zoveel mogelijk in beweging te blijven. Wandelen is bijvoorbeeld ideaal. Dat is evenwel niet voor iedereen mogelijk. Een hometrainer kan daarom een goed alternatief zijn.

Er zijn hometrainers verkrijgbaar in alle prijsklassen. Vergelijk de verschillende modellen en hun mogelijkheden via de websites van bekende verkopers

	van fitnessapparatuur. De ziekenfondsen beschikken ook over een uitleendienst, of hulpmiddelen in de winkel. Je kan ook de aanschaf van een stoelfiets overwegen. Een stoelfiets is een uitstekend hulpmiddel om je fit te houden. Je maakt al zittend fietsbewegingen vanuit een stoel, waarmee je de spieren in je benen en je conditie op peil houdt. Het is een vrij laagdrempelige manier om aan je lichamelijke conditie te werken.
<i>Spellen</i>	Er zijn zeer veel spellen beschikbaar die voor een leuke ontspanning zorgen. Je kan spelletjes kopen in gespecialiseerde winkels. Je kan ook spelletjes downloaden en vanuit je computer spelletjes spelen. Er zijn er voldoende die je alleen kan spelen.
<i>Focus op wat je nog kan</i>	Hulpbehoevenden en senioren hebben vaak heimwee naar wat ze geweest zijn. Dat zorgt vaak voor een negatieve sfeer, voor een klaagzang. Familie, vrienden en andere bezoekers doen er goed aan hen te laten zeggen wat ze nog wel kunnen. Leren tevreden te zijn met wat je kan in plaats van ontevreden over wat je niet meer kan, is voor velen en moeilijke oefening.
<i>Knuffel</i>	Eenzame mensen zijn zelden veeleisend. Je doet hen zeker plezier met ze af en toe een warme knuffel te geven, zodat ze merken dat er een band bestaat van waardering. Het klinkt vanzelfsprekend maar is dit in de praktijk niet altijd. Een psychologisch warm klimaat draagt aanzienlijk bij tot het psychisch welbevinden.

Eerstelijns- psycholoog

In de bestrijding van eenzaamheid kan je ook een eerstelijnspsycholoog inschakelen. Een eerstelijnspsycholoog of -orthopedagoog is een erkend zorgverlener die op korte termijn psychologische hulp kan bieden. Je kan bij deze mensen terecht met ‘milde’ psychologische klachten. Je kan met hen in vertrouwen en open praten over wat je dwarszit.



REVALIDATIE

Bewegen versnelt herstelling

Wie herstellend is van een ziekte, een letsel of een operatie bijvoorbeeld, wordt in de regel een periode van revalidatie aanbevolen onder medische begeleiding. Dankzij deze begeleiding wordt het herstelproces bespoedigd. Het doel van revalidatie is dat je weer zo snel mogelijk zelfstandig wordt.

De meeste revalidatie is gericht op het verbeteren van het uithoudingsvermogen, het verbeteren van de conditie. In vele gevallen wordt aangeraden om een actievere levensstijl na te streven, aangepast aan de leeftijd en de fysieke mogelijkheden. Voor iedereen is in beweging blijven een aandachtspunt.

Voor personen die herstellend zijn is een medische begeleiding noodzakelijk. De aanpak van de revalidatie is vanzelfsprekend aangepast aan de kwaal en krijgt dus een specifieke behandeling. Ook de duur van de revalidatie is afhankelijk van de aandoening en gebeurt altijd onder toezicht van een specialist die ook de evolutie van de revalidatie opvolgt.

***Revalidatie
wordt vergoed
door de
zorgverzekeraar***

In vele gevallen dient de revalidatie te gebeuren in een Revalidatiecentrum of een Revalidatiekliniek. Daar is alles aanwezig wat nodig is om op de juiste manier, met de juiste begeleiding, te herstellen. Iedereen krijgt er een persoonlijke behandeling. Een therapie is altijd persoonlijk.

Revalidatie wordt vergoed door de zorgverzekeraar, het ziekenfonds of een specifieke verzekering.

Voor mensen met een beperkt inkomen zijn er verschillende regelingen te treffen die tot gratis of goedkopere fysiotherapie kunnen leiden, zonder dat daarbij de kwaliteit van de zorg vermindert.

Ziekte- verzekering

In België hebben verzekerde personen via de regeling van de verplichte verzekering voor geneeskundige verzorging toegang tot kwaliteitsvolle verzorging. Deze ziekteverzekering neemt de kosten van talrijke verstrekkingen (raadplegingen, geneesmiddelen, ziekenhuiskosten enz.) geheel of gedeeltelijk over. Om recht te hebben op de voordelen van de verplichte ziekteverzekering moet je aangesloten zijn bij een ziekenfonds. Het ziekenfonds zal nagaan hoe je aan alle voorwaarden voldoet om recht te kunnen hebben op een terugbetaling van je geneeskundige verstrekkingen.

Wat betaalt het ziekenfonds terug van medische kosten?

Als je naar je arts of tandarts gaat of als je een beroep doet op een kinesitherapeut, een verpleegkundige of een specialist, betaalt je ziekenfonds een deel terug van de kosten die je hebt betaald. De geneeskundige verstrekkingen die de ziekteverzekering terugbetaalt via je ziekenfonds, zijn wettelijk bepaald. De voornaamste categorieën zijn:

- De bezoeken en raadplegingen van huisartsen en artsen-specialisten
- De verzorging door kinesitherapeuten
- De verzorging door verpleegkundigen en diensten voor thuisverpleging
- De tandverzorging
- De verlossingen
- De prothesen, rolstoelen, verband en implantaten
- De ziekenhuisverpleging
- De verzorging in rusttoorden voor bejaarden
- De revalidatiezorg

Het ziekenfonds komt tegemoet in de prijs. Het verschil tussen het officiële honorariumbedrag en het bedrag dat het ziekenfonds terugbetaalt, is het zogenaamde remgeld (je persoonlijk aandeel).

Op het getuigschrift voor verstrekte hulp die je medische hulpverlener (arts, kinesitherapeut enz.) je overhandigt, vermeldt hij de nomenclatuurcodes die overeenstemmen met de verstrekking die hij heeft uitgevoerd. Ook je ziekenhuisfactuur vermeldt de nomenclatuurcodes van alle verstrekkingen die zijn uitgevoerd. Tegenwoordig verloopt deze procedure steeds meer digitaal.

Info: <https://www.riziv.fgov.be/nl>

TIP.

De medische verzorging in België behoort tot één van de best georganiseerde ter wereld. Voor de meest kwetsbare bestaat er ook een verhoogde tegemoetkoming. Vergeet ook niet tijdig bij je ziekenfonds een hospitalisatieverzekering af te sluiten. Dan wordt het merendeel van de kosten, verbonden aan een hospitalisatie, terugbetaald

Kinesithérapie

Kinesithérapie betekent: zorg voor je lichaam via beweging. Elke behandeling bij kinesithérapie heeft als doel om acute of chronische bewegingsproblemen te laten verdwijnen of zoveel mogelijk te herstellen. Dit gebeurt meestal via revalidatie of bewegingsoefeningen.

Een kinesist brengt grotendeels oefeningen om de spieren te versterken. Dat gebeurt ook aan huis met manuele therapie, massage en het aanleren van een betere houding.

Je kan beroep doen op een kinesist maar als je wil genieten van een terugbetaling door het ziekenfonds dan is een doktersvoorschrift nodig. De huisdokter zal in zijn voorschrift vermelden om welke klachten en behandelingen het gaat.

Waarom kinesitherapie?

Kinesitherapie wordt voor een hele reeks uiteenlopende klachten ingeschakeld. De meest voorkomende behandelingen die ook thuis kunnen verzorgd worden:

- Lage rugpijn
- Nekpijn en hoofdpijn, duizeligheid
- Whiplash
- Problemen met kaakgewrichten
- Sportletsels of klachten van overbelasting zoals spier- en peesscheuren, tenniselleboog, problemen met knie, enkel, achillespees enz.
- Revalidatie ledematen: voeten, heup, schouder, elleboog, hand, benen enz.
- Revalidatie wervelkolom, o.a. bij neurologische aandoeningen.

Veel gebruikte technieken zijn: lichaamsoefeningen, massage, manuele therapie, warmtetherapie, elektrotherapie. In normale omstandigheden heb je recht op maximaal 18 verstrekkingen per aandoening en per kalenderjaar. In sommige gevallen kan het aantal verstrekkingen opgedreven worden.

Wat kost kinesitherapie?

Gemiddeld kost een sessie 16 tot 30 euro, afhankelijk van de kinesist van je keuze. Indien je een voorschrift van je huisarts hebt, wordt een deel van de kostprijs terugbetaald door je ziekenfonds. In dat geval betaal je (sedert 1 juni 2022) 28,60 euro voor de eerste 9 sessies. In dat geval betaalt het ziekenfonds 22,45 euro terug. Zelf betaal je dus maar 6,25 euro per consult.

Terugbetaling

Kinesisten die geconventioneerd zijn volgen de tarieven opgelegd door de overheid. De tarieven van niet-geconventioneerde kinesisten liggen niet vast. Voor een kinesithera piesessie van 30 minuten heb je het standaardtarief van 27,10 euro.

Ambulante Revalidatie

De Centra voor Ambulante Revalidatie (CAR) werken al meer dan 50 jaar aan het bevorderen van de maatschappelijke integratie en participatie van personen met diverse complexe ontwikkelingsstoornissen, gehoorstoornissen en hersenletsel. Deze organisatie staat ook in voor gespecialiseerde multidisciplinaire diagnostiek en behandeling voor personen met ontwikkelingsstoornissen. Deze organisatie werkt voornamelijk voor kinderen en jongeren maar je kan er ook beroep op doen als hulpbehoevende volwassenen. Info: <https://revalidatie.be/missie-en-visie-car/>

Revalidatie- centra

Het Federaal Agentschap voor Beroepsrisico's (FEDRIS) is voornamelijk actief om beroepskwalen te herstellen, maar staat ook ter beschikking van hulpbehoevenden die aan revalidatie toe zijn. Zij heeft een samenwerkingsovereenkomst afgesloten met in alle provincies aanwezige revalidatiecentra die voor meerdere kwalen ter beschikking staan. Het gaat over 320 revalidatiecentra. Info: www.fedris.be.

Het Rijksinstituut voor ziekte- en invaliditeitsverzekering (Riziv) kan ook geraadpleegd worden voor informatie over revalidatie. Zij biedt centra aan, ingedeeld per aandoening. Voor meer inlichtingen kan men terecht via www.zorg-en-gezondheid.be

Voet- reflexologie

Voetreflexologie is een alternatieve geneeswijze die ervan uitgaat dat alle organen en lichaamsdelen in verbinding staan met plaatsen op de voeten, handen of oren. Het is een uit China afkomstige behandelingswijze. Voetreflextherapie is gericht op het stimuleren van het zelfgenezend vermogen van de mens. Door de speciale massage wordt de doorbloeding van het lichaam bevorderd.

Orthopedie

Orthopedie houdt zich bezig met de behandeling van afwijkingen en ziekten van het steun- en bewegingsapparaat. Via orthopedie worden aangeboren afwijkingen van het steun- en bewegingsapparaat behandeld, bv. verkrommingen van de rug, fracturen van gewrichten en botten, artrose enz. Op de volgende website kan je de lijsten vinden van terugbetaalbare producten orthopedie en hoe deze terugbetaling geschiedt:
<https://www.riziv.fgov.be/nl>

Acupunctuur

Acupunctuur is een niet-conventionele maar wel een oude Chinese behandelingsmethode die ervan uitgaat dat alle lichaams-elementen op een speciale manier met elkaar verbonden zijn. Door het gebruik van fijne, dunne naaldjes die in het lichaam geprikt worden, worden prikkels gegeven die een geneeskundige kracht toegeschreven worden. Acupunctuur wordt niet door alle ziekenfondsen of verzekeringsmaatschappijen terugbetaald.

TIP

Het is raadzaam je ziekenfonds van tevoren te raadplegen indien je je laat behandelen via acupunctuur. Niet elk ziekenfonds heeft een tussenkomst voorzien voor acupunctuur en als er tussenkomsten zijn, kunnen ze verschillen van ziekenfonds tot ziekenfonds.

Mediotheken

Om comfortabel thuis verder te herstellen na een ziekenhuisopname, kan je ook bij je ziekenfonds terecht voor de huur en aankoop van zorgmateriaal en hulpmiddelen, de zogenaamde mediotheken.

Met de HospiPlus-verzekeringen speel je op zeker

(Ekeningsnummer verzekeringsonderneming 250.001 - verzekeringszorgsoort 2006)

6 formules:

Kostendekkend (basis)

HospiPlan & AmbuPlan

Kostendekkend (comfort)

HospiPlus & AmbuPlus

Naast jouw groepsverzekering

HospiContinu

Vaste vergoeding

HospiForfait

Tandverzekering

TandPlus

Medische kosten

MaxiPlan

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Ontdek meer voordelen op vnz.be of bel 015 28 90 90

VNZ, verrassend voordelig



WEES VOORBEREID

Bereid je grondig voor op wat komen zal

We worden allemaal uiteindelijk zorgbehoevend. Dit hoeft niet noodzakelijk slecht nieuws te zijn, het is de wet van de natuur. Het is wel belangrijk dat je vroeg bewust bent van deze natuurwet. En natuurlijk wens je dat alles wat mogelijk komen zal, uitgevoerd wordt volgens je eigen wil en voorkeur.

Een cruciale rol bij je toekomstbeleid is weggelegd voor de huisarts. Hij kent je fysieke en geestelijke mogelijkheden het best en heeft een brede, algemene kennis over wat voor je eigen geval het beste is. Hij levert het eerstelijnsadvies waarmee hij je doorverwijst naar specialisten voor elke materie die voor jou belangrijk is of wordt.

Maak het je familie en vertrouwenspersonen duidelijk en gemakkelijk

Het is verstandig je goed voor te bereiden op wat vroeg of laat komen zal. Zorg ervoor dat je familie en vrienden je behandelen zoals je behandeld wil worden.

Pleeg overleg met hen. Maak ze duidelijk wat je precies wil en hoe ze dat kunnen realiseren. Zorg ervoor dat je alle documenten op een afgesproken plaats bij je thuis in een kast of kluis, of bij je vertrouwenspersoon (notaris, advocaat) beschikbaar liggen. Of: scan alles in en zet het op je computer in een map en geef iemand toegang via je code.

Berg alles wat van belang is om te weten duidelijk op een vaste plaats op. Zorg dat er geen twijfel bestaat over je wensen. Verzamel op één plaats bijvoorbeeld

- Alle lopende contracten met vervaldata
- Alle afspraken met banken en ziekenfonds
- Alle domiciliëringen
- Alle sleutels die toegang verlenen tot eventuele eigendommen
- Een register met alle personen die moeten gecontacteerd worden bij speciale gebeurtenissen.
- Alle vastliggende plannen

Huisarts

Een belangrijk persoon die zorgbehoevenden bijstaat, is de huisarts. Iedereen mag zelf de huisarts van zijn voorkeur kiezen. In de regel wordt gekozen voor een huisarts dicht in de buurt. Een goede relatie met je huisarts is zeer belangrijk omdat hij of zij je medisch dossier kent en de meest geschikte eerstelijnsadviezen kan geven die je nodig hebt. Hij heeft de kennis en de ervaring om je te helpen of te adviseren.

Wat kost een doktersbezoek?

Voor een bezoek aan een geconventioneerd (door het ziekenfonds) erkende huisarts wordt het bedrag van €27,25 aangerekend waarvan het ziekenfonds € 23,25 terugbetaalt. Je hoeft dus zelf alleen maar € 4 te betalen.

TIP

Als de huisarts niet bereikbaar is kan je in het weekend, op feestdagen en tijdens wekenachten bellen naar het telefoonnummer 1733 voor niet-dringende medische problemen.

Hulpdossier

Wie zorgbehoevend is heeft niet altijd de mogelijkheid om doeltreffend te communiceren over zijn eventuele wensen, verlangens, verplichtingen en behoeften. Daarom is het belangrijk dat op een vaste plaats een hulpdossier aangelegd wordt dat voor iedereen die in relatie staat met de zorgbehoevende beschikbaar is.

In deze verschillende situaties wil je ook verschillende gegevens delen met zorgverleners en omgeving. Je zou hier ook je wilsverklaringen aan kunnen toevoegen bijvoorbeeld.

Zorg ervoor dat de informatie over alles wat van belang op een vaste plaats beschikbaar is. Onder meer bijvoorbeeld:

- Alle lopende contracten met vervaldata
- Alle afspraken met banken en ziekenfondsen
- Alle domiciliëringen
- Alle sleutels die toegang verlenen tot eventuele eigendommen
- Een register met mogelijk te contacteren personen bij speciale gebeurtenissen
- Door de huisarts aangeraden medicatie
- Gegevens over bloedgroep
- Alle verzekeringen
- Alle vastliggende plannen

Via mijngezondheid.be kan je je gezondheidsgegevens raadplegen. Je moet hiervoor inloggen via itsme of met je e-ID en een e-ID-kaartlezer. Je kan iemand uit je omgeving toegang geven tot jouw digitaal dossier door op een zorgmandaat of -volmacht te geven. Dit kan je in orde brengen via de website: mijngezondheid.be

Ziekfondsen

België heeft een van de aantrekkelijkste sociale voorzieningen via een uitgebreid netwerk van ziekenfondsen. Lidmaatschap van een ziekenfonds is verplicht voor wie begint te werken als bediende, arbeider of zelfstandige. Ook als je nog studeert en 26 jaar wordt of een werkloosheidsuitkering ontvangt, moet je aansluiten bij een ziekenfonds.

De Belgische overheid heeft een overzicht opgesteld van alle erkende ziekenfondsen in ons land. Je kan die terugvinden via deze informatie: www.riziv.fgov.be

Waar zorgt een ziekenfonds voor?

De ziekenfondsen betalen

- Tussenkomen voor medische verzorging
- Uitkeringen wegens arbeidsongeschiktheid
- Uitkeringen tijdens zwangerschaps- of vaderschapsverlof



Kan jij wat extra hulp gebruiken?



Solidaris helpt je graag verder!

In welke situatie je ook zit, ons ziekenfonds helpt je met het zoeken naar **de juiste (thuis)zorg**.

Iedereen zijn situatie is anders. De ene beleeft zijn 2de jeugd, terwijl de gezondheid van anderen achteruit begint te gaan. In welke situatie je ook zit: wat extra hulp maakt soms een wereld van verschil. Zo kan je met een gerust hart thuis blijven wonen.

“Het lukt me niet meer zo goed om het huishouden te doen.”



“Ik heb extra hulp nodig om me aan te kleden en bij het eten.”



Solidaris beantwoordt jouw zorgvragen en zoekt mee naar oplossingen.

Dienstverlening Solidaris



Financiële en administratieve hulp door
Dienst Maatschappelijk Werk



Comfortabel en veilig thuis wonen
met advies **ergotherapeut**



Breed aanbod hulpmiddelen
bij zorgwinkels **Zorg&Meer** en **Zorgba(a)r**



Ondersteuning door
mantelzorgvereniging **Coponcho**



Advies over de juiste **(thuis)zorg**
en hulp bij de aanvraag

Lid worden of vragen over (thuis)zorg?

Contacteer ons:

Solidaris Antwerpen: **03 285 44 44**

Solidaris West-Vlaanderen: **056 230 230** (optie 2)

Solidaris Oost-Vlaanderen: **09 333 55 00** (optie 2)

Solidaris Limburg: **011 22 44 22**

www.solidaris.be/zorg

Solidaris Brabant: **078 15 60 30**

www.solidaris-brabant.be/nl/zorg-en-hulp-aan-huis



De diensten maatschappelijk werk van het ziekenfonds bieden begeleiding en advies aan wie hulp nodig heeft omwille van een (chronische) ziekte, ouderdom, een handicap of een andere kwetsbaarheid. Ook de mantelzorgers kunnen bij hen terecht. Je kan bij deze diensten terecht voor informatie over hulp aan huis, financiële en sociale voordelen, advies over woningaanpassingen en hulpmiddelen, en nog veel meer voor iedereen die zo lang als mogelijk kwaliteitsvol thuis wil blijven wonen. De dienstverlening is gratis en je wordt stap voor stap begeleid voor zolang dat nodig is.

WEETJE

Wist je dat je ziekenfonds je kan ondersteunen bij opname en ontslag uit het ziekenhuis? En dat je ziekenfonds je kan ondersteunen bij het afstemmen van je zorg thuis?

Vlaamse sociale bescherming

Wie ziek is, kan in België rekenen op de federale sociale zekerheid voor de terugbetaling van dokterskosten, medicatie en andere ziektekosten.

Maar als je veel zorg nodig hebt, heb je vaak nog een hoop andere kosten. In dat geval kan je een beroep doen op de Vlaamse sociale bescherming. Die geeft een zorgbudget aan zorgbehoevende personen, betaalt voor rolstoelen en andere loophulpmiddelen en investeert in zorgvoorzieningen zoals woonzorgcentra en revalidatieziekenhuizen en – voorzieningen.

In Vlaanderen is iedereen verplicht om bij te dragen aan de Vlaamse sociale bescherming vanaf de leeftijd van 26 jaar. Wie in Brussel woont heeft de keuze om al dan niet bij te dragen bij de zorgverzekering maar is niet verplicht.

Je zorgkas begeleidt je bij een aanvraag, geeft advies, zorgt voor het innen van je zorgpremie en het betalen van de zorgbudgetten. Een zorgkas organiseert in opdracht van de Vlaamse overheid de Vlaamse sociale bescherming. Je betaalt je zorgpremie rechtstreeks aan je zorgkas. Elk Vlaams ziekenfonds heeft een zorgkas. Ook de Vlaamse overheid heeft een zorgkas.

Hospitalisatie- verzekering

Een hospitalisatieverzekering is een aanvullende of facultatieve verzekering die jezelf en je gezin beschermt tegen de kosten van een (onverwachte) ziekenhuisopname. Dat kan gaan om daghospitalisatie of langdurige opname.

De tussenkomst van de hospitalisatieverzekering gebeurt pas nadat er een tussenkomst van de ziekteverzekering heeft plaatsgevonden.

Wat dekt een hospitalisatieverzekering?

In de meeste hospitalisatieverzekeringen zit vóór- en nazorg inbegrepen. Elke aanbieder van een hospitalisatieverzekering biedt mogelijk verschillende dekkingen en formules aan. De kostprijs is afhankelijk van de aanbieder. Je kan een hospitalisatieverzekering afsluiten bij je ziekenfonds, mogelijk ook bij je werkgever of bij een privéverzekeraar. Lees aandachtig de voorwaarden van je hospitalisatieverzekering.

TIP

Sluit je zo snel mogelijk aan bij een ziekenfonds of privéverzekeraar: hoe ouder je bent, hoe hoger de premie en hoe moeilijker het wordt om een hospitalisatieverzekering aan te gaan. Op (te) hoge leeftijd kan je verzoek zelfs geweigerd worden.

Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap

Als je een erkende handicap hebt, kan je terecht bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap voor hulp. Opgelet: je handicap moet wel vastgesteld zijn vóór je 65 jaar.

Als je af en toe ondersteuning nodig hebt, kan je terecht bij rechtstreeks toegankelijke hulp. Voor intensieve ondersteuning moet je een aanvraag indienen voor een persoonsvolgend budget.

Rechtstreeks toegankelijke hulp (RTH) is beperkte, handicap-specifieke ondersteuning in de vorm van begeleiding, dagopvang of verblijf voor wie af en toe hulp nodig heeft. Voor rechtstreeks toegankelijke hulp hoef je geen aanvraag in te dienen bij het VAPH. Je kan rechtstreeks contact opnemen met een zorgaanbieder. Het VAPH erkent en subsidieert de aanbieders van rechtstreeks toegankelijke hulp. De lijst van de erkende zorgaanbieders staat op de website: www.vaph.be

Zorg en ondersteuning op maat inkopen – Het persoonsvolgend budget (PVB) is een budget op maat waarmee je als meerderjarige zorg en ondersteuning kan organiseren binnen je eigen netwerk bij vrijwilligersorganisaties, bij individuele begeleiders, bij professionele zorgverleners en bij door het VAPH vergunde zorgaanbieders.

Wat kan je doen met een persoonsvolgend budget?

Er zijn verschillende soorten zorg en ondersteuning:

- Dagondersteuning
- Woonondersteuning
- Individuele psychosociale begeleiding
- Individuele praktische hulp
- Globale individuele ondersteuning
- Oproepbare permanentie

Je kan deze ondersteuning inkopen bij:

- Thuiszorg, om je te helpen bij het huishouden
- Een individuele begeleider, om bv. met je een daguitstap te maken
- Een vervoersbedrijf om je vervoer te regelen
- Een door het VAPH vergunde zorgaanbieder voor bijvoorbeeld een zinvolle dagbesteding of voor woonondersteuning.

TIP

Wil je gratis advies van een ergotherapeut om op een comfortabele manier langer thuis te blijven wonen, dan kan je terecht bij de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds.

Agentschap Wonen- Vlaanderen

Bij zorgwonen wordt in of bij een bestaande woning een kleinere wooneenheid ingericht voor maximaal twee 65-plussers of zorgbehoevende personen, zodat ze kunnen wonen bij iemand die hen zorg verleent. Het omgekeerde kan ook: een mantelzorger die komt wonen bij oudere of zorgbehoevende personen.

Dankzij zorgwonen kan je langer thuis blijven wonen in een zorgende omgeving zonder dat je sociale uitkeringen of sociale voordelen (zoals studietoelagen, werkloosheidsuitkering of inkomensgarantie voor ouderen) verliest. Wel bieden sommige provincies en gemeenten steunmaatregelen aan wanneer je je woning wil aanpassen om er langer in te kunnen wonen.

Voor zorgwonen zijn er geen specifieke premies of subsidies voorzien. Wel bieden enkele Vlaamse instanties (provincies en gemeenten) steunmaatregelen om je woning aan te passen aan bijvoorbeeld inwonende ouders of om je woning levensloopbestendig te maken. Een overzicht van de premies vind je op: www.premiezoeker.be

Opgelet – Krijg je een IGO (inkomensgarantie voor ouderen) en je verkoopt/schenkt je woning aan iemand om zelf in een zorgwoning te gaan wonen? Dan zal je wel het IGO verliezen.

Alle informatie over zorgwonen moet je bij je gemeente aanvragen. Wil je een zorgwoning creëren, dan moet je dit laten registreren bij de gemeente. Dat kan bij de gemeente of online via het omgevingsloket: www.omgevingsloketvlaanderen.be

WEETJE

Bij zorgwonen worden de zorgbehoevende en de zorgverlener op fiscaal vlak beschouwd als twee aparte gezinnen op één adres. Ze krijgen dus geen apart huis- of busnummer

Erven

Als iemand overlijdt, wijst de wet de erfgenamen aan. De wet heeft daarvoor een rangschikking opgesteld volgens orde en graad. Naast de wettelijke regeling heeft iedereen trouwens een zekere vrijheid om zelf zijn of haar nalatenschap te regelen via testament, huwelijkscontract, samenlevingscontract of schenkingen (zie verder).

De wet verdeelt erfgenamen in vier orden volgens bloedverwantschap:

1. De afstammelingen van de overledene, partner, kinderen, kleinkinderen, achterkleinkinderen.
2. De ouders, samen met de broers, zussen en hun afstammelingen, als de overledene geen afstammelingen heeft.
3. De bloedverwanten in opgaande lijn: de ouders (als er geen broers of zussen of hun afstammelingen zijn), de grootouders en de overgrootouders.
4. Ooms en tantes, neven en nichten, grootooms en groottantes.

Een hogere orde sluit een lagere steeds uit.

Graad van verwantschap

Binnen elke orde bepaalt de graad van verwantschap of men al dan niet erft:

- In rechte lijn zijn er zoveel graden als er generaties zijn. Zo ligt er tussen ouders en hun kinderen één generatie. Vader en zoon hebben dus een eerstegraadsrelatie ten opzichte van elkaar
- In de zijlijn bepaalt de graad via de gemeenschappelijke stamouders. De generaties worden geteld vanaf de overledene tot de gemeenschappelijke stamouder in opgaande lijn. Vanaf deze stamouder daalt men af tot aan de erfgenaam. Een broer en een zus zijn bijvoorbeeld verwant aan elkaar in de tweede graad.

Statuut echtgenoot

De echtgenoot (echtgenote) neemt een bijzondere plaats in. Hij/zij heeft een wettelijk erfrecht dat voluit speelt als de echtgenoten geen andere regeling vastlegden in hun huwelijkscontract of via testament. Als weduwe of weduwnaar heb je altijd recht op het vruchtgebruik van de gezinswoning en de huisraad die erin staat. Dit wordt 'het voorbehouden gedeelte' genoemd.

Sedert 2007 geniet ook de wettelijk samenwonende partner van een wettelijk erfrecht. Het gaat hier slechts om een beperkt erfrecht dat enkel het vruchtgebruik op de gezinswoning en de huisraad omvat. Als een wettelijk samenwonend koppel meer zekerheid wil dan enkel het vruchtgebruik, dan kan er een testament of een samenlevingscontract in die zin worden opgesteld. Ook schenking (zie verder) is een mogelijkheid.

Wat met adoptiekinderen?

Bij gewone adoptie kunnen adoptiekinderen en hun

afstammelingen erven van hun oorspronkelijke families. Daarnaast kunnen zij van hun adoptieouders erven met dezelfde rechten als biologische kinderen (in bepaalde gevallen zullen zij wel hogere successierechten moeten betalen). Maar ze kunnen niet erven van de bloedverwanten van hun adoptieouders.

Anders is het bij een volle adoptie. In dat geval worden alle banden met de oorspronkelijke familie verbroken. De adoptiekinderen en hun afstammelingen kunnen dan niet meer van hun oorspronkelijke familie erven. Ze kunnen wel van hun adoptiefamilie (dus ook van de bloedverwanten van hun adoptieouders) erven, met dezelfde rechten als biologische kinderen.

Wat met stiefkinderen?

Stiefkinderen erven niet automatisch van hun stiefouders. Stiefouders kunnen hun stiefkinderen wel opnemen in hun testament. Omdat wettige kinderen automatisch recht hebben op een bepaald deel van de erfenis (de wettelijke reserve), zou het in bepaalde gevallen wel kunnen dat de stiefkinderen minder krijgen dan de wettige kinderen.

TIP

Om ervoor te zorgen dat stiefkinderen evenveel krijgen als wettige kinderen, zouden de stiefouders de stiefkinderen kunnen adopteren.

Vrienden- erfenis

Via de 'vriendenerfenis' (sedert 1 juli 2021) kan je onder het meest gunstige fiscale tarief een gedeelte van je erfenis nalaten aan een of meerdere goede vrienden of verre familieleden. Op de vriendenerfenis is hetzelfde tarief van toepassing als dat voor verkrijgen in rechte lijn of tussen partners. Het wordt alleen toegelaten als de erflater in een testament één of meerdere natuurlijke personen heeft aangeduid die de

toepassing mogen vragen van de vermindering. In dat geval wordt het gedeelte van de erfenis (tot maximaal 15.000 euro) slechts belast tegen 3%

Onterven

De wet beschermt de wettelijke erfgenamen van de overledene via een voorbehouden erfdeel. De wettelijke erfgenamen kunnen dus nooit volledig ontferd worden. Je kan je kind bijvoorbeeld nooit volledig onterven want het houdt het recht op een deel van de erfenis. Dit deel noemt men de legitieme portie. Het is de helft van wat je kind zou hebben gekregen zonder testament. Sedert 1 september 2018 mag iedereen beschikken over de helft van zijn vermogen, ongeacht het aantal kinderen.

Je kan je kinderen niet onterven. Je kan wel perfect een erfenis afstaan aan jouw erfgenamen, d.w.z. je kan een generatie overslaan. Met andere woorden: je kan je kleinkinderen erfgenaam maken in plaats van je kinderen. Het is niet mogelijk om slechts een deel van de erfenis af te staan aan een volgende generatie, het is alles of niets.

Erfbelasting

De erfbelasting of successierechten, is de Vlaamse belasting op nalatenschappen. Deze wordt berekend op de waarde van de bezittingen die de overledene nalaat. Als erfgenaam moet je een aangifte van nalatenschap indienen bij de Vlaamse Belastingdienst op basis waarvan de erfbelasting wordt berekend.

Of een nalatenschap onderworpen wordt aan de Vlaamse erfbelasting hangt af van verschillende factoren:

- Het feit of de overledene op het ogenblik van het overlijden al dan niet een rijksinwoner is.
- Als de overledene een rijksinwoner is, of de laatste fiscale woonplaats van de overledene in het Vlaams Gewest ligt.

- Als de overledene een niet-rijksinwoner is of de nagelaten onroerende goederen in het Vlaams Gewest liggen.

Alle nagelaten goederen (zowel roerende als onroerende) moeten worden aangegeven.

Berekening van erfbelasting

Voor de nalatenschap van een rijksinwoner wordt de erfbelasting berekend op de waarde van alle roerende en onroerende goederen in binnen- en buitenland, waarvan de overledene op de datum van overlijden eigenaar was. De berekening wordt verminderd met de begrafenis kosten en de eventuele schulden van de overledene.

Tarief van erfbelasting

Het tarief van de erfbelasting hangt af van de graad van verwantschap met de overledene en de omvang van de nalatenschap. In bepaalde gevallen is een vermindering van de erfbelasting mogelijk. Er bestaan ook enkele vrijstellingen.

Het tarief in rechte lijn tussen partners bedraagt (per erfgenaam):

- 3% tot €50.000
- 9% van €50.000 tot €250.000

Het tarief tussen broers en zussen wordt toegepast op de netto-verkrijging van elke broer of zuster afzonderlijk:

- 25% tot €35.000
- 30% van €35.000 tot €75.000
- 55% vanaf €75.000

Het tarief tussen andere personen is hetzelfde als tussen broers en zussen.

WEETJE

Als je wettelijk verplicht bent om een aangifte van nalatenschap in te dienen en geen verlenging van de aangiftetermijn hebt aangevraagd, volgt er een aanslag van ambtshalve. Dat gebeurt dan op basis van de gegevens waarover de overheid beschikt. In dat geval wordt een belastingverhoging van 20% op de berekende erfbelasting aangerekend. Het is in ieders voordeel dus om de wettelijke verplichting na te leven.

Schenken

Door bij leven goederen te schenken aan erfgenamen verminder je de waarde van het vermogen dat bij overlijden vastgesteld wordt. En verminder je dus ook de successierechten die op een erfenis moeten betaald worden.

Sterf je in Vlaanderen binnen de drie jaar na de schenking, wordt de waarde van de goederen bij je erfenis geteld om de successierechten te berekenen. De schenkingsrechten die al werden betaald, worden van de te betalen successierechten afgetrokken.

Er zijn drie verschillende manieren om te schenken:

- 1. Onroerende goederen** – Dit zijn bijvoorbeeld een huis, appartement of een stuk grond. Wanneer je onroerende goederen schenkt, moet dit altijd vastgelegd worden bij een notaris. Vergeet niet dat je deze ook een ereloon moet betalen. Bij een schenking betaal je ook schenkingsrechten. Deze zijn lager dan successierechten.
- 2. Roerende goederen** – Bijvoorbeeld meubels, elektro, voertuigen, kunstwerken, juwelen, kledij, geld op een bankrekening, levensverzekeringen, beleggingen op de beurs enz. Bij een dergelijke schenking heb je de keuze om dit wel of niet via de notaris te regelen. Voor notariële schenkingen van

roerende goederen gelden lagere en 'bevrijdende' schenkingsrechten. Als bij de schenking van een onroerend goed de schenkingsrechten worden betaald, werkt dat fiscaal 'bevrijdend'. Ook al overlijdt de schenker daarna binnen de drie jaar, blijft de schenking buiten de nalatenschap en zijn de begunstigden dus fiscaal niets meer verschuldigd. Bovendien zijn de roerende schenkingstarieven 'vlak', d.w.z. dat ze altijd belast worden tegen een vast tarief, ongeacht de omvang van de schenking.

TIP

Wil je aan je schenking voorwaarden en lasten koppelen, dan laat je je best bijstaan en adviseren door een notaris. Bij de schenking onder voorbehoud van vruchtgebruik (wat vaak voorkomt) ben je verplicht om een beroep te doen op een notaris.

De handgift

Wie beslist om roerende goederen te schenken kan ook kiezen voor een handgift, zonder beroep te doen op een notaris. Als je 'van hand tot hand' kiest, heb je de keuze om deze handgift te laten registreren of niet door de notaris. Wanneer je de schenking niet laat registreren zijn er geen schenkingsrechten verschuldigd. Maar als de schenker binnen de drie jaar (in Vlaanderen) of vijf jaar (in Wallonië) na de schenking overlijdt, dan zal je er wel successierechten moeten op betalen. De waarde van het geschonken goed (geïndexeerd op het moment van overlijden) wordt dan bij de nalatenschap geteld.

Roerende goederen kunnen geschonken worden bij notariële akte (maar niet verplicht) of via een handgift (som geld) of een bankgift (overschrijving). Bij een schenking via handgift of bankgift is de registratie niet verplicht. Als je het bewijs van de schenking niet laat registreren, betaal je geen schenkbelasting. Bij de

handgift op zich wordt geen schenkbelasting geheven. Vermindering van de schenkbelasting is mogelijk. Wanneer een notariële akte (of een onderhands geschrift tot bewijs van de gedane schenking) ter registratie wordt aangeboden, is de schenkbelasting verschuldigd.

TIP

Het kan altijd nuttig zijn om een bewijs van een handgift of bankgift te bewaren. Dat kan een document zijn met de datum van de verrichting waarin vermeld wordt dat het om een schenking gaat en niet om een lening. In de praktijk is het aan te raden een aangetekend schrijven tussen de schenker en de ontvanger te hebben.

Tarief van schenkingen

De omvang van de schenkbelasting wordt berekend op de verkoopwaarde van de goederen op datum van de schenking. In bepaalde gevallen kan je genieten van een verlaagd tarief of een vermindering of zelfs een vrijstelling. Vrijstelling is o.a. mogelijk voor begiftigden met een handicap, bij een erfenissprong of bij een overdracht van familiale ondernemingen en vennootschappen

Het tarief in rechte lijn tussen partners is gebaseerd op het bedrag van de schenking:

- 3% tot €150.000
- 9% van €150.000 tot €250.000
- 18% van €250.000 tot €400.000
- 27% voor bedragen vanaf €450.000

Het tarief tussen andere personen bedraagt:

- 10% tot €150.000
- 20% van €150.000 tot €250.000
- 30% van €250.000 tot €450.000
- 40% voor bedragen vanaf €450.000

Het tarief van de schenkbelasting is dezelfde voor een schenking van roerend en onroerend goed. Degene die de schenking ontvangt (de begiftigde) betaalt de schenkbelasting.

Testament

De wet bepaalt wie onze erfgenamen zijn. Toch heeft iedereen de vrijheid om zelf zijn/haar erfenis te regelen via een testament. Iedereen die gezond van geest is, niet onbekwaam verklaard is en 16 jaar of ouder is, kan zelf via testament bepalen hoe zijn goederen na zijn overlijden zullen verdeeld worden.

Er zijn 3 soorten van testament:

1. Eigenhandig (of onderhands) testament –

Het eigenhandig testament schrijf, dateer en onderteken je volledig zelf. Er zijn geen getuigen voor nodig. Dit is de goedkoopste formule maar kan verloren geraken of in verkeerde handen terechtkomen. Ook de bewijskracht van een eigenhandig testament is gering.

2. Notarieel (of openbaar) testament –

Je dicteert je testament aan de notaris, in aanwezigheid van twee getuigen. De notaris schrijft het testament en leest het voor. Daarna ondertekenen alle aanwezigen het. Deze optie is duurder maar heeft de meeste bewijskracht. Je kan alvast geen fouten maken met de juridische en technische formulering van het testament. Ook over de bewaring heb je zekerheid. Bovendien staat de notaris na je overlijden garant voor de gewenste uitvoering.

3. Internationaal testament –

Dit komt van pas in een internationale context. Je verblijft bijvoorbeeld voor langere periodes in diverse landen of je erfgoederen liggen verspreid over diverse landen. Je meldt

dit aan aan de notaris, die er in de aanwezigheid van twee getuigen, een verklaring over opmaakt. Het internationaal testament is nuttig voor een wereldburger en is altijd rechtsgeldig.

Wat moet er in een testament staan?

In een testament moet je duidelijk en onbetwistbaar vastleggen wat er met je geld, huis, bezittingen en schulden moet gebeuren na je overlijden. Is er geen testament of zijn de in het testament aangewezen erfgenamen en hun kinderen overleden, dan bepaalt de wet wie je erfgenamen zijn.

Kan ik mijn kinderen onterven?

Je kan je kinderen deels onterven maar je kan je kinderen niet de legitieme portie in je testament ontfeggen. De legitieme portie is de helft van het deel van wat je kind normaal gesproken ontvangt. Daar heeft een testament geen invloed op.

WEETJE

Wij spreken hier natuurlijk altijd over de Belgische wetgeving. Wie een huwelijkscontract in het buitenland heeft afgesloten hoeft geen rekening te houden met de Belgische wetgeving. Bekend is dat de weduwe van Johnny Hallyday (Jean-Philippe Smet) de kinderen uit vorige huwelijken van de zanger wel volledig onterfd heeft omdat zij een huwelijkscontract had afgesloten in Californië (Verenigde Staten), waar de wetgeving deze mogelijkheid wel toestaat.

Wat kost de opstelling van een testament?

Een notarieel of authentiek testament kost je tussen de 250 en €400. De prijs kan hoger zijn als het testament veel voorzieningen bevat, als het ingewikkeld is of als het opstellen ervan meer tijd vergt. Er moet een onderscheid gemaakt worden tussen de variabele kosten van de diensten van de notaris, namelijk de

vergoedingen en de vaste kosten van het voorschot (€50) bij het Centraal Testamentregister.

Als je zelf een testament opstelt (zonder tussenkomst van de notaris), dan moet je dit met de hand schrijven, dateren en ondertekenen. Om zeker te zijn dat je testament niet 'verloren' gaat, laat je het best registreren bij de notaris.

Levens- verzekering

Het is een verzekeringsovereenkomst waarin de verzekeraar belooft een som geld te betalen in één van de volgende gevallen:

- Op een vooraf vastgelegde datum als de verzekerde persoon nog in leven is, bijvoorbeeld op zijn 65ste verjaardag;
- Als een verzekerde sterft (we noemen het dan een overlijdensverzekering).
- Een combinatie van beide. Er is dan zowel in een uitkering voorzien bij leven op een bepaalde datum als bij voortijdig overlijden.

Levensverzekeringen kunnen niet alleen dienen als bescherming voor je naasten voor het geval dat je zou overlijden, maar ook als appeltje voor de dorst voor je pensioen.

Uitvaart- verzekering

Een uitvaartverzekering kan je op eender welk ogenblik afsluiten. Het zorgt ervoor dat bij overlijden alle kosten van begrafenis of crematie (of een groot deel ervan) geregeld zijn en geen zorg meer zijn voor je nabestaanden. Het zorgt voor financiële rust voor je nabestaanden. Je kan zelf dus van tevoren bepalen op welke manier je uitvaart geregeld zal worden. Op die manier laat de overledene alleen maar mooie herinneringen na en geen kopzorgen voor de nabestaanden. Iedereen kan zelf bepalen hoe groot

of klein het bedrag is dat je verzekert. De verzekeraar betaalt steeds het volledig verzekerd kapitaal uit aan de begunstigten. Wanneer er nog vermogen over is nadat de uitvaart werd betaald, moet je op het resterende bedrag belastingen betalen.

Wat kost een uitvaartverzekering?

De prijs van een uitvaartverzekering is afhankelijk van de uitvaartwijze die je voor jezelf beslist hebt. De betrokkene kan dus zelf bepalen voor welk bedrag hij een uitvaartverzekering wil afsluiten. De kostprijs schommelt gemiddeld tussen €3.000 en €5.000. Als je hierbij ook de kosten van de koffietafel, bloemen (en mogelijk nog andere bijkomende zaken) wil rekenen, dan zit je al snel aan een bedrag van €7.000. Er kunnen verschillen zijn tussen uitvaartverzekeraars.

Een uitvaartverzekering wordt – behoudens andere afspraak met de uitvaartverzekeraar – in de regel betaald via maandelijkse storting. Je bent levenslang gedekt vanaf de eerste betaling van je premie.

WEETJE

Een uitvaartverzekering is niet fiscaal aftrekbaar. Voordeel is dat er geen successierechten worden afgehouden. Je nabestaanden betalen geen belasting op je uitvaartverzekering. Je betaalt maar 2% taksen op de premies die je stort.

Levens einde

Op verzoek van de patiënt mag een arts euthanasie toepassen als voldaan is aan alle voorwaarden die in de wet zijn vastgelegd. Dit verzoek wordt geuit door een handelingsbekwame patiënt die bij bewustzijn is (actueel verzoek) of door een voorafgaande wilsverklaring.

Euthanasie is echter geen recht. Het is niet omdat

iemand een verzoek tot euthanasie indient dat men zeker is dat de euthanasie zal worden uitgevoerd. Ook al is voldaan aan de wettelijke verplichtingen, dan nog staat het de arts vrij om ermee in te stemmen om euthanasie toe te passen of om dat te weigeren. Als hij dat weigert, moet hij de patiënt of de eventuele vertrouwenspersoon hier tijdig van op de hoogte brengen en de redenen hiervoor aangeven. De patiënt kan zich dan tot een ander arts wenden.

Actueel verzoek

In het geval van een actueel verzoek moet de patiënt op het moment van zijn verzoek:

- wilsbekwaam en bij bewustzijn zijn
- zich in een medisch uitzichtloze toestand bevinden
- aanhoudend en ondraaglijk fysiek en/of psychisch lijden waarbij dat lijden niet gelenigd kan worden en het gevolg is van een ernstige en ongeneeslijke, door ongeval of ziekte veroorzaakte aandoening.

Dit verzoek moet:

- vrijwillig zijn
- overwogen
- herhaald
- en mag niet tot stand gekomen zijn als gevolg van enige externe druk.

Wilsverklaring

Een wilsverklaring is een geschreven document waarin iemand ermee instemt dat een arts in de toekomst euthanasie pleegt onder de voorwaarden die bij wet zijn vastgelegd, mocht die persoon zijn wil niet meer kunnen uiten omdat hij onomkeerbaar buiten bewustzijn is (coma of vegetatieve status). Een arts die euthanasie pleegt op basis van een wilsverklaring moet op voorhand vaststellen dat:

- de patiënt lijdt aan een ernstige en ongeneeslijke, door ongeval of ziekte veroorzaakte aandoening

- de patiënt buiten bewustzijn is (coma of vegetatieve status)
- en deze toestand volgens de standd van de wetenschap onomkeerbaar is.

Je kan het formulier voor een wilsverklaring downloaden van de website van je ziekenfonds of afhalen bij de dienst Burgerzaken van je gemeente. De wilsverklaring moet worden opgesteld in het bijzijn van twee meerderjarige getuigen van wie er minstens één geen materieel voordeel heeft bij het overlijden. Je kan in de wilsverklaring één of meer vertrouwenspersonen aanwijzen die, als het zover is, de behandelende arts op de hoogte brengen van de wil van de patiënt. Deze wilsverklaring moet worden gedateerd en ondertekend door de opsteller, de getuigen en de eventuele vertrouwenspersonen.

Wilsverklaringen die vanaf 2 april 2020 gedateerd zijn, blijven onbeperkt geldig. Verklaringen die vóór die datum ondertekend werden, blijven geldig voor een periode van 5 jaar. De wilsverklaring kan op elk ogenblik worden herzien of ingetrokken. Het laten registreren van de wilsverklaring tot euthanasie is gratis.

TIP

Maak de wilsverklaring in voldoende exemplaren op zodat bij overlijden de betrokkenen (naasten en behandelende artsen) gemakkelijk toegang krijgen tot het document. Als je dit wil, kan je ook een exemplaar van de wilsverklaring laten registreren bij je gemeentebestuur, maar dat is niet verplicht.

Negatieve wilsverklaring

Men noemt het document 'negatieve wilsverklaring' negatief omdat het hier gaat over het afwijzen van behandelingen en onderzoeken. Artsen zijn wettelijk verplicht dit te respecteren.

Begraven of crematie?

Sommigen geven er de voorkeur aan om begraven te worden, om een graf te kunnen verzorgen, zodat men regelmatig de overledene kan bezoeken. Voor sommigen is dit een soort van eerbetoon aan de overledene.

Bij crematie kan je ook een herdenkplaats voorzien, bijvoorbeeld bij het crematorium of bij een speciale plaats op een begraafplaats. Je kan ook kiezen voor asverstrooiing of voor het bewaren van de urne thuis.

Over het algemeen zijn de kosten voor een crematie lager dan grafkosten. Omdat de begrafeniskosten voor een deel bestaan uit grafkosten (grafrechten en onderhoud) en herdenkingskosten (zerk). Crematie is beter voor het milieu. De beslissing ligt in eerste instantie natuurlijk bij de betrokkene zelf. Die moet zijn/haar wensen bekend maken aan de nakomelingen.

Welke ook je keuze is, zorg ervoor dat de nabestaanden ervan op de hoogte zijn. Zet het op papier zodat er geen onduidelijkheid of misverstand over bestaat.

LEIF

LEIF is het letterwoord voor LevensEinde Informatie-Forum, dat een waardig levenseinde voor iedereen mogelijk maakt. Het is een open initiatief van mensen en verenigingen die streven naar een waardig levenseinde voor iedereen, waarbij respect voor de wil van de patiënt voorop staat. Het initiatief ontstond als een open forum voor zorgverleners, patiënten en hun familie, omdat het snel duidelijk werd dat slechts weinigen onder hen vertrouwd zijn met de inhoud van de wetten.

Alle informatie over het LEIFplan staat in een brochure die gratis verkrijgbaar is bij je apotheek en de meeste gemeentehuizen. Info: www.leif.be

Wie de juiste formulieren invult, krijgt een LEIFkaart. Deze LEIFkaart is gratis. Het is een plastic kaart waarop

vermeld wordt over welke wilsverklaringen je beschikt. Het is de bedoeling dat je deze kaart in je portefeuille bewaart, zodat artsen en hulpverleners rekening kunnen houden met je wettelijke wilsverklaringen. Op de LEIFkaart staan:

- uw naam en rijksregisternummer
- verwijzing naar je wilsverklaringen
- contactpersoon

Lichaam aan de wetenschap schenken

Wie dit wil, kan zijn lichaam, na het overlijden, ter beschikking stellen van de wetenschap. Je lichaam wordt dan gebruikt voor medisch-wetenschappelijk onderwijs en onderzoek. Dit dient te gebeuren met een eigenhandig geschreven, gedateerde en door jezelf ondertekende verklaring op te stellen en die naar een universitaire instelling naar keuze te sturen. Neem vooraf contact op met de universitaire instelling van je keuze want de nodige documenten en voorwaarden kunnen verschillen. Via de website van het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming kan je de contactgegevens van de Vlaamse universiteiten vinden.

Orgaandonatie

Iedereen die in het bevolkingsregister is ingeschreven, is een potentiële donor, tenzij je het uitdrukkelijk hebt geweigerd tijdens je leven.

Om er zeker van te zijn dat je wil gerespecteerd wordt, kun je een wilsverklaring laten registreren: de verklaring donatie menselijk lichaamsmateriaal. Deze registratie is gratis. Je kan deze wilsverklaring laten registreren bij de huisarts, het gemeentebestuur of via de elektronische zelfregistratie:
www.mijngezondheid.be.

REGISTER

Aangepaste automodellen	54	Domotica	31
Aanpassingspremie	29	Drie- of vierwieler	54
Aanvullende		Eerstelijnspsycholoog	107
ziekteverzekering	83	Erfbelasting	129
Acupunctuur	114	Ergotherapeut	32
Agentschap Wonen		Erven	126
Vlaanderen	125	Finishing well	102
Alzheimer	95	Focus op wat je nog kan	106
Ambulante revalidatie	113	Gezinszorg	72
Assistentiewoning	90	Handhygiëne	60
Badkamer	28	Hoorapparaten	75
Baluchon Alzheimer	97	Hospitalisatieverzekering	123
Begraven	140	Huisarts	118
Bewegen	105	Huishouden	76
Camerabewaking	31	Huisinrichting Algemeen	26
Comfort	67	Huislift	50
Conflicten in het koppel	102	Hulpdossier	118
Crematie	140	Hulpmiddelen mobiliteit	39
Dagzorg	82	Hygiëne	59
Dementie	95	Incontinentie	62
Depressie	101	Incontinentie forfait	63
Dienstencheques	68	Kapper	61
Digitale beveiliging	29	Keuken	29

REGISTER

Kinesithherapie	111	Orgaandonatie	141
Knuffel	106	Orthopedie	114
Krukken	41	Palliatieve ondersteuning	95
Lectuur	105	Parkeerkaart	36
LEIF	140	Personen Alarm Systeem	30
Levenseinde	137	Podoloog	62
Levensverzekering	136	Premie van de gemeente	21
Lichaam aan wetenschap schenken	141	Privé-verzekering	83
Lichaamsverzorging	61	Psychisch welbevinden	99
Lift	48	Psychologische hulp	20
Manicure	62	Radio	104
Mantelzorger	16, 22	Revalidatie	109
Mantelzorgverenigingen	20	Revalidatiecentra	113
Mediotheken	114	Rollator	40
Medische pedicure	61	Rolstoelen	41
Mobiele zorgunit	92	Rouw	101
Mobiliteit	35	Schenkingen	131
Mobiliteitshulpmiddelen	39	Scooter	52
Nachtzorg	89	Slaapkamer	27
Negatieve wilsverklaring	139	Sleutelbeheer	31
Nodig mensen uit	104	Slimme Nobi lamp	30
Onterven	129	Spellen	106
		Taxikaart	54

REGISTER

Telefoon	74	Vlaamse sociale	
Televisie	104	bescherming	122
Testament	134	Vlaamse Zorgbudget	81
Thuisverpleging	77	Vlaamse Zorgpremie	83
Toilet	28	Voeding	80
Totale thuiszorg	90	Voetreflexologie	113
Traplift	42	Vriendenerfenis	128
Tussenkost Vlaamse sociale		Vrijwilligers	88
bescherming	38	Waardig Ouder Worden	15
Uitdagingen binnen de		Wassen	60
familie	102	Wees voorbereid	117
Uitvaartverzekering	136	Wilsverklaring	138
Valpreventie	26	Woonkamer	27
Veiligheid	25	Ziekenfonds	82-119
Verkopen op lijfrente	84	Ziekteverzekering	110
Verminderde cognitieve		Zorgen van de	
functies	102	mantelzorger	102
Vervoer	77	Zorgverlof	20
Videofoon	31	Zorgwoning	92
Vlaams Agentschap voor			
Personen met een			
Handicap	124		

Otolift, dé meest gekochte traplift van de Benelux

- ✓ Rechtstreeks van de fabrikant
- ✓ Uw trapeuning kan blijven zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Slechts 48 uur levertijd mogelijk

Dunste enkele
rail ter wereld!



Gratis
brochure



Maar liefst 90
pagina's dik



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

Zvrg 023

Bel gratis **0800 59 003** of ga naar **www.otolift.be**

DE GIDS

OM ALTIJD THUIS TE KUNNEN BLIJVEN

Waar moet je rekening mee houden als je zolang mogelijk thuis wil blijven wonen?

‘Stellen dat iedere senior zolang mogelijk in de eigen woning wil blijven wonen, is het intrappen van een open deur. Niemand staat te springen om in te trekken in een collectieve woonvorm. De eigen woonst is immers veel meer dan een hoop min of meer ordelijk gestapelde bakstenen. Het is de plek waar men autonoom zijn gang kan gaan, waar men doorgaans controle heeft op het verloop der dingen. Daarnaast is er ook de verbondenheid met de omgeving, met de burens en met het uitzicht.’

*Luc Van de Ven,
Klinisch ouderenpsycholoog
Hoofdredacteur van ‘Senior’, tijdschrift voor kwaliteitsvolle ouderenzorg*

‘Zo lang mogelijk thuis blijven wonen, dat weerklinkt unisono bij de actieve senioren. Maar daarna is het gedaan met unisono. Ze willen ieder voor zich kunnen kiezen: alleen blijven wonen, wonen bij kinderen of familie, samenwonen met andere ouderen of dat precies niet, kiezen uit en combinaties maken met diverse vormen van zorgen ondersteuning. Vier waarden staan centraal bij onze ouderen: zelf kunnen beslissen, meebepalen hoe de omgeving functioneert, in verbinding leven met anderen en aspiraties kunnen waarmaken.’

*Anja Declercq
Voorzitter Raad Ouderenzorg van de Koning Boudewijnstichting*

Deze gids leert je wat je allemaal kan doen
en waar je allemaal rekening moet mee
houden om zolang mogelijk thuis
te kunnen blijven wonen.

ISBN 978-94-93303-48-5



9 789493 303485 >