



magazine

# Liever Thuis

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

4-5

Dementie

6-7

Beter praten met je dokter

3

## Inhoud

- **Voorwoord** 2
- **Weetjes** 3  
 Bijwerkingen van geneesmiddelen melden  
 Tussenkost voor bijzondere voeding  
 in geval van coeliakie of dermatitis  
 herpetiformis bij thuisgebruik
- **In de kijker** 4-5  
 Dementie
- **In de steigers** 6-7  
 Beter praten met je dokter
- **Activiteiten** 8

### Adreswijziging of uitschrijven?

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

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

### Mailadres gewijzigd?

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

### Alle info over mantelzorg

Neem een kijkje op [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be) of neem contact op met onze vereniging: 02 542 87 09 of [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be).



# Voorwoord

Beste lezer,

De afgelopen maanden stelden de woonzorgcentra massaal de vraag aan de Vlaamse regering om het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden te indexeren. Een terechte vraag, aangezien de prijzen in heel wat woonzorgcentra gestegen zijn door de stijgende energiekosten en andere kosten. Wat echter in heel de discussie vaak vergeten werd, is dat het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden niet enkel wordt toegekend aan bewoners van woonzorgcentra maar ook aan zwaar zorgbehoevende personen die thuis verblijven en geholpen worden door thuiszorgdiensten, hun partner, zoon, dochter, een ander familielid, een goede vriend of vriendin of mensen uit de buurt. Ook voor deze mensen is het leven duurder geworden door de stijgende energie- en consumptieprijzen.

Vanuit de vzw Liever Thuis LM zijn we dan ook voorstander om het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden te indexeren voor alle mensen die hier recht op hebben. Dus zowel de zwaar zorgbehoevenden die thuis verblijven als de bewoners van de woonzorgcentra. De ziekenfondsen steunen deze vraag en zijn hierover in onderhandeling met minister Crevits. De laatste stijging van het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden dateert immers van maart 2009. Toen werd het zorgbudget opgetrokken van 125 naar 130 euro. De ziekenfondsen deden een berekening over welk bedrag vandaag zou worden toegekend als alle indexen sinds 2009 werden toegepast. Dan zouden de rechthebbenden een bedrag ontvangen van 168 euro in plaats van 130 euro.

Wij hopen dat de minister en haar collega's uit de Vlaamse regering de nodige middelen vrijmaken om vanaf heden de indexeringen wel toe te passen bij de bepaling van dit zorgbudget.

In dit ledenblad besteden we onder andere aandacht aan dementie en aan de communicatie met je arts.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

## Tussenkomst voor bijzondere voeding in geval van coeliakie of dermatitis herpetiformis bij thuisgebruik

De ziekteverzekering betaalt bijzondere voedingsproducten terug die in geval van coeliakie of dermatitis herpetiformis thuis worden gebruikt.

Coeliakie is een glutenintolerantie die een slechte voedselopname door de darmen veroorzaakt ten gevolge van de opname van gluten, die aanwezig zijn in bepaalde soorten bloem (tarwe, gerst, rogge, ...) en gebruikt worden in heel wat voedingsmiddelen. Dermatitis herpetiformis is een chronische ziekte, verwant aan coeliakie, waarbij de huid en de dunne darm worden aangetast.

### In welk geval krijg je een terugbetaling?

Je kunt een terugbetaling krijgen als je een machtiging gekregen hebt van je ziekenfonds. Om deze machtiging te verkrijgen moet je voldoen aan bepaalde voorwaarden met betrekking tot de diagnose.

### Hoe krijg je de terugbetaling?

1. Vraag je behandelende arts-specialist om het aanvraagformulier tot terugbetaling in te vullen en het je samen met het medisch verslag te overhandigen. Je vindt dit formulier op [https://www.riziv.fgov.be/SiteCollectionDocuments/formulier\\_coeliakie\\_aanvraag.pdf](https://www.riziv.fgov.be/SiteCollectionDocuments/formulier_coeliakie_aanvraag.pdf).
2. Bezorg het formulier aan je ziekenfonds.
3. De adviserend arts van je ziekenfonds onderzoekt de aanvraag.
4. Als de adviserend arts de terugbetaling toestaat, dan krijg je een machtiging tot terugbetaling die beperkt is tot een periode van 24 maanden.  
Als de adviserend arts de terugbetaling niet toestaat, dan brengt hij/zij jou op de hoogte van zijn/haar beslissing.
5. Als je je behandeling moet verlengen, dan vraag je jouw behandelende arts-specialist om het aanvraagformulier tot verlenging van de terugbetaling in te vullen en het jou te overhandigen (punten 2 tot 5 worden opnieuw overlopen). Het aanvraagformulier tot verlenging van de terugbetaling is te vinden op [https://www.riziv.fgov.be/SiteCollectionDocuments/formulier\\_coeliakie\\_verlengen.pdf](https://www.riziv.fgov.be/SiteCollectionDocuments/formulier_coeliakie_verlengen.pdf).

Heb je geen internetverbinding? Neem dan contact op Liever Thuis LM op het nummer 02 542 87 09. We sturen jou het gevraagde document op.

### Hoeveel bedraagt de terugbetaling?

De tegemoetkoming bedraagt 38 euro per kalendermaand.



## Bijwerkingen van geneesmiddelen melden

Het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (FAGG) heeft een gebruiksvriendelijk onlineformulier ontwikkeld waarmee je bijwerkingen van geneesmiddelen kunt melden. Je vindt het formulier op [www.eenbijwerkingmelden.be](http://www.eenbijwerkingmelden.be) en daar kies je voor 'U bent patiënt'. Je kunt vervolgens een bijwerking melden door gebruik te maken van je elektronische identiteitskaart of zonder dit te doen. Het gaat uiteraard over bijwerkingen bij een normaal gebruik van de medicatie. Je hoeft het formulier dus niet in te vullen bij een bijwerking die het gevolg is van het nemen van te veel of te weinig van een geneesmiddel.

Stel je een bijwerking vast en maak je je zorgen over je gezondheid? Neem dan zeker contact op met je huisarts of apotheker alvorens dit te melden op de website. Je vindt immers op de website geen oplossing voor een bijwerking van de gebruikte medicatie.



Tijdens onze ledenbevraging van 2020 gaven onze leden aan dat zij graag meer informatie ontvangen over bepaalde aandoeningen. In dit ledenblad staan we stil bij enkele veel voorkomende vragen over dementie. Op de gele briefjes geven we enkele boodschappen 'uit het leven gegrepen' weer, die personen met dementie kunnen helpen in het dagelijks handelen. We willen er meteen wel op wijzen dat dergelijke boodschappen slechts nuttig zijn in bepaalde fasen van het ziekteproces en ook niet bij elke vorm dementie.



## De ziekte van Alzheimer en dementie, is dat hetzelfde?

Nee. De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie. Er zijn, naast de ziekte van Alzheimer, nog meer dan 60 aandoeningen bekend die dementie kunnen veroorzaken. Het is echter moeilijk om de verschillende vormen van dementie te onderscheiden omdat veel symptomen dezelfde zijn.

Algemeen kan je stellen dat dementie de verzamelterm is van alle aandoeningen waarbij het verstand en de lichamelijke mogelijkheden van mensen geleidelijk aan achteruit gaan. Deze achteruitgang duurt gemiddeld acht jaar na het stellen van de diagnose.

## Bij wie komt dementie voor?

Dagelijks krijgen minstens twintig Belgen te horen dat ze dementie hebben. Vlaanderen telt vandaag ongeveer 132.000 personen met een of andere vorm van dementie en Brussel een kleine 10.000.

Dit cijfer stijgt snel, vooral als gevolg van de vergrijzing van de bevolking. Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans op de ontwikkeling van dementie. Al komt dementie ook voor op jongere leeftijd. Als de eerste symptomen aanwezig waren of zijn vóór de leeftijd van 65 jaar, spreken we over 'jongdementie'. Een bijkomend probleem bij deze mensen is dan vaak het verlies van hun job, met soms financiële problemen tot gevolg.

## Dementie is alles vergeten ... of toch niet?

Eén van de meest voorkomende symptomen bij de ziekte van Alzheimer en sommige andere vormen van dementie is het abnormale vergeten. Vergeten doen we allemaal wel eens, bijvoorbeeld waar je je huis-sleutels of je bril gelegd hebt of je vergeet een afspraak te noteren. Dat is vervelend, maar het verstoort je zelfstandig functioneren niet. Bij personen met dementie is dit laatste wel het geval.

Bij mensen met de ziekte van Alzheimer laat hun geheugen hen steeds vaker in de steek. Recente

informatie wordt steeds moeilijker opgeslagen in het geheugen en kan daardoor nadien niet meer opnieuw opgeroepen worden. Zo kan het gebeuren dat een persoon met dementie zoekt naar zijn bril, maar een bijkomende moeilijkheid in de zoektocht is dat de persoon niet meer weet in welke ruimtes hij het afgelopen halfuur geweest is. Op een bepaald moment kan hij ook aan het zoeken zijn, maar niet meer weten wat hij nu juist zoekt, want ook die info is verloren gegaan in het geheugen. Personen met dementie kunnen echter wel nog lange tijd feiten en herinneringen oproepen uit hun kindertijd en hun jeugd jaren.

Er zijn echter ook vormen van dementie waarbij het vergeten minder nadrukkelijk aanwezig is, maar waar het probleem zich eerder bevindt bij een verandering van het gedrag en het karakter (totaal anders reageren dan eerder het geval was), dingen zien of horen die er niet zijn, ... Het bijkomende probleem bij deze groep personen met dementie is vaak dat zij geen ziekte-inzicht hebben en dus ook moeilijker hulp aanvaarden, want volgens hen is er geen probleem.

## Vader kreeg de diagnose 'dementie'. Moet ik hem nu laten opnemen in een woonzorgcentrum?

Bijna 70 procent van de personen met dementie verblijft vandaag in de eigen woning, bij één van de kinderen of de kleinkinderen of in een aangepaste woongelegenheden, bijvoorbeeld een assistentiewoning/serviceflat. Daar krijgen ze hulp van mantelzorgers (de partner, de kinderen, andere familieleden, burens en/of vrienden) en/of door professionele zorg- en hulpverleners.

Onderzoek geeft aan dat het raadzaam is een persoon met dementie zo lang mogelijk in de thuisomgeving te laten verblijven, op voorwaarde uiteraard dat de nodige hulp aanwezig is. Dit hoeft niet permanent te zijn, maar wel op heel regelmatige basis. Mensen met dementie zijn erg gehecht aan hun vertrouwde omgeving, zowel het huis als de buurt. Niet zelden gebeurt het immers dat als een persoon met dementie die opgenomen is in een woonzorgcentrum erin slaagt het centrum te verlaten, deze persoon later teruggevonden wordt in de buurt van de eigen woning of het ouderlijk huis. De persoon keert terug naar de eigen 'veilige haven'.

Op een bepaald moment kan het echter gebeuren dat het niet meer mogelijk is om de persoon met dementie nog langer thuis te laten verblijven en dringt een opname in een woonzorgcentrum zich op. Dit moment is in elke situatie verschillend en is van heel wat factoren afhankelijk.

## Ik zorg voor mijn partner met dementie. Waar vind ik meer informatie?

Zorgen voor een persoon met dementie is zwaar. Je ziet de persoon steeds meer van zijn of haar mogelijkheden verliezen en ondertussen komen er steeds meer taken op jouw schouders terecht. Het is een langdurig en intensief gebeuren. Je gaat door een rouwproces. Een mantelzorger omschreef het ooit als: "Elke dag opnieuw een beetje afscheid nemen".

In onze brochure voor mantelzorgers van personen met dementie staan een aantal praktische tips die je kunnen helpen in de zorg voor je naaste met dementie. Je kunt de brochure bestellen door te bellen naar 02 542 87 09 of een mail sturen naar [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be). We sturen je de brochure gratis op.

Daarnaast organiseren een aantal zorg- en welzijnsvoorzieningen, zoals ziekenhuizen, ziekenfondsen en woonzorgcentra, het psycho-educatiepakket 'Dementie en nu' voor mantelzorgers van personen met dementie. Deze opleiding werd ontwikkeld door het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en de Alzheimer Liga Vlaanderen. Er komen verschillende thema's aan bod tijdens de bijeenkomsten. De groep bestaat steeds uit maximaal vijftien mantelzorgers, zodat elke deelnemer een inbreng heeft. Ook enkel luisteren kan. Deelname is meestal betalend en de prijs bedraagt doorgaans 50 à 80 euro voor de volledige reeks, afhankelijk van het aantal sessies dat doorgaat. De vzw Liever Thuis LM betaalt je de helft terug als je voldoet aan de voorwaarden. Voor meer informatie kan je terecht op het nummer 02 542 87 09 of stuur een mail naar [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be).

Je kleinzoon heet Pieter.

Als de wekker gaat, is het tijd om te eten.

De leiband van de hond ligt op het aanrecht in de garage.

Eerst je hemd aan, dan pas je pull.

De man die vandaag komt, is je broer.

De WC is de tweede deur links.

Dit is de afstandsbediening van de tv.

# Beter praten met je dokter

Uit onderzoek blijkt dat de Belgen, in tegenstelling tot andere Europeanen, het rechtstreeks contact met hun huisarts en specialist verkiezen boven een behandeling of de opvolging van een behandeling via de webcam. Toch is de communicatie tussen de patiënt en zijn/haar huisarts of specialist nog voor verbetering vatbaar. Dit blijkt eveneens uit bevragingen. Daarom besteden we hier in dit artikel wat aandacht aan.

## Tips

We beginnen meteen met wat tips om het gesprek met je huisarts, tandarts en specialist beter te laten verlopen.

### Vorbereiding van het gesprek

- Bereid een gesprek met de arts goed voor:
  - o Maak een lijstje van je klachten, symptomen (wat, waar en wanneer) en belangrijke informatie.
  - o Maak een lijstje van de medicatie die je momenteel neemt. Noteer ook de niet-voorgeschreven medicatie, vitamines, ...
  - o Noteer wat je zelf al ondernomen hebt tegen de klachten.
  - o Maak een lijstje met je vragen.

- Kom je afspraken na en verwittig tijdig wanneer je verhinderd bent.

### Tijdens het gesprek

- Wees kort en bondig in je verhaal en kom meteen ter zake. Vertel de reden van je bezorgdheid en wat je verwacht van de arts.
- Leg je lijstjes met klachten, medicatie en vragen vóór je op tafel.
- Luister aandachtig en vat in eigen woorden samen wat je meent begrepen te hebben.
- Aarzel niet om vragen te stellen. Vraag verheldering als je iets niet begrijpt.
- Bespreek samen met de arts je opties voor behandeling en neem actief deel aan de beslissing.



## Afronding van het gesprek

- Geef een samenvatting van de gemaakte afspraken inzake behandeling en opvolging.
- Vraag eventueel naar geschreven informatie of een brochure over de diagnose en de behandelopties om later rustig na te lezen.
- Vraag indien nodig extra bedenktijd of maak een bijkomende afspraak.
- Wees correct en geïnteresseerd en vertel je arts hoe je het gesprek hebt ervaren.

## Interessante vragen voor bij een gesprek met de arts

- Wat is mijn gezondheidsprobleem?
- Waarom is een bepaald onderzoek / bepaalde behandeling / bepaalde verzorging nodig?
- Wat zijn de mogelijke behandelingswijzen van mijn gezondheidsprobleem?
- Wat zijn de mogelijke pijnklachten, nevenwerkingen en ongemakken van mijn behandeling? Hoe kan ik die opvangen?
- Wat is de slaagkans van mijn behandeling?
- Kan ik meebeslissen over welk onderzoek / welke behandeling / welke verzorging ik krijg?
- Hoeveel kost mijn volledige behandeling?
- Wordt mijn behandeling en/of medicatie terugbetaald?
- Is de arts naar wie je mij doorverwijst geconventioneerd\*?
- Welke medicatie krijg ik? Wat zijn de mogelijke nevenwerkingen?
- Hoe gebruik ik de medicijnen of hulpmiddelen?
- Hoeveel consultaties zijn er nodig om mijn gezondheidsprobleem te behandelen?
- Hoe kan ik mogelijke gezondheidsproblemen in de toekomst vermijden?

## \* Is je arts geconventioneerd?

Of een arts al dan niet geconventioneerd is, kan een invloed hebben op de factuur die je moet betalen. Als de arts geconventioneerd is, ben je zeker dat je de officiële tarieven betaalt zonder supplementen.

### Wat betekent 'geconventioneerd'?

Het Nationaal akkoord 'artsen-ziekenfondsen' of 'de conventie' legt heel wat cruciale afspraken vast om de kwaliteit en organisatie van de zorg te verbeteren. Het akkoord wordt afgesloten voor één jaar of twee jaren en bepaalt onder andere de tarieven die toetredende artsen mogen aanrekenen. Elke arts (huisarts, tandarts, specialist) kiest of hij of zij al dan niet toetreedt tot deze conventie. Als de arts het akkoord aanvaardt, respecteert hij of zij de vastgelegde tarieven.

Een arts kan op drie manieren geconventioneerd zijn:

- volledig geconventioneerd (verbonden): de arts houdt zich aan het afgesproken tarief en rekt geen ereloon-supplementen aan;
- gedeeltelijk geconventioneerd (gedeeltelijk verbonden): de arts is op bepaalde momenten niet geconventioneerd, bijvoorbeeld voor bepaalde behandelingen, en mag op die momenten ereloon-supplementen aanrekenen;
- niet-geconventioneerd (niet-verbonden): de arts mag in principe steeds ereloon-supplementen aanrekenen.

### Is je arts geconventioneerd?

Op de website van het Rijksinstituut voor ziekte- en invaliditeitsverzekering (RIZIV)\* staat een zoekmotor waarmee je een zorgverlener kunt zoeken. Om te zien of een arts al dan niet geconventioneerd is, volstaat het de naam van de arts (of het RIZIV-nummer) in te voeren. Daarna krijg je volgende gegevens te zien:

- RIZIV-nummer van de zorgverlener;
- het beroep van de zorgverlener;
- statuut inzake conventionering: geconventioneerd, gedeeltelijk geconventioneerd of niet-geconventioneerd;
- kwalificatie: bijvoorbeeld 'huisarts';
- begindatum van de kwalificatie;
- werkadres van de zorgverlener.

\* <https://ondpanon.riziv.fgov.be/SilverPages/nl>



## Online praatgroep voor mantelzorgers

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

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

**Wanneer?** maandag **14 november 2022**

van **20u00** tot **21u30**

(inloggen kan vanaf 19u45)

maandag **12 december 2022**

van **20u00** tot **21u30**

(inloggen kan vanaf 19u45)

**Waar?** **Online** (via Microsoft Teams)

**Interesse?** Schrijf je in via [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be).

We bezorgen je enkele dagen op voorhand de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.

# Activiteiten

## Webinar 'Mijn hoorreis'

**Rob Beenders**

heeft een cochleair hoorapparaat.

Door een banale ontsteking is hij van het ene op het andere moment bijna volledig doof geworden. Hij komt zijn verhaal vertellen over wat

hem overkomen is en hoe hij met zijn slechthorigheid omgaat. Rob Beenders is ook auteur van het boek 'Mijn Hoorreis'. Alle inkomsten van zijn boek gaan naar een goed doel.



Deze **gratis** webinar wordt georganiseerd door Onbegrensd LM en Liever Thuis LM.

**Wanneer?** donderdag **1 december 2022**

van **20u00** tot **21u30**

(inloggen kan vanaf 19u45)

**Waar?** **Online** (via Microsoft Teams)

**Interesse?** Schrijf je in via [onbegrensd@lm.be](mailto:onbegrensd@lm.be).

We bezorgen je enkele dagen op voorhand de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.

## Colofon

**Voorzitter:** Roni De Waele

**Redactie:** Mario Schelfhout & Sandra Vande Velde

**Contact:** **vzw Liever Thuis LM**

Livornostraat 25 - 1050 Brussel

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

Fax: 02 542 86 99 • Mail: [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be)

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

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