



magazine

Liever Thuis

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

4-5

Opiniestuk over ouderenzorg – Diabeteseducatie

6-7

Professor Damya Laoui werkt aan een kankervaccin – Online activiteiten

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Opiniestuk 'Naar een vernieuwde
ouderenzorg?'
Een betere opvolging van je diabetes
met hulp van een diabeteseducator
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Verhoogde belastingvrije som voor
sommige mantelzorgers
Hulplijnen

Adreswijziging of uitschrijven?

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

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

Mailadres gewijzigd?

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

Uitbetaling zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (Vlaamse zorgverzekering/mantelzorgpremie)

Voor vragen over de uitbetaling van het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden kun je terecht op het nummer 09 235 72 98. Gelieve te vragen naar de Zorgkas.



Editoriaal

Heel wat mensen zorgen thuis voor een naaste die vanwege ouderdom, ziekte of handicap zorgbehoevend is. Ze doen dit vanuit een wederzijdse betrokkenheid, op regelmatige basis en buiten het kader van professionele hulpverlening. We noemen deze mensen 'mantelzorgers'.

Een thuiszorgsituatie is niet vanzelfsprekend en mantelzorgers verdienen hierbij alle ondersteuning die zij nodig achten. Daarom richtte de Liberale Mutualiteit de **vzw Liever Thuis LM** op, een door de Vlaamse overheid erkende **mantelzorgvereniging**.

Als mantelzorgvereniging zet de vzw Liever Thuis LM zich in voor de ondersteuning van zorgbehoevenden en hun mantelzorgers. Bij de vzw Liever Thuis LM kun je de klok rond terecht voor een luisterend oor en voor al je vragen over mantelzorg en thuiszorg. Via de website, de brochures en de infosessies **informer**en we je over een heleboel thema's die met zorg te maken hebben.

Als lid van de vzw Liever Thuis LM ontvang je viermaal per jaar het ledenblad '**Liever Thuis**' in je brievenbus. Via het **ledenblad** houden we je op de hoogte van allerhande onderwerpen, tegemoetkomingen en regelgevingen die voor jou belangrijk kunnen zijn.

Naast informatie verstrekken, komen we ook op voor de **belangen** van onze leden. Mantelzorgers ervaren immers tal van knelpunten in het zorglandschap. Daarom ijveren we bij de overheid voor een goed uitgebouwde dienstverlening en hebben we regelmatig overleg met verschillende organisaties uit de zorgsector.

Contact:

vzw Liever Thuis LM

Livornostraat 25

1050 Brussel

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

Fax: 02 542 86 99

Mail: lieverthuis@lm.be

Website: www.lieverthuislm.be

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

Alle info over mantelzorg:

Neem een kijkje op www.mantelzorgers.be of neem contact op met onze vereniging.

Voorwoord

Beste lezer,

Op 23 juni vindt, naar jaarlijkse traditie, de Dag van de Mantelzorg plaats. Op die dag gaat er extra aandacht naar de personen die de zorg opnemen voor een zorgbehoevende partner, ouder, kind, broer, zus, grootouder, buur, vriend of vriendin. Deze mensen



zijn van onschatbare waarde. In de eerste plaats voor de persoon die de zorg nodig heeft, maar ook voor de samenleving als geheel. Als alle zorg door zorgprofessionals zou moeten worden opgenomen, zou ons zorgsysteem immers onbetaalbaar worden. Mantelzorgers verdienen dus de nodige erkenning.

Laat het nu net daar zijn dat het vandaag soms fout loopt. Uit onze ledenbevraging van midden 2020 blijkt dat maar liefst 37 procent van de ondervraagde mantelzorgers ervan droomt meer erkend te worden voor de taken die zij opnemen. In de eerste plaats verwachten zij meer erkenning van de overheid. Maar ook meer erkenning van de persoon voor wie zij zorgen, al is dat helaas niet altijd (meer) mogelijk. Ook meer erkenning door andere familieleden en professionele zorg- en hulpverleners werd genoemd.

Tijdens de coronapandemie werden de mantelzorgers vaak 'vergeten' door de overheid. We hadden gehoopt dat mantelzorgers die dit wensten sneller gevaccineerd konden worden. We hadden hiervoor zelfs een voorstel uitgewerkt, samen met de andere mantelzorgverenigingen, enkele wetenschappers en het Vlaams Instituut Voor de Eerste Lijn (VIVEL). Helaas besliste het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid om ons advies niet te weerhouden. Enerzijds betreuren we deze beslissing, anderzijds kunnen we ook begrip opbrengen voor de moeilijke keuze die de vaccinatiestrategie met zich meebrengt. Elke groep vindt immers dat zij in dit verhaal 'een prioritaire doelgroep' zijn en voor ieder valt ook wel iets te zeggen.

Samen met de andere mantelzorgverenigingen, hebben we recent materiaal uitgewerkt om de komende weken mantelzorg in het straatbeeld te brengen. We hopen dat de lokale besturen en de eerstelijnszones, ondanks de drukte met het vaccineren, toch de tijd vinden om hiermee aan de slag te gaan.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter

Vlaamse aanmoedigingspremie aanvullend op federaal mantelzorgverlof

De Vlaamse Regering besliste begin dit jaar om een aanmoedigingspremie toe te kennen aan mantelzorgers die een federaal mantelzorgverlof aanvragen of eerder aangevraagd hebben. Enkel als je werkt als **werknemer in de privé-sector of social profit sector**, kom je voor deze maatregel in aanmerking. Afhankelijk van het type mantelzorgverlof dat je opneemt (voltijds, halftijds of 1/5de-tijds), kan je nu, bovenop de vergoeding van de RVA, een Vlaamse aanmoedigingspremie ontvangen die varieert tussen 69 en 514 euro.

Eind oktober 2020 organiseerden wij een webinar over het mantelzorgstatuut en het bijhorend mantelzorgverlof. De ingesproken presentatie is te bekijken op <https://youtu.be/wEgTZPWlpqA>.

We hebben het mantelzorgstatuut en -verlof ook vermeld in onze vernieuwde brochure 'Mantelzorg. Zorgen verlenen, hulp krijgen'. Op basis van de opmerkingen op de vorige editie hebben we gekozen voor drie versies van deze brochure:

- 'Mantelzorg. Zorgen verlenen, hulp krijgen. Zorgen voor een zorgkind (tot 18 jaar)';
- 'Mantelzorg. Zorgen verlenen, hulp krijgen. Zorgen voor een persoon tussen 18 en 65 jaar';
- 'Mantelzorg. Zorgen verlenen, hulp krijgen. Zorgen voor een persoon van 65 jaar of ouder'.

De brochures kan je downloaden op www.lieverthuislm.be of bestellen door te bellen naar 02 542 87 09 of 0473 52 70 76. Je kunt hier ook terecht voor vragen over het mantelzorgstatuut en andere vragen over mantelzorg.

Opiniestuk 'Naar een vernieuwde ouderenzorg?'



Luc Van de Ven, klinisch ouderenpsycholoog verbonden aan de Dienst Ouderenpsychiatrie van het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven en hoofdredacteur van 'Senior'. Luc is tevens een veelgevraagd spreker voor onze mantelzorgvereniging 'Liever Thuis LM'.

Nu de vaccinaties volop aan de gang zijn, is de hoop gewettigd dat de coronacrisis weldra tot het verleden zal behoren. Zeker voor de ouderen en niet in het minst voor de bewoners van woonzorgcentra en hun naaste familieleden was het een zeer lastige tot traumatische periode. Maar zo gauw 'de rook om ons hoofd verdwenen is', zullen we graag vooruit kijken. Velen stellen zich dan ook de vraag wat we uit deze crisis kunnen en moeten leren.

Op tal van fora komen voornamelijk twee ideeën aan bod. Ten eerste pleiten velen voor kleinere leefeenheden in de woonzorgcentra. Verder is zowat iedereen het erover eens dat er 'meer handen aan het bed' moeten worden voorzien. Deze ideeën zijn niet nieuw. Integendeel, reeds decennialang formuleren verantwoordelijken uit de ouderensector deze voorstellen. Het resultaat van hun inspanningen was echter veeleer beperkt. En het is nog maar de vraag of dit in de nabije toekomst anders zal zijn. Want het uitvoeren van deze verbeteringen zal immers geld kosten en het is onzeker of onze beleidsverantwoordelijken en allen die hen verkozen hebben (de belastingbetalers, met andere woorden jij en ik) bereid zullen zijn om deze inspanningen, ten voordele van mensen die niet of niet langer productief zijn, te leveren. Het zal in elk geval meer moed en meer solidariteit vergen dan het uithangen van witte lakens en het declareren van bemoedigende teksten.

Hoe terecht deze bezorgdheden ook zijn, in de vele commentaren missen we enkele essentiële aandachtspunten.

In de eerste plaats het belang van de 'omgangskunde'. Wanneer men, in een poging de kwaliteit van zorg in kaart te brengen, zijn oor te luisteren legt bij ouderen en hun familieleden, wordt men snel geconfronteerd met het belang van een goede bejegening, van een respectvol contact. Het gaat dan onder meer om de vraag of de senior controle kan uitoefenen op de dagelijkse gang van zaken, of hij/zij kan participeren, of de hulpverlener bereid is om naar hem/haar te luisteren... ja, ook naar meningen en emoties die niet leuk zijn. Want

inderdaad, de begeleiding van een hoogbejaarde dame die door de bank genomen goed gezind, aimabel en dankbaar is, vormt voor weinigen een probleem. Moeilijker wordt het als de senior (of diens familie) een zwaar verlies moet verwerken, opstandig wordt of felle kritiek uit. Dan wordt begeleiding een kunst die vaak erg veel vergt van de professionele hulpverlener. Een deskundige begeleiding van de teams van hulpverleners is dan ook geen overdreven luxe. Meer zelfs, de toename van het aantal 'handen aan het bed' zal slechts effect hebben op de levenskwaliteit van de bewoners, wanneer deze equipes terdege worden gecoacht. En zo'n teambegeleiding is veel meer dan het af en toe organiseren van een les waarbij de noodzakelijke theoretische kennis wordt overgedragen. Het gaat om 'dagelijkse' begeleiding vertrekkende vanuit de concrete uitdagingen waarmee een team te maken heeft, zoals: Hoe troosten we deze man het best? Hoe kunnen we beter omgaan met het storende gedrag van deze dame?

Het tweede aandachtspunt sluit hierbij aan. De attitude ten overstaan van ouderen blijft – meestal onbedoeld en met de beste intenties – vaak gekarakteriseerd door betutteling en infantilisering. Men verwacht dan een vriendelijke houding met een kinderachtige intonatie of men heeft het nog net niet over 'sukkeltjes' die 'och Here, och arme' in een woonzorgcentrum moeten verblijven (waarbij men en passant het diaboliseren van woonzorgcentra nog maar eens wind in de zeilen geeft). Daarbij wordt schaamteloos voorbijgegaan aan de veerkracht die vele ouderen – ook in moeilijke tijden – vaak aan de dag leggen.

Ten slotte willen we benadrukken dat ouderenzorg niet beperkt blijft tot de woonzorgcentra. Vele van de aangehaalde aandachtspunten (bestaffing, omgangskunde) gelden evenzeer voor de geestelijke gezondheidszorg, de thuiszorg en de diensten geriatrie.

Dit opiniestuk verscheen eerder als 'editoriaal' in 'Senior jaargang 2 nummer 1'. Meer informatie vind je via <https://gompel-svacina.eu/>.

Een betere opvolging van je diabetes met hulp van een **diabeteseducator**

Uit onze tevredenheidsmeting van midden 2020 kwam de vraag bovendrijven om meer informatie te geven over bepaalde ziekten. Diabetes of suikerziekte komt vaak voor bij onze leden. Daarom laten we dit als eerste aan bod komen. We hadden een tijdje geleden hierover een gesprek met Eva De Medts, die sinds september 2017 aan het werk is als diabeteseducator bij DPA Lifestyle.

Van opleiding ben je verpleegkundige. Wat heeft je aangezet om diabeteseducator te worden?

In de opleiding tot verpleegkundige wordt diabeteszorg kort aangehaald. Op stage stelde ik vast dat over de opvolging van diabetes heel wat verschillende meningen bestaan. Dit merkte ik ook bij mijn opa die diabetes type 2 had. Ik wou echter weten wat de juiste visie daarrond is en hoe je mensen met diabetes de correcte informatie kunt bezorgen om de ziekte onder controle te houden. Dat was mijn motivatie om mijn specialisatie daarin te doen.

Wat doet een diabeteseducator precies?

We coachen vooral de persoon bij het aannemen van een levensstijl waarbij de bloedsuikerwaarden binnen aanvaardbare grenzen blijven. Wij leggen bijvoorbeeld ook uit hoe de medicatie werkt en we bekijken of de medicatie moet bijgesteld worden. Als er moet gestart worden met spuiten, leren we dat aan en we begeleiden de mensen hier stap voor stap in. Het doel is om mensen alles zoveel mogelijk zelfstandig te leren doen, met aandacht voor een aanvaardbare bloedsuikerspiegel.

Wat houdt dat levensstijladvies precies in?

We zetten mensen aan om meer te



Op de foto zie je het team van DPA Lifestyle. Van links naar rechts: Sofie Van Kelecom, Dorien Geeroms, Eva De Medts en Monda Wauters

bewegen en gezonder te eten. Inzetten op vermagering komt daar ook vaak bij. We bekijken wat de persoon nu al doet en hoe we dat kunnen verbeteren. Ons advies is vaak afgesteld op de bewegings- en voedingsdriehoek. Die adviezen gelden eigenlijk voor iedereen, maar zeker voor diabetici. We proberen altijd te komen tot een goed evenwicht tussen een gezonde levensstijl, goede bloedsuikerwaarden en een goede levenskwaliteit.

Wat is de meerwaarde van de begeleiding voor de patiënt?

De diabeteseducator is een aanspreekpunt waarbij diabetici terecht kunnen met hun vragen. De diabeteseducator coacht hen ook in hun zelfstandigheid bij het omgaan met hun ziektebeeld. De huisarts doet dit ook, maar hij/zij heeft vaak maar een consultatie van een kwartiertje, terwijl wij per jaar vijf keer een halfuur consultatie mogen geven. Wij doen dat vaak in consultaties van een uur, waarin je als diabeteseducator al heel intensief kunt samenwerken met de patiënt. Wij controleren dan ook alles nog een keer, wat een dubbelcheck is voor de patiënt en hem/haar dus meer zekerheid biedt.

Wat is diabetes?

Diabetes is een ziekte waarbij het glucose- of suikergehalte in het bloed langdurig verhoogd is. In Vlaanderen leven naar schatting 500.000 mensen met diabetes type 1 of 2. Dat zijn de twee vaakst voorkomende vormen van diabetes. Daarnaast bestaat ook nog bijvoorbeeld zwangerschapsdiabetes.

Bij diabetes type 1 maakt de alvleesklier nauwelijks insuline aan. Deze vorm komt vanaf de kinderleeftijd voor. Mensen met diabetes type 1 worden opgevolgd in het ziekenhuis.

Bij diabetes type 2 zijn de lichaamscellen minder gevoelig voor insuline. De alvleesklier zal op lange termijn ook te weinig insuline aanmaken. Vroeger werd deze vorm ook wel 'ouderdomsdiabetes' genoemd, maar we zien deze vorm steeds vaker ontstaan bij jongere mensen. Diabeteseducatie binnen het voortraject en zorgtraject kan enkel worden ingeschakeld voor dit type diabetes.

Professor Damya Laoui werkt aan een kankervaccin

“Ik hoop over anderhalf jaar het kankervaccin te mogen testen op patiënten”

Professor **Damya Laoui** van de Vrije Universiteit Brussel (VUB) heeft, samen met andere onderzoekers, een vaccin ontwikkeld tegen de uitzaaiingen van kanker. Met haar innovatief onderzoek viel ze al meermaals in de prijzen. “Het is mijn ambitie om mensenlevens te redden.”

Waarom ben je bio-ingenieur geworden?

“Ik wilde aanvankelijk zoölogie studeren, want ik wilde heel graag reporter worden en natuurdocumentaires maken voor de BBC. Ik kon dat enkel studeren in Gent, waardoor ik een kot nodig had. Daar hadden mijn ouders geen geld voor. Eén van mijn vrienden vroeg of ik niet samen met hem voor bio-ingenieur wilde studeren in Brussel. Hij zei dat ik met die studie ook mijn reportages kon maken.” (lacht)

Waarom koos je kanker als specialisatie?

“Tijdens mijn masteropleiding moest ik mij specialiseren. Ik kon kiezen tussen onderzoek naar cacao, bierbrouwen en kanker. Ik koos voor het laatste, omdat ik iets wilde doen voor de maatschappij. Ik wilde dolgraag de wetenschapper worden die het geneesmiddel zou vinden tegen kanker. Je kunt dat naïef noemen, maar dat moet je drijfveer zijn als wetenschapper. Het is mijn ambitie om mensenlevens te redden.”

Je bedoelt: mensenlevens redden met behulp van het kankervaccin?

“Dat is één van onze wetenschappelijke onderzoeken. Ik hoop in de nabije toekomst het kankervaccin te mogen testen op patiënten, maar er moet nog veel gebeuren om die therapie in het ziekenhuis te krijgen.”

Zoals?

“Er is nog veel administratie. De eerste prik zal pas voor over anderhalf jaar zijn. Ik vind dat super spannend, want dan zal pas blijken of al onze wetenschappelijke inspanningen hebben geloond. Dan zullen we weten of we eindelijk mensenlevens redden.”

Hou je rekening met een mislukking?

“Ja. Als dat zo is, zal dat een grote ontgoocheling



Copyright foto: VUB, foto gemaakt door Thierry Geenen

zijn. Al die jaren van onderzoek zijn dan voor niets geweest. Dat kan zomaar gebeuren, maar een goede wetenschapper moet zich daar kunnen over zetten. We weten dat het vaccin werkt bij muizen. Door verder onderzoek gaan wij ervan uit dat het ook werkt bij mensen. Je kent dat Engels gezegde: ‘the proof of the pudding is in the eating’*.”

*de praktijk zal het uitwijzen

Heb je een persoonlijk verhaal over kanker?

“In mijn familie zijn er mensen gestorven aan die ziekte. Mijn vader is eraan overleden. Dat was geen gemakkelijke periode.”

Je hebt Algerijnse roots. Is er meer diversiteit in de academische wereld dan toen jij student was?

“Ja, maar het kan beter. Mijn klassen zijn over het algemeen nog altijd wit. Ik vind dat we meer aandacht moeten besteden aan de levensomstandigheden en de leeromgeving van studenten. In mijn les zit een jongen van Congolese afkomst. Door corona moest hij, zoals alle andere studenten, thuis studeren. Ik weet dat die jongen zeer begaafd is, maar die haalde net voldoende op zijn examens. Ik vond dat vreemd. Ik ben dan te weten gekomen in welke omstandigheden hij moest studeren. Hij deelde zijn studieruimte met zijn zeven broertjes en zusjes. Hij moest als oudste op die kinderen passen, want de ouders waren gaan werken. Hoe kan je in zo’n situatie uitblinken op school?”

Meer info over de strijd tegen borstkanker bij de VUB?

Neem een kijkje op <https://www.vub.be/onderzoek/fonds-yamina-krossa#vub-yamina-krossa-fonds>.

Online activiteiten

Aangezien het op het moment van het drukken van dit ledenblad nog niet toegelaten was fysieke activiteiten te organiseren, hebben we voor de komende maanden een online activiteitenaanbod uitgewerkt.

Webinar (online infosessie) over sociale voordelen en tegemoetkomingen voor 65-plussers



Zorgbehoevende 65-plussers hebben, als ze voldoen aan de voorwaarden, recht op een aantal sociale voordelen en tegemoetkomingen.

Tijdens dit **gratis** webinar, dat georganiseerd wordt door Vief vzw, de vzw Liever Thuis LM en de dienst maatschappelijk werk van de liberale ziekenfondsen, kom je hier meer over te weten.

Wanneer?

donderdag **17 juni 2021**
van **13u30** tot **15u30**
(inloggen vanaf 13u15)

Waar? Online

Interesse? Schrijf je in via info@vief.be. We bezorgen je enkele dagen op voorhand de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.

Wil je deze informatie liever op papier ontvangen? Laat het ons dan weten op het nummer 02 542 87 09 of 0473 52 70 76.

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 **21 juni 2021**
maandag **12 juli 2021**
maandag **2 augustus 2021**
maandag **23 augustus 2021**
maandag **13 september 2021**
maandag **4 oktober 2021**
telkens van **20u00** tot **21u30**
(inloggen vanaf 19u45)

Waar? Online (via Zoom)

Interesse? Schrijf je in via lieverthuis@lm.be. We bezorgen je enkele dagen op voorhand de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.

Webinar (online infosessie) over onrust bij dementie



Vaak zijn mensen met dementie onrustig en dat is voor hen en hun omgeving soms zwaar om dragen.

Tijdens dit **gratis** webinar krijg je een antwoord op volgende vragen:

- Vanwaar komt die onrust en angst?
- Hoe kan je er op een adequate manier mee omgaan?

Hein Vanhuysse van het OCMW van Wielsbeke is een bevoegen spreker en brengt een schat aan kennis en ervaring mee naar ons digitaal ontmoetingsmoment.

Wanneer?

dinsdag **14 september 2021**
van **20u00** tot **22u00**
(inloggen vanaf 19u45)

Waar? Online (via Zoom)

Interesse? Schrijf je in via lieverthuis@lm.be. We bezorgen je enkele dagen op voorhand de link waarop je dient te klikken om deel te nemen.

Weetjes

Verhoogde belastingvrije som voor sommige mantelzorgers

Wie zorgt voor een familielid van 65 jaar of ouder én ook met deze persoon samenwoont, kan recht hebben op een belastingvoordeel als aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan. De overheid verhoogde de belastingvrije som met ingang van 1 januari 2021. Op die manier wil de overheid mantelzorg financieel meer ondersteunen.

Je komt in aanmerking als je voldoet aan onderstaande voorwaarden:

- Je zorgt voor een ouder, grootouder, broer of zus die ouder is dan 65 jaar **én je woont met deze persoon samen**.
- De persoon voor wie je zorgt, moet minstens 9 punten scoren op de schaal voor verminderde zelfredzaamheid (een **FOD-attest van minstens 9 punten**). Beschikt de zorgbehoevende persoon niet over een dergelijk attest, kan je een aanvraag doen via <https://www.vlaamsesocialebescherming.be/zorgbudget-voor-ouderen-met-een-zorgnood> of hiervoor hulp vragen bij je zorgkas, de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds, je gemeente of het OCMW.
- De persoon voor wie je zorgt, moet een **beperkt inkomen** hebben.

Voor bijkomende informatie kan je contact opnemen met de Federale Overheidsdienst (FOD) Financiën op het nummer 02 572 57 57. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 8u30 en 17u00.

Hulplijnen

Het is een moeilijke tijd voor heel wat mensen. De hele coronasituatie brengt een pak zorgen met zich mee. En dat in een tijd dat een groot stuk van onze vertrouwde 'ventilatiekanalen' zijn weggefallen. Want onderschat het niet: al die kleine gesprekken, met vrienden of familie, tijdens de bijeenkomsten die Liever Thuis LM en andere verenigingen organiseren, ..., doen zo'n deugd. Ze helpen je verder, verlichten je zorgen. Die contacten vormen dag in dag uit je eigen hulpbronnen. Als dat allemaal wegvalt, wordt alles moeilijker.

De hulplijnen in Vlaanderen trekken dit jaar alle registers open om jou **een luisterend oor** te bieden. Die hulplijnen zijn:

- **Tele-Onthaal:** ☎ 106: iedereen kan hier anoniem en gratis naar bellen voor een gesprek met een vrijwilliger. Chatten is ook mogelijk via www.tele-onthaal.be;
- **1712:** professionele gratis hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. Chatten is ook mogelijk via www.1712.be;
- **Awel:** ☎ 102: gratis luisterend oor voor kinderen en jongeren. Chatten is ook mogelijk via www.awel.be;
- **de Zelfmoordlijn:** ☎ 1813: gratis hulplijn voor mensen met zelfmoordgedachten, voor mensen die zich zorgen maken over iemand met zelfmoordgedachten en nabestaanden. Chatten is ook mogelijk via www.zelfmoord1813.be;
- **Mantelzorgtelefoon van Liever Thuis LM:** ☎ 02 542 87 09: voor een luisterend oor en vragen over mantelzorg, bemand door de medewerkers van de vzw Liever Thuis LM (erkende mantelzorgvereniging);
- **Woonzorglijn:** ☎ 02 553 75 00 en ✉ woonzorglijn@vlaanderen.be: voor informatie, advies en klachten over woonzorgcentra en andere residentiële ouderenzorgvoorzieningen.

