



Mantelzorg?  
Zorg ook  
voor jezelf!



THUISZORGCENTRUM  
078 15 60 30  
SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT  
BRABANT

Alles over zorg dragen voor jezelf als  
mantelzorg en ondersteuningsmogelijkheden



**Socialistische  
Mutualiteiten**  
Steunpunt Mantelzorg



# Inhoud

## ① Inleiding

### ② Zorg niet in je eentje

1. Externe ondersteuning inschakelen	12
2. Samenwerken met professionele zorgdiensten	14
3. Thuiszorg	16
4. Niet-residentiële opvang	18
5. Residentiële opvang	22
6. Hulpmiddelen	24

### ③ Zorg ook voor jezelf

1. Een assertieve mantelzorger is er twee waard	28
2. Energie in balans	29
3. Herken je grenzen	30
4. Meer doen met je tijd	32
5. Koester je sociaal netwerk	33
6. Beslis niet impulsief	34
7. Durf te genieten	34
8. Geef de dingen een plaats	36

### ④ Socialistische Mutualiteiten tot je dienst

1. Thuiszorg	40
2. Medishop - Materiaal lenen, huren en kopen	41
3. Dienst Maatschappelijk Werk	41
4. Steunpunt Mantelzorg	42
5. VFG	42
6. S-Plus	44



1

## Inleiding

Zorg jij regelmatig voor iemand uit je omgeving? Iemand die ziek is, een handicap heeft of omwille van ouderdom niet meer goed te been is? Dan ben jij een **mantelzorger**.

Mantelzorg is **zorgen voor iemand die ondersteuning nodig heeft**. Je doet dit omdat je een **sociale of affectieve band** hebt met die persoon. Een familielid, een buur, een vriend, ... Deze band bestond al voor er sprake was van mantelzorg. Mantelzorgen doe je niet omdat het je beroep is. Je krijgt dus ook geen loon voor de ondersteuning die je geeft.

We helpen allemaal wel eens iemand in nood, maar als mantelzorger help je iemand regelmatig. Soms 24 uur per dag. Meestal rol je in mantelzorg.

Evelien (31): "Mijn mama is chronisch ziek en heeft bij momenten heel wat hulp nodig. Dan doe ik voor haar de boodschappen, poets ik bij haar thuis en breng ik haar naar het ziekenhuis of de dokter. Maar ik probeer er vooral zoveel mogelijk te zijn voor haar, gewoon door bij haar te zijn en samen een babbeltje te slaan."

Enkele voorbeelden:

- Je oudere moeder is gevallen en heeft hulp nodig in het huishouden. Ze herstelt echter nooit helemaal en ze heeft steeds meer hulp nodig. Na een tijd kom je elke dag.
- Je zoon heeft door een verkeersongeval een blijvende verlamming aan zijn benen. Jij verzorgt hem en brengt hem ook overal naar toe. Zo kan hij toch nog naar school, zijn vrienden, enz.
- Je vriendin krijgt kanker. Ze heeft niet enkel praktische hulp nodig, maar ook gezelschap en een luisterend oor. Je maakt regelmatig tijd om gewoon bij haar te zijn.

- De oudere buurman ziet niet meer goed. Jij helpt hem met facturen en andere administratie. Stilaan doe je steeds meer en na een tijdje spring je elke dag even binnen bij hem om te horen of hij niets nodig heeft.

Mantelzorg is niet hetzelfde als vrijwilligerswerk waar je bewust voor kiest en wat je op elk moment kan stopzetten. Als mantelzorger kan je niet zomaar zeggen dat je er mee stopt. En dat maakt het soms zwaar.

Bij mantelzorg denken we spontaan aan volwassenen. Maar ook kinderen kunnen mantelzorger zijn. Wanneer een ouder een handicap heeft of chronisch ziek is, nemen kinderen vaak huishoudelijke of zorgtaken op zich. Ook bij de zorg voor een broer of zus, worden kinderen vaak betrokken.

**Gertjan (16):** “Mijn oma was al 90 toen we hoorden dat ze dementie had. Nadat ze twee maanden in een rusthuis was gebleven na een hersenbloeding, besloot mijn vader haar in huis te nemen. Voor haar is het veel aangenamer om in een vertrouwde omgeving te zitten en voor ons is ze aangenaam gezelschap. Overdag is ze soms alleen thuis, maar 's avonds spreken mijn zus, papa en ik onderling af wie er zeker thuisblijft. In het begin kon ik niet goed inschatten hoe het zou zijn om met oma samen te leven, maar het loopt gelukkig vlot. Oma is gewoon een deel van ons leven geworden. We zullen daar later nog vaak met een positief gevoel aan terugdenken.”

**Sofie (22):** “Zowel mijn mama als mijn papa zijn doof. Sinds ik dat kan, help ik hen bij administratie, communicatie, enz. Zo deed ik ook de boodschappen omdat mijn mama bij de slager zelf niet kon communiceren. Ondertussen kennen ze mijn ouders al wel goed, dus kunnen ze voor veel zaken zelf hun plan trekken.”

Deze jonge mantelzorgers krijgen meestal weinig erkenning. De meeste aandacht gaat naar de zorgbehoevende persoon in het gezin. Nochtans kan het mantelzorgen veel effect hebben op het kind omdat die geen 'onbezonnen' kindertijd/jeugd kan beleven zoals zijn/haar leeftijdsgenoten.



Veel mantelzorgers zouden het onmiddellijk opnieuw doen. Het geeft vaak zin aan hun leven en ze halen er **voldoening** uit.

Toch is mantelzorg **niet altijd even gemakkelijk**. De draaglast en draagkracht blijven niet altijd in evenwicht. Je voelt je moe of uitgeblust, je hebt stress, enz. Ook fysiek kan mantelzorg zwaar zijn. Zo hebben mantelzorgers soms te kampen met rugklachten door het vele heffen en tillen.

Wanneer de belasting langdurig te zwaar is, kan ook jouw gezondheid als mantelzorg in het gedrang komen. En dat heeft invloed op de zorg die je verleent. Ook kan je als

**Laurence (62):** “Een jaar heb ik intensief voor mijn vader gezorgd. Dag en nacht. Het moest niet veel langer duren, want het was heel zwaar. Toch zou ik het meteen opnieuw doen. Het is het laatste wat ik voor mijn vader heb kunnen doen. Hij wilde niet naar een rusthuis en ik ben blij dat hij thuis is kunnen sterven.”

mantelzorg sociaal geïsoleerd geraken wanneer je volledig opgeslorpt wordt door de zorg en geen tijd meer hebt voor andere zaken.

Het is dus **belangrijk grenzen te stellen**. Maar de persoonlijke band tussen mantelzorg en zorgbehoevende maakt het vaak moeilijk om grenzen af te bakenen. Deze brochure geeft je hiervoor concrete tips. Uiteraard is er niet voor elke zorgsituatie een oplossing, maar soms kunnen kleine dingen je draagkracht versterken en de zorgsituatie dus verbeteren.

De belangrijkste tip is om (indien mogelijk) de zorg niet alleen op jou te nemen. Gedeelde lasten dragen beter. Het eerste deel van de brochure gaat hier verder op in. Het tweede deel geeft concrete tips voor jou als mantelzorg. Hoe je ook aan jezelf kan denken. Achteraan de brochure vind je de contactgegevens van diensten en organisaties die je kunnen bijstaan.





2

## Zorg niet in je eentje

Heel wat mantelzorgers nemen de zorg alleen op zich. Zeker in de beginfase, als de zorgvraag nog uit kleinere taken bestaat. Maar als mantelzorgers weet je vaak niet waar je aan begint. Naargelang het ziekteproces van de zorgvrager evolueert, kan die steeds afhankelijker worden van jouw zorgen.

De zorg alleen dragen, kan echter erg belastend worden en je psychisch en fysiek welzijn negatief beïnvloeden. In bepaalde situaties kan het zelfs leiden tot een burn-out of depressie.

Jouw welzijn heeft invloed op de zorgsituatie. Als jij je goed voelt, zal je betere zorg verlenen en zal ook je relatie met de zorggebruiker goed blijven.

Het is dus aan te raden om hulp in te schakelen. Een uitgebreid zorgnetwerk is de grootste troef tegen burn-out. Door de zorg te delen, is de kans kleiner om opgebrand, of beter 'opgezorgd', te geraken.

**Liliane (58):** "Mijn zoon heeft sinds vijf jaar een ernstige aandoening waardoor hij gekluisterd is aan rolstoel en ziekenhuisbed. Hij kan altijd op mij rekenen voor zijn persoonlijke verzorging. Ik kook ook voor hem, zelfs als hij in het ziekenhuis ligt. Gelukkig krijgen we ook veel hulp van familie, vrienden en burens. Alleen zou ik het niet kunnen."

## ① Externe ondersteuning inschakelen

Sommige mantelzorgers voelen zich **schuldig** wanneer zij de zorg (voor een stuk) uit handen geven. Ze hebben het er moeilijk mee dat ze niet meer alleen voor hun dierbare kunnen zorgen.

Een menselijke reactie, maar het is uiteindelijk niet nodig je schuldig te voelen. Net omdat je bepaalde taken verdeelt, zal je de taken die je zelf nog doet, beter kunnen uitvoeren. Ook krijg je meer tijd om de zorggebruiker emotioneel bij te staan. Je hoeft je niet meer enkel te concentreren op de (praktische) zorgtaken.

Het is ook niet gemakkelijk om je huis open te stellen voor een 'vreemde'. Je **verliest een stuk van je privacy**. Dat geldt in de eerste plaats ook voor de zorggebruiker. Zeker wanneer die ondersteuning nodig heeft bij delicate zaken. Dat maakt het nog moeilijker om onbekende mensen in te schakelen. Het is belangrijk om hiervoor **begrip** te tonen en dit te **bespreken** met de zorggebruiker zelf.

Het kan zijn dat de zorgvrager voor geen enkele taak een onbekende in huis wil en er vanuit gaat dat jij het allemaal wel zal doen. De zorggebruiker beseft misschien niet altijd hoeveel impact de mantelzorg op jou heeft. Net omdat je een affectieve band hebt, is het in deze

situaties niet gemakkelijk de zorggebruiker te overtuigen ook andere hulp in te schakelen. Toch is het belangrijk om hierover een **open gesprek** aan te gaan. Op die manier weet je **wat je van elkaar kan verwachten** en kan je **samen naar een oplossing** zoeken.

Het gebeurt ook dat de zorggebruiker in een **verwerkingsproces** zit en daarom nog niet open staat voor externe ondersteuning. Dat is normaal. Iemand die bijvoorbeeld net te horen heeft gekregen chronisch ziek te zijn, moet in de eerste plaats die diagnose een plaats kunnen geven. Dit 'nieuwe leven' kan gepaard gaan met verlies aan zelfstandigheid. Het is niet evident om te **aanvaarden** dat je andere mensen nodig hebt.

Ten slotte kan het ook zijn dat je niet goed kan inschatten hoe **ingrijpend** het is om professionele hulp in te schakelen. Zeker als het gaat om permanente opvangmogelijkheden en de zorgvrager dus niet meer thuis kan blijven. Het zorgaanbod is ook een immens bos waarin je de bomen meestal niet meer kan zien. Daarom is het aan te raden om eerst eens bij de **Dienst Maatschappelijk Werk (DMW)** van je ziekenfonds langs te

gaan. De DMW bekijkt samen met jou, en de zorgvrager indien mogelijk, welke mogelijkheden er zijn. Contactgegevens van de DMW vind je achteraan deze brochure.

**Jeanine (82):** "Jef sukkelde al een tijdje met zijn gezondheid. Maar drie jaar geleden ging hij plots fel achteruit. Hij verbleef een tijdje in het ziekenhuis, maar hij wilde terug naar huis komen. Ik heb er toen uitgebreid met de specialist over gesproken. Die vroeg me meermaals of ik het wel zag zitten. Ik kon er niet op antwoorden omdat ik niet wist wat me te wachten stond. Ik wist niet hoe het zou evolueren. Je zet een stap in het onbekende. Ik heb hem enkele weken alleen thuis verzorgd. Maar toen besepte ik dat ik het niet meer alleen kon. Ik sprak er met hem over. Hij was geen voorstander van externe hulp, maar hij begreep dat het voor mij te zwaar was. We schakelden thuiszorg in. Omdat zij heel wat praktische zaken van me overnamen, kon ik er meer **zijn** voor Jef."



## ② Samenwerken met professionele zorgdiensten

Zorg verlenen, is iets persoonlijks en elke mantelzorger vult dit op een andere manier in. Wanneer er (een deel van de) zorg uit handen wordt gegeven, heb je als mantelzorger hier ook bepaalde verwachtingen bij. De professionele zorgverleners hebben dan weer hun eigen ervaringen en visie op zorg. Het kan zijn dat deze niet op dezelfde lijn liggen. Daarom is het belangrijk om **op voorhand een gesprek** aan te gaan met de diensten die je zal inschakelen of het centrum waarin de zorgvrager wordt opgenomen. Sta open voor **elkaars verwachtingen**.

Vergeet hierbij zeker de zorgvrager zelf niet. Het gebeurt wel eens dat mantelzorger en andere zorgverleners het gesprek over het hoofd van de zorggebruiker aangaan. Vaak is dat uit goede bedoelingen, maar probeer dit te vermijden. **Betrek de zorggebruiker** of bespreek dit met hem/haar op voorhand.

Professionele zorgdiensten verlichten het werk zeker en vast. Maar ze kunnen ook een bron van stress zijn. Zeker als de

samenwerking niet vlot verloopt. Maak daarom **duidelijke afspraken**. Op wie kan je wanneer precies rekenen voor welke taken? Of wat wordt er van jou nog precies verwacht wanneer de zorggebruiker in een woonzorgcentrum of residentiële voorziening zit? Zo vermijd je misverstanden die alleen maar voor extra stress zorgen.

Enmaal de professionele zorg op gang is, blijft het belangrijk om goed te communiceren. **Blijf niet zitten met je vragen**. Spreek de zorgverleners aan. Indien je ze niet vaak kan zien, schrijf dan elke vraag op. Op die manier vermijd je dat je bepaalde zaken vergeet te vragen als je ze eindelijk kan aanspreken.





### ③ Thuiszorg

Er bestaan heel wat mogelijkheden om thuis verzorging en hulp te krijgen.

- **Thuisverpleging:** de verpleegkundigen komen onder andere voor inspuitingen, wondenverzorging, palliatieve verzorging, enz.
- **Gezinszorg en andere thuiszorg:** de medewerkers helpen je bij de persoonlijke verzorging (wassen, aankleden, enz.), kunnen huishoudelijke taken overnemen, helpen bij de schoonmaak van je huis of voeren klusjes uit. Ook zijn ze een luisterend oor waarbij je in vertrouwen je verhaal kan doen.
- **Oppashulp:** een medewerker of vrijwilliger kan gezelschap of toezicht houden bij de zorgbehoevende om jou als mantelzorger een zorgpauze te geven.
- **Vervoersdienst:** de chauffeurs brengen je naar je doktersafpraak, het ziekenhuis ...

Deze diensten zijn er voor ouderen, personen met een handicap, chronisch zieken, enz. Kortom, voor iedereen die zorg nodig heeft. Je kan ze aanvragen bij je ziekenfonds, via de Dienst Maat-

schappelijk Werk (DMW) of de thuiszorgdiensten zelf. De contactgegevens vind je achteraan in deze brochure.

Bepaalde hulp, zoals poetsen, strijken of het bereiden van maaltijden kan je betalen met dienstencheques. Het aantal cheques dat je per jaar kan kopen ligt vast. Als persoon met een handicap heb je in sommige gevallen recht op meer dienstencheques. Meer informatie vind je op de website van het VAPH [www.vaph.be](http://www.vaph.be).

**Nicole (45):** "Mijn man is volledig verlamd. Het grootste deel van de zorg neem ik op mij. Gelukkig kan ik ook nog heel wat helpende handen rekenen. We hebben een assistent in dienst kunnen nemen via PAB, er zijn vrijwilligers waar we op kunnen rekenen en natuurlijk zijn er nog de vele vrienden die een handje toesteken. Al die hulp is een grote steun voor mij. Al is het ook niet altijd evident om op zoveel verschillende mensen een beroep te moeten doen. Maar je moet je erbij neerleggen. Niet iedereen wil of kan dit werk doen. We roeien dus met de riemen die we hebben."

Wanneer de persoon voor wie je zorgt, een **erkenning** heeft als **persoon met een handicap** kan je op volgende begeleidende diensten een beroep doen:

- De **thuisbegeleidingsdienst** biedt pedagogische en psychosociale ondersteuning aan gezinnen die thuis zelf zorgen voor iemand met een handicap.
- Een **dienst begeleid wonen** biedt beperkte begeleiding of ondersteuning aan op psychosociaal vlak en bij dagelijkse activiteiten zodat de persoon met een handicap thuis kan blijven wonen.
- Personen met een fysieke handicap kunnen voor bijstand bij activiteiten van het dagelijkse leven een beroep doen op een **dienst zelfstandig wonen** om zo zelfstandig te kunnen leven.

Een erkenning als persoon met een handicap kan je bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) verkrijgen. De wijze van aanvragen is afhankelijk van het feit of de aanvrager meerderjarig is of niet. De Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds kan je hierover meer informatie

geven en je ook begeleiden. Contactgegevens vind je achteraan deze brochure.

De persoon met een handicap kan ook een aanvraag indienen voor een PAB of PGB. Een **PAB**, oftewel een persoonlijk assistentiebudget, is een budget dat het VAPH kan toekennen aan een persoon met een handicap voor het organiseren en bekostigen van assistentie. De persoon met een handicap wordt werkgever en kan assistenten aannemen. Deze assistentie kan thuis, op het werk of op school ingezet worden.

Een **PGB**, oftewel een persoonsgebonden budget, is een budget dat je van het VAPH krijgt om geheel of gedeeltelijk ondersteuning te organiseren en te financieren. In tegenstelling tot het PAB kan je hiermee ook zorg betalen die georganiseerd wordt door de door het VAPH erkende diensten en voorzieningen. Net als bij het PAB, kan je hiervoor terecht bij de DMW van je ziekenfonds.

Opgelet: vanaf 1 januari 2015 is de persoonsvolgende financiering van personen met een handicap van toepassing. Dit zal stelselmatig worden ingevoerd.

Het is nog niet duidelijk wanneer PAB en PGB zullen wijzigen. Neem contact op met de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds voor meer informatie. De contactgegevens vind je achteraan.

#### ④ Niet-residentiële opvang

##### Ouderen

Hulpbehoevende ouderen kunnen een aantal uren of dagen per week in een **dagverzorgingscentrum** terecht, zolang zij geen zware medische verzorging nodig hebben. De medewerkers van het centrum nemen de zorg van de mantelzorgers en thuisverpleging doorheen de dag over.

Er bestaan twee soorten dagverzorgingscentra:

- De Collectieve Autonome Dag-Opvang (CADO) wordt georganiseerd door de diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg. Alleen als de oudere al hulp krijgt van deze diensten, kan hij in een CADO verblijven. Meestal is het een gewoon huis in de straat. Het is niet verbonden aan een woonzorgcentrum (zie p. 22).

- De 'gewone' dagverzorgingscentra zijn wel verbonden aan woonzorgcentra. Hier kan de oudere een halve of hele dag verblijven. Voorwaarde is dat de oudere minstens 65 jaar is en nood heeft aan zorg.

Nood aan een iets langer durende opvang? Dan kan je een beroep doen op een centrum voor **kortverblijf**. Een kortverblijf biedt tijdelijke opvang en verzorging aan zorgbehoevende ouderen. De oudere verblijft dag en nacht, of enkel 's nachts, in het centrum. Dat kan jou als mantelzorgers even ontlasten.

**Geert (62):** "Ik zorg al jaren voor mijn vrouw die jongdementie heeft. Laatst kreeg ik van mijn kinderen een reis cadeau. Ik wilde mijn vrouw echter niet achterlaten. Mijn kinderen hebben me overtuigd en ze is twee weken naar een kortverblijf gegaan. Het ging prima en ik heb genoten van de reis. Mijn batterijen waren weer helemaal opgeladen."

Een centrum voor kortverblijf is steeds verbonden aan een woonzorgcentrum en biedt dus dezelfde diensten aan. De zorgbehoevende oudere kan er maximum 60 opeenvolgende dagen en maximum 90 dagen per kalenderjaar opgenomen worden. Om na te gaan of er een centrum voor kortverblijf in jouw buurt is, kan je de website [www.kortverblijven.be](http://www.kortverblijven.be) raadplegen. Je kan er ook meteen checken wanneer er een kamer vrij is en een aanvraag indienen.

##### Personen met een handicap

Voor een groot deel van het handicap specifieke aanbod is het niet nodig een erkenning te hebben van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH). Het is de dienst of de voorziening zelf die inschat of de persoon met een handicap in aanmerking komt voor bepaalde ondersteuning. Dit wordt **rechtstreeks toegankelijke hulp** genoemd.

Het gaat onder meer om volgend aanbod:

- Begeleiding in de vorm van **individuele gesprekken** (1 à 2 uur).



- **Dagopvang** met zinvolle dagbesteding in de week of het weekend. Je kan zowel hele als halve dagen voor deze opvang kiezen met een maximum van 24 volle of 48 halve dagen per jaar.
- Een **kortverblijf** met een maximum van 12 nachten per jaar als jij als mantelzorgers even niet voor de zorgvrager met een handicap kan zorgen. Bijvoorbeeld wanneer je er even tussenuit wil.



Voor intensievere hulp die langer duurt, is het wel nodig om een erkenning als persoon met een handicap van het VAPH te krijgen. Dat is de **niet-rechtstreeks toegankelijke hulp**.

Er zijn verschillende begeleidingsmogelijkheden wanneer de persoon met een handicap zelfstandig woont:

- **Beschermd wonen** is een tussenaanbod als begeleid wonen (zie p. 17) te licht is en de begeleiding in een tehuis te intensief. De persoon met een handicap woont zelfstandig en gaat overdag werken, naar een dagcentrum of naar een dagbesteding die door de dienst beschermd wonen georganiseerd wordt.

- **Geïntegreerd wonen** gaat nog een stapje verder. De persoon met een handicap woont in een gewone woonomgeving, maar een voorziening staat in voor de zorg, de begeleiding en de eventuele dagbesteding.

Er zijn ook tijdelijke opvangmogelijkheden voor personen met een handicap. Zo kan hij of zij gaan **'logeren'**, een opvang en begeleiding van korte duur (minstens 12u per logeermoment en max. 30 dagen per kalenderjaar). Een **kortverblijf** is gelijkaardig, maar met een maximum van 92 dagen per 5 jaar. Zowel volwassenen als kinderen en jongeren kunnen op deze opvangmogelijkheden een beroep doen.

Langdurige opvang biedt het **dagcentrum**. De volwassen persoon met een handicap krijgt er training of therapie en kan er terecht voor arbeidsmatige of andere activiteiten binnen de atelierwerking.

Specifiek voor kinderen en jongeren met een handicap is er het **semi-internaat**. Deze biedt zowel opvang als begeleiding aan (niet-)schoolgaande kinderen en jongeren aan. Het gaat om pedagogische, medische, psychosociale en sociale ondersteuning. Je kan er overdag tijdens de week terecht.

In een **multifunctioneel centrum (MFC)** ten slotte worden verschillende vormen van hulpverlening gebundeld. Op die manier kunnen kinderen en jongeren flexibel overschakelen op de hulp die zij nodig hebben. Elk gezin heeft een vaste begeleider die het hele traject volgt, ook als de soort hulp verandert.

Uitgebreide informatie kan je bij de DMW van je ziekenfonds of bij het VAPH krijgen. De contactgegevens vind je achteraan in deze brochure.



## ⑤ Residentiële opvang

### Ouderen

In een **serviceflat of assistentiewoning** kan de oudere zelfstandig blijven wonen dankzij de aangeboden ondersteuning. De flat is volledig aangepast. Er zijn nauwelijks trappen en er is een oproepsysteem voor wanneer je hulp nodig hebt.

Daarnaast zijn er een aantal gemeenschappelijke diensten waar de oudere gebruik van kan maken: poetshulp, warme maaltijden, thuisverpleging, enz. Een groep serviceflats heeft ook een gemeenschappelijke ruimte waar de andere bewoners elkaar kunnen ontmoeten.

**Woonzorgcentra** staan in de volksmond beter bekend als 'rusthuizen'. Ze bieden permanente opvang en verzorging aan ouderen (65 jaar of ouder). De medewerkers helpen de oudere zowel bij dagdagelijkse taken als bij persoonlijke verzorging en verpleging.

Elke bewoner in een woonzorgcentrum heeft een eigen kamer of leefruimte. Ook kunnen de bewoners samenkomen en activiteiten doen in de gemeenschappelijke ruimtes.



### Personen met een handicap

Wanneer het niet (meer) mogelijk is om voor de persoon met een handicap te zorgen, zijn er verschillende langdurige of definitieve opvangmogelijkheden. Voor volwassenen is er het **tehuis voor werkenden**. De persoon met een handicap die overdag werkt, kan hier terecht. Hij/zij krijgt er woonondersteuning en psychosociale begeleiding.

Wanneer werken echt niet kan, kan de volwassen persoon met een handicap terecht in een **tehuis voor niet-werkenden**. Zij richten zich tot personen met een ernstige handicap. Ze bieden woonondersteuning, psychosociale ondersteuning, verzorging en zinvolle dagactiviteiten aan.

Ook **pleegzorg** kan een uitweg zijn. Pleeggezinnen stellen hun thuis open voor kinderen, jongeren en volwassenen met een handicap die thuis niet kunnen wonen.

**Internaten** bieden opvang en begeleiding aan schoolgaande en niet-schoolgaande kinderen en jongeren aan. Ze bieden dezelfde ondersteuning als de semi-internaten met daarnaast ook specifieke therapieën. Internaten zijn vaak verbonden aan een school voor buitengewoon onderwijs. Je kan er dag en nacht terecht, ook tijdens de weekends en een deel van de vakantie.

Uitgebreide informatie kan je bij de DMW van je ziekenfonds of bij het VAPH krijgen. De contactgegevens vind je achteraan in deze brochure.



## ⑥ Hulpmiddelen

Er bestaan verschillende hulpmiddelen die mantelzorgers kunnen ontlasten bij de zorgtaken die fysiek inspannend zijn. Hieronder vind je er een aantal. Een volledige lijst van mogelijkheden kan je krijgen bij je ziekenfonds. De contactgegevens vind je achteraan.

### Tip:

Vraag op voorhand aan een medewerker hoe het toestel werkt en of het gepast is voor jouw situatie. Een hulpmiddel dat op zolder stof vergaart, helpt niets.

### Mobiliteit

Met een **wandel- of looprek** of een **rol-lator** moet je minder of geen inspanning doen om de hulpbehoevende te helpen bij verplaatsingen.

Wanneer je de hulpvrager van de zetel naar het bed of andersom wil verplaatsen, is een **draaischijf** nuttig. Die kan je ook gebruiken om de hulpbehoevende in de wagen te krijgen.

Een **tillift** is de veiligste oplossing voor

de verplaatsing van een hulpvrager die zelf niet meer kan meewerken bij een verplaatsing. Vraag zeker goed op voorhand of iemand het toestel kan komen uitleggen bij je thuis (bijvoorbeeld de ergotherapeut of een verpleegkundige). Zo kan je het toestel op een vlotte en veilige manier gebruiken.

### Persoonlijke verzorging

Het is niet evident om iemand te wassen en tegelijk ervoor te zorgen dat die persoon zijn evenwicht bewaart. Een **handgreep** naast de wastafel waar de hulpbehoevende zich aan kan vasthouden, vergemakkelijkt deze taak.

In de douche kan je ook handgrepen plaatsen. Maar een aangepaste **douchestoel** waarop de hulpbehoevende kan zitten, is nog veiliger. Dat vermindert het risico op vallen aanzienlijk. Leg zeker een **antislipmat** zodat de hulpbehoevende niet uitglijdt over de natte grond.

Zowel voor de hulpbehoevende persoon als voor de persoon die helpt, is het in en uit bad stappen belastend. Het instappen kan vlotter verlopen met een **transferplank of badlift**. In het bad zelf

kan de hulpbehoevende op een **badstoel** zitten. Zo moet je geen slechte houding aannemen om hem te helpen bij het wassen. Ook bij een bad zijn handgrepen en een antislipmat aan te raden.

### Veiligheid

Je kan als mantelzorger niet 24 op 24 uur de hulpbehoevende in het oog houden. Als je de hulpbehoevende af en toe alleen moet laten en je bang bent voor een val of onvoorziene situatie, kan het **personenalarmsysteem** een oplossing zijn.

De hulpbehoevende krijgt een zender-tje dat hij rond de hals of pols draagt. Als hij in een noodsituatie zit, onwel wordt of gevallen is, kan hij met één druk op de knop de alarmcentrale verwittigen. Via een handenvrij systeem kan hij met de mensen van de alarmcentrale praten. Zij verwittigen een van de

drie contactpersonen die op voorhand opgegeven werden. Als geen van de contactpersonen reageert, zal de centrale de hulpdiensten bellen. De medewerkers van de alarmcentrale blijven in contact met de hulpbehoevende tot er hulp aanwezig is. Zij staan bovendien 24 op 24 uur, 7 dagen per week klaar om te helpen.

Meer informatie over het personenalarmsysteem, oftewel PAS, kan je krijgen bij de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds. De contactgegevens vind je achteraan deze brochure.





3

## Zorg ook voor jezelf

Je wil dat de zorgbehoevende persoon zo goed mogelijk verzorgd en opgevangen wordt. Hierdoor leg je in eerste instantie de focus volledig op de zorgbehoevende persoon. Nochtans is het erg belangrijk om ook aan jezelf te denken.

Het is helemaal niet egoïstisch om ook aan jezelf te denken. Zorg dragen voor een ander, begint bij jezelf.

**Béatrice (60):** “Sinds mijn moeder (96) gevallen is, heeft ze hulp nodig in het huishouden. Omdat mijn broers nog werken, ga ik in de week elke dag bij haar om te helpen. Met mijn broers heb ik afgesproken dat ik in het weekend niet ga. Ik ben ook vrijwilliger in twee organisaties en heb zes kleinkinderen waar ik geregeld op let. Mijn broers nemen de weekends voor zich. Ik ben blij dat we dit van in het begin hebben kunnen afspreken.”

## ① Een assertieve mantelzorg is er twee waard

Assertief zijn, is rustig en zelfzeker opkomen voor jezelf zonder anderen te kwetsen. Je maakt er je eigen grenzen mee duidelijk. Wanneer je als mantelzorg je grenzen niet duidelijk aan geeft, weten anderen niet waaraan ze zich moeten houden. Ook de zorgvrager niet. Die anderen gaan jouw grenzen, vaak onbewust, overschrijden.

**Durf nee te zeggen.** Dit is absoluut niet eenvoudig, maar wel noodzakelijk. Iedereen heeft een grens. Als die meerdere keren overschreden wordt, stapelen de spanningen en frustraties zich alleen maar op. Omdat je de zorgvrager zo goed mogelijk wil helpen, is het natuurlijk moeilijk om soms neen te zeggen. Maar als je te veel op je schouders neemt, zal je geen goede zorg kunnen blijven geven. Af en toe neen zeggen, is dus ook in het belang van de zorgbehovende.

**Zeg wanneer het je te veel wordt.** We hebben allemaal wel eens een moment dat het te veel wordt. Dat is perfect normaal. Probeer deze gevoelens niet op te kroppen, maar spreek erover met iemand. Misschien kan iemand (tijdelijk) (een deel van) jouw zorgtaken overnemen zodat jij even terug op adem kan komen. Het kan ook een verademing zijn om er gewoon eens over te praten met iemand.

ten. Adem diep in en uit zodat je hoofd en lichaam echt tot rust komen.

Het kan helpen om eens **op te schrijven** wat je allemaal energie kost en waarvan je energie krijgt. Zo zie je echt concreet voor jou of het allemaal nog in evenwicht is. Je beseft immers niet altijd dat je je energiebron aan het uitputten bent. Het doet je eens stil staan bij de situatie.

## ② Energie in balans

Om goede zorg te verlenen, heb je energie nodig. En deze **energie** moet je **opbouwen**. Het is dus belangrijk om **tijd te nemen voor jezelf**, om activiteiten te doen waar je energie van krijgt. Bijvoorbeeld eens op vakantie gaan, een wandeling maken, een uitgebreid bad nemen, je verhaal doen aan iemand, enz. Tijdens deze momenten kan je de zorg even van je afzetten en de batterijen terug opladen.

Ook **momenten van stilte** kunnen zeer zinvol zijn. Gewoon eens even het hoofd leegmaken en alle drukte losla-

**Jan (45):** "Mijn vrouw is sinds enkele jaren verlamd en zit sindsdien in een rolstoel. In het begin was ik haar enige mantelzorg en zorgde ik elke dag voor haar. We hebben een Persoonlijk Assistentie Budget aangevraagd en hebben dit gelukkig gekregen. Els, de assistente van mijn vrouw, komt nu elke weekdag helpen. Dat heeft mij wat vrije tijd gegeven. Elke donderdag ga ik schilderen. Ik kan me volledig uitleven met mijn penseel en verfdoek. Ook voor mijn vrouw doet het deugd dat we niet meer elke minuut van de dag bij elkaar zijn. We zaten soms echt op elkaars lip en wisten niet meer altijd wat te vertellen tegen elkaar. Dat gaf vaak spanning."



### ③ Herken je grenzen

Om grenzen te kunnen stellen, is het uiteraard belangrijk om **bepaalde signalen tijdig op te merken**. Eens je in een negatieve spiraal terechtkomt, wordt het steeds moeilijker om het probleem aan te pakken. En dat komt de zorgsituatie uiteraard niet ten goede.

Stel je open voor signalen bij jezelf en van anderen. Bepaalde zaken wijzen erop dat je in een negatieve spiraal aan het terecht komen bent:

- Lusteloze houding: je lijkt om niets meer te geven. Je loopt er altijd lusteloos bij. Het kan je precies allemaal niets meer schelen.

- Voortdurend gespannen: een continue gespannenheid kan zich uiten in hartkloppingen, hoofdpijn, maagpijn, nekpijn, enz.
- Slechtere relaties: je relatie met de zorgbehoevende persoon en die met anderen uit je omgeving verzuren. Je wordt bitsig, bijt vaak extreem van je af en investeert niets meer in relaties.
- Besluiteloosheid: je kan geen beslissingen meer nemen.
- Emotioneel labiel: je hebt last van emotionele ups en downs. Het ene ogenblik ben je verbaal agressief en boos en het volgende moment barst je in tranen uit.



- Geen uitweg meer zien: je piekert veel, maar je ziet geen oplossing voor de problemen omdat je maar in rondjes blijft draaien.
- Lichamelijke klachten: je hebt hoofdpijn, spier- en gewrichtspijnen, een hoge bloeddruk, enz. Je kampt voortdurend met vermoeidheid, je immuniteit verzwakt, je eetlust vermindert, je slaapt niet meer goed, enz.

Het ene signaal is al sneller op te merken dan het andere. Wanneer de relaties tussen jou en je omgeving verslechteren, zal de omgeving dit snel opmer-

ken. Zij zullen het immers regelmatig te verduren krijgen. Wanneer ze dit bij jou signaleren, is het dus belangrijk dat je hiervoor open stelt zodat jullie **samen een uitweg** kunnen zoeken.

Het heeft geen zin om jezelf voortdurend iets kwalijk te nemen of mensen te beschuldigen. Probeer het **probleem te kaderen**. Wat is er precies aan de hand? Door de situatie tastbaar te maken, kan je ook makkelijker op zoek gaan naar oplossingen. Doe dit samen met alle betrokkenen, ook de zorgvrager indien mogelijk.





#### ④ Meer doen met je tijd

Mantelzorg kan heel wat tijdsdruk met zich meebrengen. Zeker wanneer je alles of zoveel mogelijk zelf wil doen, kan de tijd je wel eens voorbij lopen. Het gevaar is dat de zorg dreigt te ontsporen. **Maak** daarom in de eerste plaats **keuzes**. Welke taken moeten er nu gebeuren en welke kunnen er wachten? Er zijn misschien zelfs taken die helemaal niet hoeven te gebeuren. Misschien kan het geen kwaad om het poetsen van de ramen een keertje over te slaan?

**Wees aanwezig in het nu**. Bij de zorg-behoevende ben je met de zorg bezig. Thuis of tijdens een moment voor jezelf niet. Probeer het dan even los te laten. Focus op andere dingen. Dat geeft je nieuwe energie.

**Schrijf op wat je niet mag vergeten**. Noteer alle zaken die je zeker nog moet doen. Zet er al eventueel bij hoe dringend elke taak is. Dat geeft je meteen een concreet overzicht. Houd desnoods een notaboekje steeds bij de hand, dat werkt beter dan losse briefjes die je hier en daar achterlaat (en vergeet). Vergeet ook zeker niet datgene te doorstrepen wat je al gedaan hebt.

**Vergeet multitasking**. Het is een illusie, althans voor de activiteiten die geen routinetaken zijn. Multitasking is vaak switchtasking. Je wisselt voortdurend tussen verschillende taken. Dat heeft zijn prijs. Hoe meer activiteiten je op een bepaald moment gelijktijdig lopen hebt, des te meer tijd, energie en middelen je nodig hebt om elk ervan te doen. De kans op fouten wordt ook

groter. Aan het einde van de dag heb je het gevoel dat je eigenlijk niets gedaan hebt. Het geeft je een ontevreden gevoel. Doe liever één (belangrijk) ding tegelijk en concentreer je daarop.

**Las pauzes in**. Wanneer je een hele dag aan een stuk voor iemand zorgt, probeer dan af en toe een pauze van bijvoorbeeld een half uurtje in te lassen voor jezelf. Doe even iets ontspannend.

**Pierre (63)**: “Samen met mijn vrouw zorg ik voor mijn schoonmoeder. Ik heb er geen problemen mee om mee te helpen. Al sta ik er wel op dat ons sociaal leven er niet aan ten onder gaat. Ik zit in een koor en wil de repetities niet missen. Mijn vrouw spreekt geregeld af met vrienden en dat moet ze blijven doen. Even iets anders doen, laadt de batterijen op. Veel van onze vrienden zitten trouwens in dezelfde situatie. We doen geregeld ons verhaal aan elkaar en daar trek je je aan op.”

#### ⑤ Koester je sociaal netwerk

Een groot **risico** bij intensieve mantelzorg is  **sociaal isolement**. De zorg kan je zo opsorpen dat je geen tijd meer hebt voor vrienden of familie. Toch is het belangrijk hier tijd voor te maken.

Een sociaal netwerk zorgt niet alleen voor **afleiding** of **ontspanning**, maar het is ook je **'vangnet'**. Je vangnet bestaat uit de mensen bij wie jij terecht kan met je verhaal, de mensen die er voor jou zijn als jij eens hulp of een luisterend oor nodig hebt. Iedereen heeft nood aan een vangnet.



## ⑥ Beslis niet impulsief

Heel wat **beslissingen** worden **emotioneel** genomen. Je zegt je werk (deeltijds) op, je gaat inwonen bij de zorgvrager of je neemt de zorgvrager bij jou in huis, enz. Maar besef dat deze beslissingen gevolgen kunnen hebben op lange termijn. **Probeer eerst uit te zoeken welke gevolgen** je eventuele beslissingen kunnen hebben.

Wil je (tijdelijk) minder of stoppen met werken? Indien je aangesloten bent bij een vakbond, ga je daar best eerst langs. Of neem contact op met de RVA. Kan je zorgverlof opnemen? Verlies je je sociale rechten? Vraag ook zeker een gesprek met je baas om te horen welke mogelijkheden er zijn. Kan je tijdelijk onbetaald verlof nemen en terugkeren als de zorg voorbij is?

Wil je de zorgbehoevende bij jou in huis nemen of zelf (tijdelijk) bij hem of haar intrekken? Op financieel vlak kan dit gevolgen hebben. Wanneer jullie hetzelfde domicilie-adres krijgen, zal dit een invloed hebben op je belastingaangifte, op het bedrag van eventuele uitkeringen en tegemoetkomingen, enz. Bespreek

dit met de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds. De contactgegevens vind je achteraan in deze brochure.

## ⑦ Durf te genieten

Onbewust vinden we dat we maar mogen genieten als al het werk gedaan is. Maar dat kan nooit, zeker niet bij mantelzorg. De zorg is nooit gedaan. Durf dus **ook eens tussendoor tijd te nemen voor jezelf** en de zorg even los te laten. Iedereen heeft er baat bij: jijzelf, de zorgvrager, de omgeving.

Het is absoluut **niet verplicht jezelf volledig weg te cijferen**. Het bekende gezegde “bemin uw naaste” gaat nog verder, namelijk met “zoals jezelf”. Zorg met andere woorden dus even goed voor jezelf als voor de zorgvrager. Je zal alleen maar betere zorg kunnen verlenen en jezelf beter voelen.

**Aanvaard complimenten of een helpende hand** als die zelf wordt aangeboden. Het vergroot je draagkracht. Veeg ze niet van tafel, maar ontvang ze. Het is niet evident om met complimenten of een uitgestoken hand om te gaan of ze

zelf te geven. Het geeft nochtans veel energie.

En tot slot: **wees mild voor jezelf**. Geef jezelf geen kleinere opmerkingen. Het werkt besmettelijk. De zorgvrager en/of omgeving gaat het misschien ook doen. Op den duur ga je het zelf nog geloven, terwijl jij in feite een fantastische mantelzorg bent.

Tal van verenigingen bieden leuke, ontspannende activiteiten aan in je buurt. Gaande van beweging en sport, tot pannenkoekenfestijnen, tot creatieve workshops. Zo kan je als mantelzorg even tijd voor jezelf nemen en genieten. Achteraan deze brochure vind je een aantal van deze verenigingen terug.



## ⑧ Geef de dingen een plaats

Probeer zoveel mogelijk zaken een plaats te geven. Zorgen voor iemand die je graag ziet, kan veel emoties oproepen die je niet altijd kan vertellen tegen iemand. Dit neerpennen kan een hulpmiddel zijn om je gedachten te ordenen. Anders blijf je ermee worstelen wat alleen maar meer energie kost.

Het boekje 'mijn blikken doos' is een schrijfboekje dat je hiervoor kan gebruiken. Het is een symbolische doos om je gedachten, je gevoelens en je ervaringen in te stoppen. Niet enkel de minder leuke zaken. De blikken doos is er voor alles. Je wil immers ook vaak de fijne of grappige momenten vasthouden zodat je ze later opnieuw kan lezen en kan nagenieten.

Er zijn vier rubrieken in het boekje. Mijmeren rond afscheid, koesteren van de glimlach, voelen wat je voelt en zorgen voor jezelf. Elke rubriek bevat foto's, enkele inspirerende teksten en vooral heel veel schrijfruimte.

Het boekje werd oorspronkelijk gemaakt voor hulpverleners die werken met zorgbehoevende mensen, maar kan uiteraard ook gebruikt worden voor mantelzorgers. 'Mijn blikken doos' kwam tot stand met steun van de Koning Boudewijnstichting en Bond Moyson West-Vlaanderen.

Het boekje kost 4 euro en kan je aanvragen op het nummer **056 230 230** (optie 2) of via [angelique.vandenneste@bondmoyson.be](mailto:angelique.vandenneste@bondmoyson.be).



**Henri (83):** "Mijn vrouw heeft Alzheimer. Zes jaar heb ik alleen voor haar gezorgd, maar dat ging niet meer. Samen met de kinderen besloot ik haar te laten opnemen in een woonzorgcentrum. Haar bezoeken, is niet altijd even gemakkelijk. Haar korte termijngeheugen is volledig aangetast. Ze herkent me nog wel, maar eens het gesprek gestart is, is ze het begin al terug vergeten. In feite voel ik me een halve weduwnaar. Elk moment dat ik haar zie, is een beetje afscheid nemen. Dat rouwproces blijft maar duren. Het weegt zwaar. Ik probeer het allemaal een plaats te geven door gedichten te schrijven. En dat helpt."



4

## **Socialistische Mutualiteit tot je dienst**

Je wordt een dagje ouder of bent minder mobiel door een ziekte, ingreep, ongeval of handicap? Geen nood! Ons thuiszorgcentrum biedt jong en oud een uitgebreid aanbod diensten om het leven thuis makkelijker te maken. Maar we trachten ook onvoorziene situaties een stap voor te zijn. Zo hebben we verschillende diensten waarop je kunt terugvallen in noodsituaties.



## ① Thuiszorg

Wij stellen alles in het werk om zieken, mensen met een handicap, slachtoffers van een ongeval, bejaarden en palliatieve patiënten thuis te verzorgen. Onze diensten bieden algemene verzorging, nazorg na een ziekenhuisopname, pre- en postnatale verzorging en palliatieve zorg.

### Verpleging

Onze verpleegkundigen voeren alle medische handelingen uit waarvoor zij bevoegd zijn, van de meest eenvoudige tot de meest complexe (lichaamsverzorging, insputtingen, wondverzorging, dialyse, enz.). De verzorging vindt zowel in

de week als tijdens het weekend plaats. De patiënt moet de nodige geneesmiddelen en de uitrusting voor de voorgeschreven zorg in huis hebben.

### Gezinszorg

De erkende dienst voor gezinszorg, Thuishulp vzw, komt aan huis bij gezinnen, bejaarden en personen met een handicap om hen te ondersteunen of taken over te nemen die ze zelf niet meer of onvoldoende kunnen uitvoeren.

### Poetshulp

Hulp nodig bij het onderhoud van je woning? Doe dan een beroep op onze poetsdienst in het kader van dienstcheques.

### Oppasdienst

Vrijwillige medewerkers komen aan huis bij bejaarden, chronisch zieken en iedereen die thuis verzorgd wordt.

### Mindermobielenvervoer

Het thuiszorgcentrum biedt ook sporadisch vervoer voor mensen die slecht te been zijn.

### Contacteer onze Thuiszorgcentrale:

Om alle vragen te centraliseren, hebben we de thuiszorgcentrale opgericht. Op het centrale oproepnummer **078 15 60 30** kan je de klok rond en zeven dagen op zeven terecht voor concrete hulp.

Onze medewerker noteert je gegevens en bespreekt de zorg die je nodig hebt. Bij eenvoudige zorg wordt het dossier direct doorgestuurd naar een zorgverstrekker. Bij een complexe zorgaanvraag neemt de centrale contact op met het regionaal dienstencentrum.

## ② Medishop - Materiaal lenen, huren en kopen

De Medishop leent, verhuurt en verkoopt medisch en paramedisch materiaal aan iedereen die het nodig heeft. Je kan er onder meer terecht voor krukken, rolstoelen en tilliften.

## ③ Dienst Maatschappelijk Werk

De medewerkers van de dienst Maatschappelijk Werk - Sociale dienst geven sociaal advies. Zij luisteren, ondersteunen en begeleiden je. Indien nodig verwijzen ze je door naar gespecialiseerde diensten.

### Waarvoor kan je bij deze dienst terecht?

- Informatie, advies en bemiddeling om een maximum aan rechten te verkrijgen: sociale voordelen of tegemoetkomingen zoals bijkomende kinderbijslag, parkeerkaart, sociaal telefoontarief, ...
- Zorgbegeleiding om mensen zo lang mogelijk in hun thuismilieu te houden (thuiszorg, gezinszorg, thuisverpleging, uitleendienst, maaltijden aan huis, ...).



- Psycho-sociale begeleiding bij verliesverwerking (ziekte, ongeval, handicap, overlijden, ...).
- Trajectbegeleiding (hulpaanbod op maat van de cliënt).
- Aanvragen bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH), Personne Handicapée Autonomie Recherchée (PHARE) of Agence Wallonne d'Intégration de la Personne Handicapée (AWIPH).
- Vragen omtrent de Vlaamse zorgverzekering.

#### Wanneer kan je bij deze dienst terecht?

Je kan bij deze dienst terecht tijdens de zitdagen of je kan ook telefonisch een afspraak maken met de maatschappelijk assistent die werkzaam is in jouw gemeente.

#### Contact:

- Bel naar: **02 546 15 12**

#### ④ Steunpunt Mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg is de mantelzorgvereniging van de Socialistische Mutualiteit. De vereniging is er voor mantel-

zorgers en gebruikers van zorg. Ze biedt deze mensen informatie aan over mantelzorg, thuiszorg, sociale wetgeving, gezondheid, enz. Daarnaast verdedigt ze de belangen van deze groepen op verschillende overlegmomenten.

#### Contact:

- Bel naar: **02 515 04 42**
- Surf naar: [www.steunpunt-mantelzorg.be](http://www.steunpunt-mantelzorg.be)
- Mail naar: [steunpunt.mantelzorg@socmut.be](mailto:steunpunt.mantelzorg@socmut.be)
- Schrijf naar: Steunpunt Mantelzorg, Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel

#### ⑤ VFG

VFG is een vereniging voor personen met een handicap. Als partner van de Socialistische Mutualiteit komt de vereniging op voor de belangen van personen met een handicap, langdurig zieken en hun familieleden. Ook als mantelzorger kan je met je vragen en noden terecht bij VFG.

Meer dan 16.000 mensen zijn al lid van VFG. De vereniging ijvert voor een vol-

waardige deelname aan het maatschappelijke leven voor personen met een handicap en langdurig zieken. Om dit doel te bereiken, organiseert VFG onder meer tal van gezellige en/of educatieve activiteiten in lokale afdelingen, in de vertrouwde omgeving van je gemeente of regio. Daar biedt VFG ook heel wat informatiesessies aan en de VFG-medewerkers helpen ook met het zoeken naar oplossingen voor je hulpvragen.

#### Contact:

- Bel naar: **02 505 02 62**
- Mail naar: [info@vfg.be](mailto:info@vfg.be)
- Surf naar: [www.vfg.be](http://www.vfg.be)



## ⑥ S-Plus

S-Plus is de vrijetijdsvereniging voor de actieve 50-plussers van de Socialistische Mutualiteit. In elke provincie vind je hun afdelingen. Ook bij jou in de buurt. Zij stellen een boeiend en afwisselend programma samen: voordrachten, gezellige uitstappen, hartelijke momenten bij een hapje en een drankje.

Naast het bruisende afdelingsgebeuren organiseert S-Plus leescontacten in rusthuizen. Een aantal uur per maand leest een vrijwilliger een samenbundeling van

de maandelijkse actuele gebeurtenissen (via een knipselkrant) aan de rusthuisbewoners. De deelnemende ouderen krijgen de kans om hun verhaal te vertellen en ervaringen uit te wisselen.

S-Plus vindt het belangrijk om de belangen van haar leden optimaal te behartigen. Hiervoor rekent het onder andere op vrijwillige vertegenwoordigers die in lokale adviesraden, zoals de seniorenraad, zetelen.

### Contact:

- Bel naar: **02 546 14 90**
- Surf naar: **[www.s-plusvzw.be](http://www.s-plusvzw.be)**



## Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)

Provinciale Afdeling Vlaams-Brabant  
Vlaams Administratief Centrum  
Diestsepoort 6/57  
3000 Leuven

Tel : **016 31 12 11**  
Fax: **016 31 12 29**  
E-mail: **[leuven@vaph.be](mailto:leuven@vaph.be)**

Open op werkdagen van 8.30 tot 12.00 en van 13.00 tot 17.00 uur (in juli en augustus tot 16.00 uur).

### Antennepunt Brussel

Het antennepunt is er voor de inwoners van de Brusselse agglomeratie en voor de inwoners van de provincie Vlaams-Brabant voor wie het makkelijk-

ker is om zich naar Brussel te begeven dan naar Leuven. Zij kunnen er terecht met hun vragen of documenten. Het persoonlijk dossier blijft echter in Leuven, op de hoofdzetel van de provinciale afdeling Vlaams-Brabant van het VAPH.

Sterrenkundelaan 30 / lokaal 004 - 1210  
Brussel

Tel: **02 225 84 62** - Fax: **02 225 84 05**  
E-mail: **[brussel@vaph.be](mailto:brussel@vaph.be)**

Open op maandag en woensdag van 9.15 tot 12.15 uur en van 14 tot 16 uur (in juli en augustus enkel de woensdag).





## Iedereen telt mee. Altijd.

Ziek, gezond. Dik en dun. Groot en klein. Jong en oud. Man en vrouw. Gehuwd, of niet. Wit, gekleurd. Welgesteld en arm. Iedereen telt mee. Altijd. Van in het begin, tot aan het einde. Als het slecht gaat en als het goed gaat. Wij zijn er. Altijd. Voor iedereen. Voor jou.

[www.fmsb.be](http://www.fmsb.be)

V.U.: Karin Van Mossevelde, St-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel. 10/2014/C00519



Dit is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg  
St-Jansstraat 32-38 - 1000 Brussel

[www.steunpunt-mantelzorg.be](http://www.steunpunt-mantelzorg.be)



**Socialistische  
Mutualiteiten**  
Steunpunt Mantelzorg