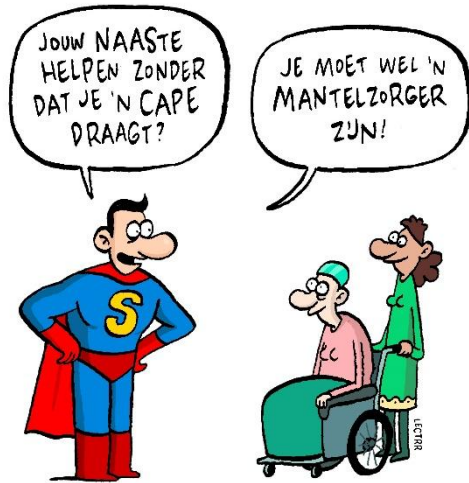


# Wegwijs in mantelzorg



# Op het programma

1. Wat is mantelzorg?
2. Welke financiële ondersteuning bestaat er binnen de Vlaamse Sociale Bescherming?
3. Mantelzorgstatuut
4. Zorgvolmacht
5. Tips rond zelfzorg
6. De 6 erkende Vlaamse mantelzorgverenigingen
7. Website Vlaams Expertisepunt Mantelzorg
8. Vragen



# 1. Wat is mantelzorg?

# Wat is mantelzorg?





# Definitie mantelzorg

- Zorgen voor een dierbare
- Een affectieve band
- Op geregelde basis
- Niet als beroep
- Niet als vrijwilliger



# Toch enkele algemene kenmerken

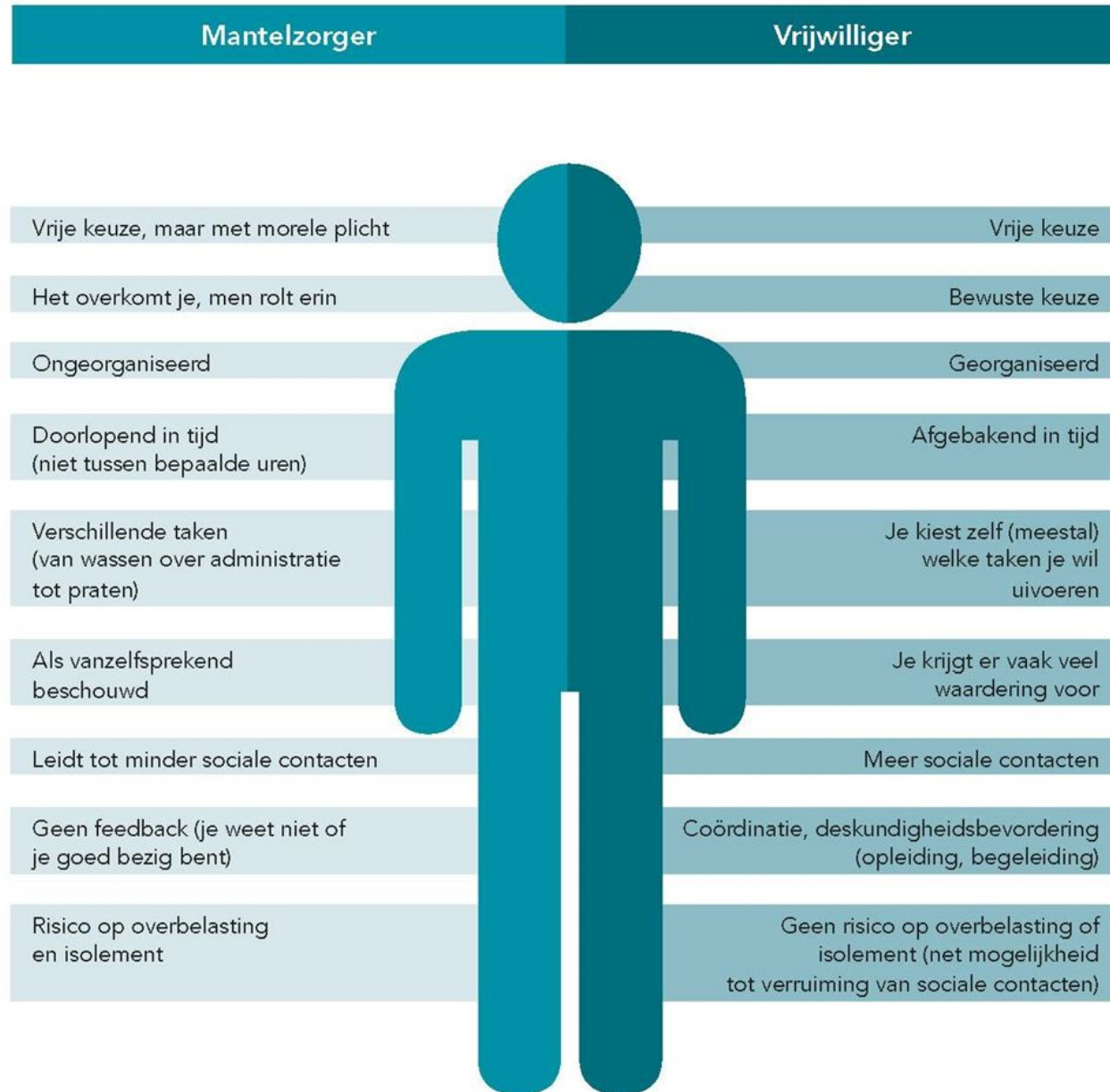
- Onzichtbaar versus onmisbaar
- Alledaags versus ongewoon
- Tussen plichtsbesef, liefde en loyaliteit
- Je rol: ben je mantelzorger? Of ben je ouder/ kind/ partner/ vriend/ buur/...?
- Bestaat er zoiets als dé mantelzorger?



# Verschil tussen mantelzorg en vrijwilligerswerk



<https://youtu.be/VMRkr8n-lb0>





ZORGEN  
VOOR  
ELKAAR DA'S  
TOCH  
NORMAAL

2. Welke  
financiële  
ondersteuning  
bestaat er  
binnen de  
Vlaamse Sociale  
Bescherming?

Vlaamse  
sociale  
bescherming

VLAAMSE SOCIALE BESCHERMING.be



# De Vlaamse Sociale Bescherming

- departement Zorg
- biedt extra bescherming bovenop federale sociale zekerheid
- betaalt zorgbudget uit aan zorgbehoevende mensen
  - zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden
  - zorgbudget voor ouderen met zorgnood
  - zorgbudget voor mensen met een handicap
- betaalt mee aan rolstoelen en andere hulpmiddelen
- investeert in zorgvoorzieningen

# De zorgkas

- organiseert in opdracht van de Vlaamse overheid de Vlaamse Sociale Bescherming
- geeft advies rond zorgbudgetten en helpt bij aanvraag
- int **zorgpremie** en betaalt zorgbudgetten
- elk Vlaamse mutualiteit heeft een zorgkas. Ook de Vlaamse overheid heeft er eentje.

# De zorgpremie

- te betalen vanaf het jaar dat je 26 jaar wordt
- in 2024: 62 EUR of 31 EUR voor personen met laag inkomen

# Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

- wie is zwaar zorgbehoevend?
  - personen die thuis **veel ondersteuning** nodig hebben van hulpverleners en/of mantelzorgers
  - personen die in een Vlaams WZC, RVT of PVT verblijven
  - attest van zorgbehoevendheid
- budget van **140 EUR** per maand
  - voor het dekken van niet-medische kosten zoals gezinshulp, poetshulp, vervoer, mantelzorg,...
  - vrij besteedbaar: geen verantwoording naar uitbetaler
  - niet belastbaar
- voor **iedereen** die hulp nodig heeft?
  - geen leeftijdsvoorwaarden
  - geen inkomensvoorwaarden
  - toch enkele uitzonderingen



# Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

- **wanneer** aanvragen?
  - bij verhuis naar residentiële zorgvoorziening
  - bij toename zorgbehoevendheid in thuissituatie
- **hoe** aanvragen?
  - via mutualiteit zorgbehoevende
  - via OCMW
- in sommige situaties automatische toekenning
  - vanaf bepaalde score op schaal die zorgbehoevendheid meet
- wachttijd!
  - 4 maanden bij reguliere situatie
  - 1 maand bij palliatieve situatie

# Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood

- voor iedere oudere persoon die hulp nodig heeft?
  - voor personen **vanaf 65 jaar**
  - veel **zorgnood**
    - minstens 7 punten op schaal van zelfredzaamheid in thuissituatie
    - inwoners van WZC krijgen automatisch zorgcategorie 4 of 5
  - **bescheiden** inkomen
    - van jou **én** je gezin
    - niet enkel je pensioen-, arbeids- of vervangingsinkomen, maar ook:
      - spaargelden
      - beleggingen
      - eigendommen

# Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood

- budget van maximum 696 EUR per maand
  - afhankelijk van zorgvraag en (gezins)inkomen
  - vrij besteedbaar
  - niet belastbaar
- kan **gecombineerd** worden met zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

# Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood

- **wanneer** aanvragen?
  - vanaf de dag van je **65e verjaardag**
  - bij verminderde zelfredzaamheid en beperkt inkomen
  - via OCMW
- **hoe** aanvragen?
  - via mutualiteit zorgbehoevende
  - via OCMW
  - inwoners van Brussel -> via Iriscare
- **wachttijd!**
  - tot 4 maanden na aanvraag
  - verandering in situatie moet gemeld worden en kan invloed hebben

# Zorgbudget voor mensen met een handicap

- voor personen tussen **18 en 65 jaar** met een erkende handicap die aan bepaalde voorwaarden voldoet
- wat is een **erkende** handicap?
  - erkend = ondersteuningsnood vastgesteld voor 65 jaar
  - bestaand attest of bewijs nodig
- budget van **300 EUR** per maand
  - niet belastbaar
  - niet gelinkt aan inkomen
- **hoe** aanvragen?
  - wordt automatisch toegekend door zorgkas
  - wachttijd voor inwoners van Brussel (+ 26)



# Tussenkost mobiliteitshulpmiddelen

- voor wie?
  - personen met chronische ziekte, ouderdom of beperking die een hulpmiddel nodig hebben om zich te verplaatsen
  - geen leeftijdsbeperking
    - leeftijd heeft wel invloed op type ondersteuningsmiddel
    - 85+ en bewoners van WZC kunnen enkel huren, niet kopen
- wat?
  - hulpmiddelen die voor lange tijd of levenslang nodig zijn:
    - rolstoel, elektrische scooter, drie/vierwiel fiets
  - geen tijdelijke krukken of rolstoelen
- hoe?
  - op medisch voorschrift van huisarts of gespecialiseerd team
  - aanvraag bij erkend verstrekker (bandagist)
  - factuur rechtstreeks naar zorgkas

# Waar kan je terecht voor meer info over tegemoetkomingen?

- Gemeente Dilbeek:
  - 02/451 69 43
  - [welzijnspunt@dilbeek.be](mailto:welzijnspunt@dilbeek.be)
- Dienst Maatschappelijk Werk van je mutualiteit
- Vlaamse Sociale Bescherming:
  - [www.vlaamsesocialebescherming.be](http://www.vlaamsesocialebescherming.be)

# **3. Mantelzorgstatuut**

# Mantelzorgstatuut

Sinds 1 september 2020 kunnen mantelzorgers een officiële erkenning aanvragen, het mantelzorgstatuut. Er zijn 2 soorten erkenning:

- Algemene erkenning
- Erkenning met sociaal voordeel



# Algemene erkenning

- Geeft geen recht op sociaal voordeel
- Mantelzorger krijgt erkenningsattest
- Beperkte voorwaarden voor mantelzorger en zorgvrager
- Aantal mz-ers die het aanvragen, wordt niet beperkt
- **Aanvraag** -> verklaring op eer bij het ziekenfonds van de mantelzorger, ondertekend door mz-er en zorgvrager.



# Erkenning met sociaal voordeel

- Sociaal voordeel-> recht op mantelzorgverlof
- Uitgebreide voorwaarden voor mantelzorger en zorgvrager
- Max 3 mantelzorgers per zorgvrager krijgen attest
- Aanvraag: verklaring op eer via dienst maatschappelijk werk (DMW) van ziekenfonds mantelzorger
- Vraag altijd DMW naar de medische voorwaarden voor je zorgvrager





# De belangrijkste voorwaarden voor beide types erkenning

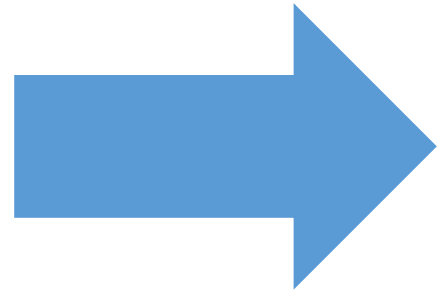
## Algemene erkenning

- 
1. Je woont in België.
  2. Je zorgt voor iemand die ziek of kwetsbaar is.
  3. Je doet dit vanuit een persoonlijke band.
  4. Zorgvrager krijgt hulp van minstens 1 professionele zorgverlener.
  5. Zorgvrager woont niet in residentiële voorziening.

## Erkenning met sociaal voordeel

- 
1. Je zorgt minstens 50u/m of 600u/j.
  2. Zorgvrager voldoet aan geldende medische criteria.
  3. Vraag aan DMW of zorgvrager in aanmerking komt.
  4. Zorgvrager krijgt hulp van minstens 1 prof. zorgverlener en woont niet residentieel.

Sociaal voordeel = recht op mantelzorgverlof voor al wie in loonverband werkt (geen zelfstandige of gepensioneerd)



**OPGELET!**

Vraag dit type erkenning enkel aan als je mantelzorgverlof wil opnemen. De erkenning is maar 1 jaar geldig.

# Mantelzorgverlof

## Wanneer

- Werk tijdelijk stoppen of verminderen
- Je zorgt voor iemand die ziek of kwetsbaar is (familielid, gezinslid, **buur**, vriend, ..)
- Duur en opname per zorgvrager = 3 maanden voltijds/ 6 maanden halftijds of deeltijds
- Geen anciënniteitsvoowaarde
- Per werknemer en over de hele loopbaan: 6 maanden voltijds of 12 maanden deeltijds

# Mantelzorgverlof

## Voorwaarden

- Je beschikt over een geldig **‘erkenningssatstest mantelzorg met sociaal voordeel’**
- Je bent **loontrekkend of ambtenaar**
- **Je bent voltijds of 4/5e tewerkgesteld**

## Vormen

Voltijds, halftijds of 1/5<sup>e</sup>

## Aanvraag

- **Aangetekend schrijven** aan werkgever samen met **‘erkenningssatstest mantelzorg met sociaal voordeel’** (dat je aanvraagt bij DMW van je ziekenfonds)

# Mantelzorgverlof

## Uitkering

- Bescherming tegen ontslag
- Thematisch verlof
- Onderbrekingsuitkering van RVA - (bedragen = verlof medische bijstand)
- Soms Vlaamse aanmoedigingspremie  
[www.vlaanderen.be/aanmoedigingspremies](http://www.vlaanderen.be/aanmoedigingspremies)

## 4. Zelfzorg bij mantelzorg

ik vroeg alleen maar  
"hoe gaat het met jou"!



# Draagkracht / draaglast

**Draaglast** = energievreters

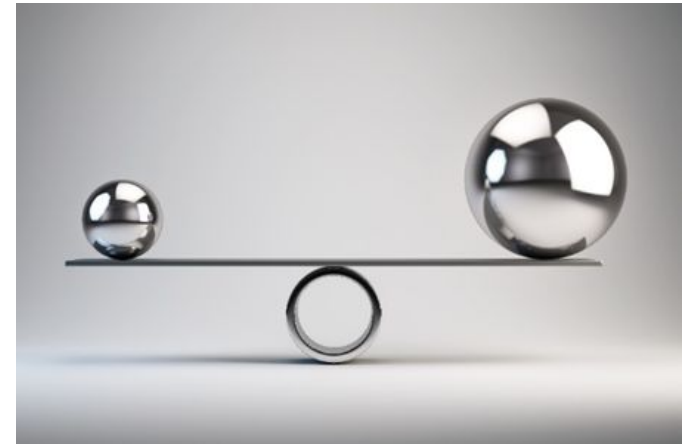
- alle dingen die aan je energie vreten
- eisen die je gesteld worden door je omgeving en jezelf

**Draagkracht** = energiegelvers

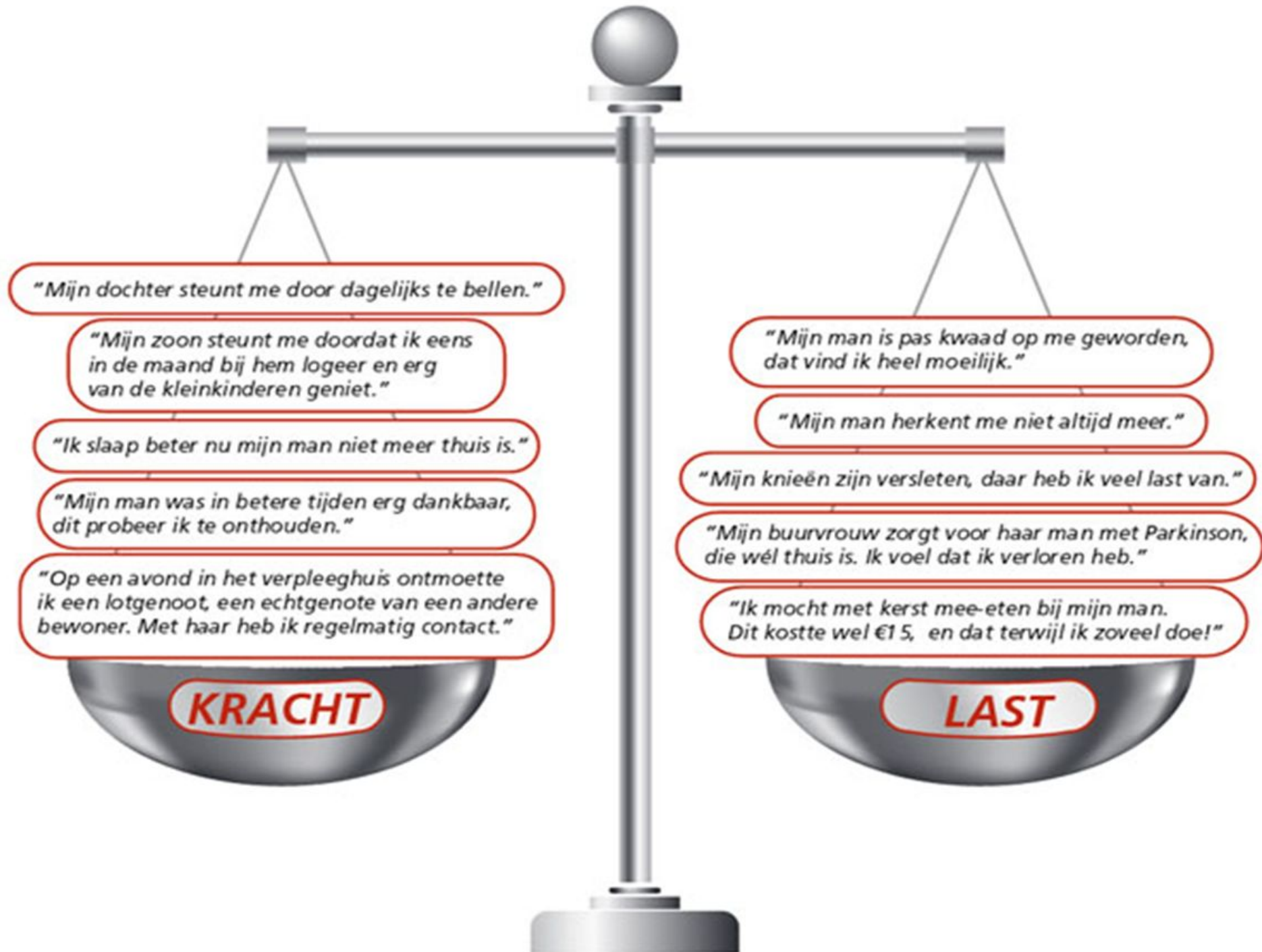
- alle dingen die je energie opleveren
- de mogelijkheden die je hebt om aan de eisen die je gesteld worden te voldoen

**Wat geeft jou energie?**

**Wat doet jouw batterij leeglopen?**







# Onevenwicht tussen draagkracht en draaglast => stress/overbelasting

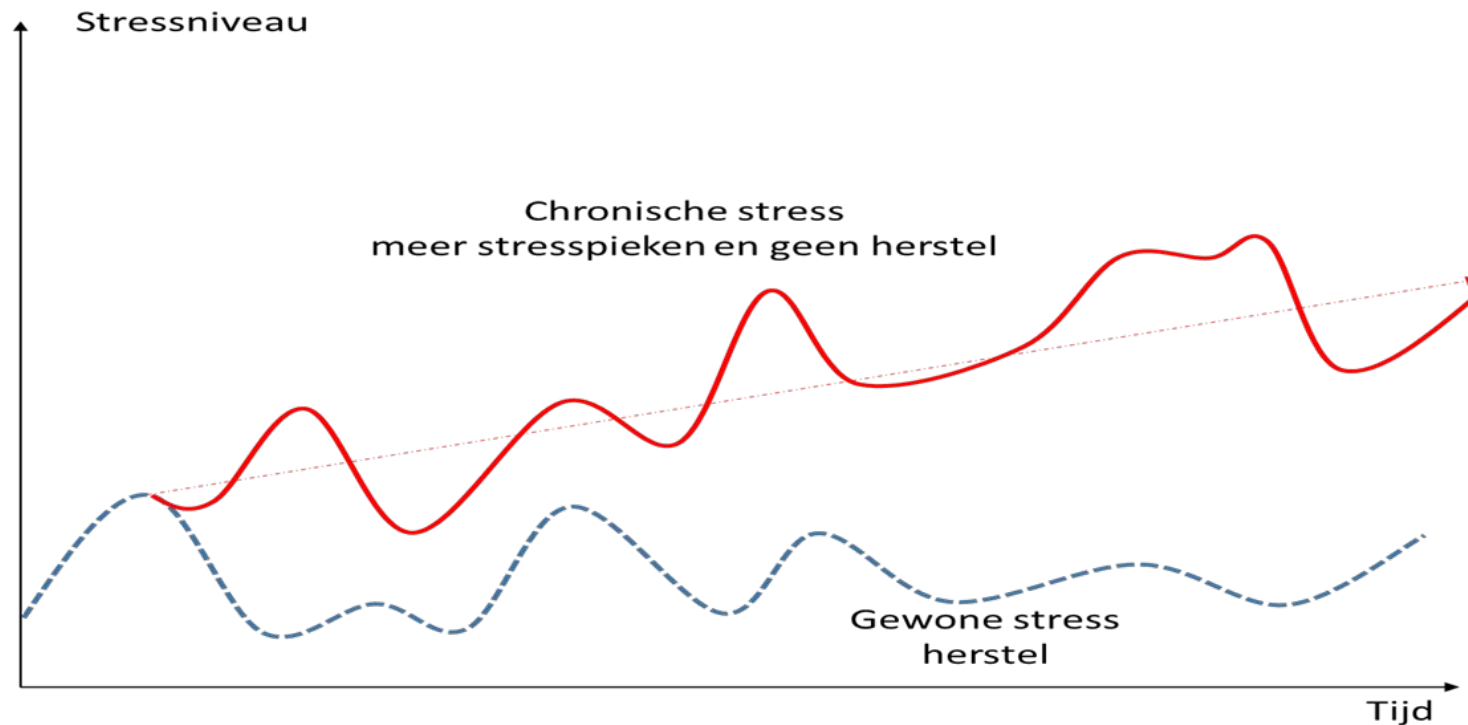
## Signalen van overbelasting:

- Lichamelijke signalen
- Psychische signalen
- Gedragsuitingen



# Stress

- Stress is in oorsprong gezond/positief
- Maar: de energievreters zorgen voor ongezonde/negatieve stress en verhogen de kans op overbelasting



# Grenzen stellen

## 4D's

Stel prioriteiten: maak een onderscheid tussen belangrijke en dringende zaken:

- Belangrijk en dringend (noodsituaties): onmiddellijk **D**oen
- Belangrijk, maar niet dringend: later **D**oen (inplannen)
- Dringend, maar niet belangrijk: **D**elegeren: kan iemand anders dit doen?
- Niet belangrijk en niet dringend: **D**umpen

|               | Belangrijk             | Niet belangrijk             |
|---------------|------------------------|-----------------------------|
| Dringend      | Onmiddellijk doen      | Delegeren (indien mogelijk) |
| Niet dringend | Later doen – inplannen | Dumpen                      |

# Grenzen stellen

- Maak gebruik van ik-boodschappen  
Vb.: Jullie laten mij altijd al het werk alleen doen  
=> Ik wil graag dat je volgende zaterdag in de namiddag op moeder past, zodat ik eens naar de kapper kan
- Wees zo concreet mogelijk  
Vb.: Wat? Wanneer? Hoe?
- Maak duidelijke afspraken en wees consequent  
Vb.: Op maandagmorgen ben ik niet bereikbaar



# Tips

- Probeer van het 'moeten' een 'willen' te maken
- Werk volgens een vaste planning met duidelijke afspraken
- Blijf je vrienden/vriendinnen opbellen en opzoeken
- Voorzie op vaste momenten ruimte en tijd voor jezelf, al is het maar een halfuur per dag



# Tips

- Bereid je goed voor op de toekomst: plan de zorg en wensen voor de toekomst; zo voorkom je een hoop problemen
- Geef aan wat je verwachtingen zijn ten aanzien van zorg- en hulpverleners
- Durf hulp aanvaarden
- Wacht niet te lang om professionele hulp in te roepen

# Tips

- Stel realistische doelen (ken jezelf en je lichaam)
- Beloon jezelf als je je doelen bereikt hebt
- Wees mild voor jezelf als het niet mogelijk blijkt te zijn je doelen te realiseren

*“Verander wat je niet kunt accepteren  
Accepteer wat je niet kunt veranderen  
En heb de wijsheid om het verschil te zien”*

*(Franciscus van Assisi: 1181 - 1226)*



# Tips

- Gebruik eventueel een dagboek als uitlaatklep
- Noteer elke avond 3 dingen die je die dag deugd gedaan hebben (lichtpuntjes)



- Durf hulp zoeken en raad vragen: neem eventueel contact op met de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds

# 5. Sorgvolmacht

# Zorgvolmacht

- De zorgvolmacht laat aan iedere wilsbekwame persoon toe om iemand anders het recht te geven om zijn vermogen te beheren en persoonlijke zorgbeslissingen te nemen voor het geval hij of zij op een dag daar niet meer toe in staat is.
- Buitengerechtelijke bescherming
- Bescherming over de goederen – persoonsgebonden aangelegenheden

# Zorgvolmacht

- Voorbeeld:

Mijn moeder heeft vandaag de diagnose van de ziekte van Alzheimer gekregen. Gelukkig verkeert ze nog in het beginstadium van de ziekte en werkt haar geheugen nog meer dan behoorlijk. Zij wil graag de nodige voorbereidingen treffen rond de betaling van facturen en andere bankzaken voor de toekomst wanneer zij dit niet meer zelf zal kunnen uitvoeren.

# Zorgvolmacht

- De betrokken persoon (lastgever) stelt een contract op waarin een lasthebber (vb. partner, één van de kinderen) wordt aangeduid die het vermogen van de lastgever moet beheren
- Keuze tussen een algemene volmacht en een bijzondere volmacht (voor een specifieke opdracht/specifieke opdrachten: vb. verkoop woning)
- Meerdere lasthebbers zijn mogelijk
- Mogelijkheid om bepaalde beginselen te laten opnemen in de zorgvolmacht (vb. niet beleggen in risicodragende beleggingen, geld geven aan kleinkinderen bij verjaardag/communie/lentefeest/...)
- Periodieke controle mogelijk (maar niet door vrederechter)

# Zorgvolmacht

## Waarvoor kan je een zorgvolmacht opstellen?

- Geldzaken regelen: pensioen ontvangen, facturen betalen, belastingaangifte invullen, ...
- Vastgoed (woning) verkopen
- Successieplanning: vb. schenkingen regelen
- Keuze van woonplaats vastleggen: vb. woonzorgcentrum
- Keuze van arts en verpleging vastleggen
- Patiëntenrechten uitoefenen: vb. inzage medisch dossier, maar geen toelating geven of weigeren van medische behandeling, noch voor uitvoering van euthanasie (dit moet via een wilsverklaring euthanasie of een actueel eigen verzoek)

# Zorgvolmacht

- onderhandse of authentieke (notariële akte)
- Een notariële akte is verplicht bij regeling van een verkoop, schenking of successieplanning. (vb. verkoop van onroerend goed, schenking)
- Notaris werkt vaak met voorgedrukte formulieren
- Zorgvolmacht kan onmiddellijk ingaan of vanaf een door de lastgever bepaalde datum (vb. niet meer in staat om vermogen behoorlijk te beheren)

## 6. De 6 erkende Vlaamse mantelzorgverenigingen



 mantelzorg**netwerk**



**steunpunt  
mantelzorg**



**vlaams  
mantelzorgplatform**

# Wat doen we?

- A. Informeren
- B. Erkennen en waarderen
- C. Belangenbehartiging
- D. Sensibiliseren



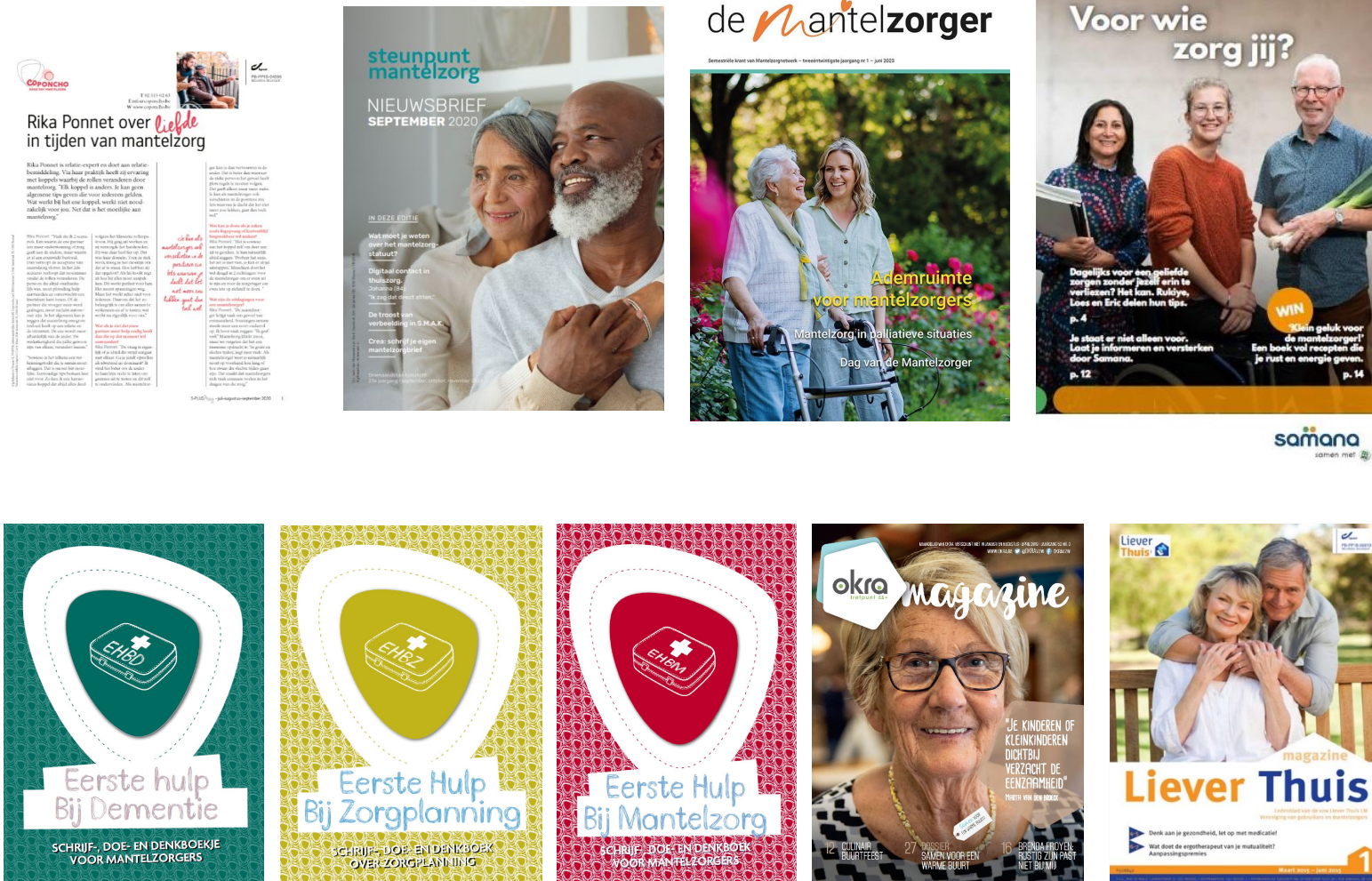
# A. Informeren



# A. Informeren

- Informatieve bijeenkomsten
- Andere activiteiten
  - Zoals: koffienamiddagen, mantelzorgcafés, webinars, online praatgroep voor mantelzorgers, mantelzorgvakanties
- Individuele vraagoplossing

# A. Informeren: nieuwsbrieven en andere publicaties





# B. Erkennen en waarderen

- = Mantelzorg zichtbaar maken
- Een attentie, verwenmoment of bloemetje geven
- Maar ook structurele erkenning in de zorg
- Dag van de Mantelzorg i.s.m. lokale besturen, Eerstelijnszones,...



# C. Sensibiliseren

= het olievlekeffect: mantelzorg op de kaart zetten

- Sensibiliseren van het brede publiek: campagnes, media, ...  
Ter gelegenheid van de Dag van de Mantelzorg, maar ook doorheen het jaar!
- Sensibiliseren in de zorg- en welzijnssector: o.a. via opleiding voor beroepskrachten, campagnes naar zorgverleners (bv. i.k.v. mantelzorgplan)

## D. Verbinden

- Mantelzorgers lokaal samenbrengen in praatgroepen / mantelzorgcafés / lotgenotencontacten
- Mee bouwen aan zorgzame buurten
- Organiseren van mantelzorgvakanties

In samenwerking met lokale partners (lokale dienstencentra, eerstelijnszones, centra voor dagopvang, gemeenten, patiëntenverenigingen, socio-culturele organisaties, WZC's, ziekenfondsen)



# E. Belangenbehartiging

- De stem van mantelzorger laten horen: inspraak en participatie van mantelzorgers stimuleren via rechtstreekse participatie, maar ook via enquêtes, focusgroepen/mantelzorgraden ...
- Vertegenwoordiging in Vlaamse, federale, lokale of bovenlokale overlegstructuren en in eerstelijnszones
- Opmaak en uitvoering Vlaams Mantelzorgplan

## Doel:

- opkomen voor de rechten van de mantelzorger
- het beleid motiveren om mantelzorgers nog sterker te ondersteunen

## 7. Website Vlaams Expertisepunt Mantelzorg



Vlaams  
Expertisepunt  
Mantelzorg



# Website Vlaams Expertisepunt Mantelzorg

- Toegankelijk maken van informatie:

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

- Bundelen van kennis & stimuleren van kennisopbouw
- Sensibiliseren & visievorming ondersteunen



Vlaams  
Expertisepunt  
Mantelzorg



## 8. Vragen?



Bedankt voor jullie aandacht!