

MANTEL- ZORGGIDS



PRAKTISCHE TIPS EN ONDERSTEUNING
VOOR MANTELZORGERS



EERSTELIJNSZONE
WEST-LIMBURG



EERSTELIJNSZONE
MIDWESTLIM



INTRODUCTIE



Beste mantelzorger of professional,

Mantelzorgers zijn van onschatbare waarde. Samen met alle betrokken partners binnen onze beide Eerstelijnszones willen we mantelzorgers en professionals bewust maken van deze belangrijke rol in de maatschappij en in het leven van personen met een zorg- of ondersteuningsnood.

In deze gids zullen we voor de persoon met een zorg- of ondersteuningsnood het woord 'zorgvrager' gebruiken. De mantelzorggids staat vol praktische informatie, rechten en tips om je te informeren, te inspireren en op weg te helpen. De gids werd breed toepasbaar opgesteld. Bevraag je bij je eigen gemeente of stad omtrent jouw specifieke situatie. We gebruiken het icoontje  om aan te geven dat je de contactgegevens van de vermelde organisatie terugvindt in het laatste hoofdstuk van onze gids.

We hopen je als lezer op een vlotte manier wegwijs te maken binnen alle aspecten van mantelzorg.

Maar liefst één op drie Vlamingen ouder dan 18 jaar is mantelzorger, soms zelfs zonder dat te beseffen! Ook één op vijf Vlaamse jongeren is mantelzorger. Neem hierover zeker een kijkje in hoofdstuk 5: Jong en mantelzorger.

De gids kwam tot stand dankzij de werkgroep mantelzorg van Eerstelijnszones West-Limburg en MidWestLim. Eerstelijnszones zijn netwerkorganisaties met partners uit zorg, welzijn, lokale besturen, verenigingen van personen met een zorg- en ondersteuningsnood en mantelzorgers. Eerstelijnszones willen professionals en burgers ondersteunen om meer geïntegreerde zorg te bekomen in de regio.

Eerstelijnszone West-Limburg omvat het gebied Beringen, Tessenderlo-Ham en Leopoldsburg. Er wordt nauw samengewerkt met Eerstelijnszone MidWestLim, dat zich uitstrekt over de gemeenten Lummen, Houtalen-Helchteren, Heusden-Zolder en Halen.

Ben je benieuwd naar wat onze Eerstelijnszones nog meer doen? Dan kan je onze websites bezoeken of schrijf je in op onze nieuwsbrief onderaan de homepage.

Wij danken alle partners van de werkgroep voor hun bijdrage in de ontwikkeling van deze gids: lokale besturen van onze Eerstelijnszones en participerende organisaties; I-mens, ZOPP vzw Limburg, Mantelzorgnetwerk, COPONCHO, OKRA-Zorgrecht, Onbegrensd LM, Steunpunt Mantelzorg vzw, Samana, Patiëntenvereniging COPD vzw, Diabetes Liga West-Limburg e.a. adviserende partners.

De gids wordt jaarlijks bijgewerkt en is dus onder voorbehoud van recente wijzingen.

Heb je vragen of opmerkingen? Neem dan contact met Eerstelijnszone West-Limburg of MidWestLim via de contactgegevens achteraan de gids.



INHOUDSTAFEL

1	Ben jij een mantelzorger?	P4
2	Premies en tegemoetkomingen	P5
3	Hulp aan huis	P6-10
4	Levenslang wonen	P11-12
5	Jong en mantelzorger	P13-14
6	Mantelzorg en werk combineren	P15-16
7	Grenzen aan de thuiszorg	P17-18
8	Wacht niet om zorg te plannen	P19-20
9	Tips rond zelfzorg	P21-22
10	Tips om er (samen) op uit te trekken	P23-24
11	Partners en contactgegevens	P25-31



Colofon: "Mantelzorggids. Praktische tips en ondersteuning voor mantelzorgers"; eenmalige uitgave
Samenstelling: Inhoud gids in samenwerking met Stad Hasselt, afdeling Communicatie en Stads-marketing. (2023). Mantelzorg: Gids met 10 vragen en antwoorden. Hoge Vijf.
Vormgeving: Tom Paulussen, SKAPE - grafisch ontwerper

V.U.: ELZ West Limburg en MidWestlim, Koolmijnlaan 86, 3580 Beringen

BEN JIJ EEN MANTELZORGER?



Marleen, mantelzorger van Lucien en Elza

“Voor mij betekent mantelzorger zijn dat ik ervoor zorg dat mijn ouders zo lang mogelijk comfortabel en gelukkig in hun eigen huis kunnen blijven wonen.”

Je bent een mantelzorger als je:

Zorgt voor iemand die door ouderdom, een ziekte, een beperking, een psychische kwetsbaarheid of een verslavingsproblematiek extra ondersteuning nodig heeft.

Een persoonlijke band hebt met de persoon die je helpt. Dit kan een familielid zijn, maar ook een vriend, buur, partner of ander dierbaar persoon.

Regelmatig hulp biedt aan de zorgbehoevende, vaak op structurele basis.

Wat is mantelzorg niet?

Mantelzorg is geen beroep en wordt niet betaald.

Het verschilt van vrijwilligerswerk. Bij vrijwilligerswerk kies je bewust om via een organisatie iemand te helpen en bepaal je zelf wanneer je stopt. Mantelzorg daarentegen gebeurt vaak spontaan en buiten een organisatie om. Je rolt erin zonder veel keuzevrijheid, het is vaak moeilijk te zeggen wanneer de zorg ophoudt. Mantelzorg kan onvoorspelbaar en intensief zijn, wat het lastiger maakt om afstand te nemen.

“Als mantelzorger geeft het me rust te weten dat alles goed is voor mijn zoon Ken. Het betekent veel voor mij om er voor hem te kunnen zijn.”



Lea en haar zoon Ken

“Mijn mama staat altijd klaar, dat betekent alles voor mij.”

PREMIES EN TEGEMOETKOMINGEN

Als mantelzorger ben je de steun en toeverlaat van de persoon voor wie je zorg opneemt. Vaak merk je dat de nood aan zorg steeds zwaarder begint door te wegen bij de persoon waarvoor je zorgt, zowel op mentaal als financieel vlak.

Er bestaan verschillende premies en tegemoetkomingen die de zorgvrager kunnen ondersteunen om hulp in te roepen. Al te vaak is het niet duidelijk waar je deze informatie kan bevragen of waar je eventueel recht op hebt. Hieronder vind je een algemeen overzicht terug van alle premies en tegemoetkomingen.

Contacteer de sociale dienst van je gemeente/stad [i](#) of je mutualiteit [i](#) voor informatie op maat. Ook bij het verkrijgen van informatie over premies en tegemoetkomingen, kan je als mantelzorger ondersteuning bieden aan je zorgvrager.

Gemeentelijke mantelzorgpremie

Sommige gemeenten hebben een eigen mantelzorgpremie. Het bedrag en de voorwaarden verschillen per gemeente. Richt je tot jouw gemeente/stad voor meer informatie.

Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

Dit betreft een vast maandelijks bedrag van € 140 (december 2024) dat wordt uitbetaald aan de zorgvrager. Het wordt toegekend op basis van de verminderde zelfredzaamheid van de zorgvrager, ongeacht de financiële situatie. Dit kan zowel voor personen die nog thuis wonen, als voor diegenen die in een woonzorgcentrum verblijven. Het zorgbudget vraag je aan via de 'zorgkas', vaak is dit je eigen mutualiteit [i](#).

Zorgbudget voor ouderen (65+) met een zorgnood

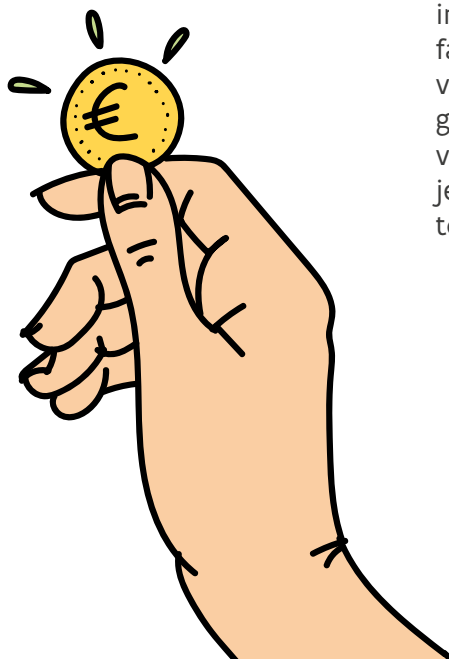
Dit bedrag ontvangt men maandelijks en wordt bepaald door de zorgbehoevendheid en de financiële situatie van de zorgvrager. De zorgbehoevendheid wordt uitgedrukt in een algemeen attest met punten vanuit de FOD Sociale Zekerheid [i](#). Dit attest kan ook recht geven op bepaalde kortingen of voordelen (o.a. bij gezinszorg). Het zorgbudget vraag je aan via de mutualiteit [i](#) of via het OCMW/Sociaal Huis [i](#) van je gemeente/stad.

Persoonsvolgend budget (PVB)

Dit bedrag varieert van persoon tot persoon en is afhankelijk van de zorgnood. Het budget kan aangevraagd worden vanaf 17 jaar (toekenning op 18 jaar) en wordt gebruikt voor zorg en ondersteuning. Je mutualiteit of dienst ondersteuningsplan [i](#) kan hulp bieden met de aanvraag. Minderjarigen kunnen dit ook aanvragen, dan spreekt men over het persoonlijk assistentiebudget (PAB).

Andere financiële tegemoetkomingen

Er zijn nog verschillende financiële tussenkomsten (zoals verhoogde tegemoetkoming, maximumfactuur, incontinentieforfait, palliatief forfait, e.a.) mogelijk. Deze vraag je aan via de behandelende arts en zijn gekoppeld aan specifieke medische verzorging. Bevrage je zeker ook bij je mutualiteit [i](#), zij staan in voor de toekenning ervan.



HULP AAN HUIS

We willen allemaal graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Door een ziekte, een beperking of simpelweg door ouderdom is dat niet altijd even gemakkelijk. Gelukkig zijn er allerlei hulpmiddelen en dienstverleningen beschikbaar die het leven thuis comfortabeler kunnen maken.

De diensten maatschappelijk werk van je mutualiteit [i](#) kunnen je helpen en begeleiden bij het organiseren van thuiszorg. Hierbij staan jouw keuzevrijheid, inspraak en eigen verantwoordelijkheid steeds centraal. Ook de medewerkers van het OCMW [i](#) in jouw gemeente/stad maken je graag wegwijs in de organisatie van thuiszorg. Je mag natuurlijk ook altijd zelf rechtstreeks contact opnemen met een dienst voor gezinszorg, een dienst voor thuisverpleging of een zelfstandige verpleegkundige [i](#), dat kan digitaal of telefonisch. Je kunt een persoonlijke afspraak maken om in alle rust meer uitleg te verkrijgen.

Diensten voor gezins- en thuiszorg [i](#)

Gezinszorg is er voor iedereen die zorg of hulp aan huis nodig heeft. Zorgkundigen helpen met dagelijkse handelingen, zoals persoonlijke verzorging en aankleden, maar ook met het huishouden, maaltijden bereiden, was en strijk, boodschappen of zelfs lichte poetsaken. Ze geven sociale en psychische ondersteuning op moeilijke momenten, ze bevorderen sociale contacten en bieden ondersteuning bij zinvolle tijdsbesteding.

Gezinszorg wordt afgestemd op de noden van de zorgvrager. Ook in het weekend, 's avonds of 's nachts kunnen ze langskomen. Gezinszorg helpt om in de vertrouwde thuisomgeving veilig, goed en zelfstandig te wonen, ongeacht de leeftijd. Voor gezinszorg krijgt men geen tussenkomst via de mutualiteit. De prijs per uur voor gezinszorg is afhankelijk van de gezinssamenstelling en het gezamenlijk belastbaar inkomen.

Huishoudhulp en poetshulp [i](#)

Als het niet meer lukt om je woning zelf schoon te maken, of als je tijdelijk extra hulp nodig hebt, kun je terecht bij diensten voor poets- of huishoudhulp. Dit is een vorm van aanvullende thuiszorg waarbij men enkel poetst. Er zijn twee mogelijkheden:

Huishoudhulp en poetshulp is bedoeld voor mensen die, door fysieke of sociale omstandigheden, niet zelf hun woning kunnen onderhouden. De poetshulp komt op afspraak bij je langs. De prijs per uur is afhankelijk van jouw gezinssamenstelling en het gezamenlijk belastbaar inkomen.

Je kunt ook huishoudhulp en poetshulp inschakelen via dienstencheques. Iedereen kan gebruik maken van poetshulp met dienstencheques. Je hoeft dus niet zorgbehoevend te zijn om hierop een beroep te doen. De prijs van de dienstencheques [i](#) werd door de overheid vastgelegd. Let op: vanaf 2025 geldt er geen fiscaal voordeel meer als je gebruik maakt van dienstencheques.



Oppashulp

Je kunt indien nodig ook beroep doen op een oppashulp. Deze mensen ondersteunen de zorgvrager en de mantelzorger door aanvullende (zorg)taken op te nemen. Dit kan zowel 's nachts als overdag. Zij houden toezicht, bieden ondersteuning of houden de zorgvrager gezelschap.



Op de website van het Departement Zorg  vind je een overzicht van de diensten voor oppashulp en gezinszorg.

Thuisverpleging

Thuisverpleegkundigen bieden zorg en comfort in de eigen vertrouwde omgeving. De verpleegkundigen helpen bij dagelijkse verzorging (o.a. wassen, aankleden,...), maar daarnaast dienen ze ook medicijnen en inspuitingen toe. Ze geven wondzorg na een pijnlijke val of na een operatieve ingreep. Verder zijn er nog thuisverpleegkundigen met specialisaties zoals bijvoorbeeld in diabetes en palliatieve zorg. Dankzij thuisverpleging kan de zorgvrager langer thuisblijven in de vertrouwde omgeving of kan men sneller thuis herstellen na een ziekenhuisopname. Voor thuisverpleging moet je niet zelf betalen. De kosten voor thuisverpleging worden geregeld via de derdebetalersregeling, dat wil zeggen dat je mutualiteit  de factuur voor thuisverpleging betaalt.

Klusjesdienst

Als je een dagje ouder wordt, ziek of zorgbehoevend bent, dan is het onderhoud van huis en tuin niet meer zo gemakkelijk als vroeger. Klusjesmannen helpen je graag bij het opknappen van kleine karweitjes in en rond de woning. Het aanbod van klusjesdiensten is echter niet zo groot. Er zijn sommige diensten voor gezinszorg die hier een aanbod in hebben. Meer info vind je terug op de websites van de desbetreffende diensten. De prijs die je moet betalen voor de klusjesdienst is vaak afhankelijk van de uit te voeren werken. Voor de aanvang van de werken bespreek je dus best eerst de kostprijs.

Vervoer

Als mantelzorger ga je geregeld mee naar de dokter of het ziekenhuis, doen jullie boodschappen of brengen jullie een bezoekje aan familie. Vaak gebeurt dit met eigen vervoer of zelfs met het openbaar vervoer, maar in sommige gevallen lukt het niet altijd om die verplaatsingen zelf te doen. Je kunt dan terecht bij de Mobiliteitscentrale Aangepast Vervoer (MAV) Limburg .

Een aantal gemeenten en mutualiteiten  hebben een mobiliteitsaanbod waarbij vrijwilligers worden ingezet om met hun eigen auto vervoer te organiseren, de Minder Mobiele Centrale (MMC) of Mobitwin . Je betaalt jaarlijks lidgeld en een bedrag per gereden kilometer.

Heeft de zorgvrager al een verzorgende of een oppashulp die ondersteuning biedt in huis, dan zijn deze ook in de mogelijkheid om de zorgvrager te vergezellen en te vervoeren naar een doktersbezoek of naar het ziekenhuis.

Bij je gemeente/stad vind je de nodige informatie rond de organisatie van niet-dringend (medisch) vervoer. Het aanbod is immers verschil-

lend. Je kunt ook contact opnemen met het sociaal huis, je mutualiteit of de dienst gezinszorg .

Hulpmiddelen

Soms heb je hulpmiddelen nodig om je verblijf thuis zo comfortabel en veilig mogelijk te maken. Dat kan bijvoorbeeld een rolstoel, een rolator of een elektrisch bed zijn. Je kunt deze zaken huren of aankopen. Je kunt terecht in thuiszorgwinkels van mutualiteiten , het Rode Kruis of in sommige apotheken.



Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)  heeft een handige online databank waarmee je snel hulpmiddelen bij jou in de buurt kunt vinden.

Personenalarmsysteem

Een personenalarmsysteem is een belangrijk hulpmiddel dat gebruikt wordt om mensen langer zelfstandig thuis te laten wonen. Het is ook een geruststelling voor mantelzorgers en familie, omdat zorgbehoevenden eenvoudig hulp kunnen invoeren indien nodig. Het alarm draag je om de hals of de pols. Wanneer er iets gebeurt, kan de persoon zelf (of een naaste) op de alarmknop duwen en dan krijgt de zorgcentrale meteen een bericht. De zorgcentrale neemt dan contact op met de persoon die het alarm draagt, een mantelzorger of schakelt meteen de nooddienst in.

Neem contact op met de dienst maatschappelijk werk van je mutualiteit  of je thuisverpleegkundige voor meer informatie over een personenalarmsysteem.

Maaltijden aan huis

Gezonde voeding is belangrijk voor een sterk lichaam en een heldere geest. Vind je het moeilijk om zelf te koken? Dan kan je ervoor kiezen om een warme maaltijd aan huis te laten bezorgen door een maaltijddienst van je gemeente of een plaatselijke traiteur.

Eet je liever in het gezelschap van anderen? Dan zijn één van onze buurtrestaurants of seniorenrestaurants misschien een oplossing voor jou. Het aanbod is verschillend per gemeente, bevraag je dus zeker bij jouw gemeente/stad!



Mantelzorger Heidi getuigt over de hulp aan huis bij haar ouders.

Heidi's vader kreeg de diagnose Alzheimer. Haar moeder werd doof en ging fysiek erg achteruit. Ze stonden voor de moeilijke keuze om naar een woonzorgcentrum te gaan of om hulp in te schakelen in huis.

Welke soort hulp komt er aan huis?

Heidi: "Er komen verschillende diensten aan huis. Elke dag komt er een verzorgende en wekelijks een poetshulp. De thuisverpleging komt twee keer per dag en er is een tuinman. Mijn zus en ik zijn beiden mantelzorgers van mama en papa."

Heb je tips om een planning te maken en afspraken te beheren?

"Ik zou vooral vroeger hulp inschakelen. Ik was bang dat mijn ouders zelfstandigheid zouden verliezen, maar we letten erop door hen de kleine dingen die ze kunnen zeker niet uit handen te nemen."



Hoe zorg je ervoor dat alle diensten goed samenwerken?

Heidi: "In het begin werd er een zorgoverleg georganiseerd om de hulp op elkaar af te stemmen. Nu loopt alles best goed. De verschillende diensten leren elkaar -hier in huis- ook kennen en kunnen zo gemakkelijk informatie uitwisselen. Het is eigenlijk mooi om te zien hoe het zorgpersoneel, met ervaring over de diensten heen, tips geeft om het werk gemakkelijker te maken. Sommigen van de verzorgenden komen ook al 8 jaar in huis, dus ik weet dan als de dokter langskomt dat zij ook de nodige informatie hebben. Ik hoef er dan niet bij te zijn."

Zijn er uitdagingen geweest? Hoe ging je daar mee om?

Heidi: "Naast mantelzorger zijn heb ik natuurlijk ook nog mijn eigen gezin. Dan kan het wel eens heel druk worden. Op een bepaald moment was het nodig om de hulp te verhogen en toen voelde ik weerstand bij mijn ouders. We stonden voor de keuze om naar het woonzorgcentrum te gaan of om meer hulp in te schakelen. Ik heb voet bij stuk gehouden, dat moet ik trouwens geregeld", lacht Heidi. "Maar dat maakt niet uit, want ik weet dat het voor hun eigen goed is. Na de weerstand zijn ze toch altijd tevreden met de veranderingen."

Heeft de hulp aan huis je rol als mantelzorger veranderd?

Heidi: “Het ontnemt je als mantelzorger veel stress want de eerste vier uur van de dag ben ik gerust, omdat ik weet dat er iemand bij mijn ouders is. De volgende vier uur gaan ze slapen, dat vind ik lastiger, omdat ze dan alleen zijn. Stel dat ze naar het toilet moeten en ze zouden vallen, ... Ik weet natuurlijk wel dat de verpleging komt rond 18u, dus als er iets is, bellen ze me dan wel. Natuurlijk komt er nog steeds veel bij kijken. Ik ga naar de winkel, mee naar de dokter, doe de bankzaken, ... Het zwaarste als mantelzorger is voor mij dat ik nooit echt gerust ben. Als mijn telefoon gaat denk ik soms het ergste.”

Heb je advies voor andere mantelzorgers die hulp aan huis willen regelen?

Heidi: “Ik durf aan te geven als het me te veel wordt. Dan bel ik mijn zus en vraag haar om in te springen. Ik geef dan aan dat ik twee dagen niet bereikbaar ben en ik richt me even weer op mezelf om op te laden. Na die twee dagen kan ik er weer tegenaan. De zee geeft me ook veel rust, het leven kan zo mooi zijn.”

“Ik hoop voor andere mantelzorgers dat de eerste hulp in huis meteen klikt. Bij ons was dat een schot in de roos en zij was echt goud waard. Ze heeft ons op weg geholpen en het klikte enorm goed met mijn mama. Op dat moment was mijn mama nog redelijk goed, dus kon ze zelf mee nadenken over de hulp en mee organiseren. Nu mama achteruitgegaan is, moet ik soms zelf beslissingen nemen en vraag ik me af of ik wel het juiste doe.”

“We hechten ons erg aan de hulp in huis. Ik heb voor hen allemaal een geluksvormpje gehaakt, om onze dankbaarheid naar hen te uiten. Ik kan niet dankbaar genoeg zijn, want het neemt een hele last weg van ons als mantelzorgers. Ik zie soms in mijn omgeving dat mantelzorgers té veel ballen in de lucht proberen te houden. Soms denk ik dan: vraag toch hulp in huis want je gaat er zelf aan onderdoor! Je belast ook de andere ouder als je te weinig hulp inschakelt. Ik vraag iedere maand aan mama: ‘lukt het nog met papa?’ Als ze ‘ja’ zegt, doen we verder. Ik bewonder mijn mama enorm, zo’n positieve madam. Volgende maand is het feest want mijn ouders zijn dan 65 jaar getrouwd! Mooi om te zien hoeveel liefde er nog is tussen hen.”

LEVENSLANG WONEN

In een aangepaste, veilige en comfortabele woning kan de zorgvrager zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Een aangepaste woning ondersteunt ook de mantelzorger en de professionele hulpverleners. Denk maar aan het plaatsen van een inloopdouche of een traplift.

Advies woningaanpassing

- De Dienst Maatschappelijk Werk van je mutualiteit  biedt advies en ondersteuning rond woningaanpassing.
- Sommige gemeenten adviseren over woningaanpassingen (woonloket)  of werken samen met Stebo vzw  rond betaalbare woningaanpassingen.
- Ergotherapeuten geven ook advies. Door het RIZIV erkende ergotherapeuten, passen vaste tarieven toe. Je vindt een ergotherapeut in je buurt op [ergotherapie.be](https://www.ergotherapie.be) of neem contact op met de Dienst Maatschappelijk Werk van je mutualiteit .
- De toegankelijkheidsbureaus van Inter Vlaanderen  adviseren en begeleiden rond woningaanpassing.
- De Zilveren Sleutel  ondersteunt ouderen om zo lang mogelijk veilig, comfortabel en zelfstandig te wonen.

Tegemoetkoming woningaanpassing

- Je woning aanpassen aan veranderende noden door ouderdom of een beperking is vaak een dure zaak. Met premiezoeker.be  vind je snel op welke premies je recht hebt.
- Doe je je aanvraag voor de leeftijd van 65 jaar? Dan kan je terecht bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap .
 - Doe je je aanvraag na de leeftijd van 65 jaar? Dan kan je aankloppen bij het Agentschap Wonen in Vlaanderen .
 - Sommige provincies en gemeenten geven een premie om de woning aan te passen. Informeer je hierover bij je gemeente, stad of provincie.



Aanpassingspremie voor ouderen vanaf 65 jaar: Dit kan je aanvragen voor o.a.:

- Technische installaties en hulpmiddelen zoals een traplift, aangepaste badkamer of toilet, het plaatsen van handgrepen, automatiseren van rolluiken of garagepoort,...
- Verbouwingswerken om de woning veiliger en toegankelijker te maken, zoals drempels wegwerken, deuren verbreden, ruimtes vergroten,...

Overkoepelende renovatiepremie:

Meer informatie over de voorwaarden en aanvraagprocedure vind je op de website van het Agentschap Wonen in Vlaanderen [i](#).

Assistentiewoning of zorgwonen:

- Een assistentiewoning of serviceflat is geschikt als je nog zelfstandig kunt wonen, eventueel met hulp van ondersteunende diensten aan huis. De woonst is aangepast en veilig voor ouderen en vaak uitgerust met een noodoproepsysteem. Er zijn ook gemeenschappelijke ruimtes voor sociale contacten.
- Als je voor iemand zorgt, is het soms gemakkelijker om de zorgbehoevende dichtbij te hebben. Je kunt plaats in je eigen woonst voorzien ('kangoeroewonen') of je kunt een zorgunit installeren. Je doet best navraag bij jouw gemeente of stad.

Een overzicht van bestaande woonvormen in Vlaanderen vind je op de website van House Taxonomy [i](#).



Sta je op het punt om een huis of appartement te bouwen of te kopen? Als je bouwt, kan je met beperkte ingrepen je woning alvast voorzien op de toekomst, bijvoorbeeld door drempels te vermijden en deuren breed genoeg te maken.

JONG EN MANTELZORGER

1 op 5 jongeren neemt extra zorgen op. Voor jezelf zorgen terwijl je voor iemand anders zorgt is niet altijd gemakkelijk. Naast het opnemen van deze zorgen ga je als jonge mantelzorger vaak ook nog naar school en merk je dat je misschien minder tijd hebt om met vrienden af te spreken.

Waar kan je terecht?

Je staat er niet alleen voor! Indien je nood hebt aan praktische hulp, tips of een luisterend oor, kan je steeds bij één van onderstaande organisaties en platformen terecht:

- Meer informatie over jonge mantelzorg, tips voor en door jonge mantelzorgers, en ook een overzicht van organisaties waarbij je terecht kunt, kan je terugvinden op www.jongemantelzorgers.be .
- Op school kan je met jouw verhaal terecht bij verschillende personen. Kijk bij wie jij je het meest comfortabel voelt: een (zorg)leerkracht, CLB , medeleerlingen of vrienden.
- Ook als je verder studeert, kan je binnen de onderwijsinstellingen terecht voor extra ondersteuning: o.a. bij de dienst studentenvoorzieningen (STUVO) , een studentenpsycholoog, studiecoach of studietrajectbegeleider. Met een mantelzorgstatuut kan de hogere onderwijsinstelling jou als jonge mantelzorger gericht ondersteunen tijdens het academiejaar en tijdens de examenperiode. Vraag dit zeker na bij je hogeschool of universiteit.
- Je kunt bij de verschillende mantelzorgverenigingen  terecht voor meer informatie, praktische tips, een luisterend oor en meer.
- Ook bij JAC , OverKophuis  en TEJO  kan je terecht voor advies, begeleiding en informatie over verschillende thema's. In een OverKophuis staan de deuren open voor jongeren van 12 tot 25 jaar. Het is een veilige plek waar je je kunt amuseren, rondhangen en vrienden kunt ontmoeten. Je vindt er ook een luisterend oor als je over een probleem wilt babbelen.



In oktober is er jaarlijks 'de Week van de Jonge Mantelzorger'. Bevraag je bij jouw gemeente of stad voor meer informatie omtrent de activiteiten.



In Hasselt werd op de Demersite een projectruimte als escaperoom ingericht rond Jonge Mantelzorgers. Meer info via escapadehasselt.be

Getuigenis Jean (20 jaar), jonge mantelzorger

Hoe komt het dat jij mantelzorger bent?

Jean: “Ik werd 3 jaar geleden mantelzorger toen mijn mama ziek werd. Mijn ouders zaten toen in een scheiding en mijn mama werd erg ziek. Ze lag op intensieve, werd uit voorzorg in een kunstmatige coma gebracht en onderging enkele operaties. Mijn mama heeft altijd voor mij gezorgd toen ik klein was, dus ik vind het erg logisch dat ik nu voor haar zorg.”

“Het begon met heel intens zorgen voor haar tot nu eerder rondrijden voor revalidatie en een aantal praktische taken. Mijn zus studeerde op dat moment in Leuven, dus voor haar was het moeilijker om de dagelijkse zorg op te nemen. Ik nam daarom de taak op mij om alles zo goed mogelijk te ondersteunen en vlot te laten verlopen. De zorgbehoefte is ondertussen ook anders. Waar het vroeger elke dag was, is dat nu enkele keren in de week of wat meer na een operatie.”

Heb jij zelf ergens ondersteuning gekregen?

Jean: “Ik heb van familie en vrienden ondersteuning gekregen, zeker op dagen dat het moeilijk was. Maar uiteindelijk is het op het gebied van mantelzorg ‘planktrekkerij’. Mensen vergeten vaak hoe lang mantelzorg nodig is. Erover spreken met vrienden helpt zeker, maar op het einde van de dag ben jij degene die de zorg moet bieden.”

Hoe heeft mantelzorg jouw keuzes beïnvloed?

Jean: “Het enige ‘voordeel’ is dat mama ziek werd tijdens corona, terwijl heel België in lockdown zat. Weggaan ging sowieso niet, dus dat is niet iets wat ik anders gemist zou hebben. Het heeft zeker effect gehad. Een stuk van mijn jeugd is daarmee gevuld, maar ‘so be it’. Ik heb mijn examens van het middelbaar afgewerkt en mijn baas op mijn vakantiejob vroeg toen of ik er niet kon blijven werken. Ik heb het idee van verder te studeren laten vallen en besloot om te gaan werken. Ik heb bewust gekozen voor een job in de buurt. Mijn nieuwe job als medewerker elektriciteit bij de stedelijke



werkplaatsen van stad Beringen heeft heel veel effect gehad op mijn thuissituatie. Eerder had ik een job waarbij ik vaak in Antwerpen of Brussel werkte. Werken voor de stad geeft mij een flexibel uurrooster, een flexibele verlofregeling en begripvolle collega's. Dat zorgt voor erg veel rust bij mij.”

Wat is jouw tip voor een jonge mantelzorger?

Jean: “Je zult er sowieso op een of andere manier door moeten. Stel je open en help waar je kan. Je zult je grenzen vinden en er misschien zelfs over gaan. Je kunt enorm veel ondersteunen, ook al denk je van niet. In acute situaties moet je jezelf soms even aan de kant schuiven, maar zorg dat je op tijd aan jezelf denkt. Blijf contact houden met vrienden. Er bestaat enorm veel hulp. Maak hier ook gebruik van als je dat nodig hebt.”

Meer jonge mantelzorgers aan het woord via beringen.be/jonge-mantelzorgers.

MANTELZORG EN WERK COMBINEREN

Ongeveer 70% van de mantelzorgers combineert mantelzorg met een job als zelfstandige, werknemer of ambtenaar.

Hoe is het met jouw werken-zorgen-leven-balans?

De combinatie van zorgen en werken is voor de meeste mantelzorgers een positief verhaal. Veel mantelzorgers beschouwen hun werk als een vorm van afleiding, een bron van sociaal contact en een erkenning van hun inzet en kwaliteiten.

Hoe graag je ook wil blijven werken, soms zijn er toch momenten waarop je niet anders kunt dan het werk tijdelijk volledig of gedeeltelijk neer te leggen. Gelukkig bestaan er zowel voor werknemers, ambtenaren als zelfstandigen verlofstelsels die je voltijds of deeltijds kunt aanwenden. Er zijn tal van mogelijkheden en daarom is het voor jou als mantelzorger misschien een ingewikkeld kluwen. Welk stelsel bij jou past, is afhankelijk van verschillende factoren. Op mantelzorgers.be/nl/verlof  kan je nakijken op welk verlof je aanspraak kunt maken.

Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Loopbaanonderbreking (publieke sector)
- Tijdskrediet met motief (privésector)
- Thematische verloven: verlof voor medische bijstand, palliatief verlof en mantelzorgverlof



Gebruik eerst de verschillende verlofstelsels vooraleer je vrijwillig volledig of gedeeltelijk stopt met werken. Vrijwillig stoppen of minder werken heeft immers gevolgen voor je pensioenopbouw. Bekijk waar je recht op hebt met één van de handige tools zoals: Break@work, Simulatoren WSE Vlaanderen  of Mypension.be.

Als je (tijdelijk) minder gaat werken, kan je een financiële tegemoetkoming ontvangen via de RVA .

Als zelfstandige kan je een uitkering mantelzorg aanvragen via je sociaal verzekeringsfonds. Er bestaat ook een aanvullende aanmoedigingspremie van de Vlaamse Overheid .

Praten met je werkgever

Je bent niet verplicht om je werkgever in te lichten over je mantelzorgsituatie. Toch kan een zekere openheid over je situatie op lange termijn je voordelen opleveren.

Enkele tips om het gesprek op de werkvloer aan te gaan:

- Vraag een gesprek aan met je (personeels)verantwoordelijke over je situatie en bereid dat goed voor. Stel jezelf flexibel op, zoek samen naar realistische oplossingen.
- Beslis voor jezelf of je je collega's wilt informeren over je mantelzorgsituatie. In veel gevallen kunnen collega's een bron van emotionele en praktische ondersteuning zijn. Geef hierbij wel je grenzen aan.



Lees op de site van mantelzorgnetwerk [i](#) meer over mantelzorg-vriendelijk ondernemen.

Inzetten van je mantelzorgcompetenties bij sollicitaties

Als mantelzorger maak je een persoonlijke evolutie door. Misschien ontdek je bij jezelf nieuwe talenten? Of heb je als mantelzorger bepaalde competenties ontwikkeld? Doe de test en ontdek jouw verborgen talenten als mantelzorger op loopbaanmetzorg.be [i](#).

Loopbaancoaching

Zoek je een nieuwe uitdaging? Een job die de combinatie met zorg beter mogelijk maakt? Overweeg dan loopbaanbegeleiding. Meer informatie vind je via (VDAB) [i](#): Loopbaanbegeleiding en Loopbaan met zorg [i](#).

Ben je werkzoekend? Kijk dan op de website van de RVA [i](#) of je in aanmerking komt voor een vrijstelling van je verplichtingen als werkloze.



GRENZEN AAN DE THUISZORG

Kan de zorgvrager niet meer zelfstandig wonen en zoeken jullie gespecialiseerde hulp? Hieronder lijsten we een aantal mogelijkheden op:

Herstelverblijf

Centra voor herstelverblijf bieden in een aangepaste omgeving tijdelijke opvang en revalidatie na een ziekte of ziekenhuisopname.



In Beringen is er een tweede thuis voor mensen met kanker: 'Zorghuis Limburg vzw', gelegen in de natuur.

Logeren in een voorziening van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)

Volwassenen met (een vermoeden van) een beperking kunnen voor een korte periode logeren in een voorziening van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap. De zorgvrager kan logeren met een persoonsvolgend budget of via rechtstreeks toegankelijke hulp (RTH). Op de website Zorgwijs vind je een overzicht van de voorzieningen. Je mutualiteit  kan jullie hierbij helpen.

Dagverzorgingscentrum

Een dagverzorgingscentrum biedt overdag opvang en verzorging. De zorgvrager woont nog steeds thuis, maar kan hier één of meerdere dagen per week naartoe. Dit geeft rust en ruimte aan de mantelzorger en de thuissituatie. Bij aanwezigheid van een volledige dag, is er een warme maaltijd voorzien. Het dagverzorgingscentrum staat in voor de verzorging, er zijn ook activiteiten en de zorgvrager heeft sociale contacten met anderen.

Centrum voor nachtopvang

Sommige woonzorgcentra hebben de mogelijkheid tot nachtopvang. Dit moet je tijdig reserveren. Vraag deze optie na bij het woonzorgcentrum.

Centrum voor kortverblijf

Een centrum voor kortverblijf biedt tijdelijke verzorging en opvang aan ouderen. De oudere kan hier verblijven voor maximaal 60 opeenvolgende dagen en maximaal 90 dagen per jaar. Een centrum voor kortverblijf is verweven in een woonzorgcentrum. Ze bieden de nodige gespecialiseerde hulp: verzorging, maaltijden, revalidatie, animatie en sociale contacten. Dit geeft rust aan de zorgvrager en aan de mantelzorger(s). Het is ook een oplossing na een ziekenhuisopname als de zorgvrager toch nog meer verzorging en revalidatie nodig heeft. Contacteer je mutualiteit  omtrent de tussenkomst in de factuur.



Woonzorgcentrum

Een woonzorgcentrum biedt permanente opvang en verzorging aan ouderen die niet meer thuis kunnen wonen. De oudere heeft een eigen kamer met het nodige comfort. Er is een kapper en pedicure aanwezig. Er worden verschillende activiteiten georganiseerd.

Contactgegevens van seniorenvoorzieningen in onze Eerstelijnszones vind je terug onder H11 .



WACHT NIET OM ZORG TE PLANNEN

Vroegtijdige zorgplanning is een dynamisch proces. Het is niet definitief en kan altijd herzien worden. Het is belangrijk om zaken te bespreken. Dit kan door een mantelzorger, familielid, zorgverlener of door de zorgvrager zelf voorgesteld worden. Wees als mantelzorger alert en bied een luisterend oor indien je naaste hierover in gesprek wil gaan.

Gespreksonderwerpen kunnen zijn:

- Wat is levenskwaliteit?
- Wat houdt kwalitatieve zorg in?
- Recht op informatie
- Recht op toestemming of weigering van onderzoeken en behandelingen in functie van levenseindezorg en wilsverklaringen

Een vertrouwenspersoon en/of vertegenwoordiger aanstellen

Een vertrouwenspersoon staat de zorgvrager bij als steunpilaar en extra luisterend oor, maar heeft geen officieel mandaat. Een vertegenwoordiger oefent de rechten uit in de plaats van de wilsonbekwame patiënt, indien dit voorafgaandelijk schriftelijk is aangegeven. Dit kan via aanwijzing van een vertegenwoordiger voor beslissingen omtrent gezondheidszorg en levenseindezorg of via een zorgvolmacht in het kader van materiële, financiële, juridische en praktische zaken. Geef een stem aan je naaste en zorg ervoor dat deze tot na het levenseinde gehoord kan worden.

Je kunt praktisch hulp bieden door informatie te geven en om zaken samen op papier te zetten. Het geeft gemoedsrust en biedt mantelzorgers en zorgverleners een houvast om de zorg zoveel mogelijk af te stemmen op de noden en wensen van je naaste. Voor informatie, gesprekken rond levensvragen en zelfbeschikking kan je terecht bij Huis van de Mens [i](#) en bij de diensten maatschappelijk werk van de mutualiteiten [i](#).

Wilsverklaring voor wanneer je naaste het niet langer kan uitdrukken

De zorgvrager kan beslissingen nemen rond het levenseinde. Dit kan vastgelegd worden in verschillende types wilsverklaringen, waarvan de negatieve wilsverklaring er één is. Men kan bepaalde behandelingen of onderzoeken weigeren om het levenseinde voor een deel te laten vastleggen. Deze wilsverklaring gaat pas in op het moment dat de persoon wilsonbekwaam is. Eerder heb je deze niet nodig, want dan kan men nog mondeling keuzes uiten.

In wilsverklaringen kan je je wensen voor na het overlijden vastleggen, zoals de wijze van teraardebestelling, donatie van lichaamsmateriaal of lichaamsschenking aan de wetenschap. Hieronder valt ook de wilsverklaring euthanasie. Alle informatie hierover vind je in het LEIFplan [i](#). Deze brochure is gratis verkrijgbaar bij je apotheek, de LEIF-punten, Huis van de Mens [i](#) of de diensten maatschappelijk werk van de mutualiteiten [i](#). Je kunt er ook naar vragen bij je gemeente/stad. Zij kunnen je ook helpen met het correct invullen van de documenten.





Angele Rogiers dacht na over haar laatste wilsbeschikking en bracht alles zorgvuldig in orde

“Ik wil vooral dat niemand na mijn dood nog zorgen heeft of last ondervindt”

Zorgvolmacht

De zorgvrager kan op voorhand vastleggen wie de belangen, het vermogen en de zaken behartigt, als deze het zelf niet meer kan doen. In de zorgvolmacht staat wie op welk moment in de plaats mag optreden en beslissingen mag nemen. Naast het beheer van de onroerende en roerende middelen kunnen er ook persoonlijke zaken in worden opgenomen, zoals de keuze van een woonzorgcentrum. Je naaste bepaalt zelf welke persoon welke volmachten krijgt.

De betrokken vertegenwoordigers ondertekenen mee het document. Dit zorgt voor gemoedsrust. De rol van de vertegenwoordigers gaat onmiddellijk in wanneer je naaste zelf niet meer kan beslissen of wanneer je naaste zelf aangeeft dat de volmacht dient in te gaan. De vertegenwoordigers van het vermogen krijgen dan onmiddellijk toegang tot de financiën aan de hand van een attest dat ze verkrijgen bij de notaris. Een zorgvolmacht wordt vaak opgesteld met behulp van een notaris. De zorgvolmacht is enkel geldig bij registratie.

Bewindvoering

Indien er geen vertegenwoordigers aangeduid werden via een zorgvolmacht en je naaste niet meer in de mogelijkheid is om bijvoorbeeld voor zichzelf te zorgen, zijn financiën te beheren, niet meer wils- en handelingsbekwaam is, dan kan een vertegenwoordiging enkel nog via de juridische weg (via de rechtbank) geregeld worden. Het is de vrederechter die na grondig onderzoek de beslissing zal nemen tot bewindvoering op basis van o.a. een medisch attest. De bescherming kan gaan voor de persoon en/of voor de goederen onder de vorm van bijstand of vertegenwoordiging. Daarnaast kunnen er ook één of meerdere vertrouwenspersonen aangesteld worden.

De vrederechter stelt bij voorkeur een bewindvoerder uit de familie aan. Het aanstellen van professionele bewindvoerders, zoals een advocaat, zorgt voor een objectief bewind, wat in sommige situaties een voordeel is, zowel voor de be-

schermde persoon als diens familieleden. Er zijn ook administratieve verplichtingen (rapportageplicht) voor de bewindvoerder ten aanzien van de rechtbank. Voor meer informatie kan je terecht bij de sociale dienst van je stad/gemeente [i](#) of bij je mutualiteit [i](#).

TIPS ROND ZELFZORG

Zorg geven is geen eenvoudige opdracht. Je kunt pas goede zorg geven als je ook goed voor jezelf zorgt. Ontspanning is hierbij heel belangrijk, bijvoorbeeld: een wandeling, een kopje koffie met een boek, een ontspannend bad, een sportactiviteit,... waar jij je energie en voldoening uithaalt, zodat je batterij ook opgeladen blijft!

Voel je je niet zo goed in je vel of heb je hulp nodig bij het vinden van een gezonde balans?
Een eerstelijnspsycholoog  biedt hulp bij psychologische klachten.

Een methode voor zelfzorg kan een 'journal' zijn. Dit is een boekje waarin je je gedachten, gevoelens en ervaringen kwijt kunt, maar evenzeer mooie herinneringen. Dit kan je rust geven.

Hieronder hebben wij een **opdracht** voor jou klaarstaan.

Heb je vandaag al een momentje voor jezelf genomen? Hoe doe jij aan zelfzorg?

Waar ben je dankbaar voor vandaag? Dit kunnen ook kleine geluksmomentjes zijn.

- ---
- ---
- ---

Een mooi moment dat ik wil onthouden is:

- Bewaak je grenzen.
- Wees mild voor jezelf.
- Het is oké om je minder goed te voelen of een mindere dag te hebben.
Alle gevoelens mogen er zijn.
- Durf om hulp vragen; je bent niet alleen!



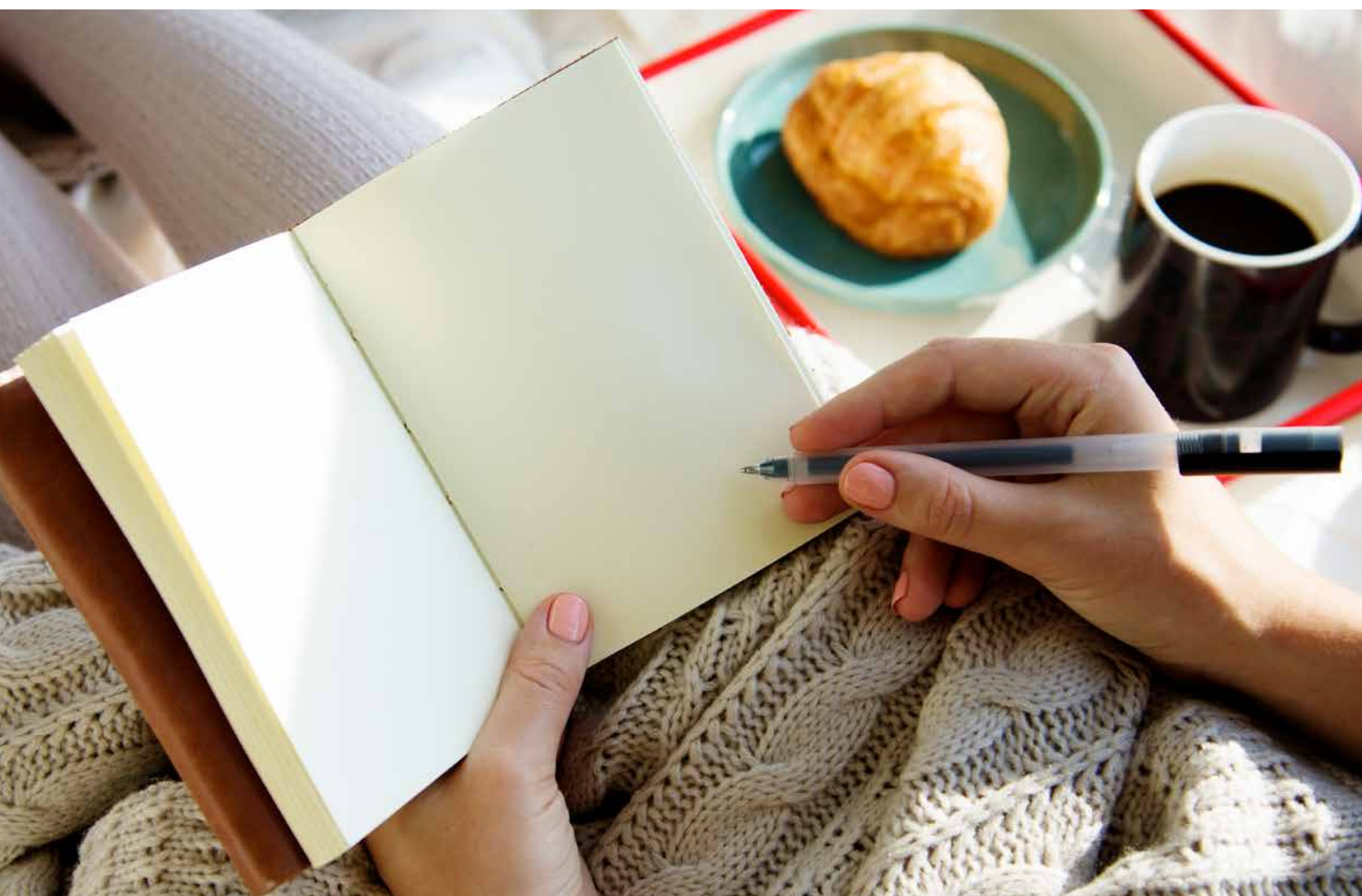


- Wist je dat er ook mantelzorgcoaches zijn die jou kunnen ondersteunen? Zij weten hoe het is om mantelzorg-er te zijn. Meer info vind je o.a. bij Samana [i](#).
- Wist je dat er ook vrijwilligers zijn die je als mantelzorger kunnen ondersteunen als de zorgbehoevende palliatief is? Meer info vind je bij Pallion [i](#).
- Wist je dat er voor heel wat chronische aandoeningen een patiëntenvereniging of zelfhulpgroep bestaat, die naasten en mantelzorgers met open armen verwelkomen en waar naast laagdrempelige informatie ook veel aandacht is voor lotgenotencontact en ontspannende activiteiten? Je vindt een volledige databank van zelfhulpgroepen in Vlaanderen bij Trefpunt Zelfhulp [i](#).

“Ik verdien het om goed voor mezelf te zorgen.”

“Zelfzorg is geen luxe, het is een noodzaak.”

De tijd om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt .”



TIPS OM ER (SAMEN) OP UIT TE TREKKEN



In je eigen buurt genieten

Een daguitstap doorbreekt de dagelijkse sleur en brengt het vakantiegevoel dichterbij. Kijk eens bij gespecialiseerde organisaties, je mutualiteit , Visit Flanders of bevrraag je bij je eigen gemeente/stad .

Ontmoetingsplaatsen

- Het lokaal dienstencentrum (LDC)  is er voor iedereen, maar richt zich in het bijzonder op kwetsbare personen (van alle leeftijden), mantelzorgers en ouderen. Het LDC biedt informatieve, recreatieve en preventieve activiteiten aan. Je kunt er terecht met vragen over (thuis)zorg of je kunt deelnemen aan activiteiten zoals yoga- of computerlessen. Het LDC helpt burgers om zo lang mogelijk thuis te wonen, bijvoorbeeld door het aanbieden van een Minder Mobiele Centrale  of maaltijden in het LDC. Let op: het aanbod kan verschillen per gemeente.
- Een inloophuis of welzijnsschakel vzw  zijn plaatsen waar iedereen gratis terecht kan, met andere woorden: iedereen is welkom. Je kunt hier binnenlopen zonder afspraak. Je ontmoet andere mensen en maakt een babbeltje. Heb je (sociale) vragen, dan zoeken de medewerkers samen met jou naar antwoorden.
- Het Blauw Huis Beringen (Stadswal 14) is een plaats waar iedereen welkom is, ouderen en mantelzorgers in het bijzonder! In het Blauw Huis staan ontmoeting, participatie, zingeving en plezier centraal.
- De bibliotheek geeft je toegang tot informatie, cultuur, mediawijsheid, educatie en ontspanning. De bib is een open huis waar elke burger welkom is en op een professionele manier wordt geholpen. Naast haar uitgebreide gevarieerde fysieke en digitale collectie zet de bib ook in op doelgroepenwerk.
- Als mantelzorger krijg je te kampen met heel wat administratie. Bijvoorbeeld het inloggen op overheidswebsites of het raadplegen van medische gegevens via de app van het ziekenhuis. Kan je hierbij wat hulp gebruiken? Kom dan langs in een digipunt of spring binnen in het dienstencentrum van je gemeente. Er zijn meer dan 10 digipunten in onze Eerstelijnszones. Voor de exacte locaties raadpleeg je digibanken.vlaanderen.be/.
- Uiteten in een buurt-, dorps-, sociaal- of seniorenrestaurant: in een buurtrestaurant eet je een lekkere warme maaltijd tegen een betaalbare prijs. Eten zorgt voor ontmoeting met mensen uit de buurt. Soms kan je je maaltijd ook afhalen.
- De buurtbar Beringen versterkt buurten. Er is heel wat eenzaamheid bij ouderen en mantelzorgers. Met koffie en gebak brengen ze mensen samen in hun eigen buurt. In gemeente Halen zie je de Klapbus voorbij rijden. Deze bus ontvangt je op verschillende locaties met een lekker kopje koffie en zorgt voor een fijn ontmoetingsmoment. In sommige situaties komt de bus ook mensen ophalen.
- Kannot Limburg  informeert, verenigt en empowert mensen met een beperking. De Kannot-vrijwilligers versterken je netwerk en kleuren jouw vrije tijd. Samen bouwen ze aan een warme, inclusieve samenleving. Kannot neemt drempels weg.
- Er zijn verschillende verenigingen actief binnen onze Eerstelijnszones die ontmoeting tussen burgers stimuleert en ondersteunt in jouw buurt. Denk maar aan verenigingen zoals Okra vzw, Ferm, Femma, e.a..

Ontmoetingen met een thema: Bevraag je naar het aanbod in jouw gemeente/stad!

- Jaarlijks is er 'de dag van de mantelzorg' op 23 juni. Op deze dag worden mantelzorgers in de bloemetjes gezet. Verenigingen en lokale besturen ondernemen acties om mantelzorgers te bedanken.
- Een mantelzorgcafé wil mantelzorgers en zorgvragers informeren over bepaalde thema's. Verschillende thema's komen aan bod, zoals vroegtijdige zorgplanning, eenzaamheid, zorgvolmacht, erfrecht en nog veel meer.
- Een dementiecafé heeft als doel mantelzorgers en zorgvragers te informeren rond dementie. [Tip: Op 17 juni 2025 opende het eerste inloophuis dementie in Limburg, op Koolmijnlaan 86 te Beringen. Dit is een samenwerking met Alzheimer Liga Vlaanderen en het Regionaal Expertisecentrum Dementie.](#)
- Heb je nood aan een gesprek met andere mantelzorgers of zorgvragers? Dan kan dat tijdens een lotgenotencontact. De zorgsituatie en ervaringen zijn hetgeen lotgenoten met elkaar verbindt.

In de natuur

- Genieten zonder hindernissen kan op een dementievriendelijke of rolstoeltoegankelijke wandeling. Enkele voorbeelden zijn het Prikkelpad en de Gelukswandeling in Koersel Kapelleke of de route van het Schulensmeer en Schulensbroek in Lummen.
- Een troostplek is een groen plekje dat voor iedereen toegankelijk is. Je vindt er troost. Samen met de buurt plant men bloembollen als symbool voor verbondenheid, hoop en kracht. In het voorjaar, wanneer de bloemen groeien, herdenken en gedenken we onze dierbaren. Er zijn al meer dan 350 Ferm Troostplekken in Vlaanderen en het aantal blijft groeien. Op de website van Ferm vind je een overzicht van alle troostplekken.
- In Heusden kan je genieten van wat moois en lekkers in de Beleeftuin (gelegen naast LDC De Zandloper). Hier kan je rustig van de natuur genieten en al je zintuigen prikkelen. Jong, oud of minder mobiel, de tuin is echt voor iedereen!

Voordelig(er) genieten

- Een European Disability Card  toont aan dat je erkend bent voor een handicap, ook als die niet zichtbaar is. Het geeft je recht op voordelen in je vrije tijd, zoals korting op een inkomticket voor een museum of betere toegang tot attracties in een pretpark.
- Met de UITPAS kan je goedkoper deelnemen aan cultuur-, jeugd-, sport- of vrijetijdsactiviteiten. Je spaart punten wanneer je deelneemt aan een activiteit bij een UITPAS-partner. De gespaarde punten kan je ruilen tegen mooie voordelen. Op de website van UITPAS vind je de activiteiten in jouw regio terug.

Op vakantie

Hoeve Genemeer in Beringen is een voorbeeld van een vakantieverblijf in eigen buurt, waar de rust, de charme van het platteland en het prachtige natuurschoon je uitnodigen tot een deugddoende vakantie voor iedereen, inclusief voor personen met een beperking.

In Heusden-Zolder kan je terecht bij de toegankelijke vakantiehuisjes van Woodz-lodges. Er zijn twee vakantie-huisjes geschikt voor rolstoelgebruikers en ook de wandelwegen binnen het domein zijn toegankelijk voor mensen met een beperking.

Een vakantie in eigen land of in het buitenland is niet alleen een luxe, maar een noodzaak om de balans te behouden en de langdurige kwaliteit van zorg te waarborgen. Je kunt pas goed voor een ander zorgen, als je goed voor jezelf zorgt. Verschillende organisaties zoals Coponcho, Samana, Liever Thuis LM, Rode Kruis, We Travel 2, Iedereen verdient vakantie (Rap Op Stap stopt op 30/06/2025),  e.a. maken vakanties met zorg mogelijk. Vakanties zijn zowel voor de mantelzorger als voor de zorgvragers.

PARTNERS EN CONTACTGEGEVENS

Erkende mantelzorgverenigingen en -organisaties Vlaams Expertisepunt Mantelzorg

www.mantelzorgers.be

COPONCHO

☎ 02 515 02 63
✉ info@coponcho.be

Mantelzorgnetwerk

☎ 016 24 49 49
✉ mantelzorgnetwerk@samenferm.be

OKRA-Zorgrecht

☎ 02 246 57 72
✉ zorgrecht@okra.be

Onbegrensd vzw

☎ 02 542 86 27
✉ onbegrensd@lm.be

Samana

☎ 02 246 64 64
✉ info@samana.be

Steunpunt Mantelzorg vzw

☎ 078 77 77 97
✉ info@steunpuntmantelzorg.be

Mutualiteiten

Christelijke Mutualiteit – CM Zorglijn

☎ 02 204 32 34
✉ zorglijn@cm.be

HELAN

☎ 03 287 88 59
✉ dmw@helan.be

Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering

☎ 053 76 99 71 of 02 227 63 33
✉ socialeactie@hziv.be

LM Plus (Liberale Mutualiteit)

☎ 011 70 53 20
✉ dmw_5@lmplus.be

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

☎ 053 76 99 71
✉ dmw@nzvl.be

Solidaris

☎ 011 22 44 22
✉ dmw.lim@solidaris.be

Vlaams Neutraal ziekenfonds

☎ 03 491 86 50
✉ dmw@vnz.be

OCMW/Sociale dienst/zorgbedrijf

Beringen: OCMW Beringen

📍 Collegestraat 1
☎ 011 43 02 11
✉ info@beringen.be

Heusden-Zolder: Sociaal Huis Heusden-Zolder

📍 Sint-Willibrordusplein 4
☎ 011 45 61 50
✉ sociaalhuis@heusden-zolder.be

Leopoldsburg: OCMW Leopoldsburg

📍 Koningin Astridplein 37
☎ 011 29 39 70
✉ Socialiedienst@leopoldsburg.be

Halen: OCMW Halen Sociaal Huis

📍 Markt 14
☎ 013 46 15 17
✉ Onthaal@ocmwhalen.be

Houthalen-Helchteren: Zorg Houthalen-Helchteren

📍 Pastoorijstraat 30
☎ 011 49 22 44
✉ zorg@houthalen-helchteren.be

Lummen: OCMW Lummen

📍 Gemeenteplein 13
☎ 013 39 05 90
✉ secretariaatocmw@lummen.be

OCMW Houthalen-Helchteren

📍 Pastoorijstraat 30
☎ 011 49 22 22
✉ sociaalhuis@houthalen-helchteren.be

Tessenderlo-Ham: OCMW Tessenderlo-Ham

📍 Dorpsstraat 19
☎ 013 39 46 90
✉ Socialiedienst@tessenderlo-ham.be

Seniorenvoorzieningen

Beringen:

Woonzorgcentrum en dagverzorgingscentrum Corsala

 Pater Bellinkxstraat 40
 011 44 92 00

Woonzorgcentrum Prinsenhof

 Heerbaan 375
 011 42 06 98

Woonzorgcentrum Sporenpark

 Terrilpark 1
 011 96 00 30

Woonzorgcentrum en dagverzorgingscentrum Ocura

 Havenlaan 7
 011 45 84 10

Woonzorgcentrum De Fakkel

 Tessenderlosesteenweg 143
 011 45 79 40

Groep van assistentiewoningen Ter Linden

 Pater Bellinkxstraat 38
 011 44 92 66

Groep van assistentiewoningen VILLA VITAE

 Kloosterstraat 2
 011 45 79 40

Groep van assistentiewoningen Pura Vida

 Poststraat 1
 0471 17 37 28

Groep van assistentiewoningen de Klitsberg

 Klitsbergwijk 29
 011 44 95 00

Groep van assistentiewoningen Binninghe

 Burgemeester Geyskensstraat 6 - 8
 0475 39 71 47 en 0475 81 34 34

Seniorenflats Huize Romi

 Tessenderlosesteenweg 145
 0495 33 81 82

Halen:

Woonzorgcentrum Sint-Lambertus Buren en assistentiewoningen

 Dorpsstraat 70
 013 44 23 00

Dagverzorging Noah Halen

 Koepoortstraat 8 bus2
 011 80 45 20

Heusden-Zolder:

Centrum voor Dagverzorging De Brug

 Hesdinstraat 9
 011 43 58 23

Serviceflats Carpe Diem

 Hesdinstraat 5
 011 45 61 53

Amideus

 Glorieuxstraat 10
 011 75 02 08

De Bloemelingen (woonzorgcentrum en serviceflats)

 Ringlaan 40-42
 011 53 04 00

Hof ter Bloemen (woonzorgcentrum en serviceflats)

 Pastoor van Mierlolaan 22
 011 30 51 00

Woonzorgcentrum Berckenbosch

 Schansstraat 208
 011 57 50 48

Serviceresidentie Bocasa (woonzorgcentrum en serviceflats)

 Vrunstraat 15-17
 011 24 66 00

Houthalen-Helchteren:

Assistentiewoningen Residentie Gorisberg, bejaardenwoningen Vinkendreef en Abelenstraat

 Lunstraat 19
 011 49 23 23

Centrum voor Dagverzorging De Dagvink

 Lunstraat 19
 011 49 23 35

Woonzorgcentrum Vinkenhof

 Lunstraat 19
 011 49 23 23

Woonzorgcentrum en assistentiewoningen Het Dorp

 't Dorp 80
 011 60 98 00

Leopoldsburg: Woonzorgcentrum Reigersvliet

 De Wittelaan 3
 011 49 00 60

Centrum voor dagverzorging De Kiosk

 De Wittelaan 3
 011 49 00 68

Serviceflats Eykerheide en Chazal

 De Wittelaan 3
 011 49 00 67

Serviceflats 't Heppens Hof

 Heidestraat 1
 011 49 00 60

Woonzorgcentrum en assistentiewoningen Leopoldspark

 Hertogin van Brabantplein 27
 011 57 98 00

Lummen:

Woonzorgcentrum Het Meerlehof

 Wijngaardstraat 15
 013 52 13 54

Assistentiewoningen Den Eik

 Wijngaardstraat 23
 013 52 13 54

Woonzorgcentrum Frederickxhof

 Ringlaan 21
 013 39 08 00

Woonzorgcentrum Melderthof

 Pastorijstraat 22
 013 55 23 10

Tessenderlo-Ham: Woonzorgcentrum Heuvelheem

  Solveld 32
013 66 65 26

Woonzorgcentrum Coham

 Meulenven 16
 013 67 14 96

Seniorenwoningen (flats) Heuvelheemstraat

 013 39 47 50

Seniorenwoningen Lindestraat

 013 39 47 50

Groep van assistentie- woningen 'De Roerdomp'

 Roerdompstraat 6
 013 39 47 50

Serviceflats 'De Waterjuffer'

 Speelstraat 8
 013 39 47 50

NOAH

(dagopvang vanuit familiehulp)

 Roerdompstraat 6-7
 011 80 45 20
 peer@familiehulp.be

CADO (Landelijke thuiszorg)

 Eersels 31
 089 32 80 60
 thuiszorg.limburg@samenferm.be

Diensten gezinszorg en aanvullende thuiszorg

(Openbare diensten)

Thuiszorgdienst Beringen

 011 44 95 00
 thuiszorg@beringen.be
 www.beringen.be/hulp-aan-huis

Thuiszorgdienst Halen

 013 46 15 17
 Onthaal@ocmwhalen.be
 www.halen.be/thuiszorgdiensten

Thuiszorgdienst Heusden- Zolder

 011 45 61 53
 thuiszorg@heusden-zolder.be
 www.heusden-zolder.be/thuiszorg

Thuiszorgdienst Hout- halen-Helchteren

 011 49 22 44
 thuiszorg@houthalen-helchteren.be
 www.houthalen-helchteren.be/
thuiszorg

Thuiszorgdienst Lummen

 013 39 05 30
 thuiszorgdienst@lummen.be
 www.lummen.be/leven-en-welzijn/
ouder-worden/zorg-en-hulp-aan-huis

Gezinszorg Tessenderlo-Ham

 013 39 47 20
 Gezinszorg@tessenderlo-ham.be
 tessenderlo-ham.be/gezinszorg

Diensten gezinszorg en aanvullende thuiszorg

(Private diensten)

Wit-Gele Kruis Limburg

(hoofdzetel)

 089 30 08 80
 info@limburg.wgk.be

Thuisverzorging 'De Eerste Lijn'

 011 42 45 35
 eerstelijn@deeerstelijn.be

Familiehulp

 011 80 45 20
 peer@familiehulp.be

I-mens

 078 15 25 35
 zorg.hasselt@i-mens.be

Samen Ferm (regiokantoor Limburg)

089 32 80 60
 thuiszorg.limburg@samenferm.be


Overzicht diensten voor opashulp

 www.departementzorg.be/nl/dien-
sten-voor-opashulp

Overzicht diensten voor gezinszorg

 www.departementzorg.be/nl/dien-
sten-voor-gezinszorg

Andere organisaties met een aanbod ondersteuning in de thuissituatie

In-Z vzw (hoofdzetel)

☎ 089 32 28 10

✉ info@in-z.be

Dienstencheques

🌐 dienstencheques.vlaanderen.be

Lokale dienstencentra

Beringen:

Lokaal Dienstencentrum de Klitsberg

📍 Klitsbergwijk 29

☎ 011 44 95 00

✉ Dienstencentrum@beringen.be

Houthalen-Helchteren:

Lokaal dienstencentrum Casino

📍 Varenstraat 22 A

☎ 011 49 22 90

✉ casino@houthalen-helchteren.be

Lummen:

Lokaal dienstencentrum 't Klavertje

📍 Dr. Vanderhoevedonckstraat 56

☎ 013 390 605

✉ Lokaaldienstencentrum@lummen.be

Halen:

Lokaal Dienstencentrum De Klapstoel

📍 Sportlaan 2b

☎ 013 46 03 78

✉ Dienstencentrum@halen.be

Lokaal Dienstencentrum Perron-Oost

📍 Kastanjestraat 7a

☎ 011 49 23 12

✉ perronoost@houthalen-helchteren.be

Tessenderlo-Ham:

Dienstencentrum Den Heuvel

📍 Solveld 32

☎ 013 39 47 50

✉ dienstencentrum@tessenderlo-ham.be

Heusden-Zolder:

Lokaal Dienstencentrum De Zandloper

📍 Hesdijkstraat 15

☎ 011 45 23 34

✉ LDCDeZandloper@heusden-zolder.be

Leopoldsburg:

Lokaal dienstencentrum Den Tuinhoek

📍 De Wittelaan 6

☎ 011 29 38 55

✉ Dienstencentrum@leopoldsburg.be

Dienstencentrum

De Roerdomp

📍 Roerdompstraat 6

☎ 013 39 47 50

✉ dienstencentrum@tessenderlo-ham.be

Rechten en premies

Vlaamse Sociale Bescherming:

🌐 www.vlaanderen.be/vlaamse-sociale-bescherming

Rechtenverkenner:

🌐 www.rechtenverkenner.be

De Sociale Kaart:

🌐 www.desocialekaart.be

Premiezoeker:

🌐 www.premiezoeker.be

Op vakantie

Vakanties in groep:

Coponcho mantelzorg-vakanties

☎ 025 15 06 81

✉ mantelzorgvakanties@solidaris.be

Liever Thuis LM mantelzorg-vakanties

☎ 025 42 87 09

✉ Lieverthuis@lm.be

Vzw Horizont (vakantie in groep of alleen)

☎ 011 24 24 95

✉ vakanties@horizontvzw.be

Samana mantelzorgvakanties

☎ 022 11 35 65

✉ vakanties@samana.be

Rode Kruis WOW vakanties

☎ 015 44 35 10

✉ wowvakanties@rodekruis.be

Individuele vakanties:

WeTravel2

☎ 014 70 06 00

✉ info@wetravel2.eu

Iedereen verdient vakantie

☎ 025 04 03 91

✉ info@iedereenverdientvakantie.be

Mantelzorgvakanties:

www.mantelzorgers.be/nl/mantelzorgvakanties

Andere organisaties

Vlaams Oogpunt Hasselt

(Blindenzorg Licht en Liefde)

☎ 011 25 15 26

✉ hasselt@vlaamsoogpunt.be

Expertisecentrum dementie

☎ 011 30 88 51

✉ info@dementie.be

Inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten

☎ 011 43 32 94

☎ Kankertelefoon 078 15 01 51

Huis van de Mens Leopoldsburg

☎ 011 51 62 00

✉ leopoldsburg@deMens.nu

LEIF

☎ 078 15 11 55

✉ info@leiflimburg.be

Pallion vzw (Palliatieve zorg)

☎ 011 819474

✉ Info@pallion.be

🌐 www.pallion.be

Zelfhulp

ZOPP vzw (Zelfhulpondersteuning en patiënten participatie)

☎ 011 94 62 20

✉ info@zopp-limburg.be

Trefpunt Zelfhulp (Databank met zelfhulpgroepen en patiëntenverenigingen)

☎ 016 33 00 44

🌐 www.zelfhulp.be

Alzheimer Liga

☎ 0800 15 225 (luister- en infolijn)

✉ info@alzheimerligavlaanderen.be

Diabetesliga West-Limburg

☎ 0486 97 85 34

✉ diabetesligawestlimburg@gmail.com

Patiëntenvereniging COPD vzw

☎ 016 23 05 26

✉ info@copdvzw.be

Wonen

Stebo vzw (ondersteunt de samenleving op vlak van wonen, energie, werken en ondernemen)

☎ 011 57 19 27

✉ onthaal.heusden@stebo.be

Wonen In Limburg (duurzame en betaalbare woonoplossingen overal in Limburg)

🌐 wil.be/nl

☎ 011 81 07 00

✉ info.kantoorhh@wil.be

☎ 011 24 60 60

✉ info.kantoorberingen@wil.be

Langer zelfstandig thuis wonen

🌐 www.dezilverensleutel.be

Inter Vlaanderen: Vlaams expertisecentrum toegankelijkheid

✉ info@inter.vlaanderen

🌐 www.vlaanderen.be/inter

Agentschap wonen in Vlaanderen

🌐 www.vlaanderen.be/wonen-in-vlaanderen

House Taxonomy (woonvormen)

🌐 www.house-research.be

Vervoer

Mobiliteitscentrale Aangepast Vervoer (MAV) Limburg

☎ 011 23 71 11
✉ info@limburg.be

Mobitwin (Sociaal vervoer)

☎ 09 242 32 10
✉ mobitwin.vla@mpact.be

Bevraag je gemeente/stad over de Minder Mobielen Centrale.

Werk

RVA: Rijksdienst Voor Arbeidsvoorziening

🌐 www.rva.be

Simulator Vlaamse aanmoedigingspremie

🌐 www.vlaanderen.be/werken/verlof-en-tijdelijk-minder-werken

VDAB loopbaanbegeleiding

🌐 www.vdab.be/orienteren/loopbaanbegeleiding

Zinzicht: loopbaancoach Beringen

🌐 www.zinzicht.be

Mantelzorg en loopbaan

🌐 <http://www.loopbaanmetzorg.be>

Beperking

DOP Limburg (Dienst voor Ondersteuningsplan)

☎ 011 35 34 10
✉ welkom@doplimburg.be
🌐 www.doplimburg.be

Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap

☎ 02 249 30 00
✉ hasselt@vaph.be
🌐 www.vaph.be

European Disability Card:

🌐 www.vaph.be/european-disability-card

KannetLimburg (vereniging van en voor iedereen met een handicap)

☎ 011 23 22 04
✉ limburg@kannet.be
🌐 www.kannet.be

FOD Sociale Zekerheid Personen met een handicap

🌐 handicap.belgium.be/nl

Geestelijke gezondheid

CAW (Het Centrum Algemeen Welzijnswerk helpt mensen met vragen en problemen die te maken hebben met welzijn)

CAW-huis Beringen

📍 Collegestraat 1
☎ 0800 13 500
✉ onthaal@cawlimburg.be

CAW-huis Heusden-Zolder

📍 Sint-Willibrordusplein 4
☎ 0800 13 500
✉ onthaal@cawlimburg.be

CGG (Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg)

📍 Harmoniestraat 9, 3580 Beringen
☎ 011 42 49 31
✉ cgg.beringen@kohesi.be

Integra (Verslavingszorg en straathoekwerk)

📍 Harmoniestraat 9a, 3580 Beringen
☎ 011 45 10 69
📍 Sint Willibrordusplein 4, 3550 Heusden-Zolder
☎ 011 45 61 57
📍 Hazelarenstraat 4, 3530 Houthalen-Helchteren

Kruispunt West-MidWest

(Het Kruispunt biedt een laagdrempelig onthaal met vraagverheldering en probleemanalyse en leidt cliënten via korte lijnen naar de juiste hulpbronnen uit zorg en welzijn)

Kruispunt West

📍 oneven weken in Collegestraat 1, 3580 Beringen:
vrijdag tussen 9 en 10 uur.

Kruispunt MidWest vzw

- even weken in Gemeenteplein 13, 3560 Lummen:
vrijdag tussen 9 en 10 uur.
- 0492 23 12 35
- kruispuntwestmidwest@gmail.com

Tele-onthaal (Hulplijn)

- Bel 106 (24/24 en 7/7)
- www.tele-onthaal.be

SAAMO Limburg vzw

- (opbouwwerkers)
- 011 22 21 96
- info@saamolimb.org.be

Similes (Similes steunt, adviseert, informeert en vertegenwoordigt familieleden en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid)

- 016 24 42 01 (Similes luisterlijn)
- info@similes.be

Doorverwijstool Geestelijke Gezondheid en Welzijn

(Vraaggestuurde digitale tool)

- www.eerstelijnszone.be/doorverwijstool-geestelijke-gezondheid-en-welzijn-elz-west-midwestlim

Eerstelijns psychologische zorg

- www.ggzlimburg.be

Organisaties voor jonge mantelzorgers

Algemene informatie rond jonge mantelzorgers

- www.jongemantelzorgers.be

Mantelzorgverenigingen

Zie bovenaan hoofdstuk 11

Awel

- 102
(luisterlijn voor kinderen en jongeren)
- www.awel.be

Centrum voor leerlingbegeleiding (CLB)

Informeer bij je school naar de contactgegevens.

- www.clbchat.be (onlinehulp voor leerlingen)

Studentenvoorzieningen (STUVO)

Informeer bij je hogeschool of universiteit naar de contactgegevens van jouw studentenvoorziening.

Huis van het Kind (hoofdkantoor)

- 011 23 94 21
- huisvanhetkind@hasselt.be

Jongeren Advies Centrum (JAC)

- 011 85 00 05
- jac.hasselt@cawlimburg.be
- Chatten kan via www.jac.be
(werkdagen van 13 u tot 19 u)

JAC-locaties

JAC Beringen

- Stadswal 14

JAC Tessenderlo

- Sportlaan 9
(Jeugdcentrum 't Muuzaaie)

JAC Heusden-Zolder

- Marktplaats 9/20

JAC Houthalen-Helchteren

- Vlierboomstraat 35
(Jeugdcentrum Mine 35)

JAC Lummen

- Pastoor Frederickxstraat 9 (Spectrum-college)
- Dr. Vanderhoevedonckstraat 56

OverKop-huis locaties

- www.overkop.be

OverKop Beringen

- Stadswal 14
- beringen@overkop.be

OverKop Leopoldsburg

- Michellaan 9
- leopoldsburg@overkoplimburg.be

OverKop Heusden-Zolder

- Marktplaats 9 bus 20
- heusden-zolder@overkop.be

OverKop Houthalen-Helchteren

- Sint-Trudoplein 14
- ZoJong!** (Jonge mantelzorg)
- www.zojong.be

Tejo (Therapeuten voor jongeren)

- 04 56 41 45 87
- info.hasselt@tejo.be

Arktos (Vlaams expertisecentrum dat kinderen en jongeren in kwetsbare situaties en personen met een beperking versterkt waar nodig)

- 011 65 70 00
- limburg@arktos.be

DOP (Dienst ondersteuningsplan is een dienst voor kinderen en volwassenen met een (vermoeden van een) beperking)

- 011 35 34 10
- welkom@doplimburg.be

Ligant (Netwerk geestelijke gezondheid voor kinderen en jongeren)

- 011 49 42 78
- Connect@ligant.be

Ziekenhuis

Sint-Franciscusziekenhuis

- Pastoor Paquaylaan 129
3550 Heusden-Zolder
- 011 71 50 00

Geriatrisch dagziekenhuis

- 011 71 51 62
- geriatrisch.daghospitaal@sfz.be



**Ben ik uitgelezen?
Geef me door aan je buur,
de bib of iemand die wat
mantelzorgwarmte kan
gebruiken!**





“Mantelzorgers zijn de stille helden van onze samenleving; zij bieden liefde, steun en zorg waar systemen soms tekortschieten.”



Uitwerking mantelzorggids in samenwerking met lokale besturen:



**EERSTELIJNSZONE
WEST-LIMBURG**



EERSTELIJNSZONE WEST-LIMBURG
Koolmijnlaan 86
3580 Beringen
West-limburg@eerste-lijn.be
www.eerstelijnszone.be/eerstelijnszone-West-Limburg



**EERSTELIJNSZONE
MIDWESTLIM**



EERSTELIJNSZONE MIDWESTLIM
Koolmijnlaan 86
3580 Beringen
Midwestlim@eerste-lijn.be
www.eerstelijnszone.be/eerstelijnszone-midwestlim