

de
Mantelzorg
ATLAS



EERSTELIJNSZONE
VLAAMSE ARDENNEN



Wat is mantelzorg, wie zijn mantelzorgers...

Naar welke voorzieningen of diensten kun je als professional een mantelzorger doorverwijzen in Eerstelijnszone Vlaamse Ardennen?

We hebben voor professionals in onze eerstelijnszone alle relevante informatie over mantelzorg binnen onze regio gebundeld. Hier kun je een overzicht van de onderwerpen vinden.

Wat is mantelzorg	3
Definitie	3
Hoe registreert men zich als mantelzorger?	3
Erkenningen	4
Financiële ondersteuning	6
Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden	6
Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood	7
Persoonlijke-assistentiebudget	7
Persoonsvolgend budget (PVB)	8
Pleegzorgvergoeding	8
Mantelzorgpremie	9
Sociale & fiscale voordelen	10
Mantelzorgorganisaties	11
Mantelzorgverenigingen	11
Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg	12
Professionele dienstverlening	14
De Dienst Maatschappelijk Werk (DMW)	14
Centra voor Algemeen Welzijn (CAW)	14
Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Welzijn (OCMW)	14
Welzijnsinitiatieven voor mantelzorgers	16
De lokale dienstencentra (LDC)	16
Zelfzorg en Veerkracht	16

wat is *Mantelzorg*

Wat is mantelzorg

Definitie

Mantelzorg is een term die oorspronkelijk uit Nederland komt en later door Vlaanderen is overgenomen om een vergelijkbare vorm van zorg te beschrijven.

Mantelzorgers bieden **extra zorg en hulp aan iemand in hun directe omgeving die hulp nodig heeft vanwege ouderdom, ziekte of een handicap**. Er bestaan vandaag de dag veel verschillende definities van mantelzorg. Volgens het woonzorgdecreet van 13 maart 2009 wordt mantelzorg als volgt gedefinieerd:

"Een mantelzorger is een natuurlijke persoon die vanuit een sociale en emotionele band, één of meer personen met verminderd zelfzorgvermogen, niet beroepshalve maar meer dan occasioneel, helpt en ondersteunt in het dagelijkse leven."

De mantelzorger, bijvoorbeeld:

- ouder van een kind met een beperking
- kind van een persoon met dementie
- buur van een chronisch zieke
-

Voordat we kunnen spreken van een mantelzorgsituatie, moeten enkele essentiële aspecten aanwezig zijn:

- **Een sociale en emotionele band:** Mantelzorgers zorgen vanuit wederzijdse betrokkenheid voor iemand uit hun directe omgeving, zoals een partner, kind, buurman, enzovoort. Dit gebeurt vanuit het hart, omdat ze om deze persoon geven.
- **Eén of meerdere personen:** Een zorgbehoevende kan meerdere mantelzorgers hebben, en één mantelzorger kan voor meerdere zorgbehoevenden zorgen.
- **Verminderde zelfredzaamheid:** In een mantelzorgsituatie is er altijd sprake van een zorgbehoefte.
- **Niet beroepshalve:** Mantelzorg vindt plaats buiten een georganiseerd verband en buiten een hulpverlenend beroep. Mantelzorgers hebben doorgaans geen formele zorgopleiding.
- **Meer dan occasioneel:** Mantelzorg wordt frequent verleend en is geen eenmalige gebeurtenis.

(Bron: www.lieverthuislm.be)

Hoe registreert men zich als mantelzorger?

Vanaf 1 september 2020 kan een mantelzorger een **erkenningss attest** aanvragen bij het **ziekenfonds**. Dit attest staat ook bekend als het mantelzorgattest of het mantelzorgstatuut.

Erkenningen

Er bestaan **2 types erkenningen**:

- **Type 1**: een algemeen statuut
- **Type 2**: een statuut met sociale voordelen

Type 1: algemene erkenning mantelzorger

De algemene erkenning als mantelzorg opent voorlopig **geen rechten of sociale voordelen**.

De aanvraagprocedure:

De mantelzorger en zorgvrager vullen samen een verklaring op erewoord in en dienen deze in bij het ziekenfonds van de mantelzorger.

Met deze verklaring geeft de mantelzorger aan te voldoen aan de volgende **criteria**:

- de mantelzorger verblijft in België
- de zorgvrager heeft zorg en ondersteuning nodig door zijn of haar gezondheidssituatie of handicap
- de mantelzorger geeft regelmatig hulp en ondersteuning, en **doet dit niet beroepsmatig of als vrijwilliger**. Denk aan helpen bij maaltijden, wassen en aankleden, boodschappen doen,...
- er is een **vertrouwensrelatie of een nauwe affectieve of geografische relatie** tussen de mantelzorger en de zorgvrager.
- de mantelzorger houdt rekening met de **noden en levenswensen** van de zorgvrager.
- er is minstens **één professionele zorgverlener** die de mantelzorger bijstaat in de zorg.

Het ziekenfonds verwerkt de gegevens en levert een attest af.

***Tip:** Maak een kopie van de ingevulde verklaring op eer vóór deze terug te bezorgen aan het ziekenfonds. Zowel de naam van de zorgvrager, als de naam van de mantelzorger staan hierop vermeld. Sommige instanties vragen naast het mantelzorgattest ook een kopie van de verklaring op eer te bezorgen.*

Type 2: de erkenning als mantelzorger met een sociaal voordeel

Deze erkenning is **slechts één jaar geldig** en biedt momenteel één federaal sociaal voordeel: **mantelzorgverlof**, dat men maximaal drie maanden voltijds kan opnemen als werknemer of ambtenaar.

Om deze erkenning te krijgen, moeten zowel de mantelzorger als de zorgvrager aan enkele criteria voldoen:

1. Voor de mantelzorger:

- de mantelzorger verblijft in België
- biedt doorlopend of regelmatig hulp en zorg aan de zorgvrager, **minstens 50 uur per maand of 600 uur per jaar**
- geeft deze zorg **niet vanuit een beroepsfunctie** of als vrijwilliger
- er is minstens één professionele zorgverlener die de mantelzorger bijstaat

2. Voor de zorgvrager:

- de zorgvrager verblijft in België

- de zorgvrager verblijft **niet in een residentiële setting**, zoals een woonzorgcentrum of voorziening voor personen met een handicap.
- de zorg- en ondersteuningsnood is voldoende zwaar. Wat wil dat zeggen?
 - Bij **meerderjarige** (ouder dan 21 jaar) zorgvragers moet deze minstens 12 punten scoren op de graad van zelfredzaamheid voor de integratietegemoetkoming. Deze vaststelling kan gebeuren door de FOD Sociale Zekerheid, Medex of de adviserend arts van het ziekenfonds.
 - Bij **minderjarige** zorgvragers worden de **scores van het groeipakket** (de vroegere kinderbijslag) gebruikt. De zorgvrager moet ten minste **12 punten** scoren of **ten minste 6 punten in de derde pijler**.
 - Advies: vraag na bij het ziekenfonds of de dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds of de zorgvrager in aanmerking komt en of eerdere vaststellingen van zorgbehoefte geldig zijn voor deze erkenning.

Leeftijd is geen criterium, dus zowel volwassenen als kinderen en jongeren komen in aanmerking.

De aanvraagprocedure:

De mantelzorger en zorgvrager vullen samen een verklaring op erewoord in en dienen deze in bij het ziekenfonds van de mantelzorger, samen met het bewijs van zorgbehoefte van de zorgvrager. Als men voldoet aan alle criteria levert het ziekenfonds een attest af.

Let op! Er kunnen maximaal 3 mantelzorgers per zorgvrager dit type erkenning aanvragen.

financiële ondersteuning

Financiële ondersteuning

Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

De Vlaamse zorgverzekering werd in 2001 ingevoerd. In 2018 werd de naam van deze premie gewijzigd naar 'zorgbudget voor zwaarbehoevenden'.

Dit betreft een **maandelijkse tegemoetkoming** voor **niet-medische kosten** voor personen met een zware zorgnood. Het initiatief maakt deel uit van de [Vlaamse sociale bescherming](#), die door de zorgkassen wordt uitgevoerd en gecoördineerd door het Vlaamse Zorgfonds.

Is de zorgbehoevende nog niet aangesloten bij een zorgkas? Dan kan contact worden opgenomen met een [zorgkas naar keuze](#). Lidmaatschap bij een zorgkas van een ziekenfonds is enkel mogelijk als er ook een ziekteverzekering bij hetzelfde ziekenfonds is afgesloten. Het is niet toegestaan om bij meerdere zorgkassen tegelijk aangesloten te zijn.

Vlaanderen telt [zes zorgkassen](#):

- de zorgkassen verbonden aan de vijf grote mutualiteiten
- de [Vlaamse zorgkas](#)

Personen met een zware zorgnood kunnen een beroep doen op het zorgbudget als tegemoetkoming voor niet-medische kosten, zoals kosten voor **oppas- of poetshulp**, **vervoerskosten**, **de aanschaf van hulpmiddelen**, enzovoort. Dit budget kan eveneens worden aangewend om de **mantelzorger(s) te vergoeden**.

Er zijn twee soorten tegemoetkomingen:

- **Tegemoetkoming mantel- en thuiszorg:** Voor personen met een zware zorgbehoefte die thuis wonen
- **Tegemoetkoming voor residentiële zorg:** Voor personen die in een woonzorgcentrum of psychiatrisch verzorgingstehuis verblijven. Bij verblijf in een woonzorgcentrum wordt het zorgbudget doorgaans automatisch toegekend, al kan men ook een verblijfsattest aanvragen en indienen bij de zorgkas.

De tegemoetkoming bedraagt 140 euro per maand en is bedoeld voor de zorgvrager.

Voorwaarden om het zorgbudget te ontvangen:

- Zorgbehoevendheid moet worden aangetoond met de BelRAI-screener
- Lidmaatschap van een zorgkas is vereist
- Als de zorgvrager is aangesloten bij Gezinszorg, wordt dit via deze dienst geregeld, zonder dat er een aanvraag via de DMW-mutualiteit nodig is.

Woont de zorgvrager thuis, dan kan een afspraak worden gemaakt met de dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds. Een maatschappelijk werker bezoekt vervolgens de zorgbehoevende thuis en maakt een zorgzwaartemeting op. Op basis van deze meting bepaalt de zorgkas of de zorgvrager recht heeft op de premie.

Voor verdere informatie kan men terecht bij het ziekenfonds.

Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood

Ouderen (vanaf 65 jaar) met een zorgnood en een beperkt inkomen hebben recht op een financiële tegemoetkoming.

Voorwaarden om het zorgbudget te ontvangen:

- minimaal 65 jaar zijn op het moment van de aanvraag
- verminderde zelfredzaamheid, vastgesteld door een arts van de Directie-generaal Personen met een Handicap van de FOD Sociale Zekerheid
- een **beperkt inkomen**
- lid zijn van een zorgkas

De financiële tegemoetkoming varieert afhankelijk van de zorgbehoefte en het inkomen, maar ook van andere factoren zoals spaargelden en eigendommen. Het exacte bedrag wordt in de beslissing over de aanvraag vermeld. Voor een inschatting kan men contact opnemen met de Dienst Maatschappelijk Werk van het ziekenfonds of het Sociaal Huis van de woonplaats.

Hoe vraagt men het zorgbudget aan?

Online via de zorgkas. Men heeft hiervoor de identiteitskaart, het bankrekeningnummer en de naam van de arts van de zorgvrager nodig.

Waar kan de zorgvrager terecht voor hulp en informatie?

Hulp bij de aanvraag wordt verleend door de **dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds, de sociale dienst van de woonplaats, of het OCMW**. Bij de zorgkas kan men terecht voor vragen over de stand van zaken van het dossier of de uitbetaling.

Persoonlijk assistentiebudget

Wil men **een kind met een handicap graag thuis verzorgen**, dan kan dit met het persoonlijk assistentiebudget.

Dit budget kan worden gebruikt om een persoonlijke assistent in te schakelen die helpt met onder andere:

- wassen, aankleden, eten...
- verplaatsingen en dagactiviteiten
- psychosociale begeleiding bij het omgaan met de handicap en het organiseren van het leven.

De assistent kan een externe persoon zijn of iemand uit de directe omgeving.

Voorwaarden:

- kinderen jonger dan 17 jaar met een erkende handicap en intensieve begeleidingsbehoefte
- de handicap moet erkend zijn door de Intersectorale Toegangspoort (ITP)
- woonachtig in Vlaanderen of Brussel

De hoogte van de tegemoetkoming hangt af van de zorgbehoefte.

Hoe vraagt men het persoonlijke-assistentiebudget aan?

Een erkend multidisciplinair team (MDT) helpt bij de aanvraag bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH). Een MDT is te vinden via www.verwijzersplatform.be.

De dienst maatschappelijk werk van de ziekenfondsen is erkend als MDT. Meer informatie is beschikbaar op de website van het VAPH, of kan worden ingediend via Mijn VAPH > inloggen via: <https://www.vaph.be/handleiding-mijnvaph/inloggen-startpagina>

Persoonsvolgend budget (PVB)

Dit is een jaarlijks gepersonaliseerd budget voor personen met een handicap die **intensieve begeleiding nodig hebben**. Het biedt de mogelijkheid om **zorg op maat te organiseren** via het eigen netwerk, vrijwilligers, individuele begeleiders, professionele zorgverleners en vergunde zorgaanbieders. Het PVB kan variëren van 10.000 tot meer dan 90.000 euro. Hoeveel men krijgt, hangt af van de noden en vragen.

Voorwaarden:

- de handicap is erkend door het VAPH
- de persoon is minstens 17 jaar oud en de aanvraag tot erkenning is ingediend vóór de 65e verjaardag
- de persoon woont in Vlaanderen of Brussel

Hoe vraagt men het persoonsvolgend budget aan?

Een erkend multidisciplinair team (MDT) helpt bij de aanvraag bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) en bij het inschakelen van de gepaste hulp. Een MDT is te vinden via www.verwijzersplatform.be.

De dienst maatschappelijk werk van de ziekenfondsen is erkend als MDT. Op de website van het VAPH staat hierover meer informatie. Een aanvraag PVB kan ook ingediend worden via 'mijn VAPH' > inloggen via: <https://www.vaph.be/handleiding-mijnvaph/inloggen-startpagina>

De hoogte van de tegemoetkoming hangt af van de zorgbehoefte.

Pleegzorgvergoeding

Zorgt men thuis voor een familielid of kennis met een handicap of een psychiatrische problematiek? Dan kan een dienst pleegzorg daarbij ondersteunen. Een begeleid(st)er komt regelmatig op bezoek en kan helpen met vragen over **sociale administratie, dagbesteding, vrije tijd, thuiszorgdiensten...**

Indien men in aanmerking komt voor een pleegzorgvergoeding, ontvangt men **maandelijks een financiële vergoeding**.

Let op! Dit geldt niet als men zorgt voor partner of kind, wel voor bijvoorbeeld een broer of zus.

www.pleegzorgvlaanderen.be/oost-vlaanderen

Mantelzorgpremie

Het **zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden** wordt vaak verward met de **gemeentelijke mantelzorgpremies**.

Wat is het verschil?

- het **zorgbudget** voor zwaar zorgbehoevenden wordt **uitbetaald door de zorgkassen**, in opdracht van de Vlaamse overheid
- de **mantelzorgpremies** worden uitbetaald door de **gemeente of het OCMW**

De tegemoetkoming van 140 euro/maand van het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden wordt **toegekend aan de zorgafhankelijke persoon** of hun bewindvoerder. De mantelzorgpremie daarentegen kan **zowel aan de zorgbehoevende als aan de mantelzorger** worden toegekend, afhankelijk van de gemeente.

De regelgeving en de bedragen worden vastgelegd door het gemeentebestuur.

Tot slot dient het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden uitsluitend voor het bekostigen van de **niet-medische kosten** van de zorgbehoevende persoon, waar ook een vergoeding van de mantelzorger kan onder vallen. De mantelzorgpremie is eerder een **waarderingsvergoeding** voor de inzet van de mantelzorger en mag **vrij besteed** worden.

Let op! De regelgeving rond en het bedrag van de mantelzorgpremie verschilt in elke gemeente. Bovendien mogen gemeenten vrij kiezen om een mantelzorgpremie in te voeren. Daarom bestaat een dergelijk initiatief niet in elke gemeente.

Voor informatie over de premie in een specifieke gemeente, kan men contact opnemen met het gemeentebestuur, OCMW of ziekenfonds.

Mantelzorgvereniging Coponcho ontwikkelde recent een **handige tool** om de **gemeentelijke mantelzorgpremie** op te zoeken: <https://www.coponcho.be/gemeentelijke-mantelzorgpremie>

Mantelzorgpremies in onze eerstelijnszone

In [Oudenaarde](#), [Kruisem](#), [Zwalm](#), [Horebeke](#), [Maarkedal](#)

In **Gavere**: geen - [wel mantelzorgcafés](#),

In **Wortegem-Petegem**: geen - [wel een zorgpremie](#)

In **Kluisbergen**: geen - [wel een premie voor de verzorging van kinderen met een beperking](#)

In **Ronse**: geen

iedere persoon die al erkend is door het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap als persoon met een handicap of bij wie een vermoeden van handicap bestaat, kan een beroep doen op de **Dienst Ondersteuningsplan Oost-Vlaanderen**; dit is een **gratis dienst** voor mensen met een beperking of vermoeden van een beperking.



Sociale & fiscale voordelen

Een **erkenning van de handicap door FOD Sociale Zekerheid, directie-generaal Personen met een Handicap**, kan recht geven op een aantal voordelen.

Een overzicht van de voordelen:

- **parkeerkaart** voor personen met een handicap
- kaart voor **gratis openbaar vervoer** (trein, tram, bus, metro) in België voor **personen met een visuele beperking**
- **belastingvoordelen voertuig**: een verlaagd btw-tarief van 6% voor de aankoop en het onderhoud van een eigen wagen, en een vrijstelling voor de belasting op de inverkeerstelling en de jaarlijkse verkeersbelasting
- **sociale toeslag groeipakket (kinderbijslag)**: bijkomende bijdrage bovenop het groepspakket voor wie arbeidsongeschikt, gepensioneerd of werkloos is
- **inkomensvervangende- of integratietegemoetkoming**
- **vermindering op onroerende voorheffing**
- **sociaal tarief** voor gas en elektriciteit, water, telefoon en kabel
- [Europese handicapkaart](#): **voordelen bij culturele, sportieve en vrijetijdsactiviteiten**

Hoe aanvragen?

De [FOD Sociale Zekerheid](#) bezorgt de attesten meestal **automatisch** aan de bevoegde instanties. Als dit niet het geval is, dan kan men zelf met het attest naar de betrokken dienst stappen. Heeft men geen erkenning en dus ook geen attest, maar denk je dat de zorgvrager in aanmerking komt voor (een van) de voordelen? Laat dan **de handicap erkennen en dien online een aanvraag in**. De FOD Sociale Zekerheid zal de handicap evalueren en een attest bezorgen. De dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds of OCMW kan hierbij ondersteuning bieden.

Het sociale voordeel: het mantelzorgverlof

Met het **type 2 erkenningsattest** kan een mantelzorger bij de werkgever mantelzorgverlof aanvragen. Dit kan via een aangetekend schrijven of een brief te bezorgen aan de werkgever, met het bewijs van de erkenning als mantelzorger. De aanvraag moet minstens **zeven dagen vóór de ingangsdatum** van het verlof worden ingediend, tenzij er een kortere periode is overeengekomen met de werkgever.

Vanaf **1 september 2021** kan de erkende mantelzorger (mantelzorgstatuut type 2) **3 maanden voltijds** of **6 maanden deeltijds/halftijds** mantelzorgverlof opnemen per zorgvrager.

Over de gehele loopbaan kan men maximum 6 maanden voltijds mantelzorgverlof opnemen of 12 maanden als men het halftijds of deeltijds opneemt.

Afhankelijk van de sector waarin men werkt, zijn er verschillende verlofmogelijkheden mogelijk om mantelzorg en werk te combineren:

- **thematisch verlof**: ouderschapsverlof, zorgverlof, palliatief verlof, mantelzorgverlof

- **specifieke regeling per sector:** privésector (tijdscrediet), Vlaamse overheid (Vlaams zorgcrediet), openbare sector (loopbaanonderbreking)
- **andere vormen:** verlof zonder wedde, verlofmogelijkheid voor zelfstandigen

Bezoek de website www.mantelzorgers.be voor meer informatie.



Mantelzorgorganisaties

Mantelzorgverenigingen

In Vlaanderen zijn er [zes erkende mantelzorgverenigingen](#) die de belangen van de mantelzorgers verdedigen en hen informeren.

Lidmaatschap is gratis!

Doelgroep:

- mantelzorgers
- zorgbehoevenden (die thuis verblijven en/of opgenomen zijn in een residentiële voorziening - woonzorgcentrum/psychiatrische instelling/...)

Wat bieden de verenigingen?

- **Informatiesessies en vormingsmomenten** rond verschillende thema's zoals: op welke premies en tegemoetkomingen men recht heeft, welke diensten ondersteuning bieden in de thuiszorg, hoe men beter voor zichzelf kan zorgen, hoe zorg niet te laten ontsporen, hoe financiële afspraken te maken in de thuiszorg en hoe de woning aangepast kan worden.
- **Lotgenotencontact:** dit wordt ook wel eens 'mantelzorgcafé' genoemd omdat het een gezellig samenzijn is met andere mantelzorgers. Het uitwisselen van ervaringen bij een kopkoffie of een ander drankje kan deugd doen. Soms worden deze bijeenkomsten gecombineerd met informatiemomenten.
- **Luisterend oor:** de mantelzorgverenigingen staan klaar om vragen te beantwoorden of gewoon een luisterend oor te bieden. Elke vereniging is telefonisch bereikbaar.
- **Publicaties, magazine en/of nieuwsbrief:** de verenigingen hebben een uitgebreid aanbod aan publicaties met getuigenissen, pakkende verhalen en/of interessante informatie over mantelzorg. Ze informeren hun leden via een eigen magazine met nuttige informatie en tips.
- **Mantelzorgvakantie:** op vakantie gaan is als mantelzorger niet vanzelfsprekend. Sommige verenigingen bieden vakanties aan met aangepaste begeleiding en activiteiten, waar men samen met de persoon waarvoor men zorgt, van kan genieten.

- **Beleidswerk:** de verenigingen behartigen de belangen van mantelzorgers en geven hun een stem in het beleid.
- **Sensibilisering:** de mantelzorgverenigingen organiseren sensibiliserende acties om mantelzorg op de maatschappelijke agenda te plaatsen. Een voorbeeld is de Dag van de Mantelzorg waarbij mantelzorgers jaarlijks op 23 juni in de bloemetjes worden gezet.



Daarnaast kunnen mantelzorgers nog bij andere verenigingen terecht, waaronder:

- [ZoJong!](#) voor jonge mantelzorgers
- [Magenta](#) voor ouders van kinderen met een handicap of een chronische ziekte
- [Similes](#) voor mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid
- [Casa Magnolia](#) voor gezinnen met een kind met een levensbedreigende ziekte
- [Familieplatform](#)
- [Expertisecentrum Dementie](#) en [Alzheimer Liga](#)

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg

Hoewel 9 op 10 van de Vlaamse mantelzorgers hun hulp als zinvol ervaren, is zorgen voor anderen vaak **emotioneel en fysiek veeleisend**. De helft van de mantelzorgers ervaart emotionele belasting, terwijl een kwart van hen fysieke belasting ondervindt. Om hen te helpen de zorg vol te houden, werken de erkende mantelzorgverenigingen en het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg **aan vijf projecten binnen het Vlaams Mantelzorgplan:**



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

1. Mantelzorg op het werk

7 op de 10 mantelzorgers combineert de zorg met een job. Dit project **sensibiliseert werkgevers** om rekening te houden met deze groep werknemers en biedt infosessies en opleidingen rond het ontwikkelen van een mantelzorgvriendelijk beleid.

2. Jonge mantelzorgers

Dit project streeft naar **gelijke kansen voor jonge mantelzorgers** en richt zich op bewustmaking en initiatieven binnen het onderwijs om hen beter te (h)erkennen en ondersteunen.

3. Psychosociale hulp voor mantelzorgers

Mantelzorgers zijn vaak zo gefocust op de zorg voor een ander dat hun **eigen noden en behoeften op de achtergrond raken**. Dit project bevordert het bespreekbaar maken van psychische noden en stimuleert laagdrempelige psychosociale ondersteuning voor mantelzorgers.

4. Optimalisatie van de website www.mantelzorgers.be

De website is geoptimaliseerd om **mantelzorgers snel en eenvoudig toegang te geven tot de nodige informatie**. Zo worden zij wegwijs gemaakt in de soms complexe regels en instanties.

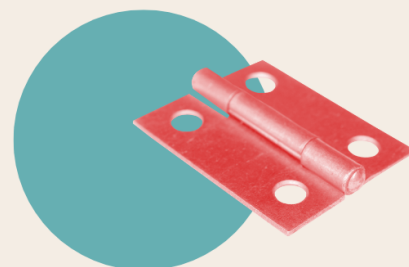
5. Mantelzorgers betrekken bij scharnierzaken

Scharnierzaken in de zorg, zoals een opname in een ziekenhuis of woonzorgcentrum, zijn ook voor mantelzorgers ingrijpend. Dit project **sensibiliseert professionals** om mantelzorgers zoveel mogelijk te betrekken bij het zorgproces en beslissingen over de zorg van hun naaste.

Wat is een scharnierzaken?

Scharnierzaken zijn momenten die een grote verandering met zich meebrengen voor mantelzorgers én hun dierbare.

Denk maar aan een opname in het ziekenhuis, de verhuis naar een woonzorgcentrum of te horen krijgen dat een dierbare palliatief is.



professionele dienstverlening

Professionele dienstverlening

De Dienst Maatschappelijk Werk (DMW)

De **Dienst Maatschappelijk Werk (DMW)** van het ziekenfonds is een belangrijk aanspreekpunt voor mantelzorgers. **Mantelzorgers kunnen er met al hun vragen terecht.** De maatschappelijk werkers bieden een luisterend oor, bekijken samen met de mantelzorger de mogelijkheden om de zorg gedeeltelijk of volledig over te dragen en verwijzen door naar passende instanties. Ook bij vragen over de overstap naar een residentiële voorziening kan men hier terecht.

Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) biedt gratis hulp bij:

- de zoektocht naar de **juiste zorg of opvang**
- ondersteuning bij het **aanvragen van sociale voordelen** (zoals parkeerkaart, sociaal telefoontarief,...)
- ondersteuning bij het **aanvragen van de tegemoetkomingen**, zoals Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden of het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood
- aanvragen bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)
- organisatie van thuiszorg, gezinshulp, vervoer...
- mantelzorg in combinatie met werk
- langdurige begeleiding

Centra voor Algemeen Welzijn (CAW)

Als mantelzorger kan men met eender welke vraag – ook rond ontspoorde zorg of ouderenmis(be)handeling - terecht bij het onthaal van een CAW in de buurt.

Wat gebeurt er concreet wanneer men het CAW in de buurt contacteert?

- een hulpverlener biedt advies, informatie en praktische hulp en luistert vooral naar het verhaal. In enkele gesprekken kan men vaak al een hele stap vooruit komen
- als men daarna nog hulp wil, is verdere begeleiding mogelijk
- de gesprekken zijn altijd **gratis**
- de medewerker respecteert altijd de eigen keuzes. Men beslist zelf of men geholpen wil worden en op welke manier. Er wordt altijd gekeken naar de mogelijkheden en wensen
- Wanneer men contact opneemt met een CAW, wordt de verzamelde informatie discreet en zorgvuldig behandeld.

De contactgegevens van een CAW in de buurt vindt men op: www.caw.be/caw-in-je-buurt. Men kan ook bellen naar het nummer 078 150 300 om doorverbonden te worden met een hulpverlener in de buurt. Chatten met een hulpverlener kan via www.caw.be/chat.

Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Welzijn (OCMW)

De dienstverlening van de OCMW's varieert **van financiële bijstand over tewerkstelling, thuiszorg, opname in woonzorgcentra tot schuldbemiddeling en psychologische en juridische bijstand.**

Het OCMW onderzoekt elke vraag voor maatschappelijke bijstand en stelt de meest gepaste middelen voor om hieraan te voldoen. Mantelzorgers kunnen bij het onthaal van het OCMW terecht met vragen over welzijnszorg, en indien het OCMW zelf geen antwoord kan bieden, wordt men doorverwezen naar de juiste dienst of instantie.

De OCMW's binnen Eerstelijnszone Vlaamse Ardennen vindt men op de [Sociale Kaart van de regio](#).

welzijnsinitiatieven voor mantelzorgers

Welzijnsinitiatieven voor mantelzorgers

De lokale dienstencentra (LDC)

De lokale dienstencentra (LDC) spelen een belangrijke rol in het ondersteunen van mantelzorgers en de persoon met een zorgnood. Ze fungeren als toegankelijke ontmoetingsplekken waar mantelzorgers ook terecht kunnen voor sociaal contact, en waar uitwisseling van ervaringen en mentale ondersteuning heel spontaan gebeuren.

In Eerstelijnszone Vlaamse Ardennen zijn er **vier operationele lokale dienstencentra**, elk met unieke initiatieven voor mantelzorgers:

- [LDC Den Oever WZC Mariahuis, Gavere](#)
- [LDC De vijf huizen, Kruisem](#)
- [LDC De Vesting, Oudenaarde](#)
- [LDC De Hoge Winde Woon- en Zorgcentrum Sint-Vincentius, Ronse](#)

Zelfzorg en Veerkracht

Een **gezond evenwicht** tussen draagkracht en draaglast is van cruciaal belang in een langdurige zorgsituatie. Mantelzorgers worden vaak geconfronteerd met voortdurende schommelingen in de zorgvraag, wat hun fysieke en mentale veerkracht zwaar kan belasten.

Het is belangrijk om als mantelzorger de balans goed te bewaken en tijdig ondersteuning te zoeken wanneer de draaglast te groot wordt.

Wanneer de balans langdurig naar één kant doorslaat, bestaat het risico van overbelasting. Hoewel liefde en bezorgdheid vaak aan de basis ligt van mantelzorg, is het belangrijk te beseffen dat draagkracht niet onbeperkt is.

Het tijdig herkennen van signalen van overbelasting kan helpen om escalatie te voorkomen.

Onlinehulp-apps

Om mantelzorgers te helpen bij het versterken van hun zelfzorg en veerkracht, kunnen onlinehulp-apps een **laagdrempelige en praktische eerste stap zijn**. Deze apps bieden tools en ondersteuning op maat, zodat mantelzorgers actief kunnen werken aan hun mentale en emotionele welzijn. Meer informatie vind je via [onlinehulp-apps](#).

Eerstelijnspsychologen

Wanneer de mentale druk te hoog oploopt, is het belangrijk om tijdig professionele hulp in te schakelen.

Binnen de Eerstelijnszone Vlaamse Ardennen kunnen mantelzorgers terecht bij de [psychologenkring Vlaamse Ardennen](#), die samenwerkt met lokale zorg- en welzijnsprofessionals. Eerstelijnspsychologen bieden kortdurende hulp om klachten helder in kaart te brengen en bieden handvatten om de situatie beter aan te kunnen.

In een beperkt aantal sessies helpen ze mantelzorgers inzicht te krijgen in hun situatie, en indien nodig wordt er doorverwezen naar gespecialiseerde hulp.

Een overzicht van geregistreerde eerstelijnspsychologen in de regio is beschikbaar via de [Sociale Kaart](#).

Door gebruik te maken van deze initiatieven kunnen mantelzorgers de broodnodige adempauze nemen en de nodige steun ontvangen om de zorg voor hun dierbare vol te houden zonder het eigen mentale en fysieke welzijn uit het oog te verliezen.

Zorglast verlichten

Mantelzorgers dragen vaak een grote verantwoordelijkheid bij het zorgen voor kwetsbare personen of ouderen. Om deze taak vol te houden, is het essentieel dat zij tijd kunnen nemen om even op adem te komen. Er zijn verschillende initiatieven die mantelzorgers ondersteunen, waarbij de zorg tijdelijk wordt overgenomen, zodat zij daarna met nieuwe energie kunnen doorgaan.

- **Centrum voor Kortverblijf (CVK)** Een centrum voor kortverblijf biedt tijdelijke opvang voor zorgbehoevenden, waardoor mantelzorgers een pauze kunnen nemen. Dit kan variëren van enkele dagen tot een langere periode, afhankelijk van de situatie. Het biedt mantelzorgers rust en de ruimte om tijd voor zichzelf te nemen. [Meer informatie over centra voor kortverblijf](#).
- **Centrum voor Dagverzorging (CDV) en Collectieve Autonome Dagopvang (CADO)** Dagverzorgingscentra en collectieve autonome dagopvang (CADO's) zijn vaak verbonden aan woonzorgcentra of gezinszorgdiensten en [bieden overdag opvang en zorg](#). Dit biedt mantelzorgers de mogelijkheid om even hun handen vrij te hebben, terwijl hun naaste in een veilige en vertrouwde omgeving verblijft. [Meer informatie en zoekmogelijkheid naar dagverzorgingscentra en dagopvang](#).

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg

Verder biedt het [Vlaams Expertisepunt Mantelzorg](#) ondersteuning via verschillende programma's, **zoals mantelzorgcoaches en lotgenotencontacten**. Deze initiatieven helpen mantelzorgers om beter om te gaan met de mentale belasting die de zorg met zich meebrengt, en omvatten ook speciale projecten voor jonge mantelzorgers.



Eerstelijnszone Vlaamse Ardennen
Meerspoort 30, 9700 Oudenaarde
info@elz-vlar.be +32 55 46 06 71
BE0739756048 RPR Gent

V3, mei 2025