



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

Afgiftkantoor Aalst
Erkenningsnr. P 307388

LM
Plus

Ledenblad Landsbond
Liberale Mutualiteiten

NR. **3**
SEPTEMBER
21

4

Onderwijs op maat
voor zieke leerlingen?

12

Parkiboks:
Sporten met Parkinson

16

Verkiezing
van een nieuwe algemene
vergadering LM Plus:
oproep
tot kandidaatstelling

Niet tevreden over onze dienstverlening? Laat het ons weten

LM wil jou steeds zo goed en zo snel mogelijk verder helpen. Verliep onze dienstverlening niet naar wens? Laat het ons weten. Aan de hand van jouw klacht kunnen wij onze diensten blijven verbeteren.



Wanneer kan je een klacht indienen?

Je kunt een klacht indienen als je niet tevreden bent over een handeling, prestatie of dienstverlening van LM. Je denkt bijvoorbeeld dat we jou te weinig hebben terugbetaald, dat de regels niet correct zijn toegepast op een van je dossiers of dat een medewerker jou niet goed heeft geholpen.

Hoe kun je een klacht indienen?

Je kunt een klacht indienen via de website www.lm.be:

- via het **contactformulier**: klik op 'contact' en vul het formulier in;
- via het **e-Loket**;
- via het **klachtenformulier**: ga naar klachten in de blauwe balk onder aan de homepage. Download het klachtenformulier, vul het in en verstuur het per mail of per post naar de klachtendienst van jouw regio (contactgegevens in kader).

Je kunt je klacht ook **mondeling** indienen. Kunnen we die niet onmiddellijk afhandelen, dan vragen we jou een schriftelijke bevestiging.

Hoe wordt je klacht opgevolgd?

Om je klacht op te volgen maken wij gebruik van de klachtenprocedure:

1. Ontvangst van je klacht

Je neemt contact op met LM en geeft een beschrijving van je klacht.

2. Registratie van je klacht

LM registreert je klacht. Elke klacht krijgt een uniek nummer.

3. Behandeling van je klacht

Wij streven ernaar om je klacht zo snel mogelijk te behandelen.

- Je krijgt een ontvangstmelding binnen de 8 dagen.
- De klachtencoördinator van jouw ziekenfonds waakt over de correcte uitvoering van de klachtenprocedure.
- LM contacteert je binnen de 45 dagen om je mee te delen welk gevolg aan jouw klacht wordt gegeven. Als je niet akkoord gaat met het antwoord van LM kun je je richten tot de ombudsdienst van de Landsbond van Liberale Mutualiteiten.

4. Jaarlijkse analyse van de klachten

LM maakt ieder jaar een analyse van alle klachten om de dienstverlening gericht te kunnen verbeteren.

Meer info: www.lm.be



LM Plus

Klachtendienst
Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt
T 011 70 54 51
totuudienst@LMPlus.be

LM Oost-Vlaanderen

Dienst klachtenbemiddeling
Brabantdam 109 - 9000 Gent
T 09 223 19 76
klachten.ov@lm.be

LM MUTPLUS.be

Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel
T 02 209 48 11
info@mutplus.be

Landsbond van Liberale Mutualiteiten

Ombudsdienst
Livornostraat 25 - 1050 Brussel
T 02 542 86 00
ombudsdienst@lm.be

Win een Maxi-Cosi autostoel t.w.v. € 399!

Speel mee en win!

Baby op komst?

Meer dan 1200 euro aan babyvoordelen vliegen je tegemoet! Meld daarom tijdig je zwangerschap aan je ziekenfonds. Dit kan steeds in je dichtstbijzijnde LM Plus-kantoor, via zwanger@LMPlus.be of via het gratis nummer 0800 17 417.

Toekomstige mama's en papa's verdienen een extra duwtje in de rug. Daarom schenken we maar liefst twee Maxi-Cosi autostoelen weg ter waarde van 399 euro!

Wat moet je doen?

Scan de QR-code of surf naar www.LM-Plus.be/autostoel en vul het wedstrijdformulier in. Veel succes!

Baby Days

Dit najaar kun je LM Plus spotten tijdens de Baby Days in Kortrijk en Antwerpen, een veelzijdige beurs voor jonge en toekomstige ouders. Wil je een bezoekje brengen aan onze stand? Scan de QR-code en ontvang een kortingsbon voor jouw inkomticket! Op onze stand maak je bovendien kans op een prachtige babyuitzet aangeboden door Zorgboetiek. Hopelijk tot dan!

Babybeurs Antwerpen:

25 & 26 september in AntwerpExpo

Babybeurs Kortrijk:

2 & 3 oktober in Kortrijk Xpo

Babydays .be

Scan
mij





Onderwijs op maat voor zieke leerlingen

Bij de start van het nieuwe schooljaar blijven helaas ook een aantal schoolbanken noodgedwongen leeg. Langdurig zieke kinderen kunnen regulier onderwijs niet of onvolledig aanvangen. Gelukkig bestaan er instanties als ziekenhuisscholen, vzw Bednet en vzw School & Ziekzijn die in de bres springen om leerachterstand bij deze leerlingen zo veel mogelijk te beperken. Samen met het West-Vlaamse steunpunt Klasziekaal bieden zij onderwijs op maat van zieke kinderen en jongeren aan.

Ouders kampen met heel wat vragen als hun kind ernstig ziek wordt. *Wat met school?* is vaak één van die bezorgdheden. “Op vandaag is de ondersteuning naar gepast onderwijs voor kinderen en jongeren die psychisch of fysiek langdurig ziek zijn te weinig tot zelfs niet gekend”, gaat projectmedewerker Siska Buyschaert van Klasziekaal van start.

Klasziekaal is het West-Vlaams info- en steunpunt voor scholen, artsen, ouders en CLB-medewerkers dat zieke kinderen het recht op onderwijs probeert te garanderen. Klasziekaal ondersteunt daarbij de scholen die onderwijs voor hun zieke leerlingen organiseren en beschikt ook over een eigen leerkrachtenpool om onderwijs aan huis aan te bieden. Daarnaast voert Klasziekaal campagne om de onderwijsmogelijkheden voor langdurig of vaak zieke kinderen breder bekend te maken.

Breed spectrum

De terminologie ziek gaat in feite heel breed: van een herstel na een ongeval of ernstige ziektes zoals kanker of mucoviscidose tot een opname voor depressie, anorexia of jongeren met suïcidale gedachten. Ook tienermoeders behoren tot de doelgroep van Klasziekaal.

“Leerlingen die wegens ziekte langdurig of veelvuldig afwezig zijn, hebben recht op onderwijs op maat”, gaat Siska verder. Vanaf een onafgebroken afwezigheid van 27 halve dagen is er recht op wekelijks vier uur les aan huis. Dat gebeurt vaak via een zogenaamde TOAH-leerkracht. TOAH staat voor tijdelijk onderwijs aan huis.

Leerlingen die chronisch ziek zijn, hebben recht op 4 uur onderwijs aan huis telkens ze 9 halve dagen afwezigheid hebben opgebouwd. Maar het kan ook via internetonderwijs dankzij vzw Bednet dat synchroon internetonderwijs aanbiedt. Naast de overheidsinitiatieven kunnen leerlingen beroep doen op de vrijwilligersorganisatie vzw School & Ziekzijn. Het is perfect mogelijk om een traject op maat te maken met een combinatie van de drie vermelde mogelijkheden: TOAH, Bednet en School & Ziekzijn. We gaan daarbij in dialoog met de ouders, de arts, de thuischool en uiteraard het kind of de jongere zelf. TOAH is er voor kleuters en leerlingen tot en met 18 jaar. Voor Bednet komen kinderen vanaf 5 jaar in aanmerking.”

“We werken eigenlijk echt op maat van de leerling en zijn/haar pathologie en behandelingstraject”, vervolgt Sabine Vincke van het Zeelyceum. “Het kind of de jongere staat steeds centraal: is het fysiek en mentaal al aan de orde om onderwijs te volgen?”

“Eigenlijk zijn het de ouders die de formele aanvraag tot onderwijs op maat voor hun zieke kind moeten indienen. En uiteraard moet ook de arts hier achterstaan”, vult Marleen Willaert aan. “School & Ziekzijn begeleidt ook steeds meer kinderen en jongeren met een psychische kwetsbaarheid die door de mazen van het net vallen. Een begeleiding op maat is dan vaak moeilijker in te vullen.” “Klopt, ook bij Bednet stellen we de stijging van de aanvragen met een psychische problematiek vast”, treedt Kenneth Deman van vzw Bednet bij.



WAT IS KLASZIEKAAL?

Klasziekaal is een West-Vlaams samenwerkingsverband met betrekking tot onderwijs voor zieke kinderen en jongeren. Klasziekaal doet dit niet alleen, maar kan rekenen op de samenwerking en steun van diverse partners zoals de West-Vlaamse ziekenhuisscholen (het Zeelyceum en Basisschool aan Zee), vzw Bednet en vzw School & Ziekzijn. Klasziekaal werd als tijdelijke proeftuin door de provincie West-Vlaanderen in het leven geroepen.

Surf naar www.west-vlaanderen.be/klasziekaal en lees meer over de werking van Klasziekaal. Siska Buyschaert beantwoordt ook vragen van scholen, ouders, ... uit andere provincies dan West-Vlaanderen.

HOE HELPT VZW SCHOOL & ZIEKZIJN?

Kinderen en jongeren van 5 tot 18 jaar uit de basisschool en het secundair onderwijs die langdurig of vaak afwezig zijn op school door een ongeval, ziekte, heelkundige ingreep of psychische problemen krijgen dankzij School & Ziekzijn kosteloos les thuis en soms in het ziekenhuis. School & Ziekzijn kan daarbij beroep doen op tal van vrijwilligers die in Vlaanderen en Brussel actief zijn.

Meer info via www.s-z.be.

WIE IS SBSO ZEELYCEUM?

Het Zeelyceum biedt geïndividualiseerd voltijds onderwijs aan jongeren aan die om medische redenen geen lessen kunnen volgen in hun reguliere school. De West-Vlaamse ziekenhuisschool is gevestigd in De Haan en biedt secundair onderwijs aan jongeren die zijn opgenomen in het Zeepreventorium. Daarnaast verstrekt het ook onderwijs in de afdeling kinderen jeugdpsychiatrie in KAS Brugge, de Korbeel en de Patio in Kortrijk en het St-Jozefziekenhuis in Pittem. Aan het Zeepreventorium is ook de Basisschool aan Zee verbonden.

Voor vragen en info, surf naar www.zeelyceum.be en www.basisschoolaanzee.be

WAT DOET VZW BEDNET?

Bednet biedt internetonderwijs aan leerlingen aan die door ziekte niet naar school gaan, maar toch les kunnen volgen alsof ze in de klas zitten. Leerlingen kunnen via de laptop of computer de lessen volgen in het ziekenhuis of van thuis. Bednet voorziet o.a. in gratis computermateriaal en internet voor de zieke leerlingen.

Alle info is terug te vinden via www.bednet.be.



Arts als katalysator

Om in aanmerking te komen voor onderwijsondersteuning op maat moet de ziekte door een dokter worden geattesteerd. "Het begint in feite bij de arts. Hij of zij fungeert enigszins als katalysator voor dat onderwijs op maat. We doen daarom een warme oproep aan alle artsen en specialisten: ga in dialoog met de ouders over onderwijsalternatieven wanneer een kind langdurig of vaak afwezig is of zal zijn", gaat Siska verder.

Zieke kinderen hebben het recht op onderwijs omwille van diverse cruciale redenen:

- om leerachterstand te beperken en zittenblijven te vermijden,
- om de band met school en klasgenoten te behouden,
- om de terugkeer naar school nadien te vergemakkelijken,
- om het isolement te doorbreken,
- om de ziekte te helpen vergeten.

Onterecht onbekend

In West-Vlaanderen waren in het schooljaar 2019-2020 ruim 4700 leerlingen van het lager en secundair onderwijs langdurig ziek. Slechts 283 leerlingen deden een aanvraag voor een TOAH-leerkracht. 211 West-Vlaamse kinderen konden via Bednet onderwijs volgen. En 102 aanvragen ter ondersteuning van het zieke kind bereikten School & Ziekzijn.

"En deze cijfers geven een vertekend beeld", verduidelijkt Siska. "Bepaalde leerlingen maken gebruik van TOAH én lesbegeleiding via School & Ziekzijn. Daarnaast is niet elke aanvraag effectief doorgegaan. Onthutsend om vast te stellen dat het aanbod aan onderwijsondersteuning voor zieke leerlingen nog te onbekend is. Klasziekaal zet daarom sterk in op sensibilisering en bekendmaking."

Krista Saelen stond jarenlang zelf voor de klas. "Ik ben met pensioen en las toevallig de oproep van Klasziekaal voor TOAH-leerkrachten. Sinds een jaartje neem ik dat engagement op mij en ik vind het geweldig plezant. Als leerkracht had ik een ruime bagage doorheen de jaren opgebouwd. Ik wilde iets betekenen voor leerlingen. Eén op één met een leerling kunnen werken en hem of haar zeer gericht helpen – ondanks zijn of haar ziekte – geeft me heel veel voldoening. Ook de ouders en kinderen zijn me zeer dankbaar. Ik ben dus ontzettend blij dat ik dit doe."

"De stijgende psychische kwetsbaarheid vind ik frappant. Zelfs op kleuterleeftijd en in het lager merk je al psychische problemen, vaak gerelateerd aan een moeilijke thuissituatie. Er sluimert ook nog zo'n taboe over. Er is nog te weinig begrip voor een leerling die bijvoorbeeld met een depressie kampt vanwege pestgedrag. Als maatschappij hebben we samen een serieus engagement op te nemen om elke jongere te helpen die ziek is of niet goed in zijn vel zit. Want onderwijs is en blijft het basisrecht van elk kind of jongere", besluit Krista.

Op de foto prijken de drijvende krachten achter Klasziekaal: Marleen Willaert (vzw School & Ziekzijn), Krista Saelen (TOAH-leerkracht), Sabine Vincke (Zeelyceum De Haan), Siska Buyschaert (Klasziekaal) en Kenneth Deman (vzw Bednet).



GEZOCHT

Klasziekaal zoekt zowel professionele als vrijwillige leerkrachten om onderwijsondersteuning in West-Vlaanderen aan te bieden bij zieke kinderen en jongeren. Enige voorwaarden zijn een hart voor zieke kinderen en affiniteit met of ervaring in het onderwijs.

Interesse? Contacteer Klasziekaal via klasziekaal@west-vlaanderen.be, via 050 40 70 07 of via 0499 54 16 14.

Geen vuiltje aan de lucht!

3 gouden tips voor een gezond binnenmilieu

Wist je dat de Vlaming gemiddeld 85% van zijn of haar tijd binnen doorbrengt? En dat vooral in de eigen woning? Als je de lucht niet voldoende ververst, stapelen vocht en schadelijke stoffen zoals CO zich op in de woning. Dit kan leiden tot gezondheidsproblemen zoals irritatie van de ogen en luchtwegen, hoofdpijn, allergie en astma. Zwangere vrouwen, kinderen, ouderen en zieken zijn het meest kwetsbaar. Houd de luchtkwaliteit bij jou thuis op peil met deze tips!



1. Laat je huis ademen

Zet regelmatig het raam open voor een goed verlucht huis. Doe dat zeker bij activiteiten met water zoals het douchen, schoonmaken, koken en het drogen van de was. Woon je aan een drukke baan? Zet je raam dan open buiten de spitsuren. Ook stoppen met roken biedt heel wat voordelen, voor jou én voor je huisgenoten. De giftige deeltjes blijven namelijk lang in huis hangen. Die zetten zich overal op vast: op kleren, vloeren, gordijnen, meubels, speelgoed van kinderen, noem maar op.



2. Bewust schoonmaken

We grijpen vaak te snel naar sterke schoonmaakproducten die onze gezondheid kunnen schaden. Als je bijvoorbeeld allesreiniger mengt met javel komen er giftige chloordampen vrij die de luchtwegen irriteren. Erg schadelijk dus, ook voor het milieu trouwens. Kies voor alternatieven uit grootmoeders kast. Zo kan je azijn gebruiken als ontkalkingsmiddel voor bijvoorbeeld je waterkoker. Ook sodakristallen kunnen veelzijdig worden ingezet als ontstopper, allesreiniger of schuurmiddel. Google het gerust even.



3. Pas op voor vossen

Vossen? Niet de dieren, wel de stoffen. VOS staat voor Vluchtige Organische Stoffen. Die vind je onder andere in nieuwe meubels, auto's, nieuwbouwwoningen... Veel mensen vinden ze lekker nieuw ruiken, maar ze zijn heel schadelijk voor je gezondheid. Ventileer daarom je huis extra lang wanneer je nieuwe meubels plaatst, een muur hebt geverfd of grotere renovatiewerken doet. Hoe lang? 6 maanden! Lijkt lang, maar het is écht wel nodig.

Meer info?

Surf naar www.gezondbinnen.be

ZORG BOETIEK

Samen met Zorgboetiek naar een betere luchtkwaliteit binnenshuis



Philips luchtreiniger

Deze luchtzuiveraar met nachtsensormodus is speciaal ontworpen voor je slaapkamer. Met de zekerheid van constante bewaking van de luchtkwaliteit en schone luchttoevoer slaap je geruster. De modus is ook muisstil, dus je slaap wordt niet verstoord.

Dobra luchtbevochtiger

Maak komaf met de ongemakken door een te droge lucht zoals verkoudheden en astma. De Dobra luchtbevochtiger zorgt voor een geschikte luchtvochtigheidsgraad in je leefruimte gedurende 12 uur. Een meerwaarde voor je interieur is het design met diverse lichtschakeringen. Bovendien bedien je het toestel eenvoudig dankzij de opening bovenaan.



Moya verdamper van etherische oliën

Ontspan volledig tijdens een sessie aromatherapie met de Moya. Met zijn verfijnd design van natuurlijk materiaal verspreidt het toestel etherische oliën volgens de gekozen modus en duur. Synchroniseer je ademhaling met de lichtcycli om je helemaal te ontspannen. Op lange termijn levert dit tal van voordelen op voor je lichaam én geest. Door een vermindering van het cortisolgehalte ervaar je minder stress. Bovendien verbetert je concentratie en vermindert de kans op depressie, angsten en slapeloosheid.

Op zoek naar een specifiek hulpmiddel? We helpen je graag verder in onze Zorgboetiekwinkels in Asse, Aalst, Hasselt en Roeselare.

Geen Zorgboetiek in de buurt?

Bezoek dan zeker de webshop op www.zorgboetiek.be.

BEROEP VLAAMSE SOCIALE BESCHERMING

Ga je niet akkoord met een beslissing van de zorgkas over een zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (de vroegere zorgverzekering), dan kun je een beroep indienen bij het Agentschap Vlaamse Sociale Bescherming. Opgelet, **sinds 15 augustus 2021** moet je bij het indienen van een beroep **een dossiertaks van 75 euro** betalen (38 euro voor wie recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming). Personen in een behatenswaardige situatie moeten deze dossiertaks niet betalen. Wordt je beroep positief beslist, dan krijg je de dossiertaks teruggestort.



BTW OP MEER BEHANDELINGEN EN INGREPEN

Vandaag geldt dat zorgverstrekkers zoals artsen, diëtisten, tandartsen of kinesitherapeuten geen btw op het ereloon moeten aanrekenen, behalve voor louter esthetische ingrepen.

Vanaf 1 januari 2022 komt er een **forse inperking op die btw-vrijstelling** in de medische zorg. Vanaf dan is er enkel nog een vrijstelling voor therapeutische behandelingen en ingrepen. Welke dat precies zijn, moet nog vastgelegd worden. Een bezoek bij je zorgverstrekker zal volgend jaar dus gemiddeld een stuk hoger liggen.

ACTUA



UITBREIDING DIENSTVERLENING MUTAS

Sinds 1 juli zijn er een aantal kleine wijzigingen in de dienstverlening en tegemoetkomingen van Mutas. Bij een verlengd verblijf op de vakantieplaats om medische reden worden naast de kosten voor het vervoer ook de **kosten voor het verblijf voor 1 begeleider vergoed**. Daarnaast wordt het persoonlijk aandeel ook toegepast op **dringend ziekenvervoer, ziekenhuisopname met overnachting en daghospitalisatie**. Voortaan is er ook een tegemoetkoming voor de kosten voor orthesen en huur of aankoop van krukken of rolstoel, tot maximum 375 euro.



GENEESMIDDELEN OPHALEN ZONDER PAPIEREN VOORSCHRIFT

Vanaf 15 september 2021 komen er **meer mogelijkheden** om je geneesmiddelen en gezondheidsproducten op voorschrift in de apotheek af te halen. Alle vorige opties blijven bestaan, maar er komt een **extra digitale optie** bij: de patiënt kan met zijn/ haar **eID-kaart naar de apotheker gaan** zonder dat hij/ zij een papieren voorschrift of een digitale versie van het voorschrift moet afgeven of tonen. In deze zachte overgang naar het zogenoemd gedematerialiseerd voorschrijven, is het **de patiënt die zelf beslist** om wel of geen papieren bewijs van elektronisch voorschrift van de zorgverstrekker te ontvangen.

KALENDER UITBETALINGEN

In de betaalkalender kun je nakijken op welke data je uitkering van **primaire arbeidsongeschiktheid, moederschapsrust of invaliditeit** wordt uitbetaald. Surf naar de website www.LMPlus.be, ga naar de rubriek 'Wat te doen bij?' en klik door naar 'Arbeidsongeschiktheid en invaliditeit'. Opgelet, het kan tot enkele dagen duren voor het bedrag op je rekening staat.

Eerstvolgende betalingen primaire arbeidsongeschiktheid/moederschapsrust:

1, 16 en 30 september 2021
19 oktober 2021
2 en 17 november

Eerstvolgende betalingen invaliditeit en primaire arbeidsongeschiktheid/moederschapsrust voor zelfstandigen:

28 september 2021
27 oktober 2021
26 november 2021
21 december 2021



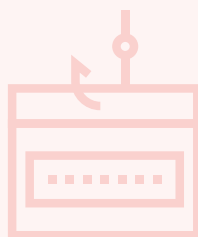


GENERATION LM: WIN EEN ELEKTRISCHE STEP

Wie studeert, is via de ouders aangesloten bij de mutualiteit. Maar wie een eigen inkomen heeft of 25 wordt (ook als je nog studeert), is verplicht om **onder haar of zijn eigen naam aan te sluiten**. Via Generation LM geven we jongeren de kans om ons te laten weten wanneer het zover is. Wij regelen daarna alles. Wie vóór 30 september haar of zijn gegevens nalaat, maakt bovendien **kans op een elektrische step ter waarde van 500 euro**. Scan de QR-code en registreer je zoon of dochter voor deze wedstrijd!

OPGELET VOOR PHISHINGMAILS VACCINATIEPASPOORT!

Om je COVID-certificaten te raadplegen of te downloaden is het **nooit nodig je bankgegevens of andere persoonlijke informatie** in te geven. Wanneer je een dergelijke mail ontvangt, krijg je te maken met phishing. Verwijder dit soort mails. Je kunt jouw certificaten raadplegen via de **beveiligde aanmelding** op mijngezondheid.be, myhealthviewer.be of mijnburgerprofiel.be.

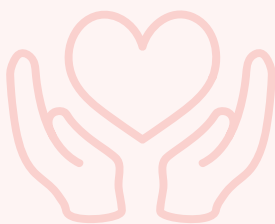


VACATURES LM

Ben je op zoek naar een job? Dan vind je bij LM Plus misschien een **vacature** die je aanspreekt. Zo zijn we momenteel op zoek naar onder andere een **front office medewerker (m/v/x)** in de regio Vlaams Gewest. Wil je meer info of ben je benieuwd naar andere vacatures? Check regelmatig onze website: **surf naar www.LMPlus.be** en klik onderaan de pagina op de **link 'Vacatures'**.

LEIFPLAN HELPT BIJ VRAGEN OVER LEVENSEINDE

Wat zijn je rechten op palliatieve zorg of bij een euthanasieverzoek? Misschien word je op dit ogenblik met een belangrijk gezondheidsprobleem geconfronteerd. Of misschien wil je nu al nadenken over later en bepaalde zaken regelen. In de **brochure LEIFplan** vind je alle informatie voor jezelf en je naasten om de juiste beslissing te nemen rond het **levenseinde**. Deze brochure is **gratis verkrijgbaar** bij je apotheek, in de LEIFpunten, in de huizenvandeMens en via sommige gemeenten.

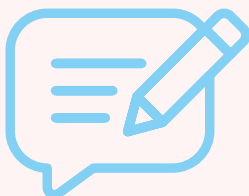


ACTUA



REVIEW LM PLUS

Ben je tevreden over je ziekenfonds? **Laat een review na op onze Facebookpagina** of via info@LMPlus.be. Misschien ben jij wel de volgende gelukkige winnaar van een **restaurantbon of een Kadonationbon ter waarde van 100 euro**.



NIEUW TIJDSCHRIFT GEZOND EN ACTIEF LEVEN

In september verschijnt het **tweede nummer van 'Gezond en Actief Leven'**, een nieuw magazine van de Diabetes Liga, dat mensen maximaal wil ondersteunen om diabetes type 2 te voorkomen. Met het tijdschrift wil de liga mensen op een positieve manier informeren, praktische handvaten aanbieden op vlak van voeding, beweging, rookstop en inspireren om **proactief en gezond** in het leven te staan. **Kennismaken met dit gloednieuwe tijdschrift? Schrijf je op www.diabetes.be in voor een gratis abonnement.**



FILMTICKETS KINEPOLIS

Ken je iemand die lid wil worden van LM Plus? Of iemand die graag wil veranderen van ziekenfonds? Geef ons de contactgegevens door via ledenwerving@LMPlus.be. **Per bevestigde aansluiting krijg jij een filmticket voor Kinepolis cadeau!**



MAAK
KENNIS
MET

Karolien Vandeput

“Mensen opnieuw tevreden stellen geeft voldoening”

Coördinator klachtendienst, het lijkt voor velen niet direct een droomjob. Maar de mogelijkheid om kwaadheid om te zetten in tevredenheid, biedt voor Karolien Vandeput een mooie uitdaging. “Het zit heel vaak in juiste informatie geven en daarover zeer duidelijk communiceren”.

Sinds augustus 2013 werkt Karolien Vandeput bij de Liberale Mutualiteit. Ze begon als stafmedewerker bij LM Limburg en sinds 2019 is ze coördinator klachtenbehandeling en ledenbehartiging bij LM Plus. “Mijn taak bestaat erin om schriftelijke en telefonische klachten aan te nemen. Ik zorg ervoor dat de klacht op de juiste manier via de correcte procedure wordt behandeld en dat het antwoord voor de mensen bevredigend is”, steekt Karolien van wal.

“Daarnaast sta ik ook in voor bemiddeling: leden van LM die zich misnoegd voelen over een zorgverstrekker, kunnen op ons ziekenfonds beroep doen om te bemiddelen. Als derde partij proberen we de rechten van het lid te behartigen voor zover dat binnen het wettelijk kader van het ziekenfonds ligt. We stellen ons bij bemiddeling wel steeds neutraal op. Want als mutualiteit hebben wij geen controlefunctie over ziekenhuizen of dokters, thuisverpleging, ...”

“Niet elke klacht is gegrond. Soms hekelen mensen het feit dat ze geen terugbetaling krijgen, maar uiteraard moet een mutualiteit zich op wetgeving baseren, zonder ons daarachter te willen verschuilen. Ook als ziekenfonds worden wij gecontroleerd op het correct en integer uitvoeren van terugbetalingen”, gaat Karolien verder. “Ofwel probeer ik als klachtencoördinator het dossier in orde te brengen ofwel geef ik de juiste uitleg zodat een lid het in een bredere context kan plaatsen. Ik vind het een leuke uitdaging om een negatief gevoel om te buigen naar positiviteit of aanvaardiging.”

Mondigheid en verwijten

Het aantal meldingen waarin de klachtendienst moet tussenkomen is gestegen. Karolien wijt dit aan de toenemende mondigheid van de leden en onze kritisch wordende maatschappij. Ook nemen leden vaker geen genoegen met de uitleg van een medewerker. Soms wordt ook door collega's de tussenkomst van de klachtendienst gevraagd wanneer leden tegen hen hun ontevredenheid uiten. In dat geval treedt de klachtencoördinator als tweede spreekbuis op.

“Ik heb het lastig als mensen in hun boosheid persoonlijk worden. Zo kreeg ik ooit te horen: ‘ik hoop dat je morgen kanker krijgt’. Ik heb geen probleem dat mensen soms boos worden of roepen, maar als ze mij persoonlijk aanvallen, kwetst me dat toch wel”, bekent Karolien.

“De dossiers van het Fonds Medische Ongevallen blijven me vaak bij. Het ligt niet in onze bevoegdheid en machtiging om het lid in een dergelijke situatie te verdedigen; als ziekenfonds kunnen we enkel het dossier van een lid vervolledigen en indienen. Zo werd iemands been uiteindelijk geamputeerd na het weghalen van een spatader. Ik vind dat erg schrijnend omdat je deze mensen helaas niet meer kan helpen. Als ziekenfonds dienen we het oordeel over te laten aan het Fonds Medische Ongevallen. En dat blijft soms wel een tijdje knagen”, besluit Karolien.



NIEUW:
terugbetaling
orthodontie jongeren
tot
€ 1.050

Hier valt je mond van open!

Kinderen die lid zijn van LM Plus hebben sinds 1 juli 2021 recht op 1050 euro terugbetaling voor orthodontische behandelingen zoals een beugel of blokjes. Deze terugbetaling maakt geen deel uit van een extra tandzorgverzekering, maar is inbegrepen in je lidmaatschap.

Heeft je dochter of zoon een beugel nodig? Dan houd je best rekening met kosten die hoog kunnen oplopen, zeker als je geen tandzorgverzekering hebt. Gelukkig krijg je nu als lid van LM Plus 1050 euro bovenop de wettelijke terugbetaling voor jongeren. **Jawel, je leest het goed.** Een jongere die lid is van LM Plus maar geen tandzorgverzekering heeft afgesloten, kan toch genieten van een terugbetaling van 1050 euro.

Opgelet! De orthodontische behandeling moet aangevraagd worden vóór de 15de verjaardag van je tiener. Dit nieuwe voordeel is van kracht sinds 1 juli 2021.

Er zijn enkele voorwaarden voor het krijgen van de terugbetaling: de orthodontische behandeling moet eerst en vooral voldoen aan de criteria opgelegd door het RIZIV, je hebt daarnaast vooraf het akkoord gekregen van de adviserend arts van je ziekenfonds en je moet de aanvraag tot tussenkomst indienen voor de 15de verjaardag van je dochter of zoon.

De terugbetaling gebeurt in **twee schijven**: een eerste schijf van 525 euro wordt terugbetaald na de plaatsing van het toestel, de tweede schijf van 525 euro krijg je na 18 maanden behandeling of na het einde van de behandeling. Van zodra je voldoet aan de voorwaarden, gebeuren deze terugbetalingen automatisch.

Heb je een **ingrijpende en langdurige behandeling** nodig, dan kun je in uitzonderlijke gevallen nog een bijkomende tussenkomst van 400 euro krijgen. Hiervoor moet de Technisch Tandheelkundige Raad eerst zijn akkoord geven voor het verderzetten van de orthodontische behandeling.

Nog vragen?

Ontdek alles over onze voordelen en diensten op www.LMPlus.be!

Dankzij je ziekenfonds kun je ook genieten van een **terugbetaling voor tandheelkundige ingrepen** die de verplichte ziekteverzekering niet terugbetaalt, zoals tandextracties, tanden bleken of kroon- en brugwerk. Je krijgt hiervoor tot 20% van de kosten terugbetaald, tot maximaal 100 euro per jaar.

Tip

Wie minstens 18 jaar is en regelmatig een tandarts bezoekt, krijgt via het mondzorgtraject een betere terugbetaling voor tandzorg dan wie dat niet doet. Plan dus elk jaar een controlebezoek bij je tandarts.

Via **Denta Plus** ben je **extra verzekerd**: je krijgt terugbetalingen voor preventieve en curatieve tandzorg (gaatjes vullen of tanden trekken), voor orthodontie (beugel of blokjes), voor het behandelen van tandvleesaandoeningen en voor een tandprothese of vals gebit. **Lees meer over onze tandzorgverzekering op www.LMPlus.be!**



De wonderere wereld van de Dolomieten

De Dolomieten, een bergketen in Zuid-Tirol, in het noorden van Italië, staat bekend om de steile rotswanden en pieken afgewisseld met groene bergweides en kristalheldere meren. Je vindt er de perfecte mix van Duitse Gründlichkeit en Italiaanse gezelligheid en ambiente. Wij geven je vijf redenen waarom de machtige bergwereld der Dolomieten een uitzonderlijke en Instagramproof vakantiebestemming is.

1

Natuurerfgoed

Sinds 2009 staan de Dolomieten op de werelderfgoedlijst van UNESCO. En dat is niet zo vanzelfsprekend. Om op de lijst met natuurerfgoed te komen, moet een natuurgebied over 'een exceptionele natuurlijke schoonheid' beschikken.

2

Drei Zinnen

De Drei Zinnen, ofwel Tre Cime, is één van de bekendste bezienswaardigheden van de Dolomieten. De Drei Zinnen bestaat uit drie indrukwekkende bergtoppen tussen de regio's Trentino en Veneto.

3

Lago di Braies

De Dolomieten herbergen een uitgebreide verzameling van kristalheldere bergmeren die de schoonheid van het landschap weerspiegelen. Lago di Braies is één van de meest gefotografeerde plekjes in de Dolomieten en volgens velen het mooiste meer van Noord-Italië.

4

Bolzano

De provinciehoofdstad Bolzano is de stad waarin de Italiaanse en de Duitse cultuur het sterkst vermengd zijn. Het resultaat is een fascinerende cultuurmix die tot uitdrukking komt in de historische en culturele bezienswaardigheden van de stad.

5

Hotel Reipertingerhof

De familie Unterperntinger van hotel Reipertinger Hof is reeds meer dan 30 jaar vaste partner van Rantour en staat garant voor een gastvrij onthaal. Het hotel, gelegen aan de voet van het bekende skigebied Kronplatz, is de ideale uitvalsbasis om deze streek te verkennen.

Reis je met ons mee?

Ontdek samen met Rantour de Dolomieten tijdens een begeleide reis van 8 dagen met volpension, vertrek op 2 oktober 2021.

Als lid van LM Plus geniet je van 10% korting op autocarvakanties en 5% korting op begeleide vliegvakanties van Rantour, onze vaste reispartner.

Info en reservaties: bel naar 053/66.68.94 of bekijk het volledige aanbod op www.rantour.be!

PARKIBOKS:



Wat is de ziekte van Parkinson?

De ziekte van Parkinson is een neurologische aandoening in de hersenen. De ziekte van Parkinson laat zich niet vertalen in één vorm en kent ook niet echt een duidelijke oorzaak. Wel treedt er bij elke parkinsonpatiënt in meer of mindere mate een dopaminetekort op. Dit tekort ontstaat door het afsterven van dopamineproducerende zenuwcellen in de zwarte kernen van de kleine hersenen. Bij de grote meerderheid van de patiënten met parkinson is de precieze oorzaak van de ziekte niet gekend. Bij ongeveer vijf procent van de patiënten wordt parkinson echter veroorzaakt door een mutatie of afwijking in een stukje van het erfelijk materiaal of DNA.

Bron: vzw Vlaamse Parkinson Liga

sporten met Parkinson

Sporten met de ziekte van Parkinson? Jawel, dat kan! Onder impuls van Sonja Masco werden in Opwijk in nog geen jaar tijd Parkiboks en Parkili-zumba uit de grond gestampt. En met succes, het deelnemersaantal loopt hoog op.

Sonja Masco (53 jaar) leeft al zes jaar met de ziekte van Parkinson. “Maar eigenlijk sluimerden de symptomen al gedurende twee jaar door mijn lichaam. Tijdens een vergadering op het werk wilde ik notities nemen. Ik had mijn balpen vast maar kreeg plots niets meer op papier gezet. Of ik wilde mijn tanden poetsen en ik kon de poetsbeweging opeens niet meer uitvoeren. De dag erop lukte het me dan wel weer. Doordat ik af en toe belemmeringen voelde, dacht ik eerst dat het tussen mijn oren zat”, gaat Sonja van start.

Na uiteindelijk twee jaar rond te lopen met een aantal klachten van verminderde mobiliteit komt ze toch bij de neuroloog terecht die al snel de ziekte van Parkinson diagnosticeert. “Die ziekte associeer je met oudere mensen die beven. Maar ik was toen amper 46 jaar; de klap kwam hard aan. Aan de andere kant luchtte de diagnose op, omdat er een naam bestond voor de ongecontroleerde bewegingen die ik had.”

“Parkinson kan niet worden behandeld. Je hebt het voor het leven. Medicatie en veel bewegen helpen de symptomen wat te onderdrukken. Tot drie jaar geleden bleef mijn ziektebeeld relatief stabiel. Maar toen kreeg ik een beroerte en daardoor is mijn ziekte op korte termijn veel erger geworden”, vertelt Sonja.

Parkinson kent een complex ziekteverloop. Jong, oud, man of vrouw... parkinson kent geen grenzen. De ziekte verloopt bij iedereen anders, waardoor de behandeling steeds op maat is. “Ik ken een verminderd algemeen functioneren”, zegt Sonja. “Mijn spieren verstrammen en bepaalde handelingen gaan zeer traag. Soms verkramp mijn lichaam totaal onverwachts. Ik ervaar bovendien ook moeilijkheden met mijn fijne motoriek, evenwicht en kracht. Ook mijn concentratie en aandacht zijn erop achteruitgegaan.”

Sonja werkte als jobcoach voor mensen met een verstandelijke beperking. Deze functie kan ze helaas al sinds vorig jaar niet meer uitvoeren. “Ik zou zo graag opnieuw kunnen werken. Maar tot op vandaag lukt het helaas nog niet. Ik probeer zo positief mogelijk te blijven en blijf hopen dat ik terug kan gaan werken al is het maar voor een paar uren!”



Nastarend en veroordelend

“Wat het meest confronteert, is de onwetendheid en het onbegrip van veel mensen. De meeste mensen denken dat het een ouderdomsziekte is, de beefziekte. Maar het treft zoveel jonge mensen. Onze ongecontroleerde handelingen lijken voor buitenstaanders precies op een dronken toestand. We worden dikwijls nagestaard. Dat kwetst. Maar het staat natuurlijk niet op ons voorhoofd geschreven dat we parkinsonpatiënt zijn.”

“Van bij het begin van mijn diagnose streef ik ernaar om de ziekte kenbaar te maken zodat er meer begrip komt. Ik wil daarnaast ook lotgenoten samenbrengen. Samen kunnen sporten en bewegen, ieder volgens zijn mogelijkheden. Samen genieten want sociaal contact is zeer belangrijk. Wist je dat op vandaag ruim 20 000 Vlamingen met de ziekte van Parkinson leven?”

“Soms lig ik uren verkramp in foetushouding of beweeg ik me doorheen de dag in een rolstoel voort. Op bepaalde dagen kan ik amper slikken of praten. Andere momenten zie je me het gras afrijden en boodschappen doen. Mensen zijn dan nogal snel met hun oordeel: ‘Zo erg zal het wel niet zijn, ze ziet er goed uit’. Terwijl het juist inherent is aan deze complexe ziekte: de ene dag lukt het, de andere dag kan totaal omgekeerd zijn. Het is effectief leven van dag tot dag.”

“Daardoor heeft parkinson niet alleen een impact op de patiënt, maar ook op de partner en kinderen. Daaraan wordt helaas te weinig aandacht geschonken. Ik wil geen last voor mijn man en kinderen zijn. Ik hoop mijn zelfstandigheid zo lang mogelijk te behouden. Maar ik heb al ondervonden dat dit moeilijk zal zijn.”

Parkiboks

“Ik ben een heel actieve vrouw die erg van sport en bewegen houdt. In gewone sportclubs kon ik door mijn ziekte niet meer terecht. Op een dag las ik de oproep in het magazine van de Vlaamse Parkinson Liga om parkiboks mee op de kaart te zetten. Ik ben direct op deze kar gesprongen. In Opwijk heb ik samen met kinesist Jonas De Donder en bokstrainer Erik Geeroms parkiboks opgericht. Met steun van vzw Parkili, waar we ondertussen mee samenwerken. Het gaat om een contactloos bewegingsprogramma gebaseerd op de bokssport. Tijdens de groepstrainingen wordt o.a. gewerkt aan evenwicht, coördinatie, conditie en kracht.”

“Iedereen doet mee op maat van wat hij of zij kan. Het geeft een boost om als lotgenoten samen te bewegen. Ook al heeft iemand een tremor* of een mindere dag: dat maakt bij parkiboks helemaal niet uit.” Sinds kort kun je dankzij Sonja en ondertussen ook Filip De Maeseener in Opwijk ook Parkili-zumba volgen. “Ik hoop oprecht om nog meer lotgenoten in de ruime regio van Opwijk aan het bewegen te krijgen. Want mentaal en fysiek helpt het ons om deze slopende ziekte te dragen.”

Meer info over de parkiboks in Opwijk is te vinden via www.parkili.be/service-page/parkiboks-opwijk.

*Tremor (in volksmond gekend als beven) is een ritmische, bevende, onwillekeurige beweging die ontstaat wanneer spieren zich herhaaldelijk samentrekken en weer verslappen.

LM Plus WEBINARS

Doordat corona de afgelopen maanden flink wat roet strooide in onze activiteitenkalender zet LM Plus voortaan verder in op webinars. Want de afgelopen maanden wisten jullie dit online alternatief wel te smaken.



Webinar 'Wat een moeder leiden kan: gelukkig met je werk en je leven'

Donderdag 21 oktober
om 20.00 uur

Klinisch psycholoog Lies Clerx geeft in dit webinar mee hoe je als moeder jouw werk- en privéleven kan leiden. Niet lijden, maar effectief leiden met korte ei.

Ouderschap kent nooit een vrije dag, en hoogtepunten en dieptepunten volgen elkaar soms in sneltempo op. Hoe kunnen we gulzig van dat moederschap en al die andere rollen genieten zonder ons te verslikken? En hoe maken we de juiste professionele keuzes? Want net zoals moederliefde niet te grijpen valt, geldt dat voor werkvreugde in veel gevallen ook. Het goede nieuws is dat je niet hoeft te kiezen tussen een goede moeder zijn en vol voor je carrière gaan. Als jij dat wil, dan kan het gewoon allebei. Dat geeft Lies Clerx alvast in dit webinar mee.

Lies Clerx is klinisch psycholoog en doctor in de psychologie en werkzaam als zorgmanager in een psychiatrisch ziekenhuis. Daarnaast is ze bezieler van Leadingmoms.be, een forum waar ze vrouwen begeleidt op weg naar de beste versie van zichzelf. Binnen de praktijk van Leading moms spoort ze hen aan om, naast moeder zijn, ook die andere doelen na te streven – zonder zichzelf te vergeten.

Dit webinar is geïnspireerd op Lies Clerx haar boek Wat een moeder leiden kan.



Webinar Ouderschap en echtscheiding

Woensdag 15 september
om 19.30 uur

Erkend bemiddelaar Helga Smet geeft toelichting over de niet te onderschatten impact van een echtscheiding op kinderen. Tijdens dit webinar is er vooral aandacht voor de belevingswereld van je kind in het hele scheidingsproces. Hoe breng je de scheidingsboodschap? Hoe blijf je waken over iedereen zijn welbevinden tijdens deze moeilijke periode? Wat is voor het kind belangrijk?

Bij scheiden komt veel kijken. Ook valt heel wat te regelen tussen (voorlopig nog) partners die binnenkort individuele ouders van gezamenlijke kinderen worden.

Een scheiding is een life-event en voor een kind is dat moeilijker te begrijpen en te plaatsen dan voor een volwassene. Kinderen, maar ook volwassenen gaan samen elk op hun manier door een emotionele roller coaster. Houd je voldoende rekening met de stem van je kind/jullie kinderen in dit hele verhaal?

Dit webinar is een samenwerking met Zitdazo.



Wanneer?
Woensdag 15 september
om 19.30 uur
Kostprijs?
4 euro
Inschrijven via
www.beleefpleziermetlm.be



Wanneer?
Donderdag 21 oktober
om 20.00 uur
Kostprijs?
3 euro voor LM Plus-leden
5 euro voor niet-leden
Inschrijven via
www.beleefpleziermetlm.be

Webinar Hartcoherentie

Dinsdag 16 november
om 20.00 uur



Hartcoherentie is een wetenschappelijk bewezen techniek waarbij je door simpelweg te ademen vat op je leven krijgt. Je ademhaling beïnvloedt je hart, wat op zijn beurt je brein in balans brengt.

Door een simpele techniek van vier tot zeven ademhalingen per minuut, gaat je ademhaling gelijkmatig stijgen en dalen met je hartritme. Op deze manier komt je hart in een coherente staat waardoor je brein tot rust komt. Balans in je brein reduceert stress en heeft een positieve invloed op je denken, voelen en uiteindelijk op je gedrag.

De trainingsmethode baseert zich op het feit dat je hartritme constant varieert. Het hartritme varieert mee met de ademhaling, maar ook met de omstandigheden rondom jou. Bij angst, stress, piekeren, frustratie,... zal je ademhaling chaotischer verlopen.

Je kan dus door eenvoudigweg te ademen vat krijgen op het patroon van je hartritme. Je ademt jezelf hartcoherent.

In dit boeiend en interactief webinar zal lesgever Myriam Deroo je verschillende oefeningen aanleren als antwoord op stress, hyperventilatie en burn-out.



Wanneer?
Dinsdag 16 november
om 20.00 uur
Kostprijs?
4 euro
Inschrijven via
www.beleefpleziermetlm.be



Wat is een webinar?

Een webinar is de samenvoeging van de woorden 'web' en 'seminar'. Een webinar is een activiteit op internet waarbij een online publiek kan meevolgen.

Al eens een webinar gevolgd?

Keihandig en zeer gemakkelijk. Je opent thuis je pc, laptop of neemt je smartphone in de hand. Zo wat vijf minuten vooraleer de activiteit online begint, log je in via de registratielink. Je zorgt weliswaar voor een goede internetverbinding. En vanop je bed, vanuit je luie zetel, in pyjama of achter je bureau volg je het webinar. Efficiënt, tijdsbesparend en bovenal...nog wat boeiende info meegepikt ook.

Wat moet ik doen om een webinar online te kunnen bijwonen?

1. Surf naar www.beleefpleziermetlm.be en klik op webinar.
2. Kies het webinar van je keuze.
3. Vervolledig jouw inschrijving door al je gegevens in te vullen.
4. Je wordt automatisch doorgestuurd naar een beveiligde betalingswebsite.
5. Na je inschrijving ontvang je een mail met een link. Deze link moet je zeker goed bewaren. Via deze link kan je op de dag van de activiteit het webinar online volgen.
6. Enkele dagen voor de start van het webinar ontvang je nog eens een herinneringsmail met dezelfde link er nogmaals in.

Let wel: wie niet tijdig heeft betaald, ontvangt geen link om deel te nemen. Om zeker te zijn dat je aan het webinar kan deelnemen, zorg je best voor een vlotte betaling ten laatste tot enkele dagen voorafgaand aan het webinar.

Laat je online helemaal inspireren en schrijf je vandaag nog in voor een van onze webinars via www.beleefpleziermetlm.be.

**NIET
TE
MISSEN!**

VERKIEZING
VAN EEN NIEUWE ALGEMENE VERGADERING
VAN DE LIBERALE MUTUALITEIT PLUS

OPROEP TOT KANDIDAATSTELLING



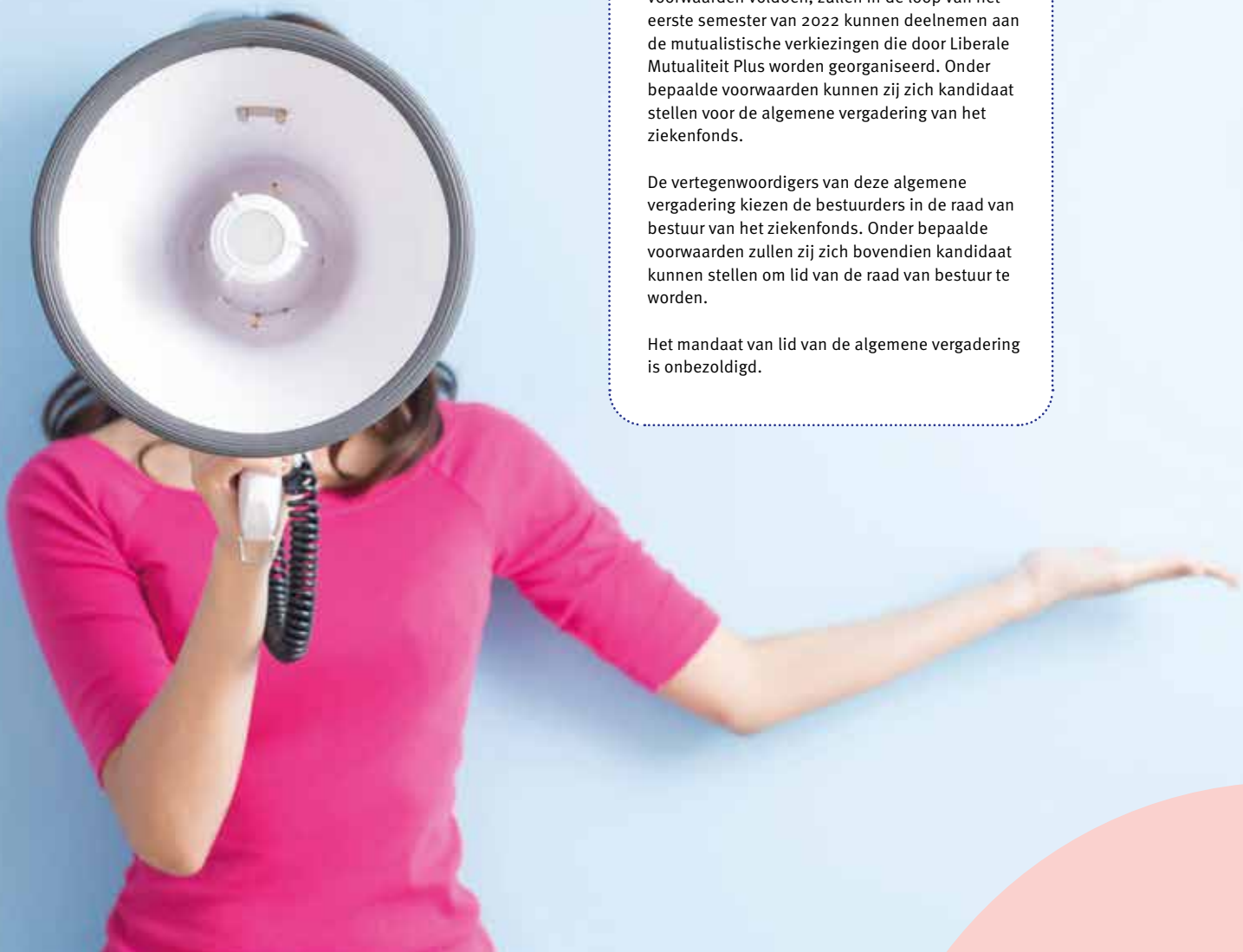
Waarover gaat het?

Zoals voorzien in de wet van 6 augustus 1990 betreffende de ziekenfondsen en de landsbonden van ziekenfondsen moeten de algemene vergadering en de raad van bestuur van de Liberale Mutualiteit Plus vernieuwd worden.

De leden en de personen ten laste die aan de voorwaarden voldoen, zullen in de loop van het eerste semester van 2022 kunnen deelnemen aan de mutualistische verkiezingen die door Liberale Mutualiteit Plus worden georganiseerd. Onder bepaalde voorwaarden kunnen zij zich kandidaat stellen voor de algemene vergadering van het ziekenfonds.

De vertegenwoordigers van deze algemene vergadering kiezen de bestuurders in de raad van bestuur van het ziekenfonds. Onder bepaalde voorwaarden zullen zij zich bovendien kandidaat kunnen stellen om lid van de raad van bestuur te worden.

Het mandaat van lid van de algemene vergadering is onbezoldigd.



Wie is stemgerechtigd?

De leden en hun personen ten laste die deel wensen te nemen aan de verkiezingen voor de algemene vergadering van LM Plus moeten aan de volgende voorwaarden voldoen:

- lid zijn van het ziekenfonds of de hoedanigheid van persoon ten laste van een lid ervan hebben;
- meerderjarig of ontvoegd zijn;
- in regel zijn met de mutualiteitsbijdrage;
- indien het een persoon ten laste betreft, moet het lid van wie deze persoon ten laste is, in regel zijn met de mutualiteitsbijdrage;
- gedomicilieerd zijn in België.

Hoe moet je je kandidaat stellen als lid van de algemene vergadering?

Dit bericht geldt als oproep tot de kandidaten.

Je stuurt een aangetekende brief naar de voorzitter van het ziekenfonds.

De kandidaatstellingen zijn mogelijk vanaf het verschijnen van dit ledenblad tot uiterlijk 30 november 2021 (poststempel geldt als bewijs verzending).

Je kandidatuur moet aangetekend verstuurd worden naar:

Liberale Mutualiteit Plus
T.a.v. de voorzitter, Carl Vereecke
Kalkoven 22, 1730 Asse

Je aangetekende brief moet de volgende gegevens bevatten:

- volledige naam
- geboortedatum
- rijksregisternummer
- datum van aansluiting bij het ziekenfonds
- voor personen ten laste die zelf kandidaat zijn: de naam van het effectief lid bij wie ze ten laste staan
- adres van domicilie
- kiesomschrijving waarin je kandidaat bent (wordt bepaald door de plaats van domicilie – zie hierna)

Bij je kandidaturenbrief moeten volgende stukken bijgevoegd worden :

- Motivatiebrief waarin je motiveert waarom je kandidaat wenst te zijn voor de algemene vergadering van het ziekenfonds.
- Een uittreksel uit het strafregister dat geen criminele of correctionele veroordeling bevat.



Wat zijn de voorwaarden om verkiesbaar te kunnen zijn (artikel 16, statuten)?

Wie zich kandidaat stelt voor de algemene vergadering van LM Plus, moet aan de volgende verkiesbaarheidsvoorwaarden voldoen:

1

Stemgerechtigd zijn. Dit wil zeggen:

- lid zijn van het ziekenfonds of de hoedanigheid van persoon ten laste van een lid ervan hebben;
- meerderjarig of ontvoegd zijn;
- in regel zijn met de mutualiteitsbijdrage;
- indien het een persoon ten laste betreft, moet het lid van wie deze persoon ten laste is, in regel zijn met de mutualiteitsbijdrage;
- gedomicilieerd zijn in België.

2

Een uittreksel uit het strafregister voorleggen dat geen criminele of correctionele veroordeling bevat.

3

Sedert ten minste 2 jaar aangesloten zijn bij LM Plus op het moment van de oproep tot kandidaatstelling.

4

Geen personeelslid van LM Plus zijn.

5

Geen persoon ten laste zijn van een personeelslid van LM Plus.

6

Nooit ontslagen zijn als personeelslid van LM Plus of van de Landsbond van Liberale Mutualiteiten omwille van een ernstige tekortkoming.

7

Nooit uitgesloten geweest zijn als lid van de algemene vergadering van LM Plus.

8

Nooit afgezet geweest zijn als bestuurder in een voorgaande legislatuur wegens een aan het ziekenfonds berokkend nadeel

9

Men kan slechts kandidaat zijn in de kiesomschrijving waar men gedomicilieerd is.

Beoordeling van de kandidaturen

Indien je niet beantwoordt aan de verkiesbaarheidsvoorwaarden op pagina 17, zal de voorzitter van het ziekenfonds de kandidaat per aangetekend schrijven zijn gemotiveerde beslissing om de kandidaatstelling te weigeren, mededelen uiterlijk op 31 december 2021.

De kandidaat die de gemotiveerde weigering betwist, beschikt over een termijn van 10 werkdagen volgend op de datum waarop de betwiste beslissing is ingetreden, om via aangetekend schrijven een klacht neer te leggen bij de Controledienst voor de ziekenfondsen, t.a.v. de voorzitter, Sterrenkundelaan, 1, 1210 Brussel.

De kiesomschrijving waarbinnen men zich kandidaat kan stellen

Met het oog op de verkiezingen van de vertegenwoordigers voor de algemene vergadering wordt het ziekenfonds opgedeeld in 4 kiesomschrijvingen, zijnde :

1. kiesomschrijving Antwerpen
2. kiesomschrijving West-Vlaanderen
3. kiesomschrijving Limburg
4. kiesomschrijving Vlaams-Brabant/Oost-Vlaanderen

De leden en de personen ten laste behoren tot de kiesomschrijving waar ze gedomicilieerd zijn.

De leden en de personen ten laste die gedomicilieerd zijn buiten de 4 vermelde kiesomschrijvingen, worden toegevoegd aan de kiesomschrijving Vlaams-Brabant/Oost-Vlaanderen.

Binnen elke kiesomschrijving verkiezen de leden en hun personen ten laste die stemgerechtigd zijn, het aantal vertegenwoordigers dat tot de kiesomschrijving behoort.

Aantal vertegenwoordigers per kiesomschrijving

De algemene vergadering is samengesteld uit 75 vertegenwoordigers voor de eerste schijf van 75.000 leden, zoals bedoeld in artikel 3, §3 van het Koninklijk Besluit van 7 maart 1991, en één vertegenwoordiger per volle schijf van 10.000 leden boven het ledental van 75.000.

Het aantal effectief toe te kennen mandaten per kiesomschrijving wordt vastgesteld door het aantal vertegenwoordigers van het ziekenfonds zoals bepaald in artikel 13 van de statuten (zie hierboven), te verdelen over de kiesomschrijvingen in evenredigheid met het ledental per kiesomschrijving. De aldus bekomen decimalen, tot 2 cijfers na de komma, worden afgerond naar een geheel. Indien het eerstvolgend decimaal een 4 of lager is, wordt naar beneden afgerond. Indien het eerstvolgend decimaal een 5 of hoger is, wordt naar boven afgerond.

Enkel in de kiesomschrijvingen waar het aantal kandidaten groter is dan het aantal effectieve mandaten voor deze kiesomschrijvingen, zal er tot een stemming moeten overgegaan worden.

Tot zover onze nuttige informatie betreffende de eerste fase van de mutualistische verkiezingen. In de eerstvolgende nummers van het ledenblad in 2022 zal er dieper ingegaan worden op de tweede fase, met name de mededeling van de definitieve kandidatenlijsten en de praktische gegevens in verband met de eigenlijke stemverrichtingen.





Student zijn is meer dan zuipen

Het studentenleven heeft veel te bieden en alcohol is daarin zeer relatief. De meeste studenten gaan verstandig om met alcohol en dragen zorg voor elkaar.

Ontdek de **zeven drinktips** op:
www.studentzijnis.be

Contact met anderen, dat hebben we nodig!

Warme, bevredigende contacten laden onze batterijen op. Na al die maanden coronapandemie weten we meer dan ooit: **veerkrachtig zijn, dat doen we samen.**

Neem deel! Dansen, schilderen, mediteren of samen naar een lezing? De 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid serveert je **honderden activiteiten**. Vaak gratis en altijd boeiend!

Meer info: www.samenveerkrachtig.be



Vanaf 1 september voor 11 euro naar de psycholoog

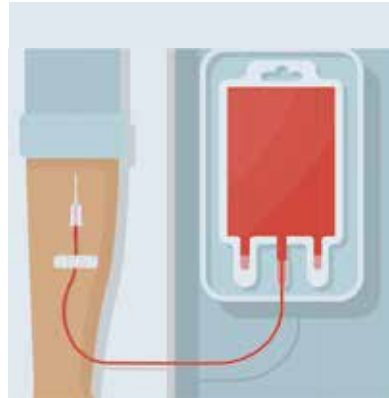
Iedereen heeft recht op betaalbare psychologische zorg. Daarom betaal je vanaf 1 september slechts 11 euro per sessie bij een klinisch psycholoog of een klinisch orthopedagoog die een overeenkomst met een netwerk voor geestelijke gezondheidszorg heeft afgesloten.

Wat moet je weten?

- Volwassenen hebben recht op 8 sessies per jaar.
- Kinderen en jongeren tot 23 jaar hebben recht op meer sessies.
- Heb jij recht op een verhoogde tegemoetkoming? Dan betaal je slechts 4 euro.
- Je hebt geen doorverwijzing van je huisarts meer nodig.



Meer info: www.lm.be > nieuws



Bloed geven na COVID-19-vaccinatie? Ja hoor!

Je mag opnieuw bloed geven na je COVID-19-vaccinatie, maar je moet even wachten. Hoe lang? Dat hangt af van het vaccin dat je hebt gekregen en of je symptomen kreeg na je vaccinatie.

- Je mag **48 uur na je vaccinatie** alweer bloed geven als je het vaccin van Moderna, Pfizer, AstraZeneca of Johnson&Johnson ontving en hiervan geen last ondervond.
- Had je klachten na je vaccinatie? Dan moet je wachten tot **een week na verdwijnen van de symptomen**.

Meer info: www.rodekruis.be

Papieren bewijs van je geneesmiddelenvoorschrift? Alleen als jij het vraagt

Heb je geneesmiddelen nodig, dan schrijft jouw dokter een elektronisch voorschrift uit. Hij geeft je een papieren bewijs mee met een barcode. De apotheker scant dit bewijs en levert jouw geneesmiddelen. Zo gebeurt het vandaag.

Wat verandert er op 15 september?

- Je krijgt enkel een papieren bewijs van het elektronisch voorschrift als je erom vraagt.
- De apotheker scant je ID-kaart en levert je geneesmiddelen af.

Goed om te weten

- Elk voorschrift bevat slechts 1 geneesmiddel. Zo kan je elk geneesmiddel apart afhalen.
- Ben jij mantelzorger? Breng de ID-kaart van de persoon voor wie je zorgt mee naar de apotheek.
- Je vindt een overzicht van je openstaande voorschriften op www.myhealthviewer.be.

“De pandemie is een les in bescheidenheid: we hebben elkaar nodig en we moeten solidair zijn!”



Hans Kluge is directeur bij de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), regio Europa.

Hij studeerde geneeskunde en is arts in de genes-, heel- en verloskunde.

Voor zijn benoeming als topman bij de WHO had hij al vijftientig jaar ervaring in de medische praktijk en volksgezondheid wereldwijd.

Via videoconferentie hadden we een gesprek met een bevlogen en gedreven man in zijn hoofdkwartier in Kopenhagen.



Je bent net voor de coronapandemie aangesteld als directeur WHO Europa. Had je durven denken om in dit verhaal terecht te komen?

Hans: “Aanvankelijk had ik wat twijfels over hoe snel een hiërarchisch instituut zoals de WHO zou kunnen hervormd worden in een wendbare, efficiënte organisatie dat concrete oplossingen aanbiedt voor concrete noden waarmee landen worstelen. De Europese regio bestaat uit drieënvijftig landen. Met landen als Kroatië, Rusland, Turkije en Israël, en gebieden als de Kaukasus en Centraal-Azië is het een heel gevarieerde regio. Doordat ik met een ruime meerderheid aan stemmen vanuit die verschillende landen verkozen ben, kon ik op steun rekenen om de nodige hervormingen door te drukken. Ook mijn ervaring bij Artsen Zonder Grenzen heeft mij zeker geholpen. COVID-19 heeft alles in een stroomversnelling gebracht. Vooraleer iedereen goed en wel besepte wat er gebeurde, had ik de meeste hervormingen al doorgedrukt.” (lacht)

Welke hervormingen heb je zoal gedaan?

Hans: “Door COVID-19 kwam ik tot de vaststelling dat de



wereld een moderne WHO-organisatie nodig heeft. Een neutrale en bemiddelende organisatie die alle partijen rond de tafel kan brengen. Geen bureaucraten die vanuit hun kantoor beslissingen nemen. Daarom heb ik twintig procent van de mensen die in het bureau in Kopenhagen zaten naar lokale eenheden gestuurd om veldwerk te doen. Zelf heb ik ook altijd veldwerk gedaan. Nu nog maak ik er een punt van, als ik ergens op missie ben om na de officiële bezoeken ergens naar een lokaal eerstelijnszorgpunt te gaan. Dan zie je pas wat er leeft bij de bevolking en wat de noden zijn. Dat neem ik dan mee in mijn beleid.”

De noden verschillen bij elke bevolkingsgroep veronderstel ik?

Hans: “Door mijn ervaringen als klinisch dokter bij Artsen Zonder Grenzen ben ik vaak geconfronteerd geweest met onbegrip door culturele gebruiken van bevolkingsgroepen. Daarom heb ik een nieuwe afdeling binnen de WHO opgericht: *‘Behavioral and Cultural Insides’*. Dat is uniek in de WHO-geschiedenis. Wij hebben uiteraard dokters en verplegend personeel nodig, maar ook sociale wetenschappers en antropologen zijn belangrijk om te begrijpen wat mensen aanzet om (on)gezonde beslissingen te nemen.

Kan je een voorbeeld geven?

Hans: “In bepaalde Afrikaanse dorpen werden dokters aangevallen omdat ze een moeder wiens kindje gestorven was aan ebola, niet meer toelieten haar kind in haar armen te houden. De dorpelingen begrepen niet dat de lichaamsvochten van het dode kindje uiterst besmettelijk zijn. Een sociaal wetenschapper of antropoloog die de cultuur en gewoontes kent, kan dit aan de bevolking uitleggen.

Een ander voorbeeld: als we begrijpen waarom bepaalde mensen de coronamaatregelen niet aanvaardden, kunnen we beter anticiperen om zo tot betere gezondheid voor iedereen te komen.”

Heb je verder nog hervormingen doorgevoerd?

Hans: “Ik heb ook de pan-Europese Commissie voor Gezondheid en Duurzame Ontwikkeling opgericht. De voorzitter van deze commissie is Mario Monti, gewezen Eerste minister en minister van Financiën in Italië. De Commissie telt achttien topcommissarissen van verschillende landen, die meehelpten het beleid te herdenken voor de toekomst. De Commissie is volledig onafhankelijk en interdisciplinair. Voor België zetelt de voormalig

minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Maggie De Block in deze commissie.”

Ben je met Artsen Zonder Grenzen ook in conflictgebieden geweest?

Hans: “Uiteraard! Ik heb al wat watertjes doorzwommen. Zo heb ik tweemaal oog in oog gestaan met de toenmalige president van Liberia, Charles Taylor. Hij bedreigde me omdat ik voorrang gaf aan keizersneden bij zwangere vrouwen met complicaties en niet aan zijn soldaten met minder ernstige klachten. Nadien is hij door het Internationaal Gerechtshof in Sierra Leone veroordeeld voor oorlogsmisdaden.

Ik heb ook twee jaar in de gevangenis van Siberië gewerkt met tbc-patiënten. Heel leerrijk maar ook zwaar.”

De vaccinatiestrategie in België loopt goed, maar hoe zit het in de armere landen, het zogeheten Covax-plan?

Hans: “Covax* is heel belangrijk maar veeleer een operationele kwestie. Voorafgaand heb ik verschillende gesprekken gevoerd met bijvoorbeeld de voormalige minister van Gezondheid in Israël, ook om te bemiddelen rond de Palestijnse vaccinatie. Eigenlijk doen wij vaak aan ‘stille diplomatie’. Wij spelen ook een bemiddelende rol binnen de Europese Commissie rond vaccinatie. Doordat Europa bij alle firma’s die vaccins maken vaccins besteld heeft, zullen we binnenkort een overschot hebben. Dat overschot aan vaccins kunnen we dan inzetten in armere regio’s.

Je zou het misschien niet verwachten maar de WHO-regio Europa speelt ook een grote rol bij de vaccinatielevering en gezondheidszorg in Aleppo (Syrië). Wij hebben verschillende bureaus in Turkije. Via Turkije sturen wij konvooien naar ginder. Zo kunnen we vaccins leveren en gezondheidsdiensten verstrekken aan de mensen die niet bereikt kunnen worden vanuit Damascus en personeel opleiden, in gevaarlijke omstandigheden.”

“Men dacht dat ik een Duitse spion was! Een man met de naam ‘Kluge’ die rondsnuistert in de gevangenis van Siberië, dat kon niet anders dan een spion zijn”

Wordt er ook aandacht geschonken aan de meest kwetsbaren, zoals chronisch zieken en mensen met een beperking?

Hans: “In onze richtlijnen voor de verschillende landen hebben we heel wat aandacht geschonken aan de meest kwetsbaren onder ons. Chronisch zieken, personen met een beperking, psychisch kwetsbaren. Maar onze aandacht gaat ook naar intra-familiaal geweld en mensen in armoede.

De COVID-19-pandemie en de bijhorende maatregelen hebben niet alleen het virus onderdrukt maar ook heel wat mensen. Er is heel wat leed ontstaan door de lockdown. We moeten daar aandacht voor hebben.”

Kan je een voorbeeld geven van aandachtspunten door de lockdown?

Hans: “Iedereen spreekt nu over het digitale tijdperk, videovergaderingen enz... Maar dat gaat aan veel kwetsbare mensen voorbij. ‘Digital poverty’ of ‘digitale armoede’ is ook een van de zaken waar wij sterk op inzetten. Want heel veel mensen worden digitaal uitgesloten.

WHO moet er ook over waken dat preventie en reguliere gezondheidszorg blijven doorgaan. Want er sterven nog altijd meer mensen aan chronische ziekten.”

Ik heb gelezen dat jij Russisch spreekt? Komt dat door jouw verblijf in Siberië?

Hans: “Tijdens mijn verblijf in Siberië heb ik mijn vrouw leren kennen. Intussen zijn we vijftientig jaar getrouwd en hebben we twee fantastische dochters. Siberië is niet alleen kommer en kwel. (lacht)

Ik heb een spoedcursus Russisch gevolgd toen ik ging werken voor de WHO in Moskou. Dat was nodig om het vertrouwen te winnen van de Russen.”

“In Siberië heb ik mijn vrouw leren kennen. Siberië is niet alleen kommer en kwel”

Heeft jouw vrouw de Russische nationaliteit?

Hans: “Ja, zij is een echte Russische. Ik sprak geen Russisch en zij geen Engels, dus we gebruikten gebarentaal. (lacht) Haar vader was wat ongerust over onze relatie in het begin. Hij dacht dat ik een Duitse spion was! Een man met de naam ‘Kluge’ die rondsnuistert in de gevangenis van Siberië, dat kon niet anders dan een Duitse spion zijn.” (lacht)

Wat een mooi verhaal!

Hans: “Ik wil graag besluiten met mijn grootste respect te betonen voor alle zorgverleners tijdens deze moeilijke periode. In het begin van de pandemie kwamen de mensen op straat om te applaudisseren. Nu lijkt het meer en meer een evidentie. Dat is het zeker niet!

De pandemie is ook een les in bescheidenheid. Virussen mute- ren en kennen geen grenzen. Niemand is veilig tot we allemaal veilig zijn. We hebben elkaar nodig en we moeten solidair zijn.”



www.euro.who.int

*Covax is het internationale programma waarmee de Verenigde Naties en hun partners coronavaccins opkopen en herverdelen in arme landen.

CULINAIR WEEKENDJE WEG AAN DE BELGISCHE KUST



Het najaar aan zee, dat wordt pure verwennerij!
Boek nu jouw gastronomisch arrangement.

Prijzen en
praktische info:
www.liberty-blankenberge.be
of 050 41 42 24



24-26/9: weekend fruits de mer
Kom smullen van al het lekkers dat de zee te bieden heeft.

1-4/10: verwenweekend
Heerlijk menu met glaasje cava en verwenkoffie. Met optreden Lia Linda als de coronamaatregelen het toelaten.

8-10/10: culinair weekend
Lekker eten maakt ons, bourgondiërs, zo gelukkig!

18-22/10: wildfestijn
Midweek met diverse wildgerechten.

**1-7/11: herfstvakantie +
fuif fin de saison**
Haal je glitter en glamour boven voor de hoogdagen van de disco.



*Door mee te doen aan deze wedstrijd, ga je akkoord met de privacyvoorwaarden van LM; raadpleegbaar op www.lm.be. Je gegevens worden enkel doorgegeven aan derden binnen het kader van de afhandeling van deze wedstrijd.

Vraag: Geef 1 slaaptip. Het antwoord vind je in dit nummer.

Stuur ons de oplossing, met vermelding van je NAAM en ADRES, **voor 30 september 2021:**

- per brief: LLM, dienst ledenblad, Livornostraat 25, 1050 Brussel
- via e-mail: spelledenblad@lm.be

De winnaars worden persoonlijk op de hoogte gebracht*.

Wat kun je winnen?

1^{ste} prijs: weekend in volpension voor twee personen in één van onze vakantiecentra te Blankenberge (Liberty of Cosmopolite)

2^{de} tot 5^{de} prijs: kortingsbon op een verblijf in één van onze vakantiecentra

Antwoord op de vorige vraag: Er waren verschillende antwoorden mogelijk, zoals 'Drink vooral kraanwater' of 'Eet bij voorkeur seizoensgroenten en -fruit'

Winnaar vorig spel: Imelda Deckers (Testelt)

Winnaars kortingsbon: Jerome Missotten (Bovelingen), Godelieve Goens (Veurne), Rosine De Clercq (Eke), Anna Cansse (Sint-Lievens-Houtem)

9 tips voor slechte slapers



Je ligt 's avonds in de zetel en je bent zo moe dat je ter plekke in slaap valt. Maar wanneer je naar bed gaat, ben je plots klaarwakker. Je ligt te woelen, je ziet elk halfuur op de klok wegtikken en je raakt in paniek. Herken je het?

Ook huisarts en slaapcoach Bruno Ariens hoort het verhaal regelmatig. "Slapen kan je leren, maar je moet eraan werken." Hier volgen zijn tips.

1

HOU EEN BEDRITUEEL

Zet een uurtje voor het slapengaan de tv en smartphone uit. Doe een ontspannende oefening voor je lichaam, zoals een korte wandeling of spierversterkende oefeningen. Ontspan ook je geest: neem een douche, maak een puzzel, luister naar muziek, lees een magazine, brei een sjaal of maak een praatje met je huisgenoten.

TIP

Probeer eens een luisterverhaal of een kleurboek voor volwassenen.

2

TIP

Leg een kersenpitkussentje aan je voeten of tegen je pijnlijke schouder.

MAAK VAN JE BED EEN LEUKE PLEK

Denk aan dat heerlijke gevoel 's morgens bij het wakker worden wanneer je weet dat je nog enkele minuten kan blijven liggen. Ga na wat je precies voelt, en probeer dit cocongevoel ook 's avonds in je bed op te roepen. Voel de zachtheid van de lakens, de knusse warmte en de veilige geborgenheid van je bed.

3

DOE DE DANKBAARHEIDSOEFENING

Leg je hand op je hart en som tien dingen op waar je die dag dankbaar voor bent. Dat kunnen kleine momenten van geluk zijn, zoals de warmte van zonnestralen op je gezicht, een leuk gesprek, een lekkere maaltijd... Misschien geraak je niet meteen aan tien, maar blijf proberen.

TIP

Men beweert weleens dat het grootste geluk in de kleinste hoekjes schuilt. Misschien is een dagboek met kleine geluksmomenten iets voor jou?

TIP

Draai de wekker om.

4**KIJK NIET OP DE KLOK**

Tijd is onbelangrijk 's nachts.

5

KAN JE DE SLAAP NOG NIET VATTEN NA ONGEVEER 20 MINUTEN? STA OP

- Blijven liggen en wanhopig moeite doen om in slaap te vallen, dat helpt niet. Het geeft alleen maar spanning en het activeert je stresssysteem.
- Sta op, ga naar de woonkamer en hou je een halfuurtje rustig bezig tot je weer ontspannen bent.

TIP

's Nachts opstaan vergt karakter. Zet in de winter de verwarming niet helemaal af in de woonkamer, dan is de koude gebroken.

TIP

Koop een elektrische of vouwfiets om naar je werk of het station te fietsen.

TIP

Zit jij de hele dag aan je bureau? Wandel dan tijdens je middagpauze een blokje om.

TIP

Wandel elke dag tot aan dezelfde plek en maak een foto. Als je het lang genoeg volhoudt, heb je een prachtige fotocollage van alle seizoenen.

6**BEWEEG VOLDOENDE OVERDAG**

Na een actieve dag kan je beter in slaap geraken. Ga niet intensief sporten voor het slapengaan maar probeer overdag wat activiteit in te bouwen.

7**SLAAPRITME**

Hou hetzelfde tijdstip aan om op te staan en te gaan slapen. Je slaapt kort in het weekend compenseren is niet de beste oplossing. Een uurtje langer slapen in het weekend kan geen kwaad. Maar blijf niet in je bed liggen tot de middag.

TIP

Een powernap van een halfuurtje 's middags is gezond als je je moe voelt. Slaap je langer, dan ga je naar een diepe slaap, en dat moet je vermijden.

8**TIP**

Verwen jezelf met een kopje warme melk of kruidenthee.

SLAAPMUTSJE

Vermijd cafeïne. Ook alcohol is geen goed idee. Je slaapt er minder diep van.

9

GA NAAR BED OM TE SLAPEN, NIET OM ACTIVITEITEN UIT TE VOEREN

- Gebruik je bed niet om tv te kijken, de planning van de dag erna te overlopen of je sociale media te checken.

TIP

Vermijd blauw licht (smartphone, laptop...) voor het slapengaan: het vertraagt het vrijkomen van het natuurlijke slaaphormoon.

Meer lezen? Download de brochure 'Een goede nachtrust' op www.lm.be of ga langs bij je LM-kantoor

Kan je je gepieker niet meer de baas en heb je nood aan een gesprek? Neem contact op met je huisarts.

Bij LM ontvang je een **terugbetaling** voor **psychologische begeleiding** of een **cursus mindfulness**. Lees er alles over op www.lm.be > [terugbetalingen](#) > [psychologische begeleiding](#)

WIN!




Heb jij een goede slaaptip? Stuur deze vóór 25 september per e-mail naar ledenblad@lm.be en maak kans om het boek 'Meer energie. Nooit meer moe in 4 stappen' van dr. Bruno Ariens te winnen. Vergeet je contactgegevens* niet te vermelden. Succes!

*Je gegevens worden enkel doorgegeven aan derden binnen het kader van de afhandeling van deze actie.

Wat vind jij van onze nieuwe website? Surf naar www.lm.be en neem een kijkje!

Neem contact met ons op.'"/>

Ontdek lokale info van jouw ziekenfonds

 <p>LM Plus (417)</p> <p>Regio's: West-Vlaanderen Antwerpen Limburg Vlaams-Brabant</p> <p>SELECTEER ></p>	 <p>LM Oost-Vlaanderen (407)</p> <p>SELECTEER ></p>	 <p>LM MUTPLUS.be (403)</p> <p>Regio's: Vlaams-Brabant Brussels Hoofdstedelijk Gewest Waals-Brabant Henegouwen-West</p> <p>SELECTEER ></p>
--	---	---

 <ul style="list-style-type: none">  CONTACT  KANTOOR IN DE BUURT  LID WORDEN  E-LOKET 	<p>Informatie</p> <ul style="list-style-type: none"> Handige tools Klachten Meldpunt fraude Zorgverstrekkers Nuttige links 	<p>Publicaties</p> <ul style="list-style-type: none"> Documenten Brochures Ledenblad Jaarverslag Nieuwsbrief Pers 	<p>Over ons</p> <ul style="list-style-type: none"> Ethische code Gezondheidsblog LM Partners Statuten Vacatures Over LM ziekenfonds
---	--	--	--

Contacteer ons

Stel ons je vraag
via het contactformulier.
Wij antwoorden jou zo snel mogelijk.



Kantoor in je buurt

Een brief posten?
Of zit je met een complexe vraag die je
graag face-to-face bespreekt met één
van onze loketmedewerkers?

**Uiteraard ben je nog steeds welkom
in je LM-kantoor.**

e-Loket

In het **e-Loket** kun je:

- persoonlijke gegevens raadplegen;
- contactgegevens updaten;
- documenten en attesten raadplegen;
- blauwe klevers en enveloppen bestellen;
- het overzicht van je terugbetalingen en e-attesten raadplegen.



LM is er op elk LevensMoment

Zwangerschap, geboorte of adoptie, ziekte, ongeval,
opname in het ziekenhuis....



Ontdek ons pakket aan voordelen

Terugbetaling van beugels en blokjes
tot 1.050 euro...

Bij LM ben je goed verzekerd

Met Hospitaal Plus en Denta-Plus hou jij
je kosten onder controle!



Extra zorg en ondersteuning nodig?

Welkom bij de Dienst Maatschappelijk Werk,
LM-Zorgkas...



Ga meteen naar de **welkomspagina van JOUW REGIO**

Twijfel je? Check de DRIE cijfers in de rechterbovenhoek van je blauwe klevver.

TOOLS

Met de zoekmotor kom je snel
te weten **hoeveel je wordt
terugbetaald** voor een behandeling of
geneesmiddel. Je vindt er meteen een
geconventioneerde zorgverlener
in je buurt.

ONZE PUBLICATIES

Wil jij bewust omspringen
met de planeet?
Lees het **ledenblad** en
raadpleeg de brochures online.
Je vindt er ook alle
aanvraagformulieren.

GEZONDHEIDSBLOG

Ga jij voor een
gezonde leefstijl?
Op onze blog vind je tal van tips
over evenwichtige voeding,
beweging op maat, valkuilen
bij rookstop, ...

Sophie
13 jaar

Lid van LM

+

Aangesloten bij
tandverzekering Denta Plus
sinds 2018



Prijskaartje van mijn beugel?*

- € 2.510 gemiddelde kostprijs behandeling
- € 618 terugbetaling **verplichte ziekteverzekering**
- € 1.050 **LM-ledenvoordeel** voor orthodontie
- € 505,20 60% terugbetaald via de
tandverzekering Denta Plus

TOTAAL TE BETALEN € 336,80

Info en voorwaarden:
www.lm.be

*De prijzen zijn indicatief

