



Ledenblad Landsbond  
Liberale Mutualiteiten  
#2 • Maart - april 2022



PB-PP|B-05613  
BELGIE(N), BELGIQUE

P307379

# Nieuw leven in een mooi LM-gezin

**Baby Plus**  
Alles voor  
je baby

**Matplus.be**  
Onze nieuwe  
webshop

**Stoppen met roken**  
Wij willen  
je helpen



Vlaanderen  
is milieubewust



# Gezond tuinieren? Zo doe je het!

DEPARTEMENT  
OMGEVING



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

## Goed gevoel

Wanneer zijn wij blij?  
Als onze leden zich goed voelen!  
In elke editie van het ledenblad  
zetten we het verhaal van een  
LM MUTPLUS.be-lid in de kijker.  
Voor de ene herkenbaar, voor de  
ander een bron van inspiratie.

**Laurence Matthys** stopte  
anderhalf jaar geleden met roken.  
Geen makkelijke strijd, maar Laurence  
denkt niet aan opgeven. En daar zijn  
haar kinderen blij mee!  
→ **Lees haar verhaal op p. 13**

**“Mijn huid  
voelt zacht en  
ik smaak alles  
weer beter”**

En wat geeft jou een goed gevoel?  
Laat het ons weten! Wie weet  
deel jij net als Laurence je gezond  
verhaal met onze lezers.  
Mail naar [feelgood@mutplus.be](mailto:feelgood@mutplus.be).

# Nieuw bij LM MUTPLUS.be

Ook dit jaar biedt LM MUTPLUS.be je weer geweldige voordelen. Wij helpen je graag op elk moment van je leven: voor de sportievelingen, voor al wie zorg nodig heeft of zich gewoon beter in zijn vel wil voelen. LM MUTPLUS.be is er voor jou!

Naast de gebruikelijke diensten die je van ons al gewoon bent (sport, thuiszorg of hospitalisatie), zijn er dit jaar heel wat nieuwigheden. Hier volgt een overzicht. Wil je meer weten? Neem dan gerust een kijkje in onze uitgebreide catalogus!



## Wijzigingen en uitbreidingen van de dienstverlening vanaf 1 januari 2022:

- ▶ **Gaat jouw kind in externaatsverband naar een speelplein of sportvakantie?** Dan wordt de bijdrage van 5 euro per dag toegekend voor maximaal **20 dagen** per kalenderjaar. Voor internaatvakanties voor kinderen en jongeren verandert er niets: de bijdrage van 5 euro per dag wordt toegekend voor maximaal 10 dagen per jaar. Hetzelfde geldt voor zee-, heide-, polder- en sneeuwklassen: maximum 10 dagen per jaar.
- ▶ **Als jouw kind binnenkort een orthodontische behandeling nodig heeft**, moet je dit vóór de 15<sup>e</sup> verjaardag van de rechthebbende aan onze adviserend arts melden. Je ontvangt dan een tussenkomst van **1.050 euro** in twee schijven.
- ▶ Voor **anticonceptie en voorbehoedsmiddelen** hebben we het gemakkelijker gemaakt: voortaan betalen we 50% van de aankoopprijs van anticonceptiemiddelen of voorbehoedsmiddelen terug, tot maximaal 30 euro per kalenderjaar.

- ▶ **Word je in een ziekenhuis opgenomen voor de implantatie van prothesen, implantaten of invasieve medische hulpmiddelen, of voor een borstreconstructie?** LM MUTPLUS.be betaalt 100% van de oplegkosten van prothesen of kunststof, als die meer dan 100 euro bedragen (met uitzondering van gebitsprothesen en implantaten en met een maximum van 350 euro).
- ▶ **Ga je regelmatig naar een pedicure en ben je 65 jaar of ouder, of heb je diabetes (type 1 - insuline-afhankelijk), obesitas of ben je blind?** Dan krijg je nu 4 euro in plaats van 3 euro per sessie (maximaal 6 sessies per jaar).
- ▶ **Heb je gezins- of bejaardenhulp nodig?** Wij geven je altijd 0,30 euro per uur, met een maximum van 60 euro per kalenderjaar.
- ▶ **Wist je dat we nu al hulp bieden aan mensen die lijden aan incontinentie en daardoor afhankelijk zijn van absorberende hulpmiddelen?** De tussenkomst bedraagt vanaf nu 50% van de aankoopprijs van het materiaal dat je aankoopt in de thuiszorgwinkels van LM MUTPLUS.be, met een maximum van 200 euro per kalenderjaar.
- ▶ **Heb je een paar krukken nodig? Een herstellend bed? Een digitale babyweegschaal?** Al onze leden kunnen genieten van 15% korting op alle medico-sanitair materiaal, zowel via onze zorgwinkels in Schaarbeek en Doornik als via onze nieuwe webshop. Zie p.8 voor meer informatie.

Alle formaliteiten voor het aanvragen van een tussenkomst en de in te vullen documenten zijn te vinden op onze website [www.lm.be](http://www.lm.be).



## Medische apps

Wil je een mobiele app kopen voor preventie of revalidatie? Als die wordt erkend door mHealthBelgium of voorgeschreven is door een arts, kennen we een tegemoetkoming tot 20 euro toe. Bezorg ons daarvoor het door de arts ingevulde formulier, dat je op onze website vindt, samen met een bewijs van betaling.

## Binnenkort mama en papa of zijn jullie al jonge ouders?

Ontdek al onze Baby Plus-voordelen op p.6 en kom meer te weten over onze zwangerschapsconsulenten op p.11.



**Wil je meer weten over onze voordelen?**

Of over onze voorwaarden voor een tussenkomst? Of heb je gewoon meer achtergrondinformatie nodig? Dan vind je al onze diensten en nuttige documenten in onze catalogus 2022. Vraag er naar in jouw plaatselijke kantoor, stuur een e-mail naar [infonl@mutplus.be](mailto:infonl@mutplus.be) of download alles van onze website [www.lm.be](http://www.lm.be).

# Elk leven begint met Baby Plus

LM MUTPLUS.be is meer dan ooit het ziekenfonds van toekomstige en jonge ouders! We ondersteunen je op elk moment van je leven als ouder en van je baby. Ontdek al onze diensten die dit avontuur nog spannender maken.

## Zwangerschap staat je zo goed!

### ZWANGERSCHAPSCONSULENT **NIEUW**

Zit je nog met veel vragen, heb je nood aan antwoorden? Onze zwangerschapsconsulent staat voor je klaar om je te informeren en te begeleiden. Heb je interesse? Ga naar p.11 om meer te weten te komen over deze gloednieuwe dienst!

### BEGELEIDING DOOR EEN DOULA **NIEUW**

Zou je graag een doula willen om je te begeleiden tijdens je zwangerschap, je geboorte of het begin van je leven als moeder? Wij bieden je een vaste tussenkomst van **150 euro** als je een beroep wil doen op een door de Vlaamse Doulafederatie vzw erkende doula.

### PERINATALE BEGELEIDING

Het is belangrijk om te blijven bewegen tijdens je zwangerschap. Om je aan te moedigen, betalen we **5 euro** per sessie perinatale kinesitherapie, zwangerschapsyoga of zwangerschapswemmen (met een maximum van 45 euro per jaar).

### ZWANGERSCHAPSPAKKET **NIEUW**

Vanaf de vierde maand zwangerschap **ontvangt** iedere ouder **van ons** een zwangerschapspakket met daarin een **waardebon van 80 euro**, te besteden in de LM MUTPLUS.be zorgwinkels of in de nieuwe webshop [www.matplus.be](http://www.matplus.be). Kijk op p.8 voor meer informatie.

Ga naar [www.lm.be](http://www.lm.be) om de voorwaarden en de bijhorende formulieren te bekijken.

## 1 + 1 = 3

### GEBOORTE- EN ADOPTIEPREMIES

Bij geboorte, een definitieve volledige adoptie of pleegzorg:

- ▶ Elke LM-ouder (titularis of persoon ten laste) ontvangt een premie van **100 euro**.
- ▶ Elke LM-ouder (TIT of PTL) ontvangt een **waardebon van 100 euro** per kind te besteden in de zorgwinkels van LM MUTPLUS.be.

Als beide ouders lid zijn van LM MUTPLUS.be (TIT of PTL): tussenkomsten ter waarde van **360 euro** (waardebonnen) + **200 euro** 'cash' + een zwangerschapspakket.

### WAARDEBONNEN **NIEUW**

Je kan de bonnen ter waarde van 360 euro gebruiken in onze LM MUTPLUS.be thuiszorgwinkels in **Schaarbeek** of **Doornik**. Als dat te ver is voor jou, dan kan je binnenkort ook terecht in **Tienen**, **Grimbergen** en **Waver**. Daar openen we binnenkort nieuwe winkels.

Als je de cheques liever online gebruikt, verwelkomen we je graag in onze gloednieuwe webshop [www.matplus.be](http://www.matplus.be) (zie p.8 voor meer info). Daar krijgen al onze leden sowieso een korting van **15%**!

### BORSTVOEDINGSPREMIE

Wij willen jonge mama's die borstvoeding geven aanmoedigen met een premie van **125 euro** per periode van twee maanden. Deze tussenkomst wordt toegekend voor elk kind dat borstvoeding krijgt gedurende maximaal zes maanden met een maximum van 375 euro per kind.

### POSTNATALE ZORG

Maak je na de bevalling gebruik van een erkende postnatale zorgdienst voor jou en je kind? Wij betalen **5 euro** per uur (met een maximum van 45 euro per jaar).

### MONITORING WIEGENDOOD

Voor sommige baby's is opvolging nodig om wiegendood te voorkomen. Is dit bij jou het geval? Dan helpen we met de kosten voor het huren van een ademhalingsmonitor. De tussenkomst bedraagt **90 euro** per maand (met een maximum van 12 maanden).

### BABYZWEMMEN

Het is nooit te vroeg om je baby kennis te laten maken met het water! Gaat jouw baby naar een 'babyzwemles'? We hebben een tussenkomst van **40 euro** per jaar.

## De eerste stappen

### KINDEROPVANG IN EEN CRÈCHE OF BIJ EEN ONTHAALOUDER

Je baby is al flink gegroeid en je schrijft hem of haar in bij een crèche of een onthaalouder? Wij betalen je **60 euro** per kalenderjaar en per ingeschreven kind (van 0 tot 2 jaar).

### NOODOPVANG ZIEKE KINDEREN

Je kind is ziek, maar je bent niet in staat om zelf voor hem of haar te zorgen? Doe een beroep op een erkende thuisopvangdienst. Voor kinderen jonger dan 15 jaar met een medische verklaring verlenen we een tegemoetkoming van **13,50 euro** per uur (met een maximum van 30 uur per kalenderjaar).

## Ze worden zo snel groot ...

### HOSPITAAL-PLUS VERZEKERING

Als een van de ouders een hospitalisatieverzekering heeft (HOSPITAAL-PLUS 100 of 200), kan je jouw kind **gratis** inschrijven tot hij of zij 7 jaar oud is!

### DENTA PLUS VERZEKERING

Heb jij of je echtgeno(o)t(e) een DENTA PLUS tandartsverzekering? Weet dan dat het ook de kosten voor je kind dekt tot de leeftijd van 7 jaar.

### TERUGBETALING REMGELD VOOR KINDEREN

Om de financiële last voor de ouders te verminderen, **betalen we** automatisch **het remgeld terug** voor kinderen tot en met 17 jaar die beschikken over een Globaal Medisch Dossier (GMD).

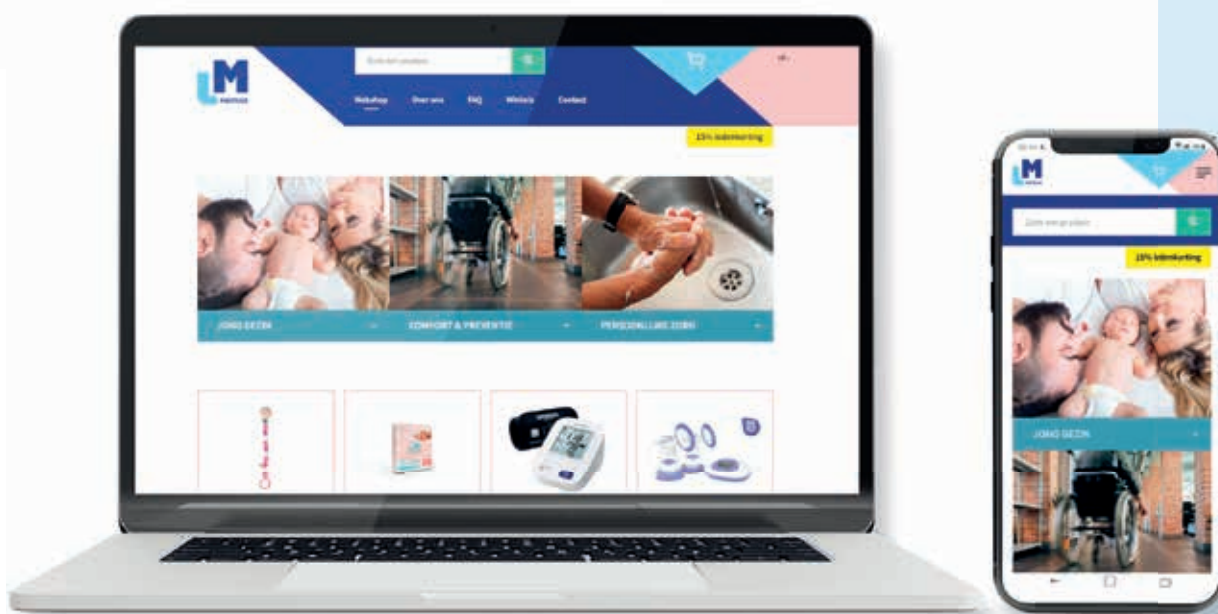
### THERAPEUTISCHE BEHANDELING PLASPROBLEMEN

Kinderen en jongeren afhelpen van hun plasproblemen kan door een gerichte therapeutische behandeling. Daarom kan je een eenmalige tegemoetkoming bekomen van 50% in de kosten van een behandeling op voorschrift van de dokter. De maximale tussenkomst bedraagt **100 euro** voor jongeren tot en met 18 jaar.

Nieuw: **MATPLUS.be**

# De webshop die je verder helpt

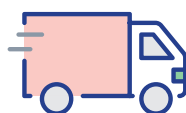
Welkom bij de webshop van LM MUTPLUS.be, een echte thuiszorgwinkel waar keuze te over is uit de nieuwste en handigste hulpmiddelen voor iedereen. Surf naar [www.matplus.be](http://www.matplus.be) en maak zeker gebruik van je ledenkorting!



## Korting voor leden

Leden van LM MUTPLUS.be die hun bijdrage betaalden voor aanvullende diensten, genieten van een **korting van 15%** op al onze producten.

**Korting  
van  
15%**



## Levering is mogelijk

Voor aankopen van 75 euro of meer in de webshop is de levering aan huis gratis. Er is ook een retourservice beschikbaar voor gehuurde producten.

Sommige artikelen, zoals krukken, vaste looprekken, rollators of rolstoelen, kan je ook in onze kantoren huren. Meer informatie bij je plaatselijk LM MUTPLUS.be-kantoor



## Producten in de kijker

### Jong gezin

Dankzij de **beeldbabyfoon** Yoo Travel van Babymoov hou je je baby altijd in het oog. Je kan de camera draaien en inzoomen.



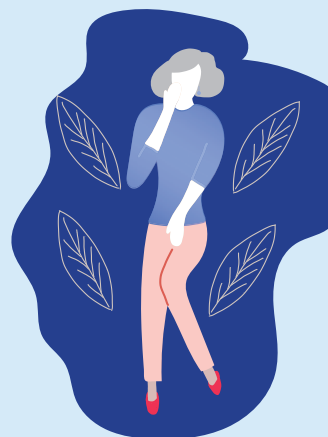
Mama, papa?  
Gebruik jullie  
cadeaubonnen in  
onze webshop!  
Zie p. 7



Deze **autostoel** met isofix-systeem is geschikt voor kinderen in de groepen 1, 2 en 3 - tussen 9 en 36 kg - ongeveer vanaf 12 maanden tot en met 12 jaar.

### Comfort en preventie

Huur via Matplus.be een **hometrainer** en werk zo aan je herstel na een ongeval of ingreep, of gewoon om je algemene uithouding.



### Persoonlijke zorg

De kosten voor **incontinentie-materiaal** kunnen oplopen. Op Matplus.be vind je een kwalitatief en betaalbaar aanbod van zowel verbanden, ondergoed als verzorgingsproducten.

 **MATPLUS.be**

Op bezoek bij ...



# “Mama worden, is niet zo gemakkelijk”

**Rebeca Matei, een 28-jarige vrouw uit Anderlecht, staat ons op een zonnige ochtend op te wachten. Ze vertelt ons over de uitdagingen waar ze mee worstelde toen ze mama werd van Daria, twee en een half, en Victoria, twee maanden.**

Rebeca verontschuldigt zich omdat er renovaties aan de gang zijn in de flat: “Mijn man is de keuken aan het verbouwen.” Daar maken we natuurlijk geen punt van! Het is een perfect normale situatie voor jonge ouders die net zijn verhuisd. We gaan naar de heldere woonkamer. Victoria, haar twee maanden oude dochter, kwettert achter haar in de kamer.

#### **Hoe was het om mama te worden?**

“Om eerlijk te zijn, mama worden is echt niet zo makkelijk. Van de ene dag op de andere, heb je een nieuwe fulltimebaan. Opdagen voor een eenvoudige afspraak wordt een heuse onderneming en ik merkte al snel dat ik te weinig informatie had. Het papierwerk en vooral ook de dagelijkse realiteit van mama worden ... Ik moest het al doende leren.”

#### **Heb je de informatie gekregen die je nodig had?**

“Om je de waarheid te zeggen: ik wist niet eens dat er een vroedvrouw naar mijn huis zou komen na de bevalling (*lacht*). Al heeft ze me wel veel geholpen. Ik stelde haar veel vragen en haar bezoek was bijzonder geruststellend. Maar daarna had ik snel opnieuw vragen in mijn hoofd.”

#### **Vond je ergens anders steun?**

“Ja, de positieve kanten van het moederschap komen sterk naar voor, maar de nadelen zijn nog altijd taboe. Na mijn eerste bevalling sloot ik me aan bij een Facebookgroep van jonge mama's. Ik heb veel geleerd. Je bent nooit klaar om mama te worden, maar het helpt om je niet alleen te voelen.”

#### **Heb je geprofitteerd van de Baby Plus-voordelen van LM MUTPLUS.be?**

“Zeker en vast. Ik heb net de waardebonnen ontvangen om in de zorgwinkels te gebruiken, naast de geboortepremie. Voor jonge ouders is dat bijzonder interessant. Al die voordelen helpen ons vooruit. Mijn man en ik waren positief verrast door de keuze in de webshop!”

#### **Wat vind je van onze nieuwe dienst: zwangerschapsconsulenten?**

“Een heel nuttige dienstverlening, vind ik. Als die al had bestaan toen ik zwanger was, had ik er zeker gebruik van gemaakt!”

**“De waardebonnen, de premies ... Al die voordelen helpen ons vooruit”**



**Wij zijn blij en trots je onze nieuwe Baby Plus-service voor te stellen. Het doel? Dat ouders kunnen uitkijken naar de komst van hun baby, zonder al die administratieve rompslomp en zorgen. Jessie Krukowski, maatschappelijk werkster en kraamverzorgster, maakt daar een erezaak van.**



## “We begeleiden aanstaande ouders”

### **PERSOONLIJKE BEGELEIDING**

“Wij willen het aanspreekpunt zijn voor mama’s en papa’s voor en na de geboorte van hun kind”, zegt Jessie. “We zorgen voor een persoonlijk aanspreekpunt, centraliseren de aanvragen en fungeren als doorgeefluik tussen de verschillende diensten van de mutualiteit. Toekomstige ouders kunnen we ook helpen met kinderbijslag of andere administratieve taken. We voorkomen dat ze heen en weer worden gestuurd voor vragen over uitkeringen, verzekeringen of andere formaliteiten.”

### **VANAF 4 MAAND ZWANGERSCHAP**

“Als je wil genieten van onze uitgebreide dienstverlening en voordelen, vraag ik om een certificaat vanaf vier maand zwangerschap. Als een aanstaande moeder contact met me →



→ opneemt wanneer ze minder dan vier maanden zwanger is, zal ik haar natuurlijk helpen en haar vragen beantwoorden!”

### EEN ZWANGERSCHAPS-CONSULENT IN JE BUURT

“Zodra toekomstige mama’s en papa’s contact met me opnemen via e-mail of telefoon verwijs ik hen door naar de juiste persoon”, zegt Jessie. “We zijn flexibel in functie van de beschikbaarheid van de ouders en we contacteren hen zo snel mogelijk.”

### MET GEPASSIONEERDE CONSULENTEN

“Ik werk al twaalf jaar bij LM MUTPLUS.be. Altijd heb ik in de jeugdsector gewerkt. Ik hou van kinderen en ben zelf mama van een vijfjarige jongen. Ik hou van het moederschap in het algemeen. Toen ze me deze nieuwe functie aanboden, sprong ik dan ook een gat in de lucht!” Jessie ziet altijd het positieve: “In het dagelijks leven moet je empathisch en joviaal zijn. Er is altijd een oplossing. Toekomstige ouders kunnen zonder aarzelen bij ons terecht. We zijn er om hen te begeleiden en te helpen, en we zullen dat met veel plezier doen.”



## Contacteer een zwangerschapsconsulent in je regio:

### Voor het Brussel Hoofdstedelijk Gewest

Erica GRANDJEAN  
erica.grandjean@mutplus.be  
02/209.48.62  
0476/61.15.01

Isabelle MEERSMAN  
isabelle.meersman@mutplus.be  
02/209.48.63  
0476/61.14.99

### Voor Vlaams-Brabant en de rest van Vlaanderen

Sarah DEPAAEPE  
sarah.depaepe@mutplus.be  
02/209.48.93  
0476/611.507

Kaat PATERNOSTER  
kaat.paternoster@mutplus.be  
02/209.48.62  
0476/611.508

Assumpta UWAJAMBO  
assumpta.uwajambo@mutplus.be  
02/209.48.92  
0476/611.509



## Laurence rookt nooit meer (Beloofd!)

**Niemand die er nog aan twijfelt dat roken slecht is voor onze gezondheid. Maar stoppen is makkelijker gezegd dan gedaan. Laurence Matthys (49) leeft nu bijna twee jaar zonder sigaret. Dat doet ze met behulp van rookstopmiddelen én de LM-tussenkomst!**

Opvallend moment tijdens de fotoshoot voor dit artikel: de fotograaf en Laurence wisselen met elkaar rookstopervaringen uit. “Ik las het boek van Allen Carr.” Er is meteen een band: “Ik ook, wel 3 keer!” In haar strijd om de sigaret te bannen, is Laurence duidelijk niet alleen. Op 14-jarige leeftijd rookte ze voor het eerst. Op 2 juli 2020 voor het laatst.

“Het probleem met een rookverslaving is naast de ongezonde gevolgen, de afhankelijkheid”, vertelt Laurence. “Als ik ’s avonds merkte dat ik nog slechts 2 sigaretten had, panikeerde ik al: wat ga ik morgenvroeg doen? Dat gevoel haatte ik.” En er is nog een drijfveer om aan de verleiding te weerstaan: haar 2 kinderen. “Ze hebben me er zo vaak mee geconfronteerd en waren soms woest. Op sommige momenten verstopte ik me in huis om toch een sigaret te kunnen roken. Kan je je dat voorstellen...?”

### Rookstopmiddelen

Om verlost te raken van haar rookverslaving gebruikt Laurence zuigtabletten die de nicotinebehoefte afremmen. “Mijn apotheker maakte me attent op de tussenkomst van LM. Die terugbetaling kwam van pas, meer mensen moeten dit weten! Ik kreeg de raad die rookstopmiddelen 2 jaar te gebruiken. Zeker ’s avonds als ik in mijn zetel kruip, heb ik ze nodig. Ik ben aan het afbouwen, want je verschuift het probleem wel een beetje. Ik compenseer dat gevoel door te knabbelen, dus moet ik nu stilaan op mijn gewicht gaan letten. *(lacht)*”

Eerder deed Laurence al 2 pogingen om te stoppen. De eerste keer toen ze 32 was. Ze hield het toen 7 jaar vol. “Maar op de vooravond van mijn 40ste verjaardag had ik een moeilijk moment en greep ik terug naar de sigaret. Dat zal ik nu nooit meer doen. Elke dag is nog steeds een gevecht, maar ik zal niet meer hervallen. Daar ben ik van overtuigd. Ik voel me vandaag gelukkig en gezond.”

### Het goede gevoel van Laurence ...

#### Sinds ik ben gestopt met roken:

- ✓ **Slaap ik beter.** Je denkt dat roken ontspant, maar eigenlijk krijg je er net meer stress van.
- ✓ **Heb ik opnieuw veel meer adem.** Toen ik rookte was ik kortademig, moest ik vaak hoesten.
- ✓ **Voelt mijn huid veel zachter.** Ik heb last van eczeem en door nicotine droogde mijn huid extra uit.
- ✓ **Eet ik terug graag,** want alles smaakt veel beter.
- ✓ **Neem ik veel meer geuren op:** heerlijk om nu een kom soep of een tas koffie te ruiken.

### Net als Laurence stoppen met roken?

LM geeft je een eenmalige terugbetaling van maximaal **50 euro** voor de aankoop van rookstopmiddelen of voor een rookstopbegeleiding. Alle info vind je op [www.lm.be](http://www.lm.be).

### Invaliditeitsuitkeringen

De invaliditeitsuitkeringen worden betaald vanaf het tweede jaar arbeidsongeschiktheid. De uitkeringen worden eenmaal per maand uitbetaald op de onderstaande data:

Periode	Betalingsdatum
December	21/12/2021
Januari	27/01/2022
Februari	24/02/2022
Maart	29/03/2022
April	27/04/2022
Mei	25/05/2022
Juni	28/06/2022
Juli	27/07/2022
Augustus	29/08/2022
September	28/09/2022
Oktober	27/10/2022
November	28/11/2022
December	20/12/2022

### Primaire arbeidsongeschiktheidsuitkeringen

De uitkeringen hebben betrekking op het eerste jaar arbeidsongeschiktheid. De primaire uitkeringen worden tweemaal per maand uitbetaald op de onderstaande data:

Periode	Betalingsdatum
01 - 15/12/2021	16/12/2021
16 - 31/12/2021	29/12/2021
01 - 15/01/2022	8/01/2022
16 - 31/01/2022	01/02/2022
01 - 15/02/2022	17/02/2022
16 - 28/02/2022	01/03/2022
01 - 15/03/2022	17/03/2022
16 - 31/03/2022	31/03/2022
01 - 15/04/2022	19/04/2022
16 - 30/04/2022	02/05/2022
01 - 15/05/2022	17/05/2022
16 - 31/05/2022	01/06/2022
01 - 15/06/2022	16/06/2022
16 - 30/06/2022	30/06/2022
01 - 15/07/2022	18/07/2022
16 - 31/07/2022	02/08/2022
01 - 15/08/2022	17/08/2022
16 - 31/08/2022	31/08/2022
01 - 15/09/2022	19/09/2022
16 - 30/09/2022	03/10/2022
01 - 15/10/2022	18/10/2022
16 - 31/10/2022	02/11/2022
01 - 15/11/2022	17/11/2022
16 - 30/11/2022	01/12/2022
01 - 15/12/2022	16/12/2022
16 - 31/12/2022	02/01/2023



### Kom je ons bezoeken?

Raadpleeg de openingstijden van je plaatselijke kantoor op [www.lm-ml.be/nl/kantoren](http://www.lm-ml.be/nl/kantoren).

### Nieuw bij LM MUTPLUS.be

We verlenen een maximale **tussenkost van 50 euro** per persoon en per kalenderjaar aan de leden die een persoonlijk assistentie-budget of persoonsvolgend budget vanwege het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap ontvangen, en **lidgeld** betalen aan een van de **erkende bijstandsorganisaties**. De tussenkost wordt verleend op voorlegging van een inschrijvingsbewijs, afgeleverd door de bijstandsorganisatie.

### Betaling van de zorgpremie

De betaling voor de LM-Zorgkas wordt gedomicilieerd op de volgende data:  
07/02/2022 - 07/03/2022 - 07/04/2022

### REIZEN LIBEREUROP vzw

#### Portugal - Algarve

8-daagse gegidste groepsreis

Verblijf in het Alvor Baia Hotel \*\*\*\*(\*)  
All-in

Van zondag 5 juni tot zondag 12 juni 2022  
(in samenwerking met Sunweb Group Belgium)

Informatie en inschrijving: Libereurop vzw -  
02/217.88.63 - [libereurop@mutplus.be](mailto:libereurop@mutplus.be)



## De maximumfactuur (MAF) houdt je medische kosten onder controle

Een groot deel van je medische kosten betaalt het ziekenfonds je terug. Toch is er meestal een deel dat je zelf moet betalen: **het remgeld**. Als in de loop van het jaar de remgelden een **maximumbedrag bereiken**, dan betaalt jouw ziekenfonds de remgelden die daar later nog bijkomen **volledig terug**. Dat gebeurt automatisch, je hoeft hiervoor zelf niets te doen.

### Goed om te weten

Niet alle remgelden van medische kosten komen in aanmerking voor de MAF. Neem contact op met je LM-kantoor of surf naar [www.lm.be](http://www.lm.be) > zorg & ondersteuning > financiële steun > maximumfactuur

## Koop jij je lenzen online?

Als lid van LM heb je elke 6 maanden recht op een korting van 10% bij jouw online aankoop van lenzen, vloeistof en accessoires bij LensOnline®.

### Wat te doen?

Vraag de kortingscode aan via [www.lm.be](http://www.lm.be) > terugbetaling lenzen.





## 3 nuttige tips bij pollenallergie

Kriebels in de keel, tranende ogen en een verstopte neus? Dit zou weleens kunnen wijzen op een pollenallergie. Deze tips kunnen je helpen:

1. Stofzuig regelmatig.
2. Was regelmatig je kleren en droog ze binnen.
3. Verlucht je huis 's ochtends vroeg of na een regenbui.

### Ontdek meer tips en raadpleeg de pollenkalender:

[www.lm.be](http://www.lm.be) > gezondheidsblog > Hatsjie! Daar zijn pollen

## Bescherm je tegen de zon, ook als je niet op vakantie bent

Overmatige blootstelling aan ultraviolette (uv) stralen kan huidkanker veroorzaken. Bescherm je niet alleen als je op vakantie bent, maar ook als je thuis in de tuin werkt of gaat sporten.

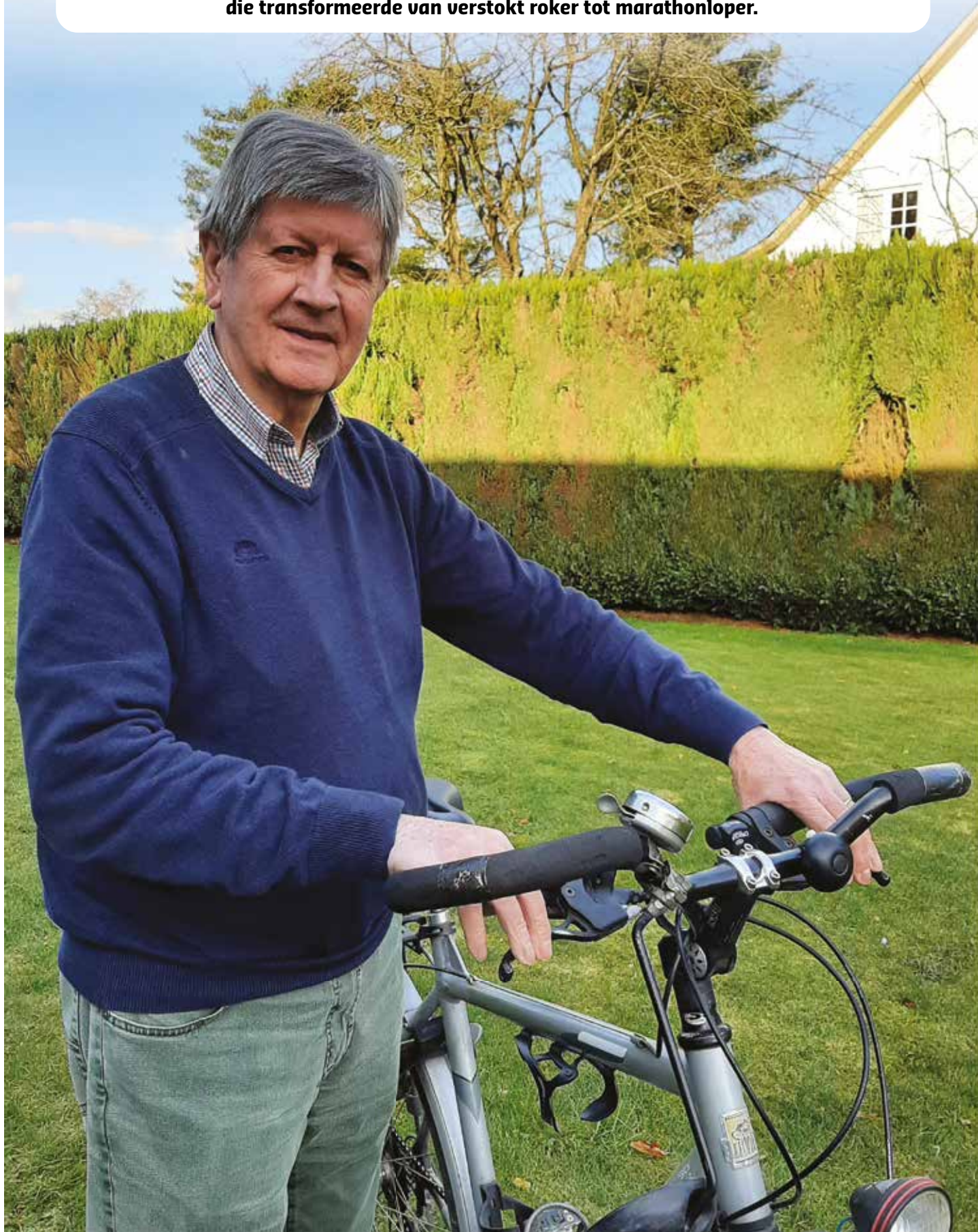
1. Zoek de schaduw op tussen 12 en 15 uur.
2. Draag beschermende kleding, een hoedje en een zonnebril.
3. Smeer je huid om de 2 uur royaal in met zonnebrandcrème. Vergeet je oren niet.

Bron: [www.smeerweer.be](http://www.smeerweer.be)



# Van verstokt roker tot marathonloper

**Stoppen met roken. Hoe begin je eraan? Maar vooral, hoe hou je vol? Iedereen doet het op zijn manier. Laat je inspireren door het verhaal van Hubert (80 jaar), die transformeerde van verstokt roker tot marathonloper.**





## Jong geleerd...

**Hubert:** “Ik was ongeveer 13 jaar toen ik mijn eerste sigaret rookte op de vakschool. Sporadisch, als kwajongensstreek, om erbij te horen. Later in mijn studententijd rookte ik zo’n vijf sigaretten per dag. Ik ging stilaan meer roken tijdens mijn legerdienst in Duitsland, aangezien de sigaretten daar goedkoper waren dan in België. Ik rookte gemakkelijk een pakje per dag, en dat bleef ik doen tijdens mijn eerste job. Alle collega’s rookten, met uitzondering van één sportieveling.”

## Sigaret als ijsbreker

**Hubert:** “Voor mijn tweede job reisde ik de wereld rond. Een sigaret aanbieden was de ideale manier om het ijs te breken bij de buitenlandse klanten. Doordat ik sigaretten goedkoop kon aankopen in de *duty free shops* op de luchthaven, bleef ik zelf rustig verder roken.”

## Tijden veranderen

**Hubert:** “We kunnen het ons vandaag niet meer voorstellen, maar tot in de jaren 80 van de vorige eeuw was roken de gewoonste zaak ter wereld. Er werd overal gerookt: binnenshuis, op kantoor, op café en op restaurant. Je zag mensen roken tijdens een talkshow op tv. Ook in tijdschriften stonden foto’s van rokende vrouwen en mannen. Stoere mannen rookten zware sigaretten, dat was het imago van die tijd. Over kanker werd niet gesproken.”

*“Vroeger was het een uitzondering als iemand in de groep niet rookte. Vandaag is het een uitzondering als iemand wel rookt”*

## Invloed van reclame

**Hubert:** “Niet alleen sigaretten maar ook aanstekers waren een gangbaar bedrijfsgeschenk. Het ging zelfs zover dat tabaksfabrikanten, zoals Philip Morris, hun personeelsleden sponsorden met een bedrukt hardloopjack om deel te nemen aan de 20km van Brussel. Ook de charmes van de Marlboro Man en de Franse acteur Yves Montand lieten niemand onberoerd.”

### Laat je begeleiden

Al na vijf jaar zonder sigaret daalt het risico op kanker met bijna 40 procent. Het is dus nooit te laat om te stoppen. Lukt het niet alleen, dan kun je terecht bij een tabakoloog of bij Tabakstop.

**Meer info:** surf naar [www.lm.be](http://www.lm.be) en download de brochure ‘Stoppen met roken? Het kan!’

## Lopen met ademtekort

**Hubert:** “Mijn vrouw was inmiddels beginnen te joggen met de buurvrouw. Dat wou ik ook proberen. Het leek me een ontspannende sport. Maar ik was de straat nog niet uitgelopen of ik voelde dat ik ademtekort had. Met de steun van de buurman, een fervent loper, bleef ik volhouden. Langzaamaan ging ik sneller en langer lopen. Ik was zo fier als een gieter toen ik mijn eerste halve marathon had gelopen in Vilvoorde, ook al eindigde ik als voorlaatste.” (lacht)

## Gestopt op karakter

**Hubert:** “Ik was 41 en al zes maanden aan het lopen toen ik mezelf de vraag stelde: ‘wat wordt het: roken of lopen?’. Ik wou immers even snel kunnen lopen als de joggers van de loopclub. Ik koos voor rookstop en volgde enkele sessies acupunctuur. Toen die geen effect hadden, besloot ik het maar op eigen houtje te proberen. Evident was het zeker niet. Ik had nog vaak zin in een sigaret en zelfs ’s nachts droomde ik ervan. Het heeft zeven jaar geduurd voor ik verlost was van de drang om te roken.”

## Opnieuw verslaafd

**Hubert:** “Mijn conditie werd steeds beter en lopen werd al gauw mijn nieuwe verslaving. Ik heb 38 marathons gelopen, waarvan één in 2 uur en 58 minuten. Ik ben inmiddels 80 jaar en lopen kan ik niet meer. Toch probeer ik dagelijks te wandelen en te fietsen. Als peter van een wandelroute in de streek controleer ik regelmatig de bewijzering van de wandelpaden.”

## Heb je een goede raad voor mensen die willen stoppen met roken?

**Hubert:** “Zoek steun bij familie en vrienden, of doe een beroep op een tabakoloog. Kies een sport die bij je past en vooral, hou vol!”

### Ontvang een terugbetaling

LM geeft je een éénmalige **terugbetaling tot 50 euro** voor rookstopbegeleiding of de aankoop van rookstopmiddelen.

Daarnaast komt ook de Vlaamse Overheid tegemoet in de kostprijs van een consultatie bij een tabakoloog.

**Meer info:** [www.lm.be](http://www.lm.be) > terugbetaling rookstop



# Arbeidsongeschikt door ongeval of ziekte: zo vraag je een uitkering aan

Je kan niet gaan werken omdat je ziek bent, een ongeval hebt gehad of opgenomen wordt in het ziekenhuis. Wat moet je doen om een uitkering te ontvangen? Volg het stappenplan.

**STAP 1**  
Download het getuigschrift van arbeidsongeschiktheid.

Je vindt het formulier op [www.lm.be](http://www.lm.be) > wat te doen bij > arbeidsongeschiktheid > werknemer/zelfstandig/werkloos > aangifte en uitkering

Laat het getuigschrift invullen door je arts.

Op het getuigschrift moeten de **begin- en einddatum** van je arbeidsongeschiktheid en de **diagnose** vermeld zijn.

**STAP 3**  
Bezorg het getuigschrift **tijdig** aan je LM-kantoor

	Eerste aangifte	Verlenging
Je bent werknemer	Arbeider: binnen de 14 dagen* Bediende: binnen de 28 dagen*	Binnen de 7 dagen**
Je bent werkloos	Binnen de 7 dagen**	
Je bent zelfstandige		

\*te rekenen vanaf de eerste ziekte dag / dag van het ongeval

\*\*te rekenen vanaf de eerste dag na het begin van de ziekte / na het ongeval

OPGELET

- Steek je aangifte NIET in de blauwe brievenbus maar stuur ze per post. De poststempel geldt als bewijs van verzending.
- Als je het getuigschrift voor arbeidsongeschiktheid te laat aan je ziekenfonds bezorgt, verlies je 10% van je uitkering vanaf de eerste dag van uitbetaling door je ziekenfonds tot en met de dag van effectieve aangifte.

**STAP 4**  
Verwittig je **werkgever** of je **sociaal verzekeringsfonds** of je **werkloosheidsinstelling**.

Het ziekenfonds onderzoekt of je **voldoet aan de voorwaarden** om een uitkering te ontvangen.

Check de voorwaarden op [www.lm.be](http://www.lm.be) > wat te doen bij > arbeidsongeschiktheid > werknemer/zelfstandig/werkloos > aangifte en uitkering > voorwaarden

**STAP 6**  
Je arbeidsongeschiktheid wordt **goedgekeurd**.

Wordt je aanvraag geweigerd, dan brengt je ziekenfonds je hiervan schriftelijk op de hoogte.

**STAP 7**  
Je ontvangt van ons het **inlichtingenblad uitkeringen**. Vul het in en bezorg het **zo snel mogelijk** terug aan je LM-kantoor.

Zelfstandigen ontvangen ook een vragenlijst en een formulier 225 gezinsinkomen voor de berekening van de gezinslast.

Je ontvangt een **uitkering**.

Hoe je uitkering wordt berekend en wanneer je ze ontvangt lees je op [www.lm.be](http://www.lm.be) > wat te doen bij > arbeidsongeschiktheid > werknemer/zelfstandig/werkloos > aangifte en uitkering > berekening uitkering / betaalkalender

Meer info: [www.lm.be](http://www.lm.be) > wat te doen bij > arbeidsongeschiktheid

## KLAAR VOOR EEN MINITRIP NAAR ZEE?

Emmertjes en schepjes voor de kleinsten. Muziek, ambiance en culinaire lekkernijen voor de grootsten. Meer heb je niet nodig voor een heerlijk weekend aan zee met het hele gezin. Vergeet je zonnecrème niet!

Info en  
prijzen:  
[www.liberty-  
blankenberge.be](http://www.liberty-blankenberge.be)  
of 050 41 42 24



### EuroVisie Liberty

**16/05 - 20/05**  
**4n VP**

Eurovisieweek met entertainment van de bovenste plank. Showavond vol 'glitter en glamour' met de dames van 'Les folles de Gand' en liveshow met Lia Linda.

### NIEUW!

**Cruise 'love boat'**  
**06/06 - 10/06**  
**4n VP**

Tijdens deze midweek waan je je helemaal op een cruise ship. Met een casino, entertainment én een show van Lia Linda.

### Weekend Fruits de mer

**10/06 (nm) - 12/06**  
**1n HP + 1 VP**

Kom een weekend smullen van al het lekkers dat de zee te bieden heeft. Breng een bezoekje aan de legendarische 'oesterput'.

**Fiesta Galan**  
**27/06 - 01/07**  
**4n VP**

Dompel je volledig onder in de 'Viva España'-sfeer tijdens een spetterende showavond met Frank Galan. De traditionele paella en de fruitige Sangria zal niet ontbreken.

Reservaties en voorwaarden: 050 41 42 24

[info@liberty-blankenberge.be](mailto:info@liberty-blankenberge.be) • [www.liberty-blankenberge.be](http://www.liberty-blankenberge.be) • Volg ons op  

# WEGWIJS IN JE ZIEKENHUISFACTUUR



## OPNAMEVERKLARING

Bij opname in het ziekenhuis moet je een **opnameverklaring** invullen en ondertekenen.

- De opnameverklaring bevat informatie over **de kostprijs** van je opname: kamer- en ereloonsupplementen en je persoonlijk aandeel (remgeld).
- Je duidt er je **kamerkeuze** op aan: een- of meerpersoonskamer.

**Je kamerkeuze bepaalt of er kamer- en ereloonsupplementen mogen worden aangerekend.**

Omschrijving per rubriek	Dit betaalt je ziekenfonds	Dit betaal jij als patiënt	Supplement
<b>1. Verblijfskosten</b> Gebruik van kamer, bed, maaltijden en verpleegkundige hulp	Grootste deel	Klein persoonlijk aandeel	Je betaalt <b>enkel</b> een kamersupplement als je kiest voor een <b>eenpersoonskamer</b> , niet als je kiest voor een twee- of meerpersoonskamer.
<b>2. Forfaitaire kosten</b> Per opname rekent het ziekenhuis een forfaitair bedrag aan voor: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. klinische biologie</li> <li>2. medische beeldvorming</li> <li>3. medische wachtdienst en technische verstrekkingen</li> <li>4. geneesmiddelen</li> </ol>		Vast bedrag (wettelijk bepaald)	<b>LET OP</b> Je betaalt dit bedrag ook als je er geen gebruik van maakt.
<b>3. Apotheek</b>	Vergoedbare geneesmiddelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Niet-vergoedbare geneesmiddelen:</b> slaapmiddelen, vitamines, pijnstillers,... : je betaalt enkel wat je hebt gebruikt.</li> <li>• <b>Parafarmaceutische producten:</b> verzorgingsproducten, tandenborstel...</li> <li>• <b>Persoonlijk aandeel</b> bij implantaten, prothesen en niet-implanteerbare medische hulpmiddelen.</li> </ul>	<b>LET OP</b> Voor sommige implantaten mag niets worden aangerekend, voor andere betaal je een aflevermarge. Er zijn ook implantaten die je volledig zelf betaalt. Aarzel niet om een prijsofferte te vragen.

<b>4. Honorarium/ereloon voor artsen en andere zorgverleners</b>	Grootste deel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Persoonlijk aandeel:</b> dit bedrag is vastgelegd in het tarievenakkoord met het RIZIV.</li> <li>• <b>Niet-terugbetaalbare prestaties</b> (bv. plastische chirurgie)</li> <li>• <b>Ereloonsupplement</b></li> </ul>	<p><b>LET OP</b> Je betaalt <b>enkel</b> een ereloonsupplement als je kiest voor een <b>eenpersoonskamer</b>.</p>
<b>5. Andere leveringen</b> Bloed, bloedderivaten, gipsmateriaal, radio-isotopen, moedermelk en ontsmettende baden		Gedeeltelijk of volledig bedrag	
<b>6. Ziekenvervoer</b> <b>Kosten voor DRINGEND vervoer</b> na oproep via het noodnummer 112 zijn wettelijk vastgelegd. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je betaalt 62,11 euro voor de interventie van de ambulance na een 112-oproep.</li> <li>• Voor het uitsturen van de mug mogen er geen kilometervergoeding of andere kosten worden aangerekend. De prestaties van de urgentiearts worden wel aangerekend, maar worden volledig vergoed door je ziekenfonds.</li> </ul>		<b>Kosten voor NIET-DRINGEND vervoer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als een ziekenhuis een transfer tussen twee ziekenhuizen regelt, dan wordt dit niet altijd als dringend vervoer beschouwd. De kosten kunnen hoger zijn dan 62,11 euro.</li> <li>• Vraag je vervoer aan via de <b>zorgcentrale Mutas</b>, dan ontvang je een <b>tegemoetkoming van je ziekenfonds</b>. Contacteer tijdig de Mutas-oproepcentrale via het nummer 078 15 95 95. Mutas bepaalt welk vervoermiddel het meest geschikt is.</li> </ul>	
<b>7. Diverse kosten</b> Kosten voor kamercomfort: telefoon, tv, drank, koelkast, wifi,...		Bedrag comfortkosten	<p><b>LET OP</b> Comfortkosten worden vaak automatisch aangerekend zonder dat je zelf een keuze hebt kunnen maken. We raden je aan om <b>bij je opname</b> de tarievenlijst te raadplegen en aan te geven welke opties jij wenst.</p>
<b>8. Btw op esthetische ingrepen</b>		Btw	

### Ben je al aangesloten bij HOSPITAAL-PLUS?

De kosten voor een ziekenhuisopname kunnen al snel oplopen. Een hospitalisatieverzekering is dan ook geen overbodige luxe. Vraag vrijblijvend info in je LM-kantoor.

#### Wist je dat?

Kinderen jonger dan 8 jaar kunnen **GRATIS** aansluiten bij de hospitalisatieverzekering indien minstens één ouder is aangesloten bij dezelfde verzekering.

Dit overzicht geldt voor een **ziekenhuisopname met overnachting**.

Voor een daghospitalisatie gelden andere tarieven.

**Meer info:** [www.lm.be](http://www.lm.be) > wat te doen bij > opname in het ziekenhuis > ziekenhuisfactuur

### Vragen over je ziekenhuisfactuur?

Check steeds je ziekenhuisfactuur voor je betaalt. Ben je niet zeker of alles correct is? Neem contact op met je LM-kantoor. Wij kijken de factuur graag voor jou na.



# Beleef een pittig plezante zomervakantie met Crejaksie



## Heb je het al gezien?

Crejaksie organiseert vakantiecampen voor dierenvrienden, zonneklopers, actieve ravotters, adventure seekers, strandliefhebbers, musicalsterren, watersporters en creatievelingen.

Crejaksie heeft voor ieder wat wils! See you this summer!

**Inbegrepen in het pakket:** fantastische vrienden, een gratis gadget en T-shirt, onvergetelijke momenten en de gekste avonturen!

Schrijf je NU in: [www.crejaksie.be](http://www.crejaksie.be)



## STOP IN MEI MET ROKEN MET DE STEUN VAN JE BUDDY



Stopt Korneel met roken?  
Dan trakteert Marie hem  
op een etentje!

**Doe mee  
met Buddy Deal  
en blijf één maand  
lang tabaksvrij**

1. Registreer je samen met je buddy tussen 1 en 30 april op [www.buddydeal.be](http://www.buddydeal.be).
2. Sluit een Buddy Deal: als jij slaagt, **levert je buddy een tegenprestatie.**

START MET STOPPEN  
OP [BUDDYDEAL.BE](http://BUDDYDEAL.BE)



# 10 ritten 100 prijzen

Neem **5 keer** deel en  
**spaar** voor het nieuwe  
LM-wielertenuue

**Win** een  
**Ridley** koersfiets,  
een fietsvakantie  
met **Kortweg** of  
een van de 100  
andere prijzen

 [LM Classics](#)

 [lmclassics](#)

[www.lm-classics.com](http://www.lm-classics.com)

**7 MEI** WILLEMS VERANDA'S CLASSIC HERZELE **21 MEI** ALTEBRA MUUR CLASSIC OPHASSELT

**28 MEI** LIVINUSBIKE SINT-LIEVENS-HOUTEM **18 JUNI** LES COLLINES ZOMERGEM

**16 JULI** LEDEGANCKFIETSTOCHTEN EEKLO **6 EN 7 AUGUSTUS** JURGEN VANDEWALLE CLASSIC ICHTEGEM

**14 AUGUSTUS** MILITAIR KAMP LABEL GROBBENDONK **20 AUGUSTUS** BELGIAN CYCLING RIDE TUBEKE

**3 SEPTEMBER** VRIENDSCHAPSTOCHT ERTVELDE **8 TOT 11 SEPTEMBER** LIMBURG FIETSVIERDAAGSE LANAKEN



“**OUDEREN  
HEBBEN GEEN  
SEKS  
MEER**”

De meeste 65-plussers hebben wèl nog seks.  
Seks houdt hen gezond(er)!

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

#denk**FOUD**



Vlaanderen  
verbeelding werkt

**vief**<sup>M</sup>  
MZA  
seniorenknooppunt