

4

**Naar een betere
re-integratie van
langdurig zieken
dankzij het
Terug Naar Werk-traject**

14

**Win
een exemplaar
van het boek
Eet als een
Expert Mini**

16

**Alles wat je moet
weten over de
menstruatiecup**

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 kan 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 één van je dossiers of dat een medewerker jou niet goed heeft geholpen.

Hoe kan je een klacht indienen?

Je kan 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 kan 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 kan 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.



LM Plus

Dienst ledenbehartiging
Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt
T 011 70 54 51
totjedienst@LMPlus.be

LM Oost-Vlaanderen

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

LM MUTPLUS.be

Dienst Quality Control
Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel
T 0471 51 82 33
403-qualitycontrol@mutplus.be

Landsbond van Liberale Mutualiteiten

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

Meer info:
www.lm.be > klachten



**Terugblik op
een boeiend
2022 met
LM Plus**

In 2022 kon je LM Plus op verschillende plaatsen spotten. Zoals je kunt zien, zetten we voor onze leden graag ons beste beentje voor. Op naar 2023!



We hebben heel wat sportieve collega's die graag hun loopschoenen aantrekken voor het goede doel.



Ook op de babybeurs in Antwerpen waren we aanwezig.



Je kon op de babybeurs in Kortrijk terecht bij LM Plus voor al je vragen rond zwangerschap en geboorte.



De 100 km-run van Kom op tegen Kanker.



In 2022 lanceerden we onze nieuwe huisstijl rond LevensMomenten. Daar hoorden enkele fotoshoots bij.



In het kader van onze campagne Generation LM voor jongeren tussen 18 en 25 jaar deelden we blauwe fluostiften uit aan Vives campus Brugge.



Onlangs lanceerden we onze podcast De Comeback.



Na heel wat virtuele opleidingen konden onze LM Plus-collega's eindelijk weer fysiek samenkomen voor een opleiding.



Een zee van LM Plus-ballonnen op de jaarmarkt in Opwijk.

Naar een betere re-integratie van langdurig zieken dankzij het Terug Naar Werk-traject

De afgelopen tien jaar is het aantal langdurig zieke werknemers en werklozen in ons land verdubbeld, momenteel zouden het er ongeveer 500.000 zijn. Zo'n 10 procent daarvan wil terug aan het werk, maar dat blijkt niet altijd eenvoudig. Om het probleem aan te pakken, riep minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke het Terug Naar Werk (TNW)-plan in het leven.

Meer dan 1 op de 10 werknemers is langdurig ziek. Dat zijn werknemers of werklozen die langer dan één jaar arbeidsongeschikt zijn. Hoewel het voor een groot deel van hen niet mogelijk is om opnieuw de stap naar werk te zetten omdat hun gezondheid het niet meer toelaat, zou zo'n 10 procent wel weer aan de slag kunnen en willen. Dat gaat dus om ongeveer 50.000 mensen. Daarvan vindt de helft zelf de weg terug naar de oude of een nieuwe werkgever. De andere helft heeft een duwtje in de rug nodig. Die mensen kunnen nu vrijwillig een Terug Naar Werk (TNW)-traject starten, onder begeleiding van een Terug Naar Werk (TNW)-coördinator.

In 2022 werden over alle ziekenfondsen heen veertig TNW-coördinatoren aangesteld, in 2023 zouden dat er zestig moeten zijn. Joyce Smet is een van de drie TNW-coördinatoren die bij LM Plus aan de slag zijn en ook dienstverantwoordelijke. "Het TNW-traject omvat alles wat te maken heeft met re-integratie van langdurig arbeidsongeschikte leden", zegt Joyce. "Als TNW-coördinatoren gaan wij leden die dat willen, ondersteunen en begeleiden bij hun terugkeer naar werk. Dat kan dankzij aangepast werk bij de oude werkgever, ander werk of een opleiding zijn." De ambitie is om in een eerste fase, samen met andere ziekenfondsen, 18.000 mensen per jaar weer aan het werk te krijgen. Later moeten dat er jaarlijks 24.000 worden.

De TNW-coördinatoren informeren het lid en werken, tijdens verschillende contactmomenten, samen met het lid een traject uit voor re-integratie. "Hoe dan ook kijken we naar wat past bij hun mogelijkheden, noden en gezondheidssituatie en wordt elk traject helemaal op maat van de langdurig zieke uitgewerkt", benadrukt Joyce. "Het is niet de bedoeling om langdurig zieken te verplichten om te gaan werken, wel om hen de nodige informatie aan te reiken en na te gaan wat al dan niet mogelijk is."



"Alle arbeidsongeschikte leden, loontrekkenden en leden met of zonder een arbeidscontract kunnen een traject aanvangen", gaat Joyce verder. Om aan een traject te kunnen beginnen, is het wel belangrijk dat je erkend bent als arbeidsongeschikt en dat je nog voldoende fysieke en psychische vermogens en vaardigheden hebt om de terugkeer naar de arbeidsmarkt mogelijk te maken.

Mensen die langdurig ziek zijn, zullen 10 weken na het begin van de arbeidsongeschiktheid een vragenlijst krijgen van de adviserend arts van hun ziekenfonds. Daarin wordt onder meer gevraagd naar hun gezondheidstoestand en of ze zelf denken opnieuw aan het werk te kunnen gaan. Vervolgens bezorgt de langdurig zieke de ingevulde lijst binnen de 2 weken terug aan de adviserend arts. In de vierde maand van de arbeidsongeschiktheid maakt de adviserend arts op basis van het medisch dossier en de ingevulde vragenlijst een eerste inschatting van wat de werknemer nog kan.

Het invullen van de vragenlijst is belangrijk. Wie dat niet doet, zal hulp aangeboden krijgen en uitgenodigd worden voor een medisch onderzoek (al zijn daar uitzonderingen mogelijk). Is de vragenlijst na meerdere verwittigingen nog steeds niet ingevuld, dan komen daar vanaf 2023 sancties op, zo kondigde de huidige regering De Croo enige tijd geleden aan. Die mensen verliezen dan 2,5 procent van hun huidige uitkering die ze krijgen. Zodra de ingevulde vragenlijst toch wordt bezorgd aan LM Plus, wordt de volledige uitkering weer uitbetaald.

"De ambitie is om in een eerste fase, samen met andere ziekenfondsen, 18.000 mensen per jaar weer aan het werk te krijgen."

Joyce Smet, TNW-coördinator





Je vraagt het traject zelf aan

Hoe start je nu zo'n TNW-traject?

Het initiatief om een TNW-traject op te starten kan van jezelf komen of van de adviserend arts van jouw ziekenfonds. Het traject verschilt dan ook naargelang de persoon die het opstart.



Op doorverwijzing van de adviserend arts

1

Je neemt zelf contact op met de TNW-coördinator van je ziekenfonds tijdens je periode van arbeidsongeschiktheid.

2

Je ontvangt een vragenlijst die je binnen twee weken ingevuld terugbezorgt aan de adviserend arts.

3

Binnen één maand na ontvangst van de ingevulde vragenlijst organiseert de TNW-coördinator een eerste contactmoment.



De TNW-coördinator legt je uit hoe hij of zij je zal begeleiden en hoe jouw traject opgevolgd wordt.



Samen met de TNW-coördinator bepaal je de eerste stap van het traject.

Ben je verbonden door een arbeidsovereenkomst?

Voordat je het werk hervat of het re-integratietraject bij je werkgever opstart, plan je samen met de TNW-coördinator een bezoek aan de preventieadviseur/arbeidsarts.

Ben je niet verbonden door een arbeidsovereenkomst of ben je niet doorverwezen naar de preventieadviseur-arbeidsarts na het eerste contactmoment?

De TNW-coördinator vraagt de toestemming aan de adviserend arts om onder zijn of haar coördinatie een TNW-traject op te starten.

1

De adviserend arts van het ziekenfonds bezorgt je 10 weken na het begin van de arbeidsongeschiktheid een vragenlijst die je dient in te vullen.

2

Bezorg de ingevulde lijst binnen de 2 weken terug aan de adviserend arts.

3

In de vierde maand van de arbeidsongeschiktheid maakt de adviserend arts op basis van je medisch dossier en de ingevulde vragenlijst een eerste inschatting van wat je nog kunt.

Er zijn twee mogelijkheden:

A

Je kan het werk, al dan niet na begeleiding of een aanpassing, hervatten bij je huidige werkgever, een andere job aanvangen of een opleiding volgen. De adviserend arts verwijst je dan door naar de TNW-coördinator voor een eerste contactmoment. Je kiest nog steeds zelf of je graag met zo'n traject van start gaat.

B

Jouw gezondheidstoestand laat het niet toe om het werk te hervatten op dit moment. In dat geval verwijst de adviserend arts jou nog niet door naar een TNW-coördinator.

Goed om te weten

De adviserend arts zal later een nieuwe inschatting maken van jouw capaciteiten. Als hij of zij oordeelt dat jij het werk kan hervatten bij je werkgever of dat je een andere job kunt uitoefenen op de arbeidsmarkt, zal de adviserend arts je doorverwijzen naar de TNW-coördinator voor een eerste contactmoment.

Ben je verbonden door een arbeidsovereenkomst?

Voordat je het werk hervat of het re-integratietraject bij je werkgever opstart, plan je samen met de TNW-coördinator een bezoek aan de preventieadviseur/arbeidsarts.

4

De TNW-coördinator organiseert een eerste contactmoment binnen één maand na de doorverwijzing.

- Hij/zij legt je uit hoe hij/zij je zal begeleiden en jouw traject opvolgen.
- Jullie bepalen samen de eerste stap van het traject.

Contact opnemen met een van onze TNW-coördinatoren kan via terugnaarwerk@lmplus.be.



MAAK
KENNIS
MET

Wouke Standaert:
“Ik doe eigenlijk hetzelfde
werk als tijdens mijn stage,
met dat verschil dat er nu
meer werk is en ik meer
verantwoordelijkheid
gekregen heb.”

Wouke Standaert is al bijna een jaar een vaste waarde in de LM Plus-kantoren van Koekelare en Staden, maar eigenlijk begon haar verhaal bij LM Plus een hele poos geleden, als enthousiaste stagiaire.

Zo'n twee jaar geleden was Wouke in het kader van haar studies Maatschappelijk Werk op zoek naar een boeiende stageplek: “Vanuit mijn opleiding mochten wij uit verschillende organisaties kiezen om er stage te lopen. Dat waren bijvoorbeeld OCMW's, thuiszorgdiensten, maar ook ziekenfondsen. Mijn voorkeur ging uit naar een ziekenfonds en liefst in de buurt van waar ik woon. Zo kwam ik uit bij het LM Plus-kantoor in Koekelare.” Omdat het kantoor in Koekelare vaak open is en Wouke er vanaf dag 1 als volwaardig kantoormedewerkster mocht meelopen, bleek het de ideale stageplaats voor haar.

“De stageperiode liep het hele schooljaar. In het begin werkte ik twee dagen per week in het kantoor, daarna drie dagen. Ik deed vooral kantoorwerk, maar sprong ook bij op de sociale dienst. Eind juni vorig jaar ben ik dan afgestudeerd. Van juli tot september heb ik nog als jobstudent meegeholpen bij LM Plus, maar daarna was het tijd om op zoek te gaan naar een job.” Dat was middenin een zoveelste coronagolf niet gemakkelijk, maar na een zoektocht van enkele weken bleek er plots een plaatsje vrij te komen in het LM Plus-kantoor in Koekelare. “Ze hebben mij toen gevraagd of ik het zag zitten om er vast te komen werken. Natuurlijk heb ik geen moment getwijfeld en ben ik erop ingegaan. Dat is nu bijna een jaar geleden.”

Wouke werkt voornamelijk in het kantoor van Koekelare en één voormiddag per week is ze te vinden in het kantoor van Staden. “Ik doe eigenlijk hetzelfde werk als tijdens mijn stage: ik help leden met hun vragen over de verplichte ziekteverzekering, gezondheidszorg, uitkeringen of terugbetalingen en volg hun dossiers correct op. Het verschil is wel dat er nu meer werk is voor mij en dat ik meer verantwoordelijkheid gekregen heb. Afgezien van het feit dat Koekelare een kleine gemeente is, is het een van de drukke

kantoren, waardoor er veel afwisseling is tussen administratief werk en sociaal contact.”

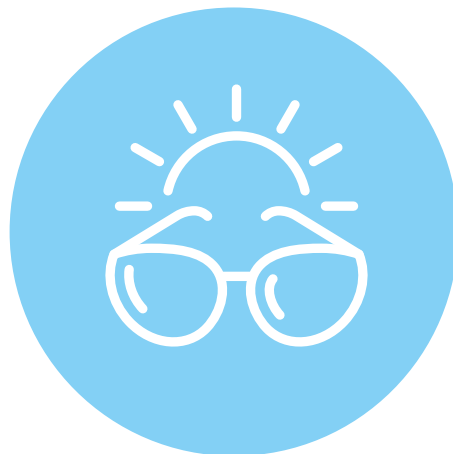
Sociaal contact is duidelijk belangrijk voor Wouke. Dat ze bijklust als nagelstyliste past dan ook helemaal in dat kader. Twee jaar geleden besloot Wouke om een cursus nagelstyliste te volgen: “Het heeft me altijd geïnteresseerd, dus wou ik er ooit iets mee doen. Na een korte opleiding en een oefenperiode van ongeveer zes maanden, mocht ik mijn examen afleggen. Daarna ben ik als nagelstyliste begonnen in bijberoep. In het begin kwamen vooral vrienden en familie langs, maar ondertussen is mijn klantenbestand goed aan het groeien.” Elke dinsdag- en donderdagavond houdt Wouke vrij voor haar klanten en af en toe werkt ze ook in het weekend. “Het is soms wel vermoeiend, zeker in combinatie met een fulltime job, maar ik doe het graag en verdien op die manier iets bij.”

Onlangs heeft Wouke ook een opleiding suikerontharing gevolgd en daar stopt het waarschijnlijk niet: “Ik zou me graag willen specialiseren in gezichtsbehandelingen. Zelf vind ik dat heel rustgevend, dus het lijkt me leuk om dat bij anderen te kunnen doen. Verder interesseert het in vorm zetten en kleuren van wenkbrauwen mij ook, maar dat is allemaal toekomstmuziek.”

BRENG JE VAKANTIEATTEST TIJDIG BINNEN

Was je in 2022 arbeidsongeschikt en bezorgde je ons nog geen ingevuld vakantieattest? Dan zijn we wettelijk verplicht om 24 vakantiedagen van je ziekte-uitkering in te houden en loop je dus het risico om in december een verminderde uitkering te krijgen. Bezorg ons daarom vóór december je vakantieattest ingevuld door je werkgever of werkloosheidsinstelling terug, dan kunnen wij jouw uitkering voor die maand correct uitbetalen.

Download het vakantieattest op www.LMplus.be > Documenten.



LM EN LEIF SLAAN HANDEN IN ELKAAR

Begin oktober heeft de Liberale Mutualiteit (LM) een partnership afgesloten met LEIF (LevensEinde InformatieForum). Een samenwerking waarbij we samen streven naar een waardig levenseinde voor iedereen. Dankzij een uitgebreide opleiding kunnen LM-medewerkers voortaan vragen rond voorafgaande zorgplanning beantwoorden en leden, indien nodig, naar gespecialiseerde instanties doorverwijzen. LM is daarmee het eerste ziekenfonds dat leden actief informeert en ondersteunt bij hun levenseindevragen

LUISTER NAAR DE PODCAST VAN LM PLUS

In onze podcastserie De Comeback hoor je het persoonlijke verhaal van mensen die door ziekte of een ongeval in een diep dal zijn terechtgekomen, maar die ondanks die tegenslag toch de moed en kracht vonden om de draad weer op te pakken. Vechten tegen een eetstoornis, de diagnose ziekte van Parkinson krijgen, zwanger worden ondanks endometriose of leven met derdegraadsbrandwonden. **Beluister alle afleveringen via Spotify, Apple Podcasts en Google Podcasts.**



ACTUA



WIN CINEMATICKETS VIA GENERATION LM

Ben je tussen 18 en 25 jaar? Highlight je toekomst! Want LM Plus is gonna make you an offer you can't refuse. Zin in een Hakuna Matata-moment samen met je lief, best friend of iemand anders?

Surf naar www.GenerationLM.be en maak elke maand kans op een duoticket voor Kinepolis!

Pak de popcorn er alvast bij en maak je klaar voor een gezellig uitje.

Veel succes en may the force be with you!



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'. Opgelet, het kan tot enkele dagen duren voor het bedrag op je rekening staat.

Eerstvolgende betalingen primaire arbeidsongeschiktheid/moederschapsrust:
1 en 16 december 2022
2 januari 2023

Eerstvolgende betalingen invaliditeit:
28 november 2022
20 december 2022

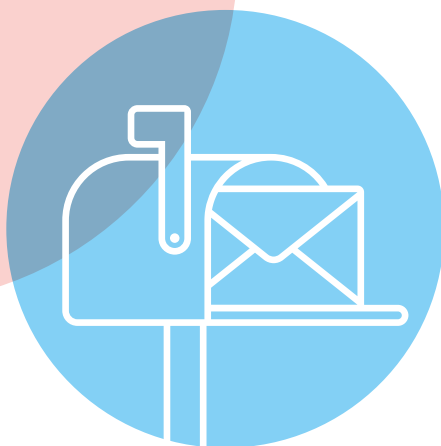


GROEIPAKKET EEN STUK HOGER

Eind september heeft de Vlaamse Regering naar aanleiding van de forse prijsstijgingen besloten om de halvering van de indexering van het basisbedrag van het Groeipakket, zoals de kinderbijslag nu wordt genoemd, te herzien. Daarnaast heeft de Vlaamse Regering enkele maatregelen getroffen om het Groeipakket de komende maanden gevoelig te verhogen. Om deze nieuwe bedragen te ontvangen, hoef je niets te doen. Je krijgt die automatisch van je kinderbijslagfonds.



ACTUA



WAT VIND JIJ VAN LM PLUS?

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

VLAAMSE JOBBONUS KOMT ERAAN

Met de jobbonus wil de Vlaamse overheid financiële hulp bieden aan mensen die minder dan 2.500 euro bruto verdienen. Als je in aanmerking komt, ontvang je eind dit jaar een brief van de Vlaamse overheid. Daarin staat het bedrag waarop je recht hebt. Voor de uitbetaling van de jobbonus vraagt de overheid om een rekeningnummer te registreren in Mijn Burgerprofiel. **Heb je een vraag over de jobbonus of over je registratie via www.burgerprofiel.be? Dan kun je terecht op het gratis informatienummer 0800-61106.**

OOK ATTESTEN MOGEN IN DE BRIEVENBUS

Wist je dat je niet alleen doktersbriefjes maar ook attesten en andere documenten in de (blauwe) LM Plus-brievbus mag deponeren? De brievbus is een prima alternatief wanneer een kantoor gesloten is of wanneer het wat druk is aan een loket. Wees gerust, wij zorgen voor een snelle verwerking én uitbetaling.

WERKHERVATTINGSKAART ENKEL NODIG BIJ VROEGTIJDIGE HERVATTING

Sinds 1 oktober is het niet langer nodig om voor iedere periode van moederschapsrust, werkverwijdering, borstvoedingsverlof, geboorteverlof, adoptieverlof of pleegouderverlof een werkhervattingskaart in te dienen. Alleen als je **vroegtijdig** het werk hervat moet je de datum van werkhervatting melden en moet deze datum worden bevestigd door de werkgever. Er is sprake van een vroegtijdige hervatting indien de werknemer vroeger dan of op de einddatum van de toegekende periode het werk hervat. Deze aanpassing geldt ook bij vroegtijdige hervatting van de gecontroleerde werkloosheid.

WIN EEN HEERLIJK ONTBIJTPAKKET

Je weet ongetwijfeld al dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is. En als ziekenfonds hechten we veel belang aan jouw gezondheid. Daarom schenken we maar liefst 15 heerlijke ontbijtpakketten weg! Wil je graag een graantje meepikken van het beste ziekenfonds?

Scan de **QR-code**, vul het wedstrijdformulier in en wie weet win jij een lekker ontbijt van een bakkerij uit jouw buurt. **Deelnemen kan tot en met 15 december. Succes!**



Factcheck: Vertraagt vegetarisch eten de groei van jonge kinderen?



Veggie is overal. Voor elk dierlijk product bestaan er tegenwoordig minstens evenveel plantaardige en vegetarische versies. Minder of geen vlees eten, zou niet alleen goed zijn voor het milieu, maar ook goed voor jouw gezondheid. Geldt dat echter ook voor kinderen? Groeien ze even gezond en snel met een vegetarisch dieet?

Voor dit onderzoek hebben Canadese wetenschappers 8.907 kinderen gedurende gemiddeld 2,8 jaar gevolgd. Van deze groep waren 248 kinderen vegetariër. Bij de start van de studie waren de kinderen gemiddeld 2,2 jaar oud. De onderzoekers verzamelden op minstens twee verschillende tijdstippen gegevens van de kinderen, zoals hun gewicht, lengte en het gehalte aan vitamine D, ijzer en vetten in hun bloed.

De onderzoekers konden vaststellen dat er geen verband is tussen een vegetarisch eetpatroon en groei. Kinderen die enkel vegetarisch aten, bleken wel iets kleiner te zijn, maar het verschil was onbelangrijk. Wat wel opviel, was dat het aandeel kinderen met ondergewicht groter was binnen de groep vegetarische kinderen (6,2 procent versus 3,3 procent bij niet-vegetariërs). Verder was er geen verband tussen vegetarisch eten en het ijzer- en vitamine D-gehalte in het bloed van de kinderen. Omdat deze voedingsstoffen meer voorkomen in dierlijke producten, hebben vegetariërs een verhoogd risico op tekorten. Maar dat bleek in dit onderzoek dus niet het geval te zijn. Ook de hoeveelheid vetten (totale cholesterol, LDL, HDL en triglyceriden) verschilde niet tussen de kinderen die vegetarisch aten en de niet-vegetariërs.

Maar wat betekenen die resultaten nu? Wat we vooral onthouden is dat vegetarische voeding ook voor jonge kinderen mogelijk is. Volgens de studie heeft het geen negatieve invloed op de groei van kinderen of de concentratie aan vitamine D en ijzer in hun bloed. De wetenschappers onderzochten echter niet de invloed op het gehalte aan calcium en vitamine B12. Die voedingsstoffen komen vooral voor in dierlijke producten, waardoor vegetariërs een risico lopen op tekorten.

Daarnaast moeten we de vaststelling dat er bij de vegetarische kinderen meer ondergewicht voorkwam voorzichtig interpreteren. Van de vegetarische kinderen was 33,8 procent van Aziatische origine. Bij de niet-vegetariërs was dat slechts 19 procent. De methode die de onderzoekers gebruikten om gewicht te evalueren, zou het aandeel ondergewicht kunnen overschatten bij de kinderen van Aziatische origine. Verder onderzoek is dus nodig om vast te stellen of er effectief sprake is van ondergewicht.

We kunnen concluderen dat, volgens de Canadese studie, vegetarisch eten geen negatief effect heeft op de groei van jonge kinderen (6 maand tot 8 jaar). Ook had geen vlees eten in dit onderzoek geen invloed op de hoeveelheid vitamine D en ijzer in het bloed. Of er tekorten waren aan andere belangrijke voedingsstoffen, zoals calcium en vitamine B12, werd in deze studie niet onderzocht.

Bron: Gezondheid en Wetenschap

Neukirchen Am Grossvenediger Oostenrijk

Gasthof Steiger****
3 dagen – volpension
€ 1.199 p.p.

Onze verblijfplaats ligt in Neukirchen am Grossvenediger, op een boogscheut van het centrum en de kabelbaan die je in een minimum van tijd naar de Wildkogel brengt. Gasthof Steiger is enorm geliefd bij de Belgen en staat garant voor een lekkere en gevarieerde keuken.

**Fietsen en
wandelen
in
Salzburgerland
20 tot 29 mei
2023**



LM Plus-leden

4%
korting



Inbegrepen

- Vervoer per luxe autocar H/T, nachtritten
- Verblijf in half pension in Gasthof Steiger ****
- 4 fietstours met eigen en lokale begeleiding
- 1 wandeling naar de Alm op de Wildkogel (kabelbaan inbegrepen)
- 4 dagen fietsverhuur (recreatieve fiets / e-bike zie supplement)
- Btw en baantaksen

Niet inbegrepen

- Toeslag e-bike: €60 voor 4 dagen
- Singlesupplement: €155
- Dossierkost: €30
- Facultatieve annulatie- en bijstandsverzekering

Reis gegarandeerd bij minimaal 20 deelnemers

Boek deze reis nu bij Se7en!

Surf naar www.se7en.be of bel naar 016/310240



**Zijn je
gegevens
nog actueel?
Da's
essentieel!**

**Bezorg ons
je meest recente
gegevens voor een vlotte
communicatie.**



LMPlus.be
0800 17 417
info@LMPlus.be

Voor de verwerking van je aanvragen en terugbetalingen is het belangrijk dat we over jouw recente contactgegevens beschikken. Op die manier kunnen we je sneller en beter van dienst zijn en informeren over belangrijke zaken in verband met jouw gezondheid.

Wil je ons ledenblad niet langer in de brievenbus, maar liever digitaal ontvangen? Is je e-mailadres of gsm-nummer veranderd? Weet je niet zeker of wij deze gegevens al hebben?

**Breng snel je contactgegevens
up-to-date.**

**Scan de QR-code en bezorg ons je meest
recente e-mailadres en gsm-nummer!**



TIP: Geef ons steeds je persoonlijk e-mailadres zodat we je ook bij een carrièreswitch, ontslag of langdurige ziekte kunnen blijven informeren.



RAY BODYCARE GOED VOOR JE HUID, JE GEZONDHEID ÉN ONZE PLANEET

“Alle producten formuleer en produceer ik zelf, zo weet ik exact hoe het proces verloopt en welke ingrediënten erin zitten”

Al meer dan 20 jaar werkt Hilde Nys als apotheker in hartje Gent. In haar moeizame zoektocht naar écht gezonde en duurzame verzorgingsproducten besloot ze samen met zoon Thomas zelf aan de slag te gaan en zo werd Ray geboren. Maar wat onderscheidt Ray van andere verzorgingsproducten? We gingen rond de tafel zitten met Hilde om kennis te maken.

Hoe is het idee voor Ray ontstaan?

“Vroeger controleerde ik telkens de achterkant van producten in mijn apotheek en merkte ik op dat er soms ingrediënten inzaten die de huid irriteren of zelfs het immuunsysteem aanvallen”, begint Hilde. “In mijn hoofd had ik een lijst producten van verschillende merken waarvan ik wist dat de inhoud in orde was. In 2015 kwam ik voor het eerst op het idee om zelf een verzorgingslijn te ontwikkelen waarvan ik zeker wist dat het gezond is.”

Een aantal jaar later hielp haar zoon de fundamenteen leggen van Ray. “Thomas stelde voor om een shampoo en conditioner te lanceren”, vertelt Hilde. “Hij hield zich bezig met de praktische kant zoals de vormgeving en machines. De formulering en kwaliteitscontrole van de producten nam ik op. Op ons eigen tempo introduceerden we nieuwe producten en bleef ons gamma verder uitbreiden.”

ZORG BOETIEK

Ontdek Ray bij Zorgboetiek!

Heb je een gevoelige huid en ben je op zoek naar lichaamsverzorging die doet wat het belooft? Bij Zorgboetiek kan je terecht voor de aankoop van Ray-producten: deodorant, bodylotion, shampoo, conditioner, hand- en voetcrème, noem maar op! Ook alles voor je skincare routine zoals micellair water, peeling serum, face wash en gezichtscreme. Nieuw in ons aanbod zijn de body scrub, intimate wash, massage oil en anti-aging serum. Kortom, echte must-haves voor elke badkamer.

Als LM Plus-lid geniet je bovendien altijd van 15 procent korting. Van harte welkom in Zorgboetiek Asse, Aalst, Roeselare of Hasselt voor advies op maat. Geen winkel in de buurt? Check dan zeker de webshop op www.zorgboetiek.be.

Wat onderscheidt Ray van andere verzorgingsproducten?

“Het belangrijkste is dat onze producten doeltreffend werken”, benadrukt Hilde. “Enkel de strikt noodzakelijke, actieve en functionele grondstoffen worden gebruikt. Zo bekijk ik eerst wetenschappelijke studies om bijvoorbeeld de dosis van bepaalde ingrediënten te bepalen. Overbodige ingrediënten voor marketingdoeleinden vind je bij ons niet terug.”

Kan je verduidelijken waarom de producten van Ray goed zijn voor je gezondheid?

“Elk product wordt getest op gezondheidsrisico's”, legt Hilde uit. “We analyseren bijvoorbeeld de kans op huidirritatie, pigmentvlekken en acne. Verder kijken we naar wat er gebeurt wanneer de producten in onze bloedbaan terechtkomen. Daarbij zijn hormoonverstoorders en kankerverwekkende stoffen uit den boze. Bovendien zijn al onze producten hypoallergeen.”

Daarnaast schenken jullie ook aandacht aan onze planeet. Hoe komt dit tot uiting?

“We doen ons uiterste best om zo veel mogelijk ecologisch te werken, vanaf het productieproces tot de verpakking”, verklaart Hilde. “Onze producten zijn biologisch afbreekbaar. Ook het chemische proces om bepaalde ingrediënten te maken, wordt nagekeken aangezien dit vaak niet ecologisch verloopt.” Zoon Thomas zorgt voor de beste keuzes naar verpakking toe. “Alle verpakkingen zijn zoveel mogelijk gemaakt uit glas of gerecycled plastic. Ook steeds meer van onze producten zijn hervulbaar”, vult Hilde aan.

“Bij Ray zijn we er ons van bewust dat natuurlijke producten niet altijd gezond zijn. Sommige planten en natuurlijke ingrediënten zoals linalool en citronel kunnen irriterend of allergiserend zijn. Daarom kiezen we bij Ray enkel voor natuurlijke ingrediënten die noodzakelijk, doeltreffend, veilig én ook gezond zijn”, beklemtoont Hilde.

Waarom ging de keuze uit naar productie op kleine schaal?

“Alle producten formuleer en produceer ik zelf, zo weet ik exact hoe het proces verloopt en welke ingrediënten erin zitten”, verduidelijkt Hilde. “Feedback van onze klanten is essentieel. Net door het feit dat we alles eigenhandig en lokaal vervaardigen, kunnen we snel inspelen op deze reacties. Zo blijven we onze productie en producten zelf continu optimaliseren.”

“Ik vind enorm veel plezier in mijn job”, geeft Hilde graag toe. “Net zoals een kok die nieuwe recepten uitprobeert, moet ik mezelf soms tegenhouden om in mijn labo nieuwe crèmes te ontwikkelen. De samenwerking met mijn zoon en de connectie met mijn klanten in de apotheek maken het Ray-verhaal nog specialer.”

Geniet van
15%
ledenkorting!



Vol vertrouwen je kindje voeden, op een manier die past bij jouw gezin

Een eerlijk boek over borst- en flesvoeding, de uitdagingen van de eerste hapjes en met de pot mee-eten? Dat is wat prof. dr. Eline Tommelein (apotheker en lactatiekundige) en dr. Rolinde Demeyer (kinderdiëtiste en lactatiekundige) voor ogen hadden toen ze het boek **Eet als een Expert Mini** schreven.

Jullie zeggen het zelf in de inleiding van jullie boek: er is al veel geschreven over dit onderwerp. Waarin verschilt jullie boek van andere boeken die op de markt te vinden zijn?

Rolinde: Het is een boek dat alle opties laat zien en neutraal die opties belicht zonder oordeel of zonder verplichtingen. Of het nu gaat over borstvoeding of papjes geven, alle voor- en nadelen bij een bepaalde keuze worden vermeld, zodat ouders zelf kunnen kiezen wat bij hun past. Volgens mij zijn er niet veel boeken die op die manier alle mogelijkheden delen zonder in een bepaalde richting te sturen.

Eline: Dat is inderdaad de mooiste meerwaarde. Ik denk ook dat de combinatie met recepten verrijkend is. Het is een vertaling naar de praktijk en een verlengde van de boodschap die we willen meegeven.

Jullie zijn beiden ook mama. Was het boek iets waar jullie zelf nood aan hadden? Of merkten jullie dat in jullie omgeving?

Eline: Dat is geen gemakkelijke vraag. Mocht ik eerder mama geworden zijn, zou ik 'ja' zeggen, maar nu is mijn kennis ook wat gevormd door het boek te schrijven en er onderzoek naar te voeren. Als je opgroeit, wordt je beeld rond voeding zo gestuurd en vaak wijkt dat beeld toch sterk af van wetenschappelijk onderbouwde informatie. Voor ouders die van nul vertrekken, is het boek een goed hulpmiddel om zonder sturing in een verhaal te stappen, je keuze te maken en daarna verder te gaan in de richting die je wenst.

Rolinde: Ik ben negen jaar geleden voor het eerst mama geworden. Toen was ik minder thuis in die materie en vond ik dat de informatie in veel boeken vrij zwart-wit was. Iets was goed of niet goed. Daardoor krijg je natuurlijk wel een schuldgevoel als iets niet gaat zoals het zou moeten gaan. Het geeft ook veel druk omdat je denkt dat je niet goed bezig bent. Ik had het toen dus zeker fijn gevonden om een boek als dat van ons, dat alles wat neutraler voorstelt, te hebben.

Het boek bevat een volledig hoofdstuk over borstvoeding en kunstmelk. Ook met die informatie gaan jullie neutraal om. Welke tips geven jullie aan toekomstige mama's die voor die keuze staan?

Eline: Je situatie in kaart brengen is eigenlijk de eerste stap en van daaruit maak je een keuze die daarbij aansluit. Het is belangrijk om goed naar jezelf te kijken, naar je relatie en je draagkracht. Wat past in jouw gezin en wat kan je aan? En welke energie wens je in iets te steken? De keuze voor borstvoeding is in dat opzicht gemakkelijker als je een ondersteunende partner hebt, bijvoorbeeld.

Rolinde: Het is ook van belang om te beseffen dat je wel een keuze kunt maken, maar op het moment zelf kan het helemaal anders uitlopen. Dan veer je mee met de situatie.

Eline: Een goeie tip is dat als je twijfelt, in welke richting dan ook, je best met borstvoeding kunt starten. Daar kan je altijd mee stoppen. Als je niet van bij het begin borstvoeding geeft en twee weken later bedenkt je je, is het niet meer zo evident om ermee te starten. Als je echt twijfelt, laat je begeleiden door een vroedvrouw. Wil je dan na twee weken stoppen, prima, maar dan kan je altijd op je keuze terugkomen.

Er is tegenwoordig ook heel wat informatie online en op sociale media terug te vinden. Die informatie is niet altijd correct. Was het daarom belangrijk om enkele fabels te doorprikken en feiten te verduidelijken?

Rolinde: We merkten dat er veel verouderde informatie de ronde doet. Dan gaat het om informatie die tien of zelfs veertig jaar geleden de norm was, bijvoorbeeld over wat je wel en niet mag eten tijdens de borstvoeding.

Eline: Ik denk dat ouders via sociale media veel tegenstrijdige informatie krijgen en informatie die eigenlijk niet gegeven is door mensen met een medische achtergrond. Niet dat iets altijd juist is als er een medische achtergrond is natuurlijk, maar dat is erg verwarrend voor ouders. Net daarom vonden we het belangrijk om enkele dingen duidelijk te stellen, want iets kan logisch klinken, maar nergens over gaan.

**“Op sociale media
doet veel verouderde
informatie de ronde”**

Rolinde Demeyer



“De keuze voor borstvoeding is gemakkelijker als je een ondersteunende partner hebt”

Eline Tommelein



Wat waren de moeilijkheden bij het schrijven van het boek?

Eline: Je moet natuurlijk altijd het verschil maken tussen wat voor een volledige populatie de beste keuze is en wat voor een individueel persoon het beste is. Dat is een afweging. Als in heel België alle mama's borstvoeding zouden geven, dan zien we ook wel dat er een grote winst is, dat de gezondheid van de kindjes beter is. Maar dat wil niet zeggen dat dat voor elke individuele moeder de beste keuze is. Wetenschap is natuurlijk ook niet zwart-wit. Het is niet zo dat alles al perfect onderzocht werd in grote populaties. Als dat wel het geval is, gebeurt het nog dat verschillende wetenschappers onderzoek anders interpreteren. Daar lag natuurlijk wel een moeilijkheid in het boek.

Rolinde: Wat ik ook moeilijk vond, waren de grote verschillen tussen de richtlijnen en adviezen in België en Nederland. Een richtlijn lijkt iets zwart-wit, dus hoe kan het dan zo verschillen tussen twee buurlanden? Maar dat is natuurlijk ook een interpretatie van de wetenschap die toegepast wordt op een bepaald land en de cultuur en gewoontes van dat land.

Wat waren de opmerkelijkste verschillen tussen België en Nederland?

Eline: Bij richtlijnen rond het gebruik van vitamine D-supplementen ontdekten we bijvoorbeeld verschillen in de aangeraden dosis en duur van de kuur in beide landen. Daarnaast is er het gebruik van pindakaas. In Nederland is dat meer doorgedreven dan in België en dat vertaalt zich in de richtlijnen die in Nederland van kracht zijn. Dat is ook omdat de interpretatie van de wetenschap daar anders is toegepast op de voedingsgewoonten.

Rolinde: In Nederland wordt ook het principe van een oefenhapje gebruikt: vanaf vier maanden geef je je baby dan een klein lepeltje pap. Dat is een advies dat bij ons niet bestaat.

Eline: Ik denk dat het net goed is dat er zoveel verschillen zijn. Zo blijkt nog maar eens dat wetenschap niet juist of fout is.

Tot slot, wat zouden lezers zeker moeten meenemen van jullie boek?

Eline: : Ik hoop dat mensen stoppen met elkaar schuldgevoelens aan te praten over melkvoeding. Dat niemand het nog vreemd vindt als een kindje van 2 of 3 jaar borstvoeding krijgt en niemand raar opkijkt als een kindje vanaf de start kunstmelk krijgt. Iedereen moet begrijpen dat dat individuele keuzes zijn die gemaakt kunnen worden op basis van valide argumenten.

Rolinde: Daar ga ik volledig mee akkoord. Dat mensen weloverwogen keuzes kunnen maken, dat ze de informatie hebben die ze nodig hebben en zelf beslissen wat past in hun situatie.

Win

Eet als een Expert Mini neemt je mee voorbij de mythes, hypes en zwart-witstellingen. Dankzij genuanceerde, wetenschappelijk onderbouwde informatie en praktische tips kan je vol vertrouwen je kindje opvoeden, op een manier die past bij jouw gezin. Voor iedere nieuwe fase in het leven van je kindje vind je heerlijke (en eenvoudige!) recepten, aangepast aan het leven van jonge ouders.

Benieuwd naar meer? We geven drie exemplaren van het boek weg! Stuur een e-mail naar communicatie@LMPlus.be en vertel ons waarom jij het boek graag wilt ontvangen.

Niet gewonnen? Niet getreurd! Je kunt het boek ook in een van de Zorgboetiek-winkels in Asse, Aalst, Roeselare of Hasselt aankopen of op de webshop via www.zorgboetiek.be. Je geniet er steeds van 15% ledenkorting.





Alles wat je moet weten over de menstruatiecup

Een menstruatiecup? Ja, een menstruatiecup! Da's een klein, kegelvormig bekertje, gemaakt uit silicone of latex, dat je tijdens je menstruatie in je vagina inbrengt en dat het bloed opvangt. Afhankelijk van het formaat kan een cup 15 tot 40 milliliter opvangen. Zo'n menstruatiecup voel je niet zitten, is duurzaam en is een goedkoop alternatief voor wegwerptampons en -maandverbanden. Benieuwd om een cup te gebruiken, maar zit je nog met enkele vragen? We've got you!

Hoe gebruik ik een menstruatiecup?

Vooraleer je de cup gebruikt, is het belangrijk dat je het steriliseert. Dat doe je door de cup drie à vijf minuten in kokend water te leggen. Zo is de menstruatiecup helemaal hygiënisch schoon. Herhaal dit proces ook steeds bij het begin en op het einde van je cyclus. Zo ben je helemaal zeker van een 100% hygiënisch gebruik.

Voordat je de cup inbrengt, was je je handen met water en zeep of antibacteriële gel. Duw de cup daarna tussen jouw duim en wijsvinger plat, vouw hem dubbel of rol hem op. Neem een ontspannen houding aan en breng de menstruatiecup in je vagina tot waar het voor jou comfortabel aanvoelt. Hoe diep valt moeilijk te zeggen, de cup zit bij voorkeur voorbij het schaambeen en tegen de baarmoederhals. Als je de cup tussen je vingers loslaat, voel je dat deze zich ontvouwt. Draai nog een klein beetje aan de cup totdat het helemaal goed zit. Zo weet je ook dat de cup volledig opengevouwen is. Zit de cup goed, dan zuigt het heel licht vacuüm waardoor lekkage wordt vermeden. Heb je toch last van lekkage? Dan zit de cup wellicht niet goed of heb je de verkeerde maat.

De cup verwijderen doe je door opnieuw eerst je handen te reinigen. Neem daarna een ontspannen houding aan en druk zachtjes tegen het uiteinde van de menstruatiecup. Trek de cup dan uit je vagina, doe dit langzaam en voorzichtig, want de cup is gevuld met bloed. Eenmaal de cup uit je vagina is, leeg je de inhoud ervan in het toilet of in de wastafel en spoel je de cup met water.

Net als bij het gebruik van een tampon, kunnen de eerste keren dat je een menstruatiecup inbrengt ongemakkelijk en onwennig aanvoelen. Gaandeweg zal je ontdekken welke methode jij het fijnst vindt. Uitproberen is dus de boodschap!

Hoe lang blijft een cup goed of bruikbaar?

Afhankelijk van het onderhoud gaat een cup gemakkelijk vijf jaar mee. Als je menstruatiecup er na vijf jaar nog steeds goed uitziet, dan kan je de cup perfect nog wat langer gebruiken. Pas als je kleine scheurtjes in de cup vaststelt, wanneer de materie begint 'af te sterven' of stug van textuur wordt, is je menstruatiecup aan vervanging toe.

Wat als ik de menstruatiecup voel zitten?

Een cup zit pas goed wanneer je die niet voelt zitten. Het feit dat je de cup voelt en dat ook onaangenaam vindt, is een teken dat de cup ofwel niet de juiste maat heeft, ofwel niet diep genoeg in de vagina zit. Probeer in zo'n geval de cup eventueel wat hoger te steken.

Kan de menstruatiecup vastzitten?

Ongeacht hoe diep je de cup inbrengt, je kunt altijd aan het puntje ervan. De cup te hoog steken, waardoor je er niet meer met je vingers bij zou kunnen, kan dus eigenlijk niet. Wat wel mogelijk is, is dat de cup vacuüm trekt, waardoor je het gevoel krijgt dat de cup vaster zit. Je kan dat oplossen door licht op het puntje van de cup te duwen. Als je te hard duwt, kan het wel lekken, want de cup is ondertussen met bloed gevuld.



Tip

Ben je tussen 14 en 36 jaar en wil jij ook de menstruatiecup uitproberen? Haal dan jouw gratis cup af in een LM Plus-kantoor in je buurt!

Kan ik slapen en zwemmen met een menstruatiecup?

Met een cup ben je zeker voor acht uur safe. Slaap je vaak langer dan acht uur, dan is het aangeraden om het 's nachts niet te gebruiken. De kans bestaat er namelijk in dat de cup volloopt en daardoor lekt. Ook tijdens het zwemmen kan je de cup gebruiken.

Mag ik een menstruatiecup gebruiken wanneer ik een spiraaltje heb zitten?

Een menstruatiecup gebruiken als je een spiraaltje hebt, vormt geen probleem en is zeker veilig. Een spiraaltje heeft touwtjes in de vagina zitten om het gemakkelijk te kunnen verwijderen. Wanneer je die touwtjes voelt zitten en ze dus redelijk laag hangen, moet je wel opletten dat je de touwtjes niet raakt bij het gebruik van de cup. Je kunt voor de zekerheid aan je gynaecoloog vragen om de touwtjes van je spiraal korter te knippen zodat je onbezorgd een cup in- en uit kunt brengen.

Hoe weet ik wanneer de cup vol is?

Dat hangt van vrouw tot vrouw af en van je menstruatiecyclus zelf: op bepaalde dagen is het bloedverlies intenser dan op andere dagen. Je zal dus geleidelijk aan moeten ontdekken hoe lang jij een cup kunt gebruiken vooraleer die volloopt.

Mag ik een cup na het ledigen terug inbrengen zonder te spoelen?

Het kan geen kwaad om eenmalig de cup te ledigen en zonder te spoelen opnieuw in te brengen. Doe dit wel niet vaak en spoel je cup regelmatig tussen het gebruik door. Je wast je cup tussendoor beter niet met zeep, want dat zou je vaginale flora kunnen aantasten. Wat wel belangrijk is, is handhygiëne: zorg dat je handen vooraf goed gewassen zijn met zeep vooraleer je de cup uithaalt en weer inbrengt.

Is een menstruatiecup veilig?

"Studies wijzen uit dat het onschadelijk is als je het correct gebruikt. Net als bij andere producten moet je het op tijd verwijderen natuurlijk", vertelt gynaecologe Hannelore Van der Veken. Doordat de cup het bloed opvangt en niet absorbeert, is het minstens even hygiënisch als een maandverband of een tampon. "Het kan geen broeihaard van bacteriën worden. Dat is het grote voordeel. In de middelbare scholen zou er meer aandacht mogen gaan naar dit product. Het is een volwaardig alternatief voor de gekende middelen, dus het zou goed zijn als het wat vaker aan bod zou komen."

Tip

Kies voor jezelf vaste tijdstippen uit om de cup te ledigen. Zo heb je een goed idee van de hoeveelheid bloed die je verliest tijdens je cyclus.

ACTIVITEITEN KALENDER

LM Plus

Gratis

Webinar Zwangerschap en kinkhoestvaccinatie 12 december 2022



Op maandag 12 december 2022 kan je een gratis webinar volgen rond zwangerschap en kinkhoestvaccinatie. Tijdens deze informatieve avond geven ledenadviseur Charlotte Daenen en prof. dr. Kirsten Maertens je graag meer uitleg over kinkhoest en waarom het belangrijk is om je ertegen te vaccineren als je zwanger bent.

Bij een zwangerschap en bevalling komt heel wat kijken en dat kan voor stress zorgen. Ledenadviseur Charlotte geeft je tijdens het webinar eveneens meer informatie over de zwangerschaps- en geboortevoordelen bij LM Plus, de premies waar je tijdens en na je bevalling recht op hebt, moederschapsrust en de geboorteaangifte. Al jouw vragen worden met zorg beantwoord, zodat jij rustig kunt genieten van je klein wondertje.

Verder laten we je kennismaken met zorgorganisatie i-mens en wat zij voor jou kunnen betekenen tijdens jouw zwangerschap. Afsluiten doen we met een greep uit het aanbod zwangerschapsproducten bij Zorgboetiek.

Kortom, een avond boordevol nuttige informatie!

Wanneer?

Maandag 12 december, vanaf 20u.

Waar?

Live vanuit je woonkamer.

Inschrijven kan via de website www.LMPlus.be en klik door naar 'Evenementen'. Vooraf inschrijven is verplicht.



Wat is kinkhoest?

Kinkhoest is een zeer besmettelijke infectie van de bovenste luchtwegen. De bacterie leeft in de mond, neus en keel van een besmet persoon en verspreidt zich door de lucht via kleine speekseldruppeltjes die vrijkomen bij het praten, hoesten of niezen.

Wat zijn de symptomen bij premature en pasgeboren baby's?

Lippen, vingers en tenen kunnen blauw kleuren als gevolg van zuurstoftekort en er kunnen onderbrekingen van de ademhaling zijn. Dat kan dan weer leiden tot een hersenletsel of, in extreme gevallen, overlijden.

Waarom is het belangrijk om je tijdens je zwangerschap al tegen kinkhoest te vaccineren?

De vaccinatie tegen kinkhoest is opgenomen in het basisvaccinatieschema en gebeurt op 8, 12 en 16 weken en 15 maanden. Een herhaling is aanbevolen op 6 en 14 jaar. Om de baby tijdens de eerste acht weken te beschermen, laten zwangere vrouwen zich best elke zwangerschap vaccineren tussen week 24 en 32 van de zwangerschap. Zo worden er al voor de geboorte antistoffen doorgegeven aan de baby. Daarnaast is cocoonvaccinatie voor familieleden die in contact komen met de baby aangewezen. Wanneer familieleden de voorbije 10 jaar reeds een herhalingsinenting kregen, is hervaccinatie niet nodig.

Stap vrijwillig in het Terug Naar Werk (TNW)-traject



Heb je begeleiding nodig wanneer je na een lange ziekteperiode terug aan de slag gaat? Dan kan je voortaan vrijwillig een **Terug Naar Werk-traject** opstarten via je ziekenfonds. Een coördinator zoekt dan samen met jou uit wat de beste oplossing is om je werk te hervatten en houdt hierbij rekening met je (veranderde) gezondheidssituatie.

Meer info via www.lm.be > **Terug Naar Werk Traject**



Ontdek onze brochure rond vaccinatie

Een vaccin is een preventief geneesmiddel dat wordt gebruikt om ziektes te voorkomen. Je beschermt er niet alleen **jezelf** maar ook **anderen** mee.

Lees er alles over in onze brochure: www.lm.be > **brochures** > **het vaccin: efficiënt en veilig**

Draag jij ook het rode lintje op 1 december?

Het rode lintje of 'aidslintje' is het internationale symbool voor solidariteit met mensen die leven met hiv of aids. Op 1 december is het **Wereldaidsdag**. Breng jij hiv op deze dag mee onder de aandacht? Draag het rode lintje, kom zelf in actie of geef les over hiv.

Inspiratie vind je via www.sensoa.be



Opgelet: behoud je recht op voordelen en terugbetalingen Betaal je ledenbijdrage op tijd

Om in aanmerking te komen voor gezondheidszorg ben je verplicht om een ziekteverzekering af te sluiten. Via een RSZ-bijdrage die van je loon wordt afgehouden (als werknemer) of via een bijdrage te betalen aan een sociaal verzekeringsfonds (als zelfstandige), open je onrechtstreeks het recht op de ziekte- en invaliditeitsverzekering. Als je ziek bent of opgenomen wordt in het ziekenhuis, betaalt je ziekenfonds je een deel van de kosten terug en/of heb je recht op een vervangingsinkomen (uitkering).

Daarnaast betaal je ook een verplichte ledenbijdrage aan je ziekenfonds. Daarmee krijg je:

- Toegang tot een **pakket van aanvullende voordelen en diensten** aangeboden door je ziekenfonds.

Tip | (Her)ontdek de voordelen van LM via www.lm.be > **Voordelen en diensten**

- De mogelijkheid om aan te sluiten bij **onze hospitalisatieverzekering Hospitaal-Plus** en/of **tandverzekering Denta Plus** (facultatief)

Tip | Al onze verzekeringen vind je via www.lm.be > **Goed verzekerd**

Betaal je je ledenbijdrage gedurende **24 maanden** niet, dan verlies je **sinds 1 januari 2022** je recht op terugbetaling van die aanvullende voordelen en diensten.

Hierdoor wordt ook je eventuele aansluiting bij onze andere verzekeringen stopgezet, ook al betaalde je wél je verzekeringspremies.

Bovendien zijn er nog enkele **extra nadelen** aan verbonden:

- Om opnieuw toegang te krijgen tot onze aanvullende voordelen en diensten, moet je een **wachttijd van 24 maanden** doorlopen.
- Je betaalt tijdens die periode wél je ledenbijdrage, maar jij en je personen ten laste hebben **geen recht op terugbetalingen**, ook niet door onze verzekeringen.
- Hetzelfde geldt voor onze andere verzekeringen: een nieuwe aansluiting betekent dat je **verzekeringspremie opnieuw wordt berekend** in functie van je leeftijd en situatie.

Ziektenfondsen zijn verplicht deze maatregelen te volgen.



Bijdrage nog niet betaald?

Neem contact op met je ziekenfonds. We helpen je graag verder! www.lm.be > **Contact**



Wat doet een mantelzorgvereniging?

Vandaag verleent één op de drie Vlamingen mantelzorg aan familie of vrienden. Maar wat is mantelzorg? En wat doet zo'n vereniging precies? Wij vroegen het aan **Mario Schelfhout**, ervaringsdeskundige en stafmedewerker bij onze eigen mantelzorgvereniging **Liever Thuis LM**.

Wat moeten we verstaan onder 'mantelzorger'?

Mario: "Mantelzorgers zijn mensen die regelmatig zorgtaken opnemen voor één of meerdere personen uit hun directe omgeving met wie ze een nauwe band hebben. Denk aan een zoon of dochter, buur of vriend(in). Zij doen dit op vrijwillige basis en worden er dus niet voor vergoed. Toch zijn het geen vrijwilligers, want ze doen dit niet vanuit een vrijwilligersorganisatie."

"Mantelzorgers zijn geen vrijwilligers maar dragen wél vrijwillig zorg"

Word gratis lid bij Liever Thuis LM



Scan de QR-code
of bel naar
02 542 87 09

Ontvang driemaal per jaar het gratis ledenblad voor mantelzorgers en zorgbehoevende personen (per post of via mail).

Meer info?

www.mantelzorgers.be
www.lieverthuislm.be

Waarom nemen mantelzorgers die zorgtaak op?

M: "Meer dan de helft van de mantelzorgers neemt de zorg en ondersteuning op uit liefde voor de zorgbehoevende persoon. Meestal is het begonnen met kleine dingen zoals boodschappen doen of bankzaken regelen, maar werd het engagement steeds groter.

Al kan het natuurlijk ook anders: als je een kind krijgt met een beperking of je partner wordt ernstig ziek, ben je van de ene op de andere dag mantelzorger."

Is mantelzorger zijn zwaar?

M: "Dat kan zo zijn, maar het is gelukkig niet altijd zo. 45% van de mantelzorgers geeft aan dat ze de zorg als zwaar ervaren. Al moeten we nuanceren: mantelzorgers geven niet graag toe dat ze moeilijkheden ervaren bij de zorgtaken die ze opnemen. Het gaat dan ook over de zorg voor iemand die je graag ziet en dat compenseert automatisch een aantal zaken.

Toch zijn er enkele factoren die de zorg lastig(er) kunnen maken: zorg dragen voor iemand met gedragsproblemen of cognitieve problemen, de combinatie met een job of de combinatie met de zorg voor (klein)kinderen. Soms laat de zorgbehoevende niet meteen hulp toe, of staat familie er eerder weigerachtig tegenover."

Wat motiveert mantelzorgers om vrijwillig zorg te dragen voor iemand met een zorgnood?

M: "De belangrijkste motivator is de band met de persoon voor wie je zorgt. Als die band goed is, helpt dit vaak om de zorg langer vol te houden.

Ook tijd maken voor jezelf is erg belangrijk. Daarom is het goed de zorg af en toe over te laten aan iemand anders. Dat kan een familielid zijn of een vrijwillige oppasser. Of je kan een beroep doen op een professionele instantie. Daarnaast is een luisterend oor minstens even belangrijk om te kunnen ventileren."

"De belangrijkste motivator is de band met de persoon voor wie je zorgt"

En voor dat luisterend oor kunnen mantelzorgers terecht bij Liever Thuis LM?

M: "Onze mantelzorgvereniging Liever Thuis LM is steeds telefonisch bereikbaar voor vragen over, bezorgdheden van en als luisterend oor voor mantelzorgers. Bovendien behartigen we de belangen van onze leden bij de overheid. Daarnaast organiseren we tal van activiteiten en infomomenten voor mantelzorgers waar ze met elkaar in gesprek kunnen gaan, zowel fysiek (Vlaanderen en Brussel) als digitaal."

LM-Zorgkas maakt zorg betaalbaar voor iedereen

De **LM-Zorgkas** zorgt voor de uitvoering van de **Vlaamse sociale bescherming (VSB)**, een initiatief van de Vlaamse overheid met als doel de levenskwaliteit verbeteren van zwaar zorgbehoevende mensen.

Zo voorziet de VSB in een **zorgbudget** voor mensen met ernstige gezondheidsproblemen of een handicap, betaalt het voor **rolstoelen** en andere **loophulpmiddelen** en investeert het in **zorgvoorzieningen** zoals woonzorgcentra en revalidatieziekenhuizen. Daarnaast staat de VSB ook in voor vergoedingen van zorg- of hulpverleners zodat zij kunnen deelnemen aan een **multidisciplinair overleg**.

Taken van een Zorgkas

- Innen zorgpremie en uitbetalen zorgbudgetten
- Aanvragen tot tegemoetkoming onderzoeken en beslissen
- Uniek loket bieden voor alle vragen over de Vlaamse sociale bescherming

Zorgbudgetten van de VSB

Er zijn verschillende soorten zorgbudgetten waarop je als zorgbehoevende kan rekenen:

1. Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

Het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden is een maandelijkse

tegemoetkoming van 130 euro voor personen die veel zorg nodig hebben. Dat zijn bijvoorbeeld ouderen die in een woonzorgcentrum verblijven of personen van alle leeftijden die thuis extra (eventueel professionele) ondersteuning nodig hebben.

Voorwaarden

- Aangesloten zijn bij de Zorgkas van LM
- Bewezen zorgbehoefte aan de hand van een attest of meting van je zorgbehoefte

Indexatie zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

Op 01/01/2023 wordt het zorgbudget geïndexeerd en zal vanaf dan 135 euro per maand bedragen.

2. Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood

Het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood is een zorgbudget voor 65-plussers met een beperkt inkomen en gezondheidsproblemen. Het bedrag is afhankelijk van zorgzwaarte en (gezins)inkomen.

Voorwaarden

- Aangesloten zijn bij de Zorgkas van LM
- 65 jaar of ouder zijn
- Beperkt (gezins)inkomen hebben
- Gezondheidsproblemen met een zware impact op dagelijkse activiteiten (bv. moeite met zichzelf te verzorgen en aan te kleden, eten te bereiden, zich te verplaatsen, ...)



Neem contact op met de LM-Zorgkas:

T: 02 542 88 70
zorgbudget@lm.be

Je kan ook terecht bij de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds:

LM Plus (417)

T: 0800 17 417
dmw@lmplus.be

LM Oost-Vlaanderen (407)

T: 09 235 72 85
dmw.ov@lm.be

LM MUTPLUS.be (403)

socia@mutplus.be



Meer info

www.lm.be > Zorg & Ondersteuning > LM-Zorgkas



3 tips voor een veilige fietswinter

Het is bijna winter en dus staan de koudere dagen voor de deur. Misschien ben je geneigd om de fiets daarom (wat vaker) thuis te laten. Toch heeft fietsen tijdens de winter heel wat voordelen.

Wetenschappelijke studies hebben o.a. aangetoond dat je bij fietsen in lagere temperaturen niet alleen sneller calorieën verbrandt, maar dat je ook je ademhaling beter leert beheersen. Overweeg je om toch wat vaker de fiets te nemen en de koude te trotseren? **Drie handige tips:**

1. Doe voldoende lagen aan

Oké, toegegeven: deze tip spreekt voor zich. Verschillende lagen zorgen ervoor dat je gemakkelijker warm blijft. Bovendien kan je de lagen uittrekken eens je op je (verwarmde) bestemming bent. Voorzie ook steeds reservekledij. Zo kan je natte laagjes vervangen door droge, warme kledij.

2. Bescherm je lichaamsdelen

Je handen, voeten en gezicht zijn het meest gevoelig voor de koude. Investeer dus in een goed paar handschoenen, thermische sokken en een muts. Ze zullen je warm houden tijdens je tocht. Vergeet ook zeker je helm niet te dragen.

3. Wees zichtbaar

In de winter is het niet alleen koud, maar ook donker. Zorg altijd voor minstens één voor- en achterlicht en voldoende reflectoren. Ook reflecterende of verlichtende kledij helpen je om meer zichtbaar te zijn in het verkeer. In de winter geldt: hoe meer je opvalt, des te veiliger je bent. Andere weggebruikers zullen je dankbaar zijn.



Met LM op fietsvakantie naar Mojacar

van 22 mei tot en met 29 mei 2022

In 2023 kan je opnieuw op LM-fietsvakantie met Kortweg Cycling Travel naar Mojacar van zondag 14 tot zondag 21 mei. Wacht niet met inschrijven, volzet is volzet!

Je verblijft 8 dagen en 7 nachten in het vertrouwde hotel Marina Playa 4* op 50 meter van de zee en 6 km van het oude centrum van Mojacar. De vluchten gebeuren met Brussels Airlines en aansluitend busvervoer naar het hotel.

Er is fietsplezier voor iedereen: drie groepen met eigen begeleiding, volgwagen met technische assistentie en bevoorradings. Je eigen koersfiets gaat met een professioneel fietstransport over de weg naar Spanje. Er is gratis gebruik van technisch/poetsmateriaal, gratis wasdienst voor uw wielerkledij, gratis gebruik van fitness, sauna en jacuzzi.

Het hotel is in volpension met water en huiswijn inbegrepen. Ruime kamers met grote bedden, zwembaden en grote tuin. Ruime bar en aparte Irish Pub met TV Vlaanderen.

Iedere deelnemer krijgt een welkomstdrink en een goodiebag. LM-leden krijgen extra een volledig LM-wielertentue.

Deelnemingsprijs: € 945
Toeslag single kamer: € 155
Niet-fietser: - € 80

Inschrijven kan alleen via www.kortweg.be



Hartelijk dank voor jullie verblijf ! Tot in 2023 met een nieuw programma...



**"Alleen maar
goede commentaar.
Alles was
top top top,
we komen
zeker terug!"**



**"Heel fijn verblijf,
dankjewel!"**



**"Formidabel
hotel."**

**"De vriendelijkheid,
het vertrouwen
en respect waren
erg deugdzzaam
en boden mij een
fantastische week
aan zee."**



**Reservaties en voorwaarden:
050 41 42 24**

**info@liberty-blankenberge.be
www.liberty-blankenberge.be**

Volg ons op  



BELEEF EEN PITTIG PLEZANTE WINTER MET CREJAKSIE VZW



**SKI EN
SNOWBOARD**



**VAKANTIES
MET/ZONDER
OVERNACHTING
IN BELGIË**



**BASISCURSUS
“ANIMATOR
IN HET
JEUGDWERK”**

**MEER INFORMATIE EN INSCHRIJVEN VIA
WWW.CREJAKSIE.BE**

