LM Plus

Ledenblad Landsbond
Liberale Mutualiteiten

2
MEI
23

bpost
PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE
Afgiftekantoor Aalst
Erkenningsnr. P 307388

Zeven dingen die je moet weten over je uitkering 11

4 ‘Elke dag zoeken naar lichtpuntjes’
Brenda vecht al drie jaar tegen maag- en slokdarmkanker

16 Mobiele vrijheid met Zorgboetiek

V.U.: Roni De Waele, Livornostraat 25, 1050 Brussel - 54ste jaargang, verschijnt driemaandelijks.

6

Mis onze topvoordelen voor jongeren niet

In de kijker

7

Maak kennis met LM Plus-collega Vanessa

'Lopen is mijn uitlaatklep'

Verder in dit nummer

4-5

'Elke dag zoeken naar lichtpuntjes'
Brenda vecht al drie jaar tegen maag- en slokdarmkanker

12

'Wanneer is het aan ons?'
Jolien en Pieter-Jan praten over endometriose

16-17

Mobiele vrijheid met Zorgboetiek

19

Leef je beter als je goed slaapt?

20

Ga je binnenkort op reis?
Vergeet je EZVK niet aan te vragen!

22

Hou je zorgen niet voor jezelf

23

Schrik om te vallen?
Deze checklist is iets voor jou.

Duik de zomer in met crejaksie

Scan de QR code en ontdek ons volledig aanbod

Vakanties zonder overnachting

Crejaksie organiseert deze zomer dagvakanties in verschillende Vlaamse steden. Kinderen van 2,5 tot en met 8 jaar zijn van harte welkom!

Vakanties met overnachting

De echte avonturiers kunnen zotte avonturen beleven in Aalst, Vieuxville, De Hoge Rielen en Bohan. Wie houdt van zon, zee en strand, kan terecht op onze vakanties in J-Club De Panne. Of wat dacht je van een dierenvakantie? Onze vakanties in Pairi Daiza, Graide, Brakel en Lokeren zijn al jaar en dag een groot succes.

Vakanties in het buitenland

In de zomer van 2023 trekt de jeugddienst van de Liberale Mutualiteit naar Brouwersdam (watersportvakantie) en Zweden. In Zweden trekken we eropuit met onze rugzak en kano. Avontuur verzekerd!

'Elke dag zoeken naar lichtpuntjes'

34 jaar, mama van twee meisjes en ziek. Drie jaar geleden werd bij Brenda maagkanker vastgesteld en onlangs kwam daar ook slokdarmkanker bij. Haar overlevingskansen zijn klein en daar is Brenda heel realistisch in. Ze gebruikt de tijd die ze nog heeft om mensen te informeren over de ziekte en vooral om zo veel mogelijk herinneringen te maken met haar gezin.

We ontmoeten Brenda in een gezellig cafeetje. Ze wandelt binnen met een grote glimlach op haar gezicht. Niemand zou kunnen raden dat Brenda al drie jaar tegen een vreselijke ziekte vecht: kanker. “Ik ging al twee jaar langs bij verschillende dokters omdat ik altijd moe was en geen energie had”, begint Brenda. “Helaas kwam er nooit een echte verklaring voor die vermoeidheid. Door een operatie moest ik twee weken thuisblijven om te revalideren. Het ideale moment om eens goed uit te rusten, dacht ik.” Maar van uitrusten kwam er niet veel in huis. Twee weken na de operatie was Brenda nog steeds zo vermoeid. Op een avond valt ze twee keer flauw en wordt ze met spoed naar het ziekenhuis gebracht. “Mijn bloeddruk was torenhoog en in het ziekenhuis zagen de artsen dat ik een interne bloeding had. De dag nadien vond een endoscopie plaats. Tijdens zo’n onderzoek ben je nog half wakker en toen hoorde ik de artsen zeggen dat er iets vreemd in mijn maag zat. Wanneer iets later een heleboel artsen en verplegers je ziekenhuiskamer binnenkomen, weet je dat het geen goed nieuws is.”

Maagkanker was het verdict. Zoals veel dertigers weet Brenda niks over de ziekte en begint ze te googelen. “Dat was geen goed idee, ik begon meteen te panikeren toen ik las dat de overlevingskansen zo laag zijn. Al snel werd een behandeling opgestart en kreeg ik chemo. Bij de tweede chemoronde verloor ik ook mijn haar.” Brenda was doodziek en daarbovenop sloeg op dat moment het COVID-19-virus helemaal toe, waardoor de hele wereld in lockdown ging. Chemotherapie, afspraken met dokters, … Brenda moest het helemaal alleen doen, want niemand mocht mee het ziekenhuis binnen, ook haar echtgenoot niet. Het lukte haar om vier chemorondes af te werken en enkele maanden later was het tijd voor een zware operatie waarbij de maag van Brenda verwijderd werd. “Tot dan dachten de artsen nog dat de ziekte in een beginstadium zat, maar na de operatie bleek dat stadium 3B te zijn, met slechtere overlevingskansen. Daarbovenop was de chemo niet aangeslagen en waren er uitzaaiingen vastgesteld, dus moest mijn buik bestraald worden.”

Na de bestralingen kon het genezingsproces beginnen. Omdat de maag van Brenda verwijderd werd, moest ze opnieuw leren eten: kleine hoeveelheden en op vaste tijdstippen, want er is geen hongergevoel meer. “Dat was een moeilijke periode, maar eigenlijk ging het de eerste zes maanden vrij goed. Tot ik door het littekenweefsel in mijn slokdarm niet meer kon eten en overal pijn had. Na een operatie om littekenweefsel te verwijderen, ging het opnieuw een tijdje goed, maar in december 2022 werd slokdarmkanker vastgesteld. Alles begon opnieuw. Ondertussen heb ik een derde chemoronde afgerond en staat er een vierde op mij te wachten. Of de chemo zal aanslaan, is de vraag. Het is leven op hoop en dag per dag bekijken.” De slokdarmkanker is uitgezaaid, waardoor de kans dat het goed komt klein is, zo zegt Brenda zelf. Maar dat houdt haar niet tegen om ten volle van het leven te genieten en positief te blijven. “Het is elke dag zoeken naar lichtpuntjes. Soms heb ik een goeie dag, soms een heel slechte. Veel plannen zit er dus niet in. Maar samen met mijn kindjes en man genieten we van elk moment. We doen wat we willen, gaan op reis en weekendjes weg. Natuurlijk blijf ik nog steeds ziek. Dat lijkt vandaag niet zo, maar wat mensen niet zien, is mijn voedingssonde of de slechte dagen waarop ik mezelf vooruit moet slepen.”

Herinneringsboeken

Dat voor een tweede keer kanker vastgesteld werd bij Brenda was een zware klap. Want hoe vertel je aan twee kinderen van zeven en tien dat hun mama opnieuw ziek is? “De eerste keer dat ik ziek was, waren ze iets jonger, maar nu zag ik ze breken. Ik wil ook niet dat mijn dochters zich een zieke mama herinneren, dus ik ben wel opgelucht dat mijn haar niet uitvalt bij deze chemokuur. Als ik mij goed voel, doe ik ook veel met hen, zodat ze zo veel mogelijk herinneringen aan mij hebben. Een tijdje geleden ben ik ook herinneringsboeken beginnen maken voor mijn dochters en mijn man. Zo zullen mijn dochters een brief van mij krijgen als ze trouwen of kindjes krijgen. Op die manier zal ik er altijd bij zijn op belangrijke momenten. Niet fysiek natuurlijk, maar toch. Het is niet gemakkelijk om die brieven te schrijven, maar we weten dat het waarschijnlijk niet goed eindigt en ik heb de mogelijkheid om iets na te laten, dus doe ik dat. Dat is helaas de harde realiteit van iemand die ziek is.”

Engagement

Ondanks haar ziekte blijft Brenda niet bij de pakken zitten. Ze is medebestuurder van de contactgroep Spijs, die mensen met maag- en/of slokdarmkanker, hun partners en hun familieleden verenigt. “We organiseren bijeenkomsten en wisselen onze ervaringen uit. Het is de bedoeling dat niemand zich alleen voelt in het bestrijden van de ziekte, want het is heel moeilijk om aan iemand die het niet heeft meegemaakt uit te leggen wat het is om zonder maag en/of slokdarm te leven. Verder wil ik vooral mensen bewust maken van de mogelijke symptomen van maag- en slokdarmkanker.”

Gebrekkige eetlust, gewichtsverlies, buikpijn, maagzuur, misselijkheid, braken, slikklachten, klachten tijdens en na het eten, vermoeidheid, … Het zijn symptomen die niet altijd een teken zijn van kanker, want er zijn veel andere ziektes met gelijkaardige symptomen. Wie die klachten ervaart, hoeft dus ook niet meteen te panikeren. Maar als ze niet spontaan verdwijnen, kan je best eens bij je huisarts langsgaan. “Net omdat maag- en/of slokdarmkanker in het begin zelden klachten veroorzaken, is het moeilijk om de ziektes in een vroeg stadium te ontdekken. Als het dan ontdekt wordt, is het vaak al te laat. Doordat ik met veel lotgenoten in contact kom via de contactgroep, zie ik ook heel wat jonge mensen rondom mij sterven. Ik word dus vaak met de neus op de feiten gedrukt. Net daarom wil ik op zo veel mogelijk manieren mensen sensibiliseren over de ziekte. Want velen zijn zich er niet van bewust dat het ook regelmatig bij jonge mensen voorkomt.”

Steun

Het valt op hoe gemakkelijk Brenda over haar ziekte praat en hoe realistisch ze is over haar toekomst. Dat is niet altijd gemakkelijk voor haar omgeving: “Ik heb gemerkt dat niet iedereen weet hoe ermee om te gaan, ze weten niet goed wat zeggen. Eerlijk gezegd, ik zit in die situatie en ik vind zelf niet de juiste woorden. Er zijn geen goede woorden. ‘Het komt goed’ of ‘Nog even doorbijten, ik weet dat het moeilijk is’. Neen, het komt niet goed en tenzij je exact hetzelfde als mij hebt meegemaakt, weet je niet hoe moeilijk het is. Het enige wat mensen kunnen doen, is vragen hoe het vandaag met mij gaat, want elke dag is anders. En tonen dat je er bent.”

“Helaas heb ik veel vrienden verloren, maar aan de andere kant heb ik ook veel nieuwe intense vriendschappen gevormd. Zo werd ik onlangs verrast met een groot feest voor mijn 34ste verjaardag. Iedereen die mij de voorbije drie jaar gesteund heeft, was aanwezig. Dat zijn momenten die ik nooit meer vergeet. En zo blijf ik genieten van wat er rondom mij gebeurt en kijk ik uit naar betere dagen. Ik blijf doorgaan tot het niet meer gaat, want uiteindelijk gaat het leven verder. Er komen verjaardagen, vakanties en andere belangrijke momenten aan die ik niet wil missen en waar ik niet ziek op wil zijn, want het kunnen de laatste zijn.”

Contactgroep Spijs

organiseert doorheen het jaar heel wat activiteiten. Wil je er graag bij zijn of wil je meer informatie? Stuur een e-mail naar info@contactgroepspijs.be, bel naar 047 025 4041 of bezoek de website www.contactgroepspijs.be.

Mis onze topvoordelen voor jongeren niet

LM Plus, dat is een ziekenfonds met voordelen voor jong en oud. De meest interessante voordelen voor jongeren? Die hebben we voor jou opgelijst!

1 Anticonceptie

Je ontvangt een tussenkomst van maximaal **30 euro per kalenderjaar** in de aankoopprijs van anticonceptie, zoals de contraceptiepil, de contraceptieve patch, de vaginale ring, de spiraal, de implantaatpil, de morning-afterpil en condooms. Deze tussenkomst wordt verleend op voorlegging van een BVAC-attest voor vergoedbare farmaceutische verstrekkingen. Dat attest kan je bij je apotheker aanvragen wanneer je je anticonceptiemiddel haalt.

2 Oordoppen op maat

Veel naar feestjes of festivals? Vermijd gehoorschade en neem je oordoppen op maat mee. LM Plus voorziet een tussenkomst tot maximaal **25 euro** voor op maat gemaakte oordoppen bij een audioloog of audicien erkend door de FOD Volksgezondheid.

3 Sportprikkel

Bewegen is gezond, dus wie sport, krijgt van LM Plus jaarlijks een extra duwtje in de rug! Jongeren tot 19 jaar krijgen **jaarlijks 35 euro**, vanaf 19 jaar krijg je **jaarlijks 25 euro**, als je een fysiek inspannende sport beoefent en als je lid-, inschrijvings-, aansluitingsgeld of een abonnement betaalt. Daarbovenop ontvang je elk jaar een **sportwaardebon van 25 euro** die je kunt spenderen bij Zorgboetiek.

4 Psychologische begeleiding

Steeds meer jongeren krijgen te maken met psychologische problemen. Praten helpt, maar soms is er professionele psychologische ondersteuning nodig. Om deze professionele psychologische hulp toegankelijker te maken voor iedereen, geeft LM Plus jaarlijks een tussenkomst tot maximaal **120 euro** aan jongeren voor (een combinatie van) psychotherapie, mindfulness en diagnostisch onderzoek.

5 Logopedie

Indien de verplichte verzekering niet tussenkomt, voorziet LM Plus een **terugbetaling van 10 euro per sessie**, ongeacht de leeftijd. De tussenkomst geldt voor maximaal 100 behandelingen éénmaal per leven, de tussenkomst kan dus oplopen tot 1000 euro.

6 Jeugdbeweging

Lid van de Scouts, Chiro of een andere erkende jeugdbeweging? Dan ontvang je **jaarlijks 15 euro** van het lidgeld terug.

7 Orthodontie

Je krijgt een **tussenkomst van 1050 euro** voor een gewone orthodontische behandeling die voldoet aan de criteria van het RIZIV (Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering). In het geval van zware correcties is er nog een bijkomende tussenkomst van 525 euro voorzien.

Ben je tussen 18 en 25 jaar?

Dan studeer je misschien binnenkort af of begin je aan je eerste echte job. Wist je dat je verplicht aangesloten moet zijn bij een ziekenfonds zodra je een eigen inkomen hebt of 25 jaar wordt?
Geen stress, je zit goed bij LM Plus.
Laat ons weten wanneer je afstudeert via www.generationlm.be en wij doen de rest. Je kan elke maand ook kans maken op twee cinematickets of andere leuke prijzen!

MAAK KENNIS MET

Vanessa Mareels

'Lopen is mijn uitlaatklep'

In haar vrije tijd traint Vanessa Mareels om halve marathons te lopen en ook op het werk zet ze haar beste beentje voor. Vanessa werkt al enkele jaren op de dienst uitkeringen bij LM Plus. Geen gemakkelijke job, maar wel een met veel variatie: "Ik leer elke dag iets bij!"

Zo'n elf jaar geleden zette Vanessa haar eerste stap in het hoofdkantoor van LM Plus in Asse. Toen nog op de medische dienst, waarbij ze nauw samenwerkte met de adviserend artsen. Vanessa verwerkte onder andere de medische akkoorden (voor bepaalde medische behandelingen, geneesmiddelen of speciale voeding heb je het akkoord nodig van de adviserend arts van je ziekenfonds om een terugbetaling te ontvangen) en dossiers rond arbeidsongeschiktheid. "Enkele jaren geleden werden een heleboel diensten gecentraliseerd naar aanleiding van een fusie. Toen werd mij gevraagd om van dienst te veranderen. Eerlijk gezegd zag ik dat aanvankelijk niet zitten, vooral omdat ik mijn job graag deed en een hecht team vormde met mijn collega's."

Uiteindelijk stemde Vanessa ermee in en begon ze aan een nieuwe uitdaging binnen de dienst uitkeringen. "Ik heb het een kans gegeven en eigenlijk was die verandering wel een succes", zegt Vanessa. "We moeten veel wetgevingen kennen, maar elk dossier is anders, wat de job heel boeiend maakt. Onze dienst berekent niet enkel de uitkering van langdurig zieken, maar verwerkt ook aanvragen voor geboorte- en moederschapsverlof, terugvorderingen, vakantieattesten en zoveel meer. Heel wat variatie dus en dat vind ik tof, want zo leer ik iedere dag iets bij."

Helaas komen er ook klachten binnen bij de dienst: "Ik begrijp wel dat mensen klagen, het gaat tenslotte om geld waar ze recht op hebben en als je daar op moet wachten, is dat niet leuk. We doen er op de dienst dan ook alles aan om dossiers zo snel mogelijk te verwerken, maar er kan wel eens vertraging oplopen. Dat kan aan meerdere zaken liggen. Zodra er een aangifte wordt gedaan voor arbeidsongeschiktheid, verwerken wij die en worden de documenten die ingevuld moeten worden, verstuurd. Het is dan de bedoeling dat leden die documenten invullen en opnieuw naar ons sturen. Vaak ontbreken belangrijke stukken of zijn er documenten verkeerd ingevuld. Maar zelfs als alle documenten snel bij ons zijn, wil dat niet zeggen dat de procedure kan beginnen. Wij moeten eerst de verzekerbaarheid van het lid controleren en nagaan of hij of zij wel recht heeft op een uitkering. Verder is het als lid belangrijk om alles tijdig door te sturen, aangezien wij op basis van ontvangstdatum werken. Documenten via e-mail naar onze dienst opsturen is een oplossing om alles iets sneller te laten verlopen."

Om even aan de cijfers en wetgevingen op haar werk te ontsnappen, trekt Vanessa graag haar loopschoenen aan. Een paar maanden geleden begon ze intensief te trainen en in maart heeft ze haar eerste halve marathon uitgelopen. "Lopen is echt een uitlaatklep voor mij. Al heb ik soms geen zin om te vertrekken, achteraf voel ik me zoveel beter. Ik ben wel tevreden met het resultaat van de halve marathon die ik liep, maar het doel is om die tijd nu te verbeteren en in oktober misschien een volledige marathon te lopen. Het zal niet gemakkelijk zijn, maar mijn vriend is de beste coach!"

7 dingen die je moet weten over je uitkering

1

Verwittig je ziekenfonds tijdig van je arbeidsongeschiktheid.

Download het getuigschrift van arbeidsongeschiktheid via www.LMPlus.be en laat het invullen door je arts. Bezorg het getuigschrift daarna **zo snel mogelijk** aan je ziekenfonds. Zo kunnen wij op tijd de nodige documenten naar jou opsturen en kan de adviserend arts jouw arbeidsongeschiktheid onderzoeken. Je getuigschrift opsturen moet binnen een **vastgestelde termijn**. Wie werkloos of zelfstandige is, heeft 7 dagen om het document op te sturen (te rekenen vanaf de eerste dag na het begin van de ziekte). Voor een arbeider is dat 14 dagen en voor een bediende 28 dagen. Dien je het getuigschrift laattijdig in, dan is het mogelijk dat je 10 procent van je uitkering verliest.

2

Let er op dat je documenten volledig zijn.

Zodra de adviserend arts je aanvraag voor arbeidsongeschiktheid onderzocht en goedgekeurd heeft, is je arbeidsongeschiktheid erkend. LM Plus stuurt jou dan een **inlichtingenblad uitkeringen** op en een aantal formulieren, afhankelijk van de duur van je arbeidsongeschiktheid: de ongevalsaangifte, het formulier 225 (aangifte van de gezinssituatie), het bewijs van werkhervatting, het vakantieattest en een nieuw getuigschrift van arbeidsongeschiktheid. Vul die documenten in en stuur ze zo snel mogelijk terug naar je ziekenfonds. Let er op dat de documenten **gedateerd, ondertekend** en **volledig ingevuld** zijn.

3

Stuur je documenten naar de correcte dienst op.

Je ingevulde documenten stuur je ter attentie van de dienst uitkeringen naar Kalkoven 22, 1730 Asse. Je kunt er ook voor kiezen om je documenten te mailen naar **uitkeringen@LMPlus.be**.

4

Raadpleeg de betaalkalender.

Je ziekte-uitkering wordt op vaste data uitbetaald. Wanneer dat precies is, kan je raadplegen via **onze website www.LMPlus.be**.

5

Wanneer heb je recht op een uitkering?

De dienst uitkeringen zoekt uit of je aan alle voorwaarden voldoet om een uitkering te ontvangen. Naast het feit dat je je getuigschrift voor arbeidsongeschiktheid correct moet invullen en tijdig doorsturen, moet je arbeidsongeschiktheid ook goedgekeurd zijn door de adviserend arts van je ziekenfonds. Verder verschillen de **voorwaarden naargelang je een werknemer of werkloze bent.** Als werknemer moet je een arbeidsovereenkomst hebben of moet je overeenkomst niet meer dan 30 dagen voor het begin van je arbeidsongeschiktheid beëindigd zijn. Je moet ook 180 dagen (voltijds) of 800 uur (deeltijds) gewerkt hebben tijdens de 12 maanden voor je arbeidsongeschikt werd. Als werkloze moet je het statuut van werkloze hebben of het statuut niet meer dan 30 dagen voor het begin van je arbeidsongeschiktheid beëindigd hebben en moet je 180 dagen werkloos zijn tijdens de 12 maanden voor je arbeidsongeschikt werd.

6

Vergeet de bewijsstukken niet

Voeg waar nodig bewijsstukken toe aan de documenten die je opstuurt. Zo hoeft de dienst uitkeringen er zelf niet meer om te vragen en kan de procedure om je uitkering te berekenen sneller verlopen. Zo dient bij het formulier 225 het laatste **aanslagbiljet** toegevoegd te worden. Indien je beroepsinkomen lager is dan 1055,09 euro moet je ook een **kopie van je vakantiegeld** en je **eindejaarspremie** bijvoegen.

7

Ziekte verlengen of opnieuw arbeidsongeschikt.

Loopt je ziekteperiode af, maar kan je nog niet aan de slag? Of je bent opnieuw gaan werken, maar hervalt? Dien dan binnen de 7 dagen (te rekenen vanaf de eerste dag na verlenging of herval) een **nieuw getuigschrift van arbeidsongeschiktheid** in.

ACTUA

TERUGBETALING VOOR ZORG IN NIET-ERKENDE BORSTKLINIEKEN STOPT BINNENKORT

Uit een studie van het Federaal Expertisecentrum Gezondheidszorg in samenwerking met de Stichting Kankerregister en klinische experts blijkt dat borstkankerpatiënten een hogere overlevingskans hebben als ze worden behandeld in een van de 72 erkende borstklinieken in België. Daarom zal in de toekomst diagnose, behandelplan en borstchirurgie enkel in **erkende borstklinieken** terugbetaald worden. Voor wie al in behandeling is in een niet-erkend centrum, verandert er niets. Een overzicht van erkende borstklinieken vind je op **www.borstkanker-vlaanderen.be** › Borstklinieken.

WERKEN BIJ LM PLUS

Ben je op zoek naar een job? Dan vind je bij LM Plus misschien een vacature die je aanspreekt. **We zijn steeds op zoek naar gemotiveerde medewerkers** (m/v/x) in de regio's Antwerpen, Limburg, Vlaams Gewest en West-Vlaanderen, met of zonder ervaring. **Benieuwd naar alle vacatures? Check regelmatig onze website: surf naar www.LMPlus.be** en klik onderaan de pagina op de link Over ons › Vacatures. Uiteraard kan je ook spontaan solliciteren.

OPENINGSUREN EN SLUITINGSDAGEN KANTOREN

Het kan gebeuren dat een LM Plus-kantoor bijvoorbeeld door ziekte of zomerverlof uitzonderlijk gesloten is. **Raadpleeg vóór je bezoek aan een kantoor daarom eerst de openingsuren op www.LMPlus.be.** Enkel de informatie op onze website is steeds up-to-date. Schrijf alvast in je agenda dat we gesloten zijn op donderdag 18 mei (Hemelvaartsdag) en vrijdag 19 mei, op maandag 29 mei (pinkstermaandag) en op vrijdag 21 juli (nationale feestdag).

WIN OORDOPPEN OP MAAT

Lawaai op concerten, feestjes of festivals kunnen gehoorschade veroorzaken. Met oordoppen op maat ben je helemaal festivalproof en geniet je nog meer van de muziek, zonder tuut in je oren. Dus waarom het risico lopen?
LM Plus voorziet in een eenmalige tussenkomst van 25 euro voor op maat gemaakte oordoppen. Maar je kan ook gewoon oordoppen op maat winnen: dankzij LM Plus ziekenfonds maak je kans op 1 van de 4 paar oordoppen op maat ter waarde van 150 euro.

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:
16 mei 2023
1 en 19 juni 2023
3 en 17 juli 2023

Eerstvolgende betalingen invaliditeit:
26 mei 2023
28 juni 2023
27 juli 2023

MINDER BETALEN DOOR JAARLIJKSE CONTROLE BIJ DE TANDARTS

Met het mondzorgtraject wil de overheid mensen stimuleren om elk jaar hun tandarts te bezoeken. Een jaarlijkse controle is namelijk voordelig voor jou en voor de samenleving. **Ga je minstens één keer per jaar op controle bij de tandarts, dan betaal je het jaar nadien een lager bedrag.** Maak dus elk jaar opnieuw een afspraak bij de tandarts. Tip: met de tandzorgverzekering Denta Plus wordt jouw preventief mondonderzoek 100 procent terugbetaald.

KLACHTENPROCEDURE

Ben je niet tevreden over een dienstverlening van LM Plus? Je denkt bijvoorbeeld dat we jou te weinig hebben terugbetaald, dat de regels niet juist zijn toegepast op je dossier of dat één van onze medewerkers jou niet correct heeft geholpen? Dan kun je overwegen om een klacht in te dienen. **Voor meer informatie over de klachtenprocedure, ga naar onze website www.LMPlus.be.** Klik onderaan de pagina op Informatie › Klachten.

ACTUA

MELDPUNT FRAUDE

Heb je vermoedens van fraude door een arts, een verpleger, een ziekenhuis of een andere zorgverlener? Geef het dan door aan je ziekenfonds. Zo help je komaf te maken met misbruik of onregelmatigheden in de gezondheidszorg. Anonieme of mondelinge meldingen worden niet geregistreerd en je ziekenfonds garandeert je privacy. Meer info over het meldpunt fraude vind je op onze website www.LMPlus.be. Klik onderaan de pagina op Informatie › Meldpunt fraude.

DE OVERZEESE SOCIALE ZEKERHEID

Ga je buiten de EER, Zwitserland of het Verenigd Koninkrijk werken? Dan kan je – het is geen verplichting – je aansluiten bij de Overzeese Sociale Zekerheid en geniet je ook in het buitenland van de voordelen van Belgische sociale bescherming. In het basispakket zitten een pensioenverzekering, een verzekering arbeidsongeschiktheid, invaliditeit en moederschapsrust en een uitgestelde verzekering geneeskundige verzorging. **Lees meer over de Overzeese Sociale Zekerheid op www.LMPlus.be.**

MEDISCHE ZORG OP VAKANTIE? VERGEET JE BETAALBEWIJS NIET

Werd je tijdens je vakantie in het buitenland opgenomen in het ziekenhuis of ben je moeten langsgaan bij een dokter of apotheker? Dankzij de **medische reisbijstand van Mutas** heb je in bepaalde landen recht op een onbeperkte dekking van je medische kosten. Om een terugbetaling te ontvangen moet je bij thuiskomst de originele factuur, jouw betaalbewijs en een kopie van je geneesmiddelenvoorschrift en behandeling aan een LM Plus-kantoor in je buurt bezorgen.

Liberty

Een lente vol leuke arrangementen

Geen betere plek om te genieten van de eerste zonnestralen dan de Noordzeekust. Lange strandwandelingen met het hele gezin. Fruits de mer voor de fijnproevers. Zingen en swingen op de mooiste klassiekers. Haal je inspiratie uit ons voorjaarsaanbod van nieuwe arrangementen en tel af naar een fantastisch verblijf.

01/05 - 05/05
Cruise “love boat” (4 nachten)

22/05 - 26/05
Lachen = gezond (4 nachten)

29/05 - 02/06
Hommage Will Tura (4 nachten)

12/06 - 16/06
Liefde voor muziek met Margriet Hermans (4 nachten)

16/06 - 18/06
Weekend Fruits de mer (2 nachten) Aankomst namiddag, vertrek voormiddag

26/06 - 30/06
Digitale midweek (4 nachten)

30/06 - 02/07
Fiets – wandelweekend (2 nachten)

Meer info & prijzen kamers, studio’s & arrangementen zie onze vernieuwde website: www.liberty-blankenberge.be

Wanneer is het aan ons?

Op een kerstavond, na een familiefeest beslissen Jolien en Pieter-Jan vrij impulsief om een verre reis te boeken. Nog even met z'n tweetjes genieten om daarna aan kindjes te beginnen en snel met drie of vier te zijn. Maar hun kinderwens komt later dan gepland in vervulling. Jolien en Pieter-Jan beleven zware en onzekere jaren nadat Jolien te horen krijgt dat ze aan endometriose lijdt.

Wanneer je beslist om samen een kindje te krijgen, kan dat kindje er niet snel genoeg zijn. Dus toen er vijf maanden na de verre reis van Jolien en Pieter-Jan een positieve zwangerschapstest verscheen, waren ze door het dolle heen. Vrij snel was er een echo gepland, maar het weekend voor die echo begon Jolien te bloeden. Een miskraam. Ze beslissen om toch naar de geplande echo te gaan. "De gynaecologe zei toen dat ze dingen zag die haar verontrusten. Ze dacht aan endometriose, maar kon dat op basis van de echo niet zeker zeggen. Ze raadde aan om te blijven proberen, maar in ons achterhoofd te houden dat dat kan meespelen", vertelt Jolien.

"Ik had altijd al pijnlijke menstruaties gehad en dat heb ik ook eens benoemd bij mijn gynaecoloog. Ze liet toen ook al endometriose vallen, maar op dat moment heb ik daar niet zo veel belang aan gehecht, want iedereen heeft toch wel eens last van pijnlijke menstruaties? Na de miskraam en echo begon ik de symptomen van endometriose op te zoeken en was alles heel herkenbaar."

Helaas is endometriose niet alleen heel pijnlijk, maar heeft het ook een impact op de kans om zwanger te geraken. Dat was ook voor Jolien en Pieter-Jan het geval. "In sommige gevallen kan medicatie, zoals de pil, hulp bieden bij endometriose, bij mij was een operatie nodig, waarbij het door endometriose aangetaste weefsel in de buikholte verwijderd werd. Dat was nodig om de toestand in mijn buikholte gezonder te maken, zodat onze kinderwens zo snel mogelijk in vervulling zou kunnen gaan."

Een buitenbaarmoederlijke zwangerschap, verschillende biochemische zwangerschappen, twee ivf-pogingen en zeven terugplaatsingen later komt dan die langverwachte positieve test. "Het was een moeilijke zwangerschap, niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Ik leefde met een constante angst om iets te verliezen." Die zwangerschap kende wel een positief einde, twee zelfs: de tweeling Loes en Ellis werd in september 2021 geboren. De kindjes zijn er, maar de endometriose is niet verdwenen: "Een zwangerschap zou een goede remedie zijn ertegen, maar ik heb er helaas nog last van. Gelukkig is het leefbaarder en stabiel, maar het blijft een groot deel van ons leven."

Wat is endometriose?

Endometriose is een gynaecologische aandoening waarbij cellen van het baarmoederslijmvlies, die normaal de binnenkant van de baarmoeder bekleden, ook buiten de baarmoeder voorkomen, meestal in de buikholte, op het buikvlies en de organen in het bekken. De belangrijkste klachten van endometriose zijn: menstruatiepijn, pijn bij het plassen en/of stoelgang maken (vooral tijdens de menstruatie), pijn en/of bloedverlies tijdens of na seksuele betrekkingen en vermoeidheid. Endometriose treft 10 procent van de vrouwen in hun vruchtbare leeftijd en wordt vastgesteld bij 25 tot 50 procent van de vrouwen met fertiliteitsproblemen.

Benieuwd naar meer?

Luister naar onze podcast De Comeback, waarin Jolien en Pieter-Jan meer vertellen over hun ervaringen, de impact van endometriose op hun sociaal leven en het taboe dat errond zweeft.

Post COVID-19 aandoening

Nu de coronacrisis steeds meer op de achtergrond lijkt te sluimeren, blijft het belangrijk om aandacht te hebben voor mensen met een post-COVID-19 aandoening waarvan we ondertussen weten dat dit impact heeft op iemands mentale en fysieke welzijn

Wat is post-COVID-19?

Post-COVID-19, ook wel **long-COVID** genoemd, komt voor bij mensen met een voorgeschiedenis van een waarschijnlijke of bevestigde SARS-CoV-2-infectie.
Het gaat dan over mensen die meestal drie maanden vanaf het begin van hun COVID-19 symptomen, minstens twee maanden aanhoudende klachten ondervinden die niet verklaard kunnen worden door een andere diagnose.

Symptomen

De meest voorkomende symptomen van post-COVID-19 zijn: vermoeidheid, kortademigheid, pijn of druk op de borst, spierpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, verlies van smaak en/of geur, geheugen- en concentratieproblemen (ook wel 'hersenmist' genoemd), angst en depressie. De symptomen kunnen veranderen in tijd of terugkomen na verloop van tijd. Bovendien kunnen die symptomen nieuw opgetreden zijn na het initieel herstel van een acute COVID-19-besmetting of aanhouden na die initiële besmetting. Al deze symptomen hebben over het algemeen een impact op het dagelijks leven van de persoon in kwestie.

Zorgtraject Post-COVID-19

Ben jij iemand die aanhoudende symptomen heeft na het doormaken van een COVID-19-infectie? Dan dien je je **huisarts** te contacteren voor het vaststellen van een eventuele diagnose post-COVID-19. Na de diagnose bepaalt je huisarts in samenspraak met jou welke behandeling nodig is.

Van zodra je huisarts de startcode van het **zorgtraject** heeft geattesteerd, wordt dit opgestart gedurende **6 maanden**. Er wordt een persoonlijk **behandelplan** opgesteld in functie van jouw gepersonaliseerde doelstellingen. Je huisarts kan je doorverwijzen naar één of meerdere zorgverstrekkers, afhankelijk van je nood aan een bepaald type zorg.

Het zorgtraject wordt regelmatig geëvalueerd en kan waar nodig op basis van een overlegmoment tussen jou en de betrokken zorgverleners worden bijgestuurd. Het zorgtraject kan ook eenmalig verlengd worden met 6 maanden indien er nood is aan een langere behandeling.

Binnen het zorgtraject zijn er twee behandeltypes:

- **Monodisciplinaire behandeling**: je hebt nood aan slechts één zorgverlener: een kinesitherapeut, logopedist of psycholoog.
- **Multidisciplinaire behandeling**: je hebt nood aan meer dan één zorgverlener: kinesitherapeut, logopedist, psycholoog, neuropsycholoog, diëtist en/of ergotherapeut.

Het is ook mogelijk dat je, als je een monodisciplinaire behandeling gestart bent binnen het zorgtraject, overschakelt naar een multidisciplinaire behandeling.

Binnen het team van zorgverleners wordt een **zorgcoördinator** aangesteld. Dit kan je huisarts of een andere zorgverlener zijn. Hij of zij is verantwoordelijk voor de coördinatie, opvolging en aanpassing van het behandelplan. Hij of zij zal luisteren naar je wensen en persoonlijke doelstellingen en is verantwoordelijk voor een vlotte informatiedoorstroom van alle zorgverleners naar jou als patiënt. De taken van de zorgcoördinator kunnen nadien gedelegeerd worden.

Tegemoetkoming

Wanneer je 12 weken na de eerste symptomen van een COVID-19-infectie en/of 12 weken na een positieve test voor COVID-19 nog steeds last hebt van symptomen gelinkt aan COVID-19 met een zichtbare impact op je dagelijkse leven, dan wordt een **tegemoetkoming** voorzien. Je hoeft als patiënt binnen dit zorgtraject zelf niets te betalen. **Er kan jou ook geen remgeld of supplement aangerekend worden.**

Wist je dat?

1

Wandel je met ons mee?

Wandelen is de gemakkelijkste én goedkoopste manier van bewegen. Bovendien helpt het je hoofd leegmaken na een drukke dag. Vanaf 10.000 stappen per dag doe je ook nog eens een goede zaak op gezondheidsvlak. Trek daarom regelmatig je wandelschoenen aan en ga op verkenning in de natuur.

Ook dit jaar stond de week van de valpreventie in het teken van bewegen. **Via www.valpreventie.be** vind je tal van tips en tricks om te starten met wandelen.

Voel je het al kriebelen? Dan hebben wij 4 handige tips voor je klaar rond meer bewegen:

Probeer het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen: stap rond terwijl je telefoneert, neem de trap of doe licht huishoudelijk werk.

Beweeg dagelijks een stukje met matige intensiteit: neem bijvoorbeeld de fiets om naar de winkel te gaan.

Sla de benen uit tussen het huishoudelijk werk door: dans op je favoriete muziek. Het kan allemaal!

Probeer voor ieder uur dat je tv-kijkt, een uur te bewegen. Je gaat vanzelf meer bewegen!

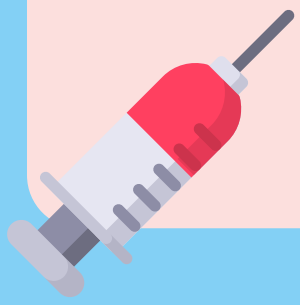
De week van de Valpreventie is een initiatief van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's (Lokaal Gezondheidsoverleg).

2

Een paar prikjes doen wonderen

Vaccinatie is en blijft belangrijk voor zowel jong als oud. Het is een eenvoudige, snelle en veilige voorzorgsmaatregel om jezelf en anderen te beschermen.

Enkel door jezelf te laten vaccineren tegen bepaalde infectieziektes kan voorkomen worden dat ziektekiemen zich verspreiden van de ene mens op de andere. In Vlaanderen geeft het basisvaccinatieschema een goed overzicht van de aanbevolen vaccinaties voor je kind. Maar ook als volwassene blijft vaccinatie belangrijk, zeker als het gaat om vaak vergeten herhalingsvaccins.
Check je vaccinatiestatus op www.myhealthviewer.be.



Meer informatie rond vaccinatie vind je ook via onze gezondheidsblog.

3

Elk moment is ideaal om te stoppen met roken

Stoppen met roken is altijd een goede beslissing. Misschien valt jouw ideale moment om te stoppen met roken dit jaar wel op 31 mei, samen met Werelddag zonder Tabak.

Want uit een Gezondheidsenquête (2018) bleek dat bijna 1 op 5 Belgen rookt. De laatste jaren daalde het aantal rokers en wensen ook steeds meer rokers te stoppen. In 2018 stak 73% van de dagelijkse rokers minstens 24 uur geen sigaret op in een poging om definitief te stoppen. Je bent dus niet alleen!

Gelukkig is er ook hulp voorhanden bij het stoppen met roken: niet alleen een tabakoloog, maar ook je huisarts of apotheker kunnen je motiveren en adviseren. Bovendien biedt Tabakstop (www.tabakstop.be) een gratis telefonische hulplijn voor rokers, te bereiken via 0800 111 00.

Meer info rond rookstop en de beschikbare hulpmiddelen vind je op onze gezondheidsblog via www.lm.be en in onze rookstopbrochures:

- **Hulp bij stoppen met roken**
- **Stoppen met roken? Het kan!**

(bron: Gezond Leven)

OM JE SNELLER TE BEREIKEN

LM Plus schakelt vanaf 2024 een digitale versnelling hoger. Om jou een nog betere digitale dienstverlening te bieden, veranderen we vanaf volgend jaar van programma's. Dat biedt heel wat voordelen: vanaf 2024 kunnen we je **sneller, correcter**, **persoonlijker**, **gemakkelijker** en op een **ecologische** manier bereiken.

Vandaar is het cruciaal dat we over **jouw meest correcte gegevens** beschikken. Om die reden zullen we binnenkort onze leden via e-mail, sms of telefoon contacteren om hun ontbrekende gegevens op te vragen. Ontvang je dus een e-mail, sms of telefoon van LM Plus, dan is het wel degelijk je ziekenfonds dat jou contacteert.

Nu al je correcte gegevens veilig doorgeven?
Scan de QR-code of surf naar onze website www.LMPlus.be.

GEEF JE CONTACTGEGEVENS EEN UPDATE EN BLIJF UP-TO-DATE

Mobiele vrijheid

Maak kennis met Lionel Beernaert (74), een sympathieke en oprechte man met een goed gevoel voor humor. Samen met echtgenote Jacqueline geniet hij volop van zijn welverdiend pensioen. Zo verlangt hij naar zonovergoten dagen om zijn kleindochter in de Westhoek te gaan bezoeken. Ook Lionel wordt een dagje ouder en ondervindt dat zichzelf verplaatsen niet altijd meer even vanzelfsprekend is. Daarom nodigden we Lionel uit bij Zorgboetiek voor een testrit op de Sedna premium scooter.

Welke voordelen zijn je opgevallen?

"Je kan de scooter overal meenemen op uitstap. Simpelweg opvouwen en weg ben je. Maar evengoed voor personen die in een appartement wonen, kan ik de scooter aanbevelen. Je hoeft de scooter niet alleen te laten in de inkomhal. Je plooit de scooter op, vervoert hem naar boven via de lift en kan hem veilig opbergen. Daarnaast vind ik de uitneembare batterij een enorme troef. Neem nu bijvoorbeeld in een garage waar je kans hebt op vochtigheid, wat slecht is voor de levensduur van je batterij. Hier kan je gewoon de batterij eruit halen en binnenshuis opladen. Een groot pluspunt in vergelijking met grotere modellen scooters zonder afneembare batterij."

Hoe bevalt het design je?

"De scooter blijft in één geheel, je hoeft geen stukken te demonteren als je de scooter wilt opvouwen. Je kan het eigenlijk vergelijken met een valies op wieltjes waarmee je naar Zaventem gaat! Bovendien kan je de scootmobiel ook makkelijk meenemen op reis in de auto, de trein en het vliegtuig."

Wat bevalt jou het meeste aan de scooter?

"Dat de scooter zeer licht in gewicht en plooibaar is. Dit maakt het opbergen ervan een fluitje van een cent. Mensen die bijvoorbeeld in een stad wonen, hebben niet altijd veel opbergruimte ter beschikking, waardoor je ook geen ruimte hebt voor een grote scootmobiel. Dan is de Sedna scooter de ideale oplossing."

ZORG BOETIEK

Nieuw: Sedna premium scooter van Vermeiren

De Sedna scooter is de perfecte **meeneembare scooter** die je kan **opvouwen in één enkele beweging.** Voet op het pedaal, duwen, vergrendelen en klaar! **Compact** in omvang en past vlot in de koffer van elke wagen. Met zijn 31,6 kg **licht in gewicht** in vergelijking met andere scootmobielen. Verder is de vouwscooter voorzien van een **360° draaibare zit** met wegklapbare en in hoogte verstelbare armsteunen. Hierdoor kunnen transfers makkelijk worden uitgevoerd. De zijdelingse reflectoren zorgen voor extra veiligheid op de weg.

Met de **uitneembare batterij** kan je een afstand van 17 km afleggen aan een snelheid van maximum 6 km per uur. Bovendien hoef je je geen zorgen te maken over ingewikkelde handelingen, de scooter is **eenvoudig in gebruik** met duidelijke bediening aan het stuur voor zowel rechts- als linkshandigen.
De Sedna scooter is verkrijgbaar in de kleuren rood, blauw en zwart met optioneel boodschappennetje onder de stoel. Kortom, de ideale scooter voor kortere rijafstanden en **extra handig in restaurants, winkels of kleinere ruimtes.**

Geniet van 15% ledenkorting!

Op zoek naar een ander model scooter?

Stel gerust jouw vraag via info@zorgboetiek.be of kom vrijblijvend langs in een van onze Zorgboetiekwinkels in Asse, Aalst, Hasselt of Roeselare voor advies op maat. Geen Zorgboetiek in de buurt? Bezoek onze webshop op www.zorgboetiek.be.

Wat zou er beter kunnen?

"Heel fijn dat het stuur in hoogte verstelbaar is, maar het zou nog beter zijn als het stuur ook voor- en achteruit zou kunnen worden afgesteld. Zo kan je ook eenvoudig op- en afstappen. Dit model scooter heeft een draaibare zit wat het op- en afstappen wel al makkelijker maakt."

Zou je de scooter zelf gebruiken in het dagelijks leven?

"Ja, zeker als ik ergens dichtbij het centrum van een stad of gemeente zou wonen. Als je bijvoorbeeld op het platteland woont, dan niet omdat je daar al snel grotere afstanden moet afleggen om ergens naartoe te gaan. Om bijvoorbeeld boodschappen te doen naar de lokale supermarkt, perfect! De scooter draait zeer kort waardoor je eenvoudig tussen de winkelrekken kan rijden."

Zou je de scooter aan anderen aanraden?

"Zeker, ik denk spontaan aan mijn zus die op een appartement woont aan de kust. Voor haar zou dit een geschikt hulpmiddel zijn. Heel wat minder mobiele mensen mogen de wagen niet meer gebruiken, maar hebben wel nog de mogelijkheid om zich te verplaatsen met dergelijke scooter. Het is bijgevolg een absolute aanrader voor mensen die zichzelf nog zelfstandig kunnen verplaatsen, maar net die extra ondersteuning missen om comfortabel op stap te gaan om een koffietje te gaan drinken, naar de wekelijkse markt te gaan, om brood bij de bakker om de hoek, noem maar op."

ACTIVITEITEN
KALENDER

LM Plus

Webinar
Halftijds moederen
22 mei 2023

Anne Cornut is zaakvoerder van online magazine Maison Slash, influencer en mama van vijf tieners. Sinds 2019 is Anne halftijds ouder: ze ziet haar kinderen een week wel en een week niet. Samen met haar ex-man doet ze aan birdnesting: de kinderen blijven in het ouderlijk huis wonen en de gescheiden ouders verhuizen elke week. “De beslissing om te birdnesten, zoals dat heet, was zeker een goede. De enige doenbare optie ook. Huur maar eens een appartement met zes slaapkamers… Dus eigenlijk veranderde er niet zoveel in hun leven. Voor de scheiding waren m’n ex-partner en ik al niet vaak samen thuis.”

Haar nieuwe liefde Gil heeft twee kinderen en samen verbouwen ze een huis waar ze één groot, nieuw nest willen maken: “Nu zijn er dus zeven kinderen in totaal. Vijf meisjes en twee jongens. Mijn eigenste familie Van Troep – denk: de Von Trapps uit The Sound of Music anno 2022. Ik woon een week in Vilvoorde bij m’n kinderen, in het huis dat ik vaarwel zei, en een week in een appartement in Anderlecht. Gil pendelt tussen Asse, waar zijn kinderen wonen, en Anderlecht. Zo doen we het al enkele jaren en zo zullen we het blijven doen tot het huis dat Gil en ik (en mijn zus) aan het verbouwen zijn, klaar is. Twee weekends per maand zijn we allemaal samen, dus kinderen incluis. In theorie, want de kinderen zijn tieners, en tieners hebben eigen agenda’s.”

In haar boek ‘Halftijds moederen’ vertelt ze openhartig over het wel en wee van de weg die ze aflegt. Over het leven in een tussenfase, met veranderende verantwoordelijkheden en nieuw verworven vrijheden. Over goochelen met agenda’s, over loslaten en persoonlijke groei, over schakelen en keuzes maken en over het waarderen en genieten van de momenten waarop alles, al is het maar voor even, in de juiste plooi valt. “Ik was 22 jaar toen ik mama werd van Kato (16) en kreeg er nadien nog Lola (15), Lukas en Ella (14) en Fee (11) bij. Nu heb ik dus een huis vol tieners, waarvan het grootste deel aan het puberen is.” Zot wordt Anne nog niet, zo zegt ze zelf. “Omdat ik een redelijk chille moeder ben, al zeg ik het zelf.”

Hoe je een kroostrijk gezin managet, of dat meevalt en hoe je in touch blijft met jezelf, vertelt Anne je zelf tijdens het webinar op maandag 22 mei 2023. Wens je je al in te schrijven? Dat kan via www.LMPlus.be – Evenementen.

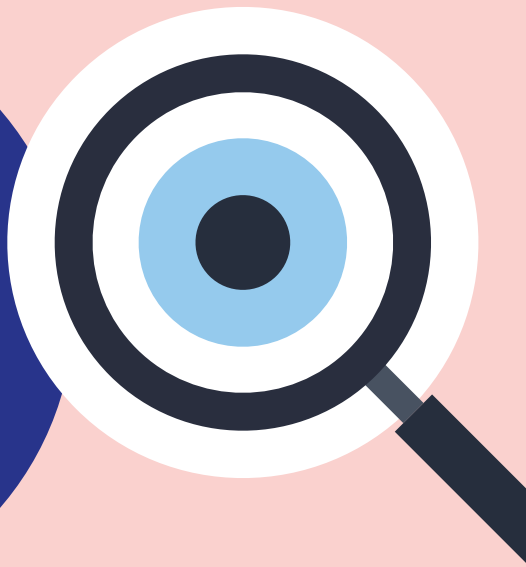
Wanneer?
Maandag 22 mei 2023
vanaf 19u30

Waar?
Live vanuit je woonkamer

Prijs?
€ 3 voor LM Plus-leden
€ 5 voor niet-leden

Factcheck:

Leef je langer als je goed slaapt?



Tips om langer te leven: die wil iedereen toch? Wat als we jou vertellen dat het heel gemakkelijk is, gewoon goed slapen en je telt wat meer tijd op je teller. Maar klopt het wel dat je langer leeft als je een goede nachtrust hebt?

Enkele Amerikaanse wetenschappers onderzochten de link tussen slaapkwaliteit en levensduur. Ze verzamelden daarvoor de gegevens van 172.321 volwassenen die deelnamen aan een nationaal gezondheidsonderzoek over slaapgewoonten en slaapkwaliteit tussen 2013 en 2018. De deelnemers hadden een gemiddelde leeftijd van 50 jaar en 54 procent van hen had het vrouwelijk geslacht.
De onderzoekers linkten de gegevens van het nationaal onderzoek aan het nationaal overlijdensregister en volgden de deelnemers gemiddeld gedurende 4,3 jaar op. In die periode overleden 8681 deelnemers.

De wetenschappers evalueerden de slaapkwaliteit van de deelnemers aan de hand van 5 factoren:

- de ideale slaapduur (7 à 8 uur per nacht)
- minder dan 2 keer per week moeilijk in slaap vallen
- minder dan 2 keer per week moeilijk kunnen doorslapen
- geen slaapmedicatie gebruiken
- zich gedurende minstens 5 keer per week goed uitgerust voelen 's ochtends

Elke factor kreeg een score 0 of 1, waardoor de maximale score van 5 op 5 wees op een heel goede slaapkwaliteit.

Wat bleek? De deelnemers die de maximale score haalden, leefden langer in vergelijking met deelnemers die een lagere score hadden. Wanneer de onderzoekers factoren zoals roken, alcoholconsumptie, chronische ziekte en lagere socio-economische status in rekening brachten, was het verband tussen goed slapen en langer leven nog steeds duidelijk. Wie een score 5 had, heeft namelijk minder kans om vroegtijdig te sterven door hart- en vaatziekten, kanker, ongevallen, infecties, chronische ziekten van het zenuwstelsel (zoals de ziekte van Parkinson of dementie). Daarbovenop was het gunstig effect dubbel zo groot voor mannen als voor vrouwen.

Maar is het onderzoek betrouwbaar? Het nadeel is dat de informatie verzameld werd door middel van enquêtes, die minder betrouwbaar zijn dan wetenschappelijke metingen. De onderzoekers geven ook aan dat er verder onderzoek nodig is om bepaalde zaken, zoals het verschil tussen mannen en vrouwen, te verklaren.

Toch kunnen we uit deze en andere studies samenvatten dat te weinig slapen een negatief effect kan hebben op je gezondheid. Te weinig slapen zou slecht zijn voor je hart, slecht slapen zou ook tot infecties kunnen leiden en er werd een verband gesuggereerd tussen slecht slapen en vroegtijdig overlijden.

Bron: Gezondheid en Wetenschap

Fit en uitgerust?

Hoeveel slaap je nodig hebt om je fit en uitgerust te voelen, verschilt van persoon tot persoon. Wanneer je ouder wordt, slaap je sowieso minder (vast), maar het is niet omdat je minder slaapt, dat je een slaapprobleem hebt. Als je voor een langere periode slecht slaapt en daar overdag ook de gevolgen van draagt (moe, prikkelbaar en moeite met concentreren), dan is het een goed idee om eens bij je huisarts langs te gaan.

Ga je binnenkort op reis?

Vergeet je EZVK niet aan te vragen!

De Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK) bewijst dat je in orde bent met de wettelijke ziekteverzekering. Je hebt dan recht op de terugbetaling van kosten die door een buitenlands ziekenfonds gemaakt zijn voor onvoorziene medische zorg. Die kosten worden rechtstreeks verrekend met het ziekenfonds. Heb je de kaart niet bij? Dan moet je in sommige landen (bijvoorbeeld in Spanje en Portugal) je medische zorg ter plaatse betalen. Let wel, de EZVK is enkel bruikbaar als je tijdelijk in het buitenland verblijft voor vakantie, werk of studies. Vraag de EZVK voor jezelf en je gezinsleden tijdig aan voor je vertrekt.

Belangrijk om te weten

- De EZVK is geen alternatief voor een reisverzekering. De reisbijstand Mutas, waar elk LM Plus-lid beroep op kan doen, biedt wel een onbeperkte dekking van je kosten voor dringende en onvoorziene medische hulp of repatriëring om medische redenen. Meer informatie over Mutas en de voorwaarden vind je via **www.LMPlus.be** › Medische reisbijstand Mutas.
- De EZVK dekt geen geplande medische zorg in het buitenland. Als je reist met de bedoeling om je te laten behandelen, dan worden je medische kosten niet gedekt.
- De EZVK geeft geen garantie dat je gratis geholpen wordt. Aangezien het zorgstelsel in ieder land anders is, kunnen diensten die in een land gratis zijn wel kosten meebrengen in een ander land. Moet je betalen, bezorg dan bij thuiskomst de originele facturen en betalingsbewijzen en een kopie van je (geneesmiddelen)voorschriften aan een LM Plus-kantoor in je buurt.
- De EZVK is slechts voor een bepaalde periode geldig. De geldigheidsduur staat onderaan op de kaart vermeld.

Je EZVK digitaal aanvragen

Wist je dat je je EZVK gemakkelijk digitaal kunt aanvragen en downloaden via het e-loket? Zo heb je je kaart altijd bij je op je gsm, iPad of computer.

Stap 1:
Meld je op www.LMPlus.be aan in het e-loket. (Let wel: via de app van e-loket werkt dit nog niet)

Stap 2:
Ga naar Self-Service.

Stap 3:
Daar heb je de keuze om je EZVK voor jezelf aan te vragen en te downloaden.

Heb je je kaart liever in je handen?

Ga dan langs bij een LM Plus-kantoor in je buurt om jouw kaart aan te vragen, bel naar 0800 17 417 of mail naar info@LMPlus.be.

SE7EN
SE7EN: UW REISKANTOOR
TOT 5% EXTRA KORTING
Boek uw vakantie bij reiskantoor SE7EN en ontvang als lid van LM PLUS een korting tot 5% bovenop de korting van onze Travel Partners zoals TUI, Vip, VTB, Corendon, Imagine, Transeurope, cruisemaatschappijen, Travelworld, Silverjet, ...
Of het nu een kortbij vakantie is of een reis naar een land aan de andere kant van de wereld, Se7en verzorgt uw vakantieverlangens!
TOT 5% KORTING
BOEK NU !
Se7en Rillaar
Diestsesteenweg 141 - 3202 Rillaar
rillaar@se7en.be | 016 31 02 41
Se7en Aarschot
Martelarenstraat 23 - 3200 Aarschot
aarschot@se7en.be | 016 31 38 21
www.se7en.be/lmplus
Algemene boekingsvoorwaarden zie www.se7en.be
VU: Christoff Janssens, LV Travel, Diestsesteenweg 141 te 3201 Rillaar. BTW BE0650.583.651

Hou je zorgen niet voor jezelf

Minstens één Belg op vier zou op een bepaald moment in zijn leven kampen met geestelijke gezondheidsproblemen. Ons goed (blijven) voelen in ons vel is dus belangrijk. De coronapandemie heeft ons daar hardhandig aan herinnerd.

Praat erover, je zal je beter voelen

Nu en dan eens kopzorgen hebben, is perfect normaal. Maar als je blijft piekeren en er niet uit geraakt, lucht praten op.

Stap voor stap

De eerste stap bestaat erin dat je je geestelijke gezondheidsproblemen bespreekt met een persoon uit je omgeving. Geen gemakkelijke stap, maar wel een belangrijke. Je huisarts, familie, vrienden, de personen die je vertrouwt op school, op het werk, in je verenigingen,... kunnen je meer helpen dan je denkt!

Volstaat je persoonlijke netwerk niet, dan moet je professionele hulp inschakelen. Het is niet altijd even makkelijk om snel en tijdig je weg te vinden naar gepaste zorg. Ook het praktische en financiële aspect kunnen een drempel zijn om deze tweede stap te zetten. Maar als je door een moeilijke periode gaat, is het belangrijk om je meteen goed te laten omringen en helpen.

Op welke professionele hulp mag je rekenen?

Reken op de hulp van een **geconventioneerd klinisch psycholoog of orthopedagoog die een overeenkomst heeft met een netwerk in de eerstelijnszorg*.** Met één of meerdere sessies, in groep of individueel, helpen ze je mentaal welzijn weer op te krikken.

* Een sessie bij een geconventioneerd klinisch psycholoog of orthopedagoog die een overeenkomst heeft met een netwerk voor geestelijke gezondheidszorg wordt wettelijk gezien terugbetaald. Consulteer je een niet-geconventioneerd klinisch psycholoog of orthopedagoog die niet in de lijst is opgenomen? Dan valt hij of zij buiten dit initiatief. Informeer je in dit geval steeds goed over het te betalen bedrag.

Wist je dat je dankzij inspanningen van de federale overheid en de netwerken van ambulante geestelijke gezondheidszorg voortaan kan rekenen op vlot toegankelijke en betaalbare psychologische zorg?

Wie kan genieten van dit aanbod?

In principe kan **iedereen met lichte tot matige psychologische problemen** een reeks individuele of groepssessies genieten en dat tegen een toegankelijke prijs. Er is ook een aangepast aanbod voor jongeren van 15 tot 23 jaar.

Dit kan zowel in het kader van **eerstelijnsverzorging** (steeds toegankelijk zonder voorafgaande doorverwijzing; voor kortdurende en psychologische raadplegingen die bijdragen tot het behoud of herwinnen van je algemeen psychisch welbevinden, voornamelijk aangewezen wanneer je moeilijkheden ervaart die een invloed hebben op je psychisch welbevinden) als in het kader van **gespecialiseerde psychologische zorg** (wanneer je specifiekere of intensievere zorg nodig hebt door ernstige psychische problemen).

Hoe krijg je een afspraak?

Dat hangt af van jouw voorkeur: ga je het liefst zelf op zoek en maak je graag rechtstreeks een afspraak? Raadpleeg dan de lijst van erkende psychotherapeuten (zie verder).

Praat je er liever over met je huisarts of een andere zorg- of hulpverlener? Die werkt nauw samen met een geconventioneerd klinisch psycholoog of orthopedagoog in je buurt en kan je doorverwijzen.

Hoeveel kost het?

Je eerste sessie is altijd gratis. Daarna stelt de psycholoog of orthopedagoog samen met jou een plan van aanpak op. Je betaalt voor vergoedbare sessies **€11 per individuele sessie** (€4 als je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming) en **€2,5 voor een groepssessie.**

Op hoeveel sessies heb je recht?

Het **aantal en type sessies** waaraan je kan deelnemen is beperkt en afhankelijk van je individuele zorgvraag of -nood.

Waar vind je de lijst van netwerken voor geestelijke gezondheidszorg terug?

De lijst met geconventioneerde psychologen en orthopedagogen staat op de website van het netwerk geestelijke gezondheidszorg van je regio.

Voor kinderen en jongeren **Voor volwassenen**

Op zoek naar meer informatie over eerstelijns psychologische zorg?
Surf naar www.inami.fgov.be/nl of scan de QR-code:

Opgelet: dit nieuwe zorgaanbod is een aanvulling op bestaande initiatieven met zorgverleners en diensten die psychologische raadplegingen bieden zoals centra voor gezinsplanning, diensten voor geestelijke gezondheidszorg,...

Daarnaast is er ook nog het reguliere aanbod van psychologen die werken volgens hun eigen tarieven.

Schrik
om te vallen?

Eén op de drie 65-plussers valt minstens 1 keer per jaar. En hoe ouder je wordt, hoe hoger het risico om te vallen. Helaas kan zo'n val nare gevolgen hebben, maar je kunt er gelukkig iets aan doen. Onze ergotherapeuten Tiara en Ellen maakten een handige checklist op om de kans op vallen te verminderen.

- Veel **tapijten** in huis? Verwijder er dan zo veel mogelijk of leg een antislipmat onder je tapijten.
- Indien je een **rollator** gebruikt, hou dan rekening met de breedte ervan. Zo kan je gemakkelijk blijven bewegen tussen de meubels bij jou thuis. De ideale breedte voor een rollator is ongeveer 65 centimeter.
- Let er op dat er **voldoende lichtvoorzieningen** zijn bij je thuis en dat er bij elke doorgang of deur een schakelaar aanwezig is. Doe steeds het licht aan als er te weinig daglicht is of in donkere ruimtes.
- Vermijd op sokken lopen en draag altijd **aangepaste schoenen.** Een goede schoen heeft een vaste zool, een stevige hielkap, geen te hoge hak en heeft een velcrosluiting of veter.
- Als je zit, moeten je voeten de grond aanraken en je benen een hoek van 90 graden maken. Zit je te laag? Dan kan je dat gemakkelijk verhelpen door op een **kussen** te zitten of op toilet een **verhoog** te gebruiken.
- Blijf bewegen. Door te **bewegen**, krijg je sterkere spieren, neemt je conditie toe en zal je evenwicht verbeteren, waardoor het risico op vallen daalt. Ook 65-plussers hebben elke dag een halfuurtje beweging nodig. Hoe ouder je wordt, hoe minder evident het wordt om intensief te sporten. Zoek daarom een beweegactiviteit die aangepast is aan wat je nog kunt. Ook tuinieren, schoonmaken en boodschappen doen zijn beweegactiviteiten.
- **Calcium** is goed voor je botten en versterkt je evenwicht. Let er dus op dat je een calciumrijk dieet volgt door veel vis, broccoli, boerenkool, rapen, rammenas, radijsjes, abrikozen, appels, dadels, kiwi en pruimen te eten en melk te drinken. Vergeet ook geen vitamine D bij te nemen.
- Ben je **duizelig** wanneer je opstaat uit je bed of zetel? Dan heb je last van een bloeddrukval doordat je bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast. Je hersenen krijgen minder zuurstof en de kans om te vallen is groter. Je voorkomt dit door als je rechtkomt uit je bed of zetel, eerst een paar minuten te zitten vooraleer je rechtstaat.

Heb je vragen over valpreventie, hulpmiddelen of een veilige wooninrichting? Dan kan je terecht bij een van onze ergotherapeuten. Zij komen gratis bij je langs om je alle nodige uitleg en advies te geven.

Neem contact op met onze dienst Maatschappelijk Werk:

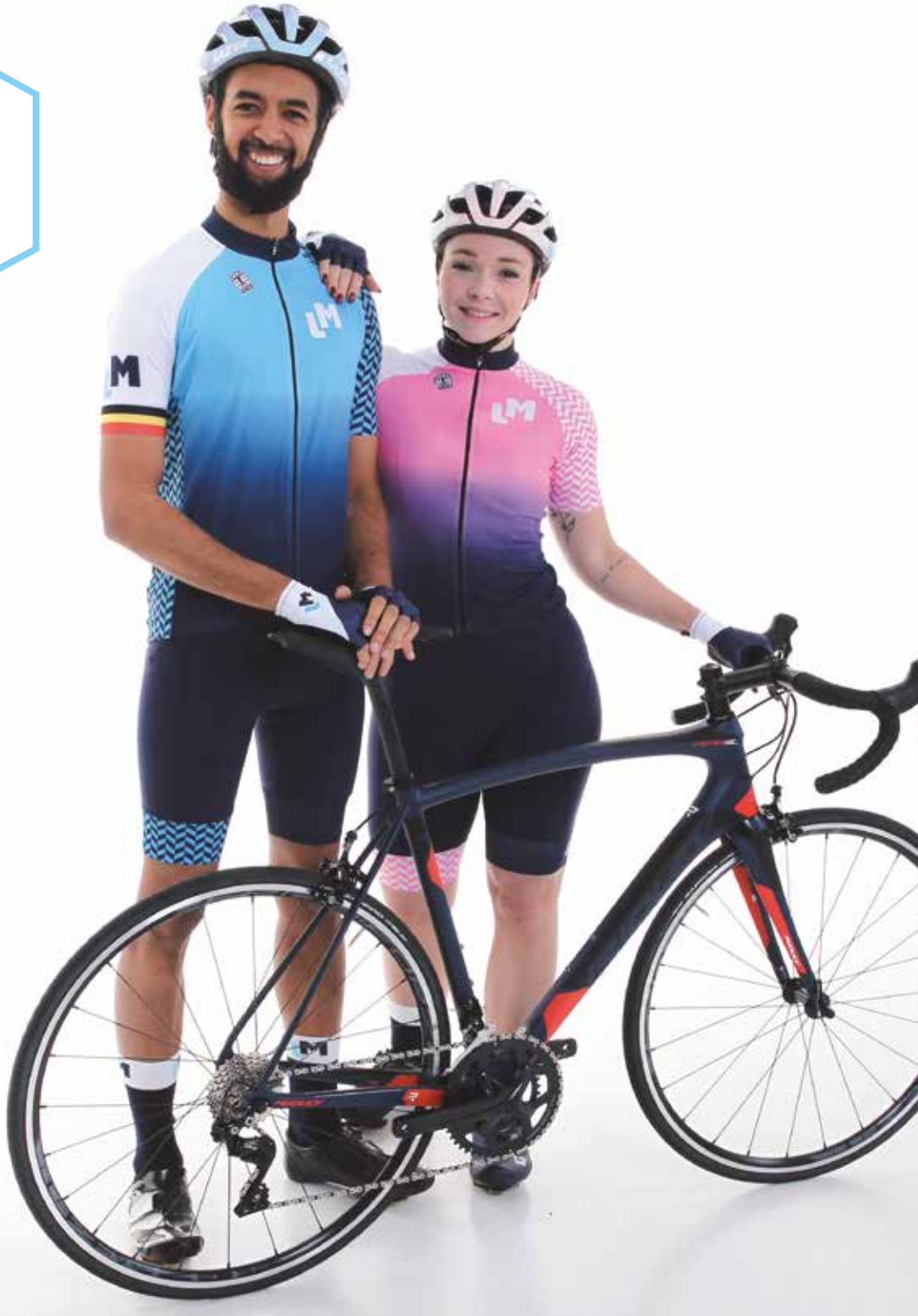
Regio Antwerpen:
03/206.35.20
of mail naar dmw_1@LMPlus.be

Regio Asse/Aalst:
02/454.95.20
of mail naar dmw_7@LMPlus.be

Regio Limburg:
011/70.53.20
of mail naar dmw_5@LMPlus.be

Regio West-Vlaanderen:
050/89.15.20
of mail naar dmw_4@LMPlus.be

LM classics 2023



Neem **5 keer** deel en
spaar voor
het LM-wielertenue

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

LM Classics lmclassics www.lm-classics.com

6 MEI BELGIAN CYCLING RIDE TUBEKE **20 MEI** ALTEBRA MUUR CLASSIC OPHASSELT **3 JUNI** PRO CYCLO CLASSIC VOSSEM
17 JUNI LES COLLINES ZOMERGEM **15 EN 16 JULI** LEDEGANCKTOCHTEN EEKLO **29 EN 30 JULI** ROCHUS CLASSIC OOSTERZELE
5 EN 6 AUGUSTUS JURGEN VANDEWALLE BIORACER CLASSIC ICHTEGEM **13 AUGUSTUS** MILITAIR KAMP LABEL GROBBENDONK
9 EN 10 SEPTEMBER ALLGRO-LIVINUSBIKE SINT-LIEVENS-HOUTEM **17 SEPTEMBER** TOER TER ENGELEN MAASEIK

RIDLEY KORTWEG Cycling travel GRINTA! VOOR DE ACTIEVE FIETSER modemakers merken en meer LAZER Crelan
NAQI SPORTS LOTIONS BELGIAN CYCLING CYCLING VLAANDEREN Fcwb Fédération de Cyclisme BIORACER