



MUTPLUS.be

Ledenblad Liberale Mutualiteit
MUTPLUS.be

#3 • juli - aug - sept 2024



**“Solidariteit is goed
voor de gezondheid!”**

**Goed gevoel
Bewegen met
Jacqueline**

**My LM
Jouw kantoor
aan huis**

**MATPLUS
Goed
beschermd**



6

Op bezoek bij

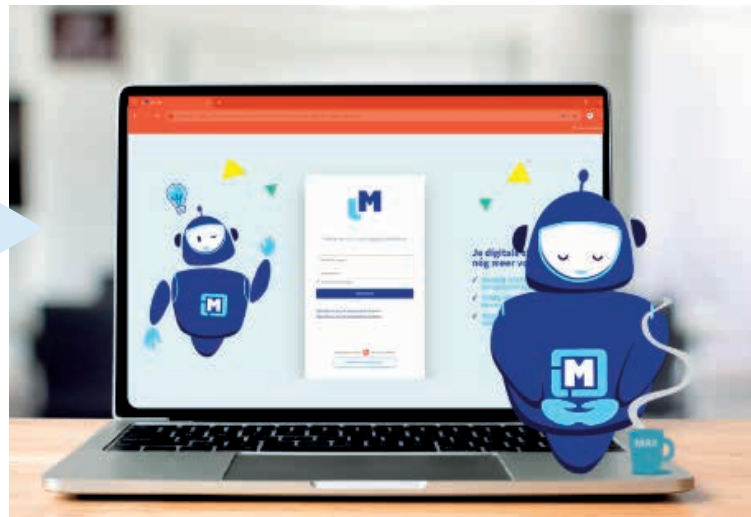
Netta krijgt steun voor haar longfibrose.

“Gelukkig krijg ik financiële steun voor mijn medicijn”

My LM

Raadpleeg jouw documenten online via “My LM”. Voor heel wat zaken hoef je je vandaag niet meer te verplaatsen.

14



15

MATPLUS

Ontdek de nieuwe producten van de MATPLUS-Zorgwinkel om je kind goed te beschermen.



8

Verhoogde tegemoetkoming

Heb je een laag inkomen? De verhoogde tegemoetkoming stelt in staat om te genieten van verschillende voordelen. Ontdek hier hoe je het kan aanvragen.

En ook nog

- 4 Fons van het ziekenfonds
- 5 Afsluiter van de zomer bij Liberty
- 10 Klachtenprocedure
- 12 Aan de slag met je gezondheid

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

“Blijven bewegen is het geheim van een lang leven”

Jacqueline Hulin, is een dynamische vrouw van 87 en een echte inspiratiebron. De gemeente Ukkel organiseert wekelijks een training ‘buik, billen en benen’. De lessen staan open voor alle leeftijden en sinds 2002 neemt Jacqueline trouw deel. Ze houdt van de energie en de intensiteit. Ze probeerde de seniorenles, maar voor haar mocht het tempo wat hoger. Daarom geeft ze de voorkeur aan uitdagendere activiteiten.

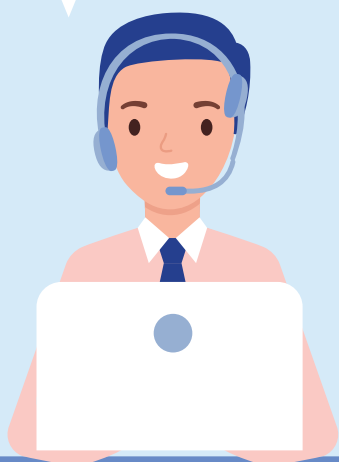
“Actief blijven is essentieel. Voor mij gaat het verder dan je eigen conditie onderhouden. Ik wil ook anderen aanmoedigen om te kiezen voor een actieve levensstijl. Als fervent sporter koos ik altijd

bewust voor verschillende activiteiten, van yoga tot zwemmen. Gevarieerd en regelmatig bewegen is de sleutel tot een lang leven, daarvan ben ik overtuigd.” Naast haar vaste trainingen wandelt Jacqueline elke dag. Met zo’n goede conditie is het niet verwonderlijk dat niet iedereen haar kan bijhouden!

Doet u ook aan sport?

Betaal je lidgeld aan een sportclub, fitnesscentrum of een organisatie die sportactiviteiten of joginitiaties aanbiedt? Dan betaalt LM MUTPLUS je tot € 40 terug per kalenderjaar. Sporters hebben ook recht op een sportcheque ter waarde van 25 euro.

Hallo, Fons van het ziekenfonds hier!



Heb je ook een vraag voor Fons? Stuur ze naar infol@mutplus.be en misschien staat het antwoord in de volgende editie!

Aangenaam, mijn naam is Fons van het ziekenfonds. Ik ben er om je leven aangener, gezonder en rustiger te maken. Op zoek naar advies, een overzicht van onze diensten of benieuwd naar de voordelen van een lidmaatschap? Ik beantwoord al je vragen met veel plezier. Dat doet me er aan denken, jij wilde meer informatie over het mantelzorgstatuut?

Draag je zorg voor iemand als partner, familielid, buur of vriend? Dan kom je mogelijk in aanmerking om het mantelzorgstatuut (ook mantelzorgattest of erkenningsattest genoemd) te bekomen. Er zijn wel enkele voorwaarden:

- Degene die hulp biedt, voldoet aan de definitie van mantelzorger. Deze persoon biedt vrijwillig en regelmatig zorg en ondersteuning aan een familielid, vriend, buur of andere

persoon met wie er een affectieve band is. Bij de zorgvrager is er sprake van een ziekte, een handicap, psychische kwetsbaarheid, ouderdom of een verslavingsproblematiek.

- De mantelzorger houdt rekening met de noden en wensen van de zorgvrager.
- De zorgvrager en de mantelzorger verblijven in België.
- De zorgvrager is niet langer dan negentig dagen opgenomen in een residentiële zorgsetting zoals een woonzorgcentrum of een instelling voor personen met een handicap.
- Er is minstens één professionele zorgverlener betrokken.
- De mantelzorger is Belg of ingeschreven in het vreemdelingenregister.

Er bestaan twee types van het **mantelzorgstatuut**:

Type 1: algemene erkenning als mantelzorger

Om deze erkenning te krijgen, volstaat het om aan de bovenstaande voorwaarden te voldoen. Deze erkenning is geldig zolang de mantelzorg duurt en houdt geen sociaal voordeel in.

Type 2: erkenning als mantelzorger met sociaal voordeel

Voor deze erkenning zijn er nog bijkomende voorwaarden:

- De mantelzorger geeft minstens 50 uren per maand of 600 uren per jaar mantelzorg.
- De zorgdrager voldoet aan een aantal medische criteria die je kan opvragen bij je ziekenfonds.

Met deze erkenning kan de mantelzorger mantelzorgverlof aanvragen. Dit duurt drie maanden (voltijds) of zes maanden (halftijds of vermindering van de prestaties met 1/5).

Gedurende je volledige loopbaan kan je zes maanden voltijds of twaalf maanden halftijds (of vermindering van de prestaties met 1/5) mantelzorgverlof opnemen. Enkele aandachtspunten hierbij:

- Enkel werknemers en ambtenaren kunnen mantelzorgverlof aanvragen. Zelfstandigen en gepensioneerden komen niet in aanmerking.
- De erkenning is maar één jaar geldig. Vraag deze dus pas aan als je zeker bent dat je mantelzorgverlof wilt opnemen.
- Per zorgvrager kunnen maximaal drie mantelzorgers mantelzorgverlof opnemen.

Aanvraag

Beide types van het mantelzorgstatuut vraag je aan bij je ziekenfonds. Zowel de mantelzorger als de zorgvrager moet een verklaring op eer ondertekenen.

Om je mantelzorgverlof aan te vragen als je erkenningsattest type 2 hebt, breng je je werkgever op de hoogte. Opgelet: je moet de aanvraag minstens zeven dagen voor het begin van het mantelzorgverlof indienen, tenzij de werkgever akkoord gaat met een kortere termijn.

En verder

Sommige gemeentes koppelen ook andere voordelen aan de erkenning als mantelzorger met sociaal voordeel. Daarnaast benadrukken mantelzorgorganisaties dat mantelzorg meer is dan het mantelzorgstatuut. Ook als je niet aan alle voorwaarden voldoet en dus geen erkenning krijgt, is jouw inzet als mantelzorger bijzonder waardevol.

Afsluiter van de zomer bij Liberty



Haal je inspiratie uit ons voorjaarsaanbod van nieuwe arrangementen en tel af naar een fantastisch verblijf.



Bloemenstoet

23/08/24 - 26/08/24

De Blankenbergse Bloemenstoet is sinds jaar en dag de afsluiter van de zomer bij uitstek. Kom genieten van de florale kunstwerken en de mooie dans- en muziekacts die de bloemencorso brengt. Hotel Liberty ligt in het middelpunt van het parcours en de stoet komt voor onze deur langs.



Herfstwijnen weekend

18/10/24 - 20/10/24

Een weekendje voor de levensgenieters, in deze formule met 1 dag half pension en 1 dag volpension ben je niet alleen verzekerd van lekkers op je bord maar ook lekkers in je glas. Je kan bovendien meegenieten van een heuse wijndegustatie met de nodige deskundige uitleg van een ervaren sommelier.

Show Wit Paard

06/09/24 - 08/09/24

Binnen dit arrangement zijn er reeds tickets gereserveerd in het Witte Paard, de meest gekende revue van België met gerenommeerde artiesten uit binnen- en buitenland. Juist om de hoek van Hotel Liberty zit je op enkele stapjes verwijderd van een avond vol top entertainment: zang, dans, acrobatie en prachtige kostuums.



Herfst - Verwenweekend

27/09/24 - 30/09/24

Het najaar kuieren aan de kust. En 's avonds laat je je verwennen met een lekker diner om erna Christelle & Ann Lemaire de micro te laten nemen. Je krijgt een glaasje Cava van het huis en een lekkere wafel getrakteerd binnen dit verwenarrangement.



Herfstvakantie Halloween

25/10/24 - 03/11/24

Beleef de herfstvakantie aan zee met uw (klein)kinderen, die gratis verblijven in deze periode (1 kind tot en met 11 jaar per betalende volwassenen). Blankenberge wordt hier en daar al de Halloweenhoofdstad van Vlaanderen genoemd. 's Avonds op 28/10 kunnen jullie in het hotel terecht voor een heuse Halloweenshow met Papa Chico.

Lachspirine

30/09/24 - 04/10/24

Lia Linda en Albert werken al een kwart eeuw samen en brengen jullie op onze komische avond hun show "Lachspirine" met hun beste sketches en mooiste liedjes. Geniet van dit aanbod in vol pension.



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



“Zonder hulp zou ik geen behandeling krijgen”

Drie jaar geleden kreeg Netta (76) een zware diagnose: longfibrose. Door de aandoening heeft ze last van kortademigheid. Gelukkig bestaat er een behandeling om haar toestand te stabiliseren. De hoge kosten zijn onvermijdelijk, maar de steun die ze bij LM MUTSPPLUS.be is pas echt onbetaalbaar.

Zware diagnose

Netta kreeg alsmear vaker last van ademhalingsproblemen terwijl ze tuinierde en raadpleegde een arts. Verschillende onderzoek wezen op longfibrose. Netta: “Deze ziekte tast het longweefsel aan waardoor de longcapaciteit minder goed functioneert. Momenteel zijn er enkel behandelingen die de klachten verzachten. Gewoon ademen is al een hele uitdaging, laat staan tuinieren of joggen. Activiteiten die wat inspanning vragen, zijn te moeilijk.”

Dure behandeling

Er is een medicijn waardoor de ziekte trager ontwikkelt, maar dat is verschrikkelijk duur. “€ 2 200 euro per maand”, zegt Netta. “Ik moet de medicatie tweemaal per dag innemen en elke maand een nieuwe dosis kopen. Zonder hulp zou ik dit niet kunnen betalen. Met andere woorden, hun steun redt mijn leven.” Ondertussen werpt de behandeling haar vruchten af en is Netta’s toestand stabiel.

Om in aanmerking te komen voor de vergoeding, gaat Netta meermaals op controle. “Elk jaar beantwoord ik een vragenlijst van mijn arts en leg ik tests af bij de cardioloog, longarts en fysiotherapeut. De resultaten bepalen of ik ademfysiotherapie moet volgen. Daarna stuurt de arts mijn dossier naar het ziekenfonds en krijg ik het volledige bedrag vergoed. Een geluk dat er zoiets bestaat.”

Positief

Bewegen en reizen blijven Netta’s passies, maar haar medische toestand vraagt om wat aanpassingen. “Ik moet mijn vakanties nu doordachter plannen. De Zwitserse bergen beklimmen? Daarvoor pas ik beter.” Toch blijft ze positief. “Ik blijf wandelen, zoals aanbevolen. Daarnaast kocht ik zelfs een stappenteller, zodat ik actief blijf.”

Een medisch akkoord of meer informatie nodig?

Contacteer de medische dienst van LM MUTPLUS.be
Tel.: 02 209 49 72
E-mail: medi@mutplus.be



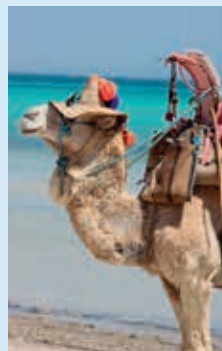
Reizen Libereurop oktober – december 2024

Het reisbureau LIBEREUROP vzw biedt je zijn programma van groepsreizen voor het najaar 2024 aan. Alle reizen worden georganiseerd in samenwerking met Sunweb Group Belgium.

	Djerba	Fuerteventura
Prijs eenpersoonskamer *	Prijs op basis van beschikbaarheid	€ 1.295
Prijs per persoon in tweepersoonskamer *	€ 860	Prijs op basis van beschikbaarheid

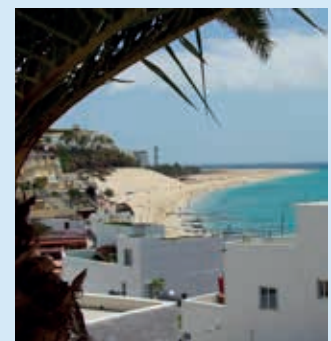
*Per persoon lid van LM en in orde met zijn bijdrage voor de aanvullende diensten.

Wil je meer informatie over deze vakanties? Zend dan een e-mail naar libereurop@mutplus.be of bel naar 02 209 48 76.



Djerba (Tunesië) van 12 oktober tot 19 oktober 2024
Verblijf in all-inclusive in hotel Sentido Djerba Beach****(*)

Fuerteventura (Canarische Eilanden) van 24 november tot 1 december 2024
Verblijf in all-inclusive in hotel Elba Carlota ****



Heb je recht op de verhoogde tegemoetkoming ?



De verhoogde tegemoetkoming stelt mensen met een laag inkomen in staat om te genieten van verschillende voordelen, waaronder een hogere terugbetaling voor gezondheidszorg: consultatie bij een arts, voorschrijven van geneesmiddelen of in het kader van een ziekenhuisopname. Daarnaast geniet je ook andere afgeleide voordelen.

Om hier recht op te hebben, moet je aan één van deze 3 voorwaarden voldoen:

1. Je hebt automatisch recht op een verhoogde tegemoetkoming

Als je een **specifieke uitkering** krijgt of als je in een **specifieke situatie** bevindt, dan heb je automatisch recht op een verhoogde tegemoetkoming. Jouw ziekenfonds beschikt over alle noodzakelijke gegevens om het recht automatisch toe te kennen en zal jou zelf aanschrijven om te melden dat je voortaan recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming.

Personen die één van onderstaande **uitkeringen** genieten, hebben automatisch recht:

- Leefloon of een equivalent daarvan van het OCMW gedurende 3 volledige en opeenvolgende maanden.
- Inkomensgarantie voor ouderen (IGO) of het gewaarborgd inkomen voor bejaarden (GIB).
- Tegemoetkoming voor personen met een handicap. Dit kan zijn in de vorm van een integratietegemoetkoming, een inkomensvervangende tegemoetkoming, een tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden of het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood.

Personen die zich in één van onderstaande specifieke **situaties** bevinden, hebben eveneens automatisch recht op de verhoogde tegemoetkoming:

- De niet-begeleide minderjarige vreemdeling.
- De wees waarvan beide ouders overleden zijn.
- Het kind met een lichamelijke of geestelijke ongeschiktheid van minstens 66%.

2. Je bent onderworpen aan een inkomensonderzoek

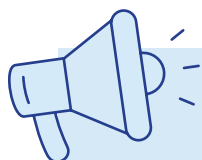
A. Je bent ingeschreven in een speciale hoedanigheid (je hebt een 'indicator')

Bepaalde groepen met een speciale hoedanigheid (indicator) hebben een hoger risico op een laag inkomen, zoals gepensioneerden, invaliden, éénundergezinnen, enzovoort. Indien je ingeschreven bent als één van deze hoedanigheden bij jouw ziekenfonds, kun je ook recht krijgen op een verhoogde tegemoetkoming. Je krijgt in dit geval geen automatisch recht, maar je bent onderhevig aan een inkomensonderzoek. Je zal een verklaring op eer moeten vervolledigen en een aantal bewijsstukken met betrekking tot je gezinsinkomsten moeten voorleggen aan jouw ziekenfonds. Een ziekenfondsmedewerker maakt daarop de berekening voor jou. Jouw ziekenfonds zal je voor het inkomensonderzoek zelf contacteren op het ogenblik van het ontstaan van de indicator.

Voor het bruto belastbaar inkomensonderzoek wordt in dit geval rekening gehouden met je maandinkomen. Het bruto belastbaar gezinsinkomen moet lager zijn dan 27.550,86 euro per jaar, verhoogd met 5.100,42 euro per bijkomend gezinslid.

B. Je bent niet ingeschreven in een speciale hoedanigheid (je hebt géén 'indicator')

Personen die niet ingeschreven zijn in een speciale hoedanigheid (geen indicator), hebben ook de mogelijkheid om recht te krijgen op de verhoogde tegemoetkoming. Jouw ziekenfonds zal in dit geval rekening houden met een gemiddeld jaargrensbedrag voor de inkomens van het vorige jaar (25.630,67 euro per jaar, verhoogd met 4.744,94 euro per bijkomend gezinslid). Verder is de werkwijze bij deze personen gelijkaardig: je bent eveneens onderhevig aan een inkomensonderzoek (vervolledigen verklaring op eer en aanleveren van bewijsdocumenten gezinsinkomsten). In dit geval neem je best zelf contact op met jouw ziekenfonds.



Opmerking!

Een aantal tegemoetkomingen vallen voortaan onder de deelentiteiten. Bijvoorbeeld, het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood valt voortaan onder Vlaanderen (wat overeenstemt met de voormalige THAB of Tegemoetkoming Hulp Aan Bejaarden) en de APA (Aide aux Personnes Agées) is geldig in Wallonië en Brussel. Andere tegemoetkomingen zoals de integratietegemoetkoming blijven echter een federale aangelegenheid.



Opgelet!

Kinderen van gescheiden ouders kunnen worden meegenomen in de berekening van het huishoudinkomen van elk van de twee ouders. Dit houdt in dat de ouder die het kind niet ten laste heeft, wel de mogelijkheid heeft het grensbedrag te verhogen voor dit kind. Als je je in deze situatie bevindt, neem je best zelf contact op met je ziekenfonds.

3. Je hebt een laag inkomensniveau (de proactieve stroom)

Indien jouw gezin niet binnen de eerder vermelde categorieën 1 of 2 valt en indien jouw ziekenfonds heeft vastgesteld (na contact met de FOD Financiën) dat je gezin mogelijk recht heeft op de verhoogde tegemoetkoming op basis van een laag gezinsinkomen (jaarlijkse proactieve stroom), zal jouw ziekenfonds zelf contact met jou opnemen om een inkomensonderzoek uit te voeren. Je zal hiervoor een verklaring op eer moeten invullen en bewijsdocumenten inzake jouw gezinsinkomsten voorleggen. Voor het inkomensonderzoek zal jouw ziekenfonds in dit geval rekening houden met het jaarlijks grensbedrag van de actuele inkomens.

Andere voordelen

Dankzij de verhoogde tegemoetkoming geniet je onrechtstreeks de volgende voordelen*:

- Een hogere terugbetaling van de meeste medische ziektekosten
- Sociale maximumfactuur (MAF)
- Een lagere ligdagprijs bij een verblijf in een verzorgingsinstelling
- Recht op een sociaal telefoontarief
- Kortingen voor het openbaar vervoer
- Tussenkost stookoliefonds (OCMW's)
- Een lagere prijs voor bepaalde vakanties georganiseerd door jouw ziekenfonds (bv. jongerenvakanties via Crejaksie)
- Lagere bijdrage voor de Vlaamse Sociale Bescherming
- Vermindering van sommige belastingen (zoals vuilnisophaling)
- Taxicheques (in grotere steden)

*Bepaalde voordelen zijn niet voor iedereen van toepassing. Voor bepaalde voordelen moet je aan bijkomende voorwaarden voldoen. Consulteer daarom telkens de website van het voordeel om te weten of je recht hebt op een bepaald voordeel.

Voor meer informatie, ga op onze website www.lm.be > Zorg & ondersteuning > Financiële steun > verhoogde tegemoetkoming



Jaarlijkse controle

Voor de categorieën waarbij een inkomensonderzoek wordt uitgevoerd door jouw ziekenfonds (punt 2 en 3), worden eveneens jaarlijkse controles gehouden om te verifiëren of je nog steeds aan de inkomensvoorwaarde en, indien van toepassing, de hoedanigheidsvoorwaarde (indicator) voldoet. Dit gebeurt op basis van een bevraging van de belastingdienst (FOD Financiën) en de verkregen inkomstgegevens. Op basis van deze controle wordt jouw recht op de verhoogde tegemoetkoming ingetrokken of verlengd.

Hoe aanvragen?



Als je de verhoogde tegemoetkoming niet automatisch ontvangt, zal jouw ziekenfonds in de meeste gevallen contact met jou opnemen. Je bent echter vrij om ook zelf contact op te nemen met jouw LM-kantoor:

- Je vult een aanvraagformulier (verklaring op eer) in
- Je legt je inkomensbewijzen voor
- Als je aanvraag is goedgekeurd ontvang je blauwe kleefzegels met een aangepaste code

¹ Deze grensbedragen zijn van toepassing vanaf 01/05/2024.

² Dit zijn de jaarlijkse gemiddelden van het inkomensplafond, voor aanvragen ingediend in 2024. Deze bedragen worden regelmatig geïndexeerd. Je kan de bijgewerkte informatie terugvinden op de website van het RIZIV.

³ Bepaalde categorieën van personen met een handicap die een integratietegemoetkoming genieten, maar bij wie de FOD Sociale Zekerheid een aftrek toepast, wegens de inkomsten van de echtgenoot of de persoon met wie de gehandicapte een gezin vormt, zijn echter uitgesloten van de sociale MAF.

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 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 je ziekenfonds (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.

Contactgegevens

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



M speelt deze zomer een spel...
met als thema dementie



ESCAPE GAME

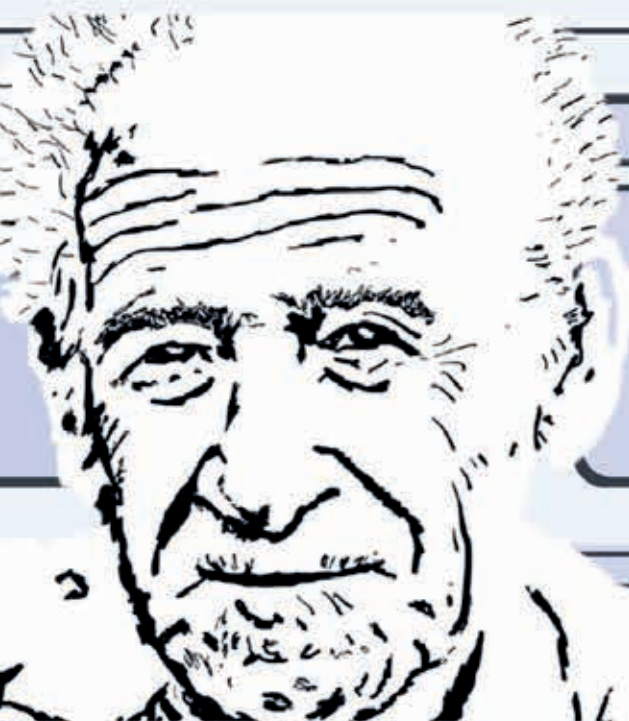
De trein van Edgard

EDGARD VERGEET MEER EN MEER DINGEN...
HELP DE ONTBREKENDE STUKKEN VAN ZIJN
LEVENSVERRHAAL TERUG TE VINDEN!

Schrijf je in vanaf
30/05/24 via de
QR code
of bel naar
0473/52 70 76

- INTERACTIEVE PUZZELS & UITDAGINGEN MET LINK DEMENTIE
- GESCHIKT VOOR ALLE LEEFTIJDEN
- **GRATIS DEELNAME**
- DATA & LOCATIES:

20/08	Lokaal Dienstencentrum Den Hopstaak, Opwijk
21/08	Gebouw De ELM, Merchtem
23 & 26/08	Seniorcity O'Sea, Oostende
27 & 28/08	CC De Zwaan, Nazareth
29 & 30/08	Woonzorgcentrum De Vaeren, Rumst



Een initiatief van:
Realisatie door:



Aan de slag met je gezondheid

Door regelmatig te bewegen en dit te combineren met een gezonde voeding, werk je aan een gezonde leefstijl, kan je een gezond gewicht aanhouden en je metabool stimuleren. Dit vermindert niet alleen de kans op het ontwikkelen van diabetes type 2, maar helpt je ook om andere gezondheidsproblemen te voorkomen, zoals hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en obesitas. Daarnaast draagt het bij aan een betere mentale gezondheid en verhoogt het je energieniveau.

Goede intenties

Veel pro's dus om aan de slag te gaan met je gezondheid, maar jezelf hiervan bewust zijn maakt nog niet dat je weet waar te beginnen. En vooral: hoe je het kan volhouden.

Nochtans geven de meest recente cijfers van de Vlaamse preventiebarometer (*) aan dat vele Vlamingen de intentie hebben om binnen een jaar meer te bewegen en gezonder te eten. Hoe komt het dan dat het bij een intentie blijft?

Netwerk aan (professionele) ondersteuning

Gelukkig sta je er niet alleen voor en kan je ondersteuning krijgen door een netwerk aan professionals (huisarts, diëtist, Bewegen Op Verwijzing-coach, ...) die voor je klaarstaan. Zij kunnen je verder informeren en doorverwijzen naar de juiste zorg. Bovendien staan ze in nauw contact met elkaar en kunnen ze samen met jou bekijken hoe jij aan je gezondheid kan werken.

Zo zullen ze je ongetwijfeld ook vertellen over **HALT2Diabetes** en de groepsessies Gezonde Voeding op Verwijzing of het initiatief **Bewegen Op Verwijzing**. Zo krijg jij meteen het duwtje in de rug om meer of opnieuw te gaan bewegen!

* Bron: Preventiebarometer: Beweging en sedentair gedrag; <https://www.sciensano.be/nl/biblio/preventiebarometer-beweging-en-sedentair-gedrag>



In **HALT2Diabetes** worden personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, opgespoord via een 2-stapsmethode én begeleid naar een gezonde leefstijl om dit risico aan te pakken.

Meer info: www.halt2diabetes.be.

Bewegen Op Verwijzing helpt mensen op weg naar meer beweging door middel van een persoonlijk coachingstraject en dit voor een lage kostprijs. Samen met een Bewegen Op Verwijzing-coach maak je een persoonlijk beweegplan op. De coach helpt je op weg en motiveert je. Daarna is het aan jou.

De coach zet je aan om te gaan bewegen en weet welke activiteiten en sporten gemeentes en verenigingen aanbieden. Alle artsen (huisartsen, specialisten) mogen verwijzen naar de Beweging Op Verwijzing-coach.

Ook andere (zorg)beroepen mogen verwijzen: apothekers, diëtisten, ergotherapeuten, kinesitherapeuten, maatschappelijk werkers, podologen, psychologen, verpleegkundigen en vroedkundigen.

Meer informatie:
www.bewegenopverwijzing.be.



Getuigenis

Twee jaar geleden kreeg Eric, na een bloedanalyse, van zijn huisarts te horen dat zijn bloedsuikerwaarden verhoogd waren en dat hij toch wat moest beginnen opletten. Door erfelijke belasting was diabetes geen vreemd woord voor Eric.

Vorig jaar volgde een tweede bloedafname en bleken zijn waarden toch licht gestoord. “Mijn huisarts stelde initieel voor om medicatie op te starten, maar dat zag ik niet meteen zitten omdat het vanuit mijn perspectief allemaal niet zo erg leek. Het ging ‘maar’ over een lichte afwijking. Ondertussen een jaar verder neem ik toch medicatie, omdat mijn waarden niet normaliseerden.”

De diagnose diabetes type 2 houdt Eric bezig en beïnvloedt zijn leven.

“Ik ben altijd sportief en daarbij ook competitief geweest. Door problemen aan mijn voet werd hardlopen niet meer mogelijk. Voor mij was dat dé manier om fit en gezond te blijven. Je krijgt dan de boodschap dat bewegen belangrijk blijft. Maar hoe vul je dat ‘bewegen’ precies in terwijl het net je gezondheidstoestand is die je erin beperkt?”

Eric ging meteen aan de slag wanneer het woord diabetes viel.

“Na het gesprek met mijn huisarts waarbij ik te horen kreeg dat ik gestoorde waarden had, wilde ik niet meteen starten met het nemen van medicatie. Ik vroeg mijn huisarts of er in mijn situatie nog andere mogelijkheden waren.”
Eric slaagde erin om te vermageren waardoor zijn waarden zakten tot op een punt dat ze (net) binnen de normen bleven. Hij zette heel hard in op gezonde voeding en voldoende beweging. Toch bleek het in zijn situatie aangewezen om ook te starten met medicatie.

Ook op vlak van voeding komt Eric plots voor meer uitdagingen te staan.

“Gelukkig zag ik vlak na het alarm signaal van de huisarts in het gemeenteblad een advertentie over informatiesessies van HALT2Diabetes. Dankzij die sessies kreeg ik meer inzicht in wat diabetes is en wat het belang is van gezonde voeding. Ik kwam daar ook in contact met anderen met een verhoogd risico op diabetes type 2.”

Via het initiatief Bewegen Op Verwijzing kwam Eric in contact met een Bewegen Op Verwijzing-coach.

Eric gaat nu, dankzij een Bewegen Op Verwijzing-coach, wandelen in de natuur. “Met mijn sportieve, competitieve instelling vond ik het demotiverend dat ik niet snel noch ver meer kon lopen omwille van mijn voet, dus deed ik het gewoon niet meer. Mijn coach deed me inzien dat het niet de snelheid noch de afstand, maar wel het bewegen zelf is dat de belangrijkste factor naar een gezondere leefstijl vormt en motiveerde me om te wandelen in de natuur. Daar vond ik rust en de motivatie om opnieuw te gaan bewegen.”

Eric wil zijn verhaal vertellen om anderen te helpen.

“Ik ben open over mijn diagnose diabetes type 2. Er zijn zoveel mogelijkheden, er zijn zoveel initiatieven en er is zoveel belangrijke en relevante informatie voorhanden. Een gezonde en aangepaste leefstijl aanhouden met diabetes is op je eentje niet makkelijk. Door in contact te komen met initiatieven zoals HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing, via die weg ook met lotgenoten en met de juiste mensen kennis te maken, bouw je een netwerk uit waarop je steeds kan terugvallen.”

My LM, jouw digitaal ziekenfonds!

Voor heel wat zaken hoef je je vandaag niet meer te verplaatsen. Je kan nu ook heel wat online bestellen of raadplegen via "My LM". "My LM", dat is jouw LM-kantoor aan huis!

Tien goede redenen om je "My LM"-account te activeren.

1 Je kan zelf je **contactgegevens aanpassen**.



2 Je kan je **terugbetalingen raadplegen** van al je verzekeringen bij LM en er zelf een overzicht van maken.



3 Je kan je **medische akkoorden** raadplegen.

4 Je kan **blauwe klevers** bestellen of afdrukken.

5 Je kan je **Europese Ziekteverzekeringskaart** aanvragen. We sturen je EZVK binnen de tien werkdagen op via de post.

6 Staat je vertrek eerder gepland? Geen nood! Via My LM kan je een tijdelijke EZVK aanvragen die binnen het half uur verschijnt in je My LM Inbox. Hiervoor klik je op de knop "**Tijdelijk attest aanvragen**". Zo kan je alsnog zonder zorgen op reis vertrekken!

7 Je kan de status van je **Globaal Medisch Dossier** raadplegen.

8 Je kan een **vraag of boodschap** richten aan je ziekenfonds.

9 Bij arbeidsongeschiktheid kan je de **betaalkalender** raadplegen. Zo kan je altijd nagaan wanneer je volgende betaling gepland is.

10 Je kan een **attest van aansluiting** downloaden



Nog geen account in My LM?

Maak je account vandaag nog aan via www.lm.be/MyLM of vraag het aan Max, onze digitale assistent! Voor hulp van Max kan je ook steeds terecht via publi@mutplus.be of tel. 02 209 48 82.

Neem alvast een kijkje via de website www.lm.be en klik op "Ontdek My LM"

De zorgwinkel MATPLUS breidt zijn aanbod voortdurend uit, hier zijn de nieuwe producten die je in ons assortiment kan vinden:

Goed beschermd!



Leer veilig zwemmen met de Filibabba **drijfvest**. Deze biedt een UV 50+ bescherming.

Prijs: € 51

Deze leuke **zwemshort**, met een fantastische snit, biedt een UV 50+ bescherming.

Prijs: € 24

Verkrijgbaar in de maten 1-2 jaar of 3-4 jaar en in verschillende modellen.



Naïf zonbescherming beschermt je huid goed en is beter voor de oceaan. Je hebt de keuze tussen spray of lotion, SPF 30 of SPF 50.

Prijs vanaf: € 20

Baby Care Pack bevat complete verzorgingsroutines voor alle momenten met jouw kleinste.

Prijs: € 54,99



Lezingenreeks 'Een waardig levenseinde voor iedereen'

door Prof. Wim Distelmans (VUB)

Wim Distelmans is pionier in België voor de erkenning van palliatieve zorg en het recht op euthanasie, licht de euthansiewet toe en behandelt de problematiek rond het levenseinde en patiëntenrechten.

30 september 2024 om 19u30

Heilig Hartinstituut Heverlee - Naamssesteenweg 355 – 3001 Heverlee

14 oktober 2024 om 19u30

GC de Melkerij - Brusselsesteenweg 3A – 1980 Zemst

13 november om 19u30

Gasthuiskapel - Gasthuisstraat 22 - 3200 Aarschot

Gratis toegang

Inschrijving verplicht via publi@mutplus.be of tel. 02 209 48 82



European Disability Card (EDC)

Interesse in een kaart?

Vraag je kaart aan



- ✓ De EDC toont aan dat je een erkende handicap hebt, ook als die onzichtbaar is.
- ✓ Ze geeft je recht op voordelen voor vrijetijdsactiviteiten.
- ✓ Geldig in meerdere Europese landen: België, Cyprus, Estland, Finland, Italië, Malta, Slovenië en Roemenië.
- ✓ Ze is gratis en je kunt haar eenvoudig online aanvragen.

Scan de
QR-CODE



of surf naar
www.eudisabilitycard.be



Verantwoordelijke uitgever: Peter Samyn - Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid 2023



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

GENT X
P307379