



***Wij
zijn echt
met je
gezondheid
 bezig!***

KLEINE KINDEREN
AAN TAFEL
4 - 5

EEN LUI OOG
8 - 9

ALLES OVER JE
REGIONAAL ZIEKENFONDS
A - D



Mantelzorg, denk ook eens aan jezelf!

Als mantelzorg heb je het niet altijd even gemakkelijk. Bovendien zorgen de uren die je besteedt aan zorg ervoor dat je minder vrije tijd hebt. Na verloop van tijd kunnen de zorgtaken hierdoor zwaar doorwegen. Dit kan een negatieve invloed hebben op je gezondheid. Wij geven je acht tips om fit in je hoofd te blijven.

1. Vind jezelf oké

Je doet je best om je zorgtaken zo goed mogelijk uit te voeren. Dat je daarbij tot het uiterste gaat, siert je. Toch is het onvermijdelijk dat je eens een steekje laat vallen. Het is belangrijk dat je dit leert aanvaarden. Niemand is perfect. Probeer daarom tevreden te zijn met wat je bereikt hebt en de zorgtaken die je wel goed uitgevoerd hebt.

2. Praat en deel je gevoelens

Als je het moeilijk hebt, is het belangrijk om hierover te praten. In veel gevallen kunnen problemen eenvoudig opgelost worden. Bovendien zullen de personen uit je omgeving het eerder als een sterkte zien wanneer je open communiceert over de moeilijkheden die je ervaart.

3. Ontspan en doe nieuwe dingen

Niemand houdt het vol om 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 voor iemand te zorgen. Daarom is het belangrijk dat je af en toe de tijd neemt om te ontspannen. Probeer eens iets nieuws uit. Alles kan en mag, zolang je het maar graag doet. Zo voel je dat je leeft en worden je batterijen opgeladen.

4. Onderhoud je sociale contacten

Mantelzorgers voelen zich weleens in de steek gelaten door vrienden of familieleden. Maar weet jij nog wanneer je de laatste keer het initiatief nam om af te spreken? Het uitvoeren van zorgtaken vraagt veel inspanning, waardoor het je extra moeite kost om bestaande contacten te onderhouden. Toch is het belangrijk dat je hier energie in steekt. Er is niets dat je meer kracht en energie geeft dan je door je vrienden aanvaard en begrepen te voelen.

5. Durf 'neen' te zeggen

Veel mantelzorgers zijn bang om 'neen' te zeggen uit angst voor conflicten. Wil je goed voor jezelf zorgen, durf jezelf dan op de eerste plaats te zetten. Je hoeft je niet verplicht te voelen om op elke zorgvraag in te gaan, want ook jij hebt recht op een eigen leven. Mensen die het goed met je menen, brengen er begrip voor op als je voor je eigen welzijn kiest.

6. Vraag hulp

Zelfs wanneer je voldoende tijd neemt voor jezelf, kan de zorg je te veel worden. Op die momenten is het belangrijk om hulp in te roepen van professionele hulpverleners, familieleden en/of vrienden. Wacht niet met hulp zoeken tot wanneer de emmer overloopt en neem tijdig maatregelen.

7. Stel minder dringende taken uit

Een zorgsituatie bestaat uit een hele reeks van taken. Toch zijn deze taken niet allemaal even dringend. De zorgbehoevende heeft dagelijks zijn verzorging nodig, maar is het echt nodig dat je 's avonds om 10 uur start met strijken als er nog voldoende kledij is om de volgende dagen door te komen? Om te vermijden dat je overspannen wordt, is het belangrijk om minder dringende taken uit te stellen.

8. Gun jezelf rust

Ben je overbelast? Nemen de zorgtaken te veel tijd in beslag? Als je onder stress staat, ben je prikkelbaar en slechtgehumeurd. Maak daarom tijd vrij voor jezelf en las activiteiten in die je helpen om tot rust te komen. Je kunt bijvoorbeeld een boek lezen, naar muziek luisteren, een bad nemen, enzovoort. Kleine activiteiten hoeven niet veel tijd in beslag te nemen en vermijden dat de spanning zich ophoopt en de situatie uit de hand loopt.

Een goede mantelzorg is iemand die naast de zorg voor een zorgbehoevende, ook goed voor zichzelf zorgt.



Vraag gratis de brochure 'Zelfzorg voor mantelzorgers - Zorg voor een ander begint bij jezelf!' aan bij de vzw Liever Thuis LM, de mantelzorgvereniging van LM.

Heb je vragen of nood aan een luisterend oor, dan kun je tijdens de kantooruren terecht bij een medewerker van de vereniging.



vzw Liever Thuis LM
Livornostraat 25, 1050 Brussel
Tel.: 02 542 87 09
Mail: lieverthuis@lm.be
Website: www.lieverthuislm.be



Standpunt

Toekomstpact: een nieuwe rol voor de ziekenfondsen

De rol van de ziekenfondsen is voortdurend in beweging en evolueert mee met de noden van de maatschappij. Terwijl ziekenfondsen vroeger vooral fungeerden als uitbetalingsinstelling, ligt het zwaartepunt van het takenpakket nu eerder bij de adviserende rol en de dienstverlening. Hiervoor bereiden Minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Maggie De Block en de verschillende ziekenfondsen in België een toekomstpact voor.

Een van de grootste actiepunten in dit toekomstpact is dat de ziekenfondsen meer en meer optreden als gezondheidscoach. Dit houdt in dat ziekenfondsen hun leden begeleiden en ondersteunen in de keuzes om zo gezond mogelijk te blijven of opnieuw gezond te worden. De ziekenfondsen nemen deze taak trouwens nu al gedeeltelijk op, omdat gezondheidsvoorlichting en -opvoeding reeds een belangrijke pijler vormt in de huidige werking.

Nu de zesde staatshervorming op kruissnelheid komt, zien we dat het takenpakket van de ziekenfondsen versnipperd is over de federale overheid en de verschillende deelstaten, waardoor een globale visie soms zoek is. Een optimale afstemming tussen de federale overheid en de deelstaten is dus noodzakelijk om de werking van de ziekenfondsen niet in het gedrang te brengen.

Willen we tevens dat het preventiebeleid zijn vruchten afwerpt en dat we zoveel mogelijk ziekte voorkomen, dan is ook een goede samenwerking tussen de ziekenfondsen onderling noodzakelijk. Een goede gezondheid behouden en ziekte voorkomen vormen nu eenmaal een doel voor alle Belgen, een doel dat we dan ook het beste nastreven met een gezamenlijk plan én met vereende krachten.

In mijn meest recente boek 'Gezondheidszorg, een snelweg met kruispunten', dat binnenkort verschijnt, bespreek ik uitgebreid de evolutie van ziekenfondsen naar gezondheidsfondsen. Ook het belang van een sterk preventiebeleid komt hier aan bod. Beide thema's spelen al jaren een grote rol in de toekomstvisie van LM. Op voorwaarde dat de budgetten toereikend zijn en alle actoren voldoende zijn afgestemd op elkaar, zien we dit toekomstpact dan ook als een opportuniteit om de werking van de ziekenfondsen te moderniseren en te optimaliseren ten dienste van al onze leden.

Geert Messiaen
Secretaris-generaal

Tarieven borstreconstructie

Elk jaar ondergaan meer dan 2.000 vrouwen een borstreconstructie als gevolg van de amputatie van 1 of 2 borsten om medische redenen (zoals kanker of genetisch risico). De verplichte ziekteverzekering betaalt deze ingreep terug, maar al jaren is er discussie over het feit dat ook de patiëntes heel diep in eigen portemonnee moeten tasten omdat sommige artsen torenhoge supplementen aanrekenen.

Begin juli hebben de ziekenfondsen en de esthetisch chirurgen een patiëntvriendelijk akkoord afgesloten rond de tarieven voor borstreconstructies om medische redenen. Dit zijn de krachtlijnen van dit akkoord:

- geen enkel supplement meer in een meer- of tweepersoonskamer;
- plafonnering op 100 procent van ereloonsupplementen in een eenpersoonskamer;
- hogere erelonen vanuit de ziekteverzekering voor de plastisch chirurgen;
- een betere multidisciplinaire opvolging.

Met dit akkoord komt een einde aan een jarenlange discussie waarbij patiëntes de rekening moesten betalen. Het Intermutualistisch Agentschap (IMA) en de ziekenfondsen engageren zich ertoe de afspraken die instellingen en chirurgen zijn aangegaan, op te volgen.

Meer informatie hierover vind je op www.lm.be › pers (onderaan homepage).

Werelddag dementie

Op 21 september vindt de werelddag dementie plaats. Op deze dag geven organisaties wereldwijd aandacht aan dementie en de gevolgen ervan.

In België leven naar schatting 175.000 mensen met dementie, van wie minimaal 3.000 mensen jonger zijn dan 65 jaar. De Wereldgezondheidsorganisatie schat het aantal mensen met dementie wereldwijd op 47,5 miljoen en verwacht dat dit aantal zal toenemen tot 75,6 miljoen tegen 2030.

Zorgen voor een persoon met dementie vraagt veel energie en toewijding. Om mantelzorgers te ontlasten voorziet LM een terugbetaling in de kosten van een thuisopvang voor alzheimerpatiënten van 16 euro per nacht voor maximaal 14 overnachtingen per jaar. Meer informatie vind je op www.lm.be › voordelen en diensten of bij een LM-kantoor in je buurt.

Colofon

Je kunt de redactie van LM bereiken via:

☎ 02 542 86 28

✉ ledenblad@lm.be

Aan tafel!



6

gouden tips voor ouders van peuters en kleuters

“Beikes, dat lust ik niet!” Als ouder of grootouder van een peuter of kleuter weet je waarschijnlijk wel dat eetmomenten niet altijd van een leien dakje lopen. LM sprokkelde voor jou enkele waardevolle tips bij elkaar die het maaltijdgebeuren in goede banen kunnen leiden.

1 Samen aan tafel

Probeer 's ochtends en 's avonds samen met je kroost aan tafel te zitten. Niet alleen gezellig, maar ook nuttig, want samen tafelen stimuleert de eetlust. Bovendien kun je het goede voorbeeld geven door met veel smaak je maaltijd te verorberen.

Maak van de maaltijd een gezinsgebeuren en een aangenaam moment. Zo kijkt je kind ernaar uit om samen aan tafel te gaan. Zorg ervoor dat je kind kan meepraten met de gespreksonderwerpen aan tafel. Bespreek bv. 's ochtends wat er op het programma staat en 's avonds hoe de dag is geweest.

Leg speelgoed opzij en zet de televisie uit tijdens de maaltijd, want die zorgen alleen maar voor afleiding. Iedereen klaar met eten? Laat kinderen niet langer aan tafel zitten dan nodig, want de verveling slaat al gauw toe.

2 De aanhouder wint!

Veel peuters en kleuters gaan door een 'lust-ik-niet-fase'. Vaak schuiven ze hun bordje al opzij nog voor ze geproefd hebben van hun maaltijd. Deze fase is normaal: vanaf de leeftijd van 18 maanden komt de smaakontwikkeling van kinderen volop op gang, waardoor ze een voorkeur of afkeer voor bepaalde voedingsmiddelen ontwikkelen.

Zoon- of dochterlief trekt zijn neus op voor spruitjes? Schotel je peuter of kleuter zeker geen alternatief voor, maar laat hem telkens proeven van wat je klaar maakt. Om de afkeer voor een bepaalde smaak te overwinnen, moet je soms tot 10 keer proeven. De aanhouder wint dus!

3 Maak van je keuken geen oorlogsgebied

Peuters en kleuters verkennen vaak hun grenzen, ook aan tafel. Daardoor monden maaltijdmomenten soms uit in een heuse strijd.

Je peuter wil niet proeven van de erwtes? Schenk er dan geen aandacht aan. Mis-

schien wil hij de volgende keer wel proeven als hij ziet dat mama en papa erwtes wél erg lekker vinden. Dwing je kind niet om te proeven. Op die manier krijgt eten voor hem een negatieve bijklank.

4 Genoeg is genoeg

Kinderen kunnen van kleins af zelf goed inschatten of ze honger hebben of niet, daarom bepalen ze het best zelf hoeveel ze eten. Dwing je kindje nooit om zijn bordje helemaal leeg te eten, want zo kan zijn verzadingsmechanisme ontregeld raken.

Alle kinderen hebben periodes waarin ze minder groeien of minder actief zijn. Tijdens deze periodes eten ze ook minder, omdat ze er minder behoefte aan hebben. Groeit je kind voldoende en voelt hij zich goed in zijn vel? Dan hoef je je waarschijnlijk geen zorgen te maken als hij een periode wat minder eet.

5 Jij bepaalt de regels

Ook voor zijn eetgedrag heeft je kind structuur nodig. Plan je maaltijden op vaste tijdstippen en hanteer vaste regels. Zo weet je kind wat hij kan verwachten.

Je koppige peuter houdt het mondje dicht tijdens de maaltijd? Dwing hem niet om zijn bordje leeg te eten, maar zet het liever opzij tot de volgende maaltijd. Als je kindje (bijna) niets heeft gegeten, dan laat je tussendoortjes het best achterwege. Anders stilt hij zijn honger met tussendoortjes om zonder honger aan tafel te gaan.

6 Wees creatief

Met een creatieve draai tover je een saaie maaltijd om tot een aantrekkelijke hap voor je peuter of kleuter. Stamp groentjes in de puree, steek vlees of groenten op een satéstokje, maak een gezichtje met alle onderdelen die op je bord liggen of maak gebruik van een uitsteekvormpje om je gerecht kindvriendelijk te maken. Laat je kleuter of peuter meehelpen in de keuken of laat hem kiezen in welke vorm je iets presenteert. Een maaltijd waaraan

hij zelf heeft meegewerkt, smaakt eens zo lekker.

Ook een kleurrijk bordje en bestek maken een maaltijd peuter- of kleutervriendelijk. Krijgt je kleuter boterhammen mee naar school? Geef die dan mee in een leuke brooddoos.

RECEPT:

groenteflan met tonijn (voor 4 personen)

- 125 g groenten naar keuze (bv. courgette, selder en wortelen)
- 1 blik tonijn
- 50 g gemalen kaas
- 2 eieren
- 10 cl room
- olijfolie
- peper en zout

Stoof de groenten gaar in een braadpan met olijfolie.

Kluts de eieren en voeg er room en geraspte kaas bij. Kruid naar smaak met peper en zout. Voeg er de groenten en de uitgelekte tonijn aan toe. Plaats in een ovenschaal en laat 30 minuten bakken in een voorverwarde oven van 180°C.

Snij de groenteflan in schijfjes en dien op met aardappelen. Geef het schijfje vorm met behulp van een doorsteekvormpje (bv. een ster, een hartje of een konijntje).

Bron: www.makkelijkegroenten.be

Meer weten over gezonde voeding bij kinderen?

Vraag naar de brochure 'Gezonde voeding bij kinderen' in een LM-kantoor in je buurt of surf naar www.lm.be > brochures om deze gratis te downloaden.

Terug naar school met een gezonde brooddoos!

Leren lezen en schrijven, rekenen, knutselen, turnen en ravotten: een dag school is meer dan zomaar op een stoel blijven zitten! Een gezond ontbijt zorgt ervoor dat je kind de dag vol energie start. Maar ook een gezond middagmaal speelt een belangrijke rol. Dat zorgt er namelijk voor dat je kind zich ook na de middag volop kan concentreren.

Zorg voor voldoende variatie als je de brooddoos klaarmaakt. Niet alleen leuker voor je kind, maar zo krijgt hij ook een mix van verschillende vitamientjes, mineralen en andere broodnodige voedingsstoffen binnen.



Wat zit er allemaal in je brooddoos?

Brood

Gebruik het liefst bruin of volkoren brood om boterhammen te maken. Wissel af en toe van broodsoort voor de variatie van graansoorten, zaden en pitjes.

Beleg

Zoon- of dochterlief is een fervent chocoliefhebber? Geef dan niet alleen maar boterhammen met choco mee. Zoek naar een goed evenwicht en geef ten minste de helft van de boterhammen hartig beleg, zoals kaas, vlees of vis. Een goed alternatief voor een zoet beleg is fruit op de boterham.

Groenten

Geef je kind ook groentjes mee! Het is belangrijk dat hij van jongs af leert dat groenten een vast onderdeel van de maaltijd zijn. Zorg steeds voor een hapklare portie, zoals wortelstukjes, komkommerschijfjes of kerstomaatjes. Groenten en fruit brengen niet alleen variatie in het beleg, maar zorgen ook voor wat kleur in de brooddoos.

Drankje

Melk of vruchtensappen zijn wel lekker, maar remmen de eetlust. 's Middags drink je het best water bij de boterhammetjes.

Dessertje

Naast de boterhammenlunch kun je yoghurt, platte kaas of pudding meegeven als een extraatje. Veel zuivelproducten bevatten heel wat suikers en vetten: kijk dus steeds op het etiket voor een suiker- en vetarme variant.

Tip

Zorg voor wat afwisseling in de brooddoos door een restje van de dag ervoor te verwerken. Meng bv. een restje pasta met tonijn, perzik en wat mayonaise of gekookte aardappelen met blokjes kaas en groentjes.

Voorwoord

Nergens beter dan thuis



Thuiszorg is een prioriteit voor ons ziekenfonds. Wanneer ziekte, een blijvende of tijdelijke handicap of gewoon ouderdom het leven bemoeilijken, kun je dan ook op LM Brabant rekenen. Want wij kunnen alle nodige hulp bieden om zo lang mogelijk in de vertrouwde en veilige thuisomgeving te blijven.

Samen met onze dynamische thuiszorgorganisaties, onze coördinatiecentra en Solidariteit voor het Gezin vzw staan wij 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 telefonisch ter beschikking. Onze dienstverlening is heel divers, en dit zowel in Vlaams-Brabant als in Waals-Brabant en Brussel.

Je leest er meer over in deze editie van ons ledenblad. Ontdek ons volledig gamma aan diensten. Je zal versteld staan van wat we allemaal te bieden hebben: verpleegkundige zorg, gezins- en poetshulp, kinesithérapie, warme maaltijden en nog zo veel meer.



En denk eraan: als de nood het hoogst is, is je ziekenfonds nabij. Aarzel niet om je tijdig te informeren. Wij zorgen samen voor een aangename thuis-situatie, ook in moeilijke tijden.

Marc Dewaelheyns
Voorzitter

LIBERALE BONDEN VAN GEPENSIONEERDEN VAN BRABANT vzw

Provinciale activiteiten

Zondag 6 november 2016 om 14u30 Operette "Een Walsdroom"

De Weense luitenant Niki laat zich in het huwelijksbootje lokken door vorst Joachim, die zijn enige dochter Helena eindelijk aan een man weet te koppelen. Vorst Joachim hoopt dat zijn opvolging verzekerd is indien er snel kleinkinderen komen. Maar de nieuwe prinsgemaal Niki ziet dat zo niet. Op de koop toe laat hij zich verleiden door de bevallige orkestleidster van een Weens damesorkest, Franzi. Franzi is een geboren verleidster die overloopt van Weens temperament. Niki's relatie met Helena wordt dan ook nog eens bemoeilijkt door Graaf Lothar, die zelf op de troon aast. Vraag jij je ook af wie Niki uiteindelijk zal kiezen?

Adres: Cultureel Centrum Aarschot, Gasthuisstraat 20, 3200 Aarschot

Prijs: € 17 leden in orde met de aanvullende diensten

€ 18 personen niet in orde met de aanvullende diensten

Voor inlichtingen, reservaties en
inschrijvingsformulieren kun je terecht bij

LBG – LVSW Brabant - Heleen Verhasselt

Koninginneplein 51/52 - 1030 Brussel

T 02 209 49 30 - G 0478 96 27 80 - F 02 219 01 54

website: www.lbgb.be - e-mail: lbgb@mut403.be

Rekeningnummer: BE87 3100 1507 4694



Mantelzorgers in de bloemetjes!

Op 23 juni vond in Vlaanderen de “Dag van de Mantelzorg” plaats. LM en de vzw Liever Thuis LM bedankten op deze dag alle mantelzorgers voor hun inzet. Want mantelzorgers zijn onmisbaar in de thuiszorg. Meer zelfs: mantelzorgers zijn onmisbaar binnen een gezonde samenleving. Daarom trokken we op pad om enkele mantelzorgers in de bloemetjes te zetten.

1 In Gooik werd **Micheline Wauters** gehuldigd voor de zorg en ondersteuning aan haar echtgenoot **Lodewijk Walraevens**.

2 In Rillaar werden de dochters **Gaby** en **Sonja Nackers** hartelijk bedankt voor de zorgen aan hun ouders **Marcel Nackers** en **Adrienne Ceusters**. Door alle medische zorgen waren de afgelopen jaren niet makkelijk voor hen. Dankzij de steun van hun familie werd dit draaglijker.

3 In Tienen werd **Anni Dusart** in de bloemetjes gezet. Zij zorgt reeds jaren voor haar echtgenoot **François Vanuytrecht**, die na een mislukte medische ingreep in een rolstoel terecht kwam. Voor deze jarenlange inzet boden wij haar dan ook een bloemetje en een korf met streekproducten aan.

4 In Sint-Lambrechts-Woluwe werd **Françoise Woestyns** warmhartig bedankt voor haar steun en goede zorgen aan haar moeder **Anna-Maria Devlies**, bij wie dementie werd vastgesteld. Françoise helpt haar moeder met zo veel warmte en geduld dat we haar bedankt hebben met een korf streekproducten.

5 In Ukkel woont **Ferdinande Korenblit**. Ze is een gelukkig lid van LM Brabant sinds 1945. De eenzaamheid werd haar te zwaar. We zijn met haar naar de serviceflat “Domaine Churchill” geweest voor een eerste contactopname: ‘Het is zoals een droom’, zei ze. En de droom komt uit met de hulp van de directrice **mevrouw De Lee**. Aan beide dames werd een mand vol met lekkers overhandigd.



Onderaan van links naar rechts: de heer Marcel Nackers en mevrouw Adrienne Ceusters (zorgbehoevenden). Bovenaan van links naar rechts: mevrouw Sonja Nackers en mevrouw Gaby Nackers (dochters) en mevrouw Sarah Van De Laer (maatschappelijk assistente van LM Brabant)



Onderaan vlnr: mevrouw Anni Dusart, de heer François Vanuytrecht. Bovenaan vlnr: mevrouw Ann Grammet (maatschappelijk assistente LM Brabant), de heer Eddy Backeljauw (secretaris afdeling Tienen van LM Brabant), de heer Vanex (voorzitter afdeling Tienen van LM Brabant)



Van links naar rechts: mevrouw Anna-Maria Devlies (zorgbehoevende), mevrouw Françoise Woestyns (mantelzorger), mevrouw Isabelle Meersman (maatschappelijk assistente LM Brabant)



Van links naar rechts: mevrouw Micheline Wauters (mantelzorger), mevrouw Anja Schaillee (afgevaardigde kantoor Oetingen), de heer Lodewijk Walraevens (zorgbehoevende), mevrouw Evy Van den Steen (maatschappelijk assistente LM Brabant)



Van links naar rechts: mevrouw Sophie Patkos (maatschappelijk assistente van LM Brabant), mevrouw Ferdinande Korenblit (zorgbehoevende), mevrouw De Lee (mantelzorger)

“We worden soms een stukje van hun leven”

Ook als het minder goed gaat, blijven we vaak toch liever in onze vertrouwde thuisomgeving. Op zulke momenten kan de dienst thuiszorg van LM Brabant met zijn breed netwerk aan kwaliteitsvolle thuiszorgdiensten de nodige hulp bieden.

Marc Van Eyck en Nathalie Massagé leiden dit alles in goede banen in Vlaams-Brabant. Marc doet dat als coördinator van de dienst thuiszorg en centrumleider van het regionaal dienstencentrum in Tienen, Nathalie werkt vanuit Halle. Zij zijn de altijd bereidwillige aanspreekpunten voor onze leden in Vlaams-Brabant. Twee gedreven collega's met pakken ervaring en een luisterend oor voor al wie hulp kan gebruiken.

“In nauw overleg met de hulpbehoevende en met zijn of haar omgeving, zorgen wij ervoor dat wie liever thuis blijft of wie naar huis komt na een ziekenhuisopname dat kan doen op een zo comfortabel mogelijke manier”, stelt Marc. “We gaan ook op huisbezoek. Daar stellen we soms vast dat we nog veel meer kunnen aanbieden, dan wat men ons vraagt. We zorgen dan voor een integrale aanpak, die alle aspecten van de thuis-situatie nagaat en we bieden hulp op maat”, vult Nathalie aan.



De heer Marc Van Eyck en mevrouw Nathalie Massagé

Het is inderdaad zo dat hulpbehoevenden zich niet altijd bewust zijn van wat de dienst thuiszorg allemaal kan betekenen voor hen: poetshulp, gezinshulp, verpleegkundige zorg aan huis, maaltijden aan huis, personenalarmeren, pedicure, kapper... Het kan allemaal. En er is nog veel meer. *“Als het kan helpen, staan we ook de mantelzorger bij”,* stelt Nathalie. *“We geven informatie over hun rechten en bieden psycho-sociale begeleiding”.*

Vaak is er in het begin wat aarzeling. Niemand wordt graag geconfronteerd met de vaststelling dat je dingen niet meer kunt of niet meer alleen kunt. *“Maar wanneer de geboden hulp effectief blijkt, is het ijs gauw gebroken”,* ervaart Marc. *“Dan worden we soms zelfs een stukje van het leven van de zorgbehoevende”.*

“Bovendien blijkt de drempel om naar ons ziekenfonds te stappen met vragen erg laag. Gelukkig maar. Bij LM Brabant kunnen we ook echt persoonlijke begeleiding bieden aan mensen in kwetsbare situaties. Niemand is graag een nummer en bij ons is dat zeker niet het geval”, aldus Nathalie.

Bij thuiszorg denken we vaak aan ouder wordende mensen. *“Maar onze dienst thuiszorg biedt ook kraamzorg, een deugddoende oplossing voor mama's die even op rust moeten komen na de bevalling”,* weet Nathalie.

En nog een laatste tip van Marc: *“Het loont echt de moeite om onze brochure te raadplegen. Er zit zoveel in. De dienst thuiszorg is zoveel meer dan het dagelijkse prikje van de verpleegster of de warme maaltijd aan huis”. “En uiteraard blijven ook wij ter beschikking. Zeker op ogenblikken dat je een ruggensteuntje kunt gebruiken, gaat er niets boven warm, menselijk contact”,* besluit Nathalie.

De brochure *‘De dienst thuiszorg van LM Brabant’* is te raadplegen op onze website www.lm.be en is gratis te verkrijgen in al onze agentschappen of op telefonisch verzoek.

**Voor meer inlichtingen is de dienst thuiszorg steeds telefonisch bereikbaar
(24 uur op 24 uur – 7 dagen op 7) op het nummer 02 209 49 75 of via mail: thuiszorg@mut403.be**

Terug naar school

Het nieuwe schooljaar is weer begonnen. Dat betekent dat jij en je kind(eren) mogelijk weer voor leuke en minder leuke verrassingen komen te staan. Weet dat je dan kunt rekenen op de steun van LM Brabant. Wij sommen alvast de handigste voordelen voor je op.

Anti-luizen

Het schooljaar is nog maar net van start of je kind komt thuis met een briefje over een luizenplaag. De oorzaak van de plaag is niet altijd duidelijk, maar de luizen kunnen wel gemakkelijk bestreden worden. Daarom verleent LM Brabant een tegemoetkoming van 50 % in de aankooprijks van antiluzenshampoo, antiluzenspray en antiluzenlotion met een maximum van € 12,5 per kalenderjaar. Dien hiervoor het BVAC-atteest van de apotheker in bij je ziekenfonds.

Zee-, bos-, heide-, polder- en sneeuwklassen

Geniet bij LM Brabant van een tussenkomst van € 5 per overnachting wanneer je kind op zee-, bos-, heide-, polder- of sneeuwklassen vertrekt. Deze tegemoetkoming geldt voor kinderen uit het kleuter-, lager en secundair onderwijs. Download het aanvraagformulier op www.lm.be en laat het invullen door de organisator.

Tutti frutti

Fruit is lekker én gezond! Met dit project geven basis- en secundaire scholen op regelmatige tijdstippen een stuk fruit aan de kinderen. LM Brabant betaalt de bijdrage tot € 9 per schooljaar terug. Ben je leerkracht of werk je bij een CLB dat ook deelneemt aan Tutti frutti? Dan geniet je ook van deze tussenkomst.



Logopedie

Moet je kind een beroep doen op een logopedist? Komt de verplichte verzekering hiervoor niet tussen? Dan kun je rekenen op een tegemoetkoming van LM Brabant. Geniet van € 6,50 per zitting met een maximum van 40 zittingen gedurende een periode van maximaal 12 maanden en € 8,70 voor de bilans met een maximum van twee tegemoetkomingen (een om de zes maanden). Dien hiervoor een aanvraag in bij de adviserend geneesheer.

Aankoop bril

Kan je kind het schoolbord niet meer lezen? Dan is een bril geen overbodige luxe. De kosten van de montuur en brilglazen kunnen helaas hoog oplopen. LM Brabant betaalt je een tussenkomst van € 50 per kalenderjaar voor de aankoop van een brilmontuur, brilglazen of contactlenzen.



Schrijf je in voor 10 sessies senioren gym (Vilvoorde)

We weten het allemaal: bewegen is belangrijk, zowel voor jong als voor oud. Wie ouder wordt, krijgt al vlugger te maken met pijnlijke spieren en gewrichten. Om deze kwaaltjes te lijf te gaan, organiseren we in samenwerking met onze Vilvoordse afdeling **tien sessies 'Senioren gym'**. Want wie beweegt, krijgt veel soepelere spieren en gewrichten. Daarnaast heeft gymnastiek een positieve invloed op de bloeddorstrooming en de lenigheid.

Deze tien lessen vinden plaats **op donderdag** van 14u tot 15u in de afdeling van LM Vilvoorde (Lange Molenstraat 54) en worden gegeven door een **professionele trainer**. De eerste sessie start op donderdag 13 oktober, de laatste les is op donderdag 15 december 2016. Voor de tien sessies betaal je slechts € 50.

Wens je je in te schrijven? Bel dan 02 251 07 23, stuur een mailtje naar lmvilvoorde@mut403.be of ga langs in het kantoor van Vilvoorde of Machelen.



**LAAT GRIEP
DEZE WINTER
IN DE KOU
STAAN**

**Zwanger, 65+, diabetes of chronisch ziek?
Bescherm jezelf: laat je vaccineren.**

GRIEPPVACCINATIE.BE



Vlaanderen
is zorg

AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID

Geef griep geen kans en ga voor je griepprik

Griep treft elke winter 1 op 10 mensen. De meeste personen met een goede gezondheid genezen vanzelf na enkele dagen, maar bij sommige mensen kan griep ernstige gevolgen hebben.

Vaccinatie is de beste bescherming tegen griep. Door vaccinatie sluit je niet volledig uit dat je griep zult krijgen, maar is de kans op griep aanzienlijk kleiner en neemt ook de kans op complicaties drastisch af.

Griepvaccinatie, ook voor jou belangrijk?

Griepvaccinatie is sterk aangewezen voor: zwangere vrouwen die op het ogenblik van het griepseizoen in het tweede of derde trimester van hun zwangerschap zijn, 65-plussers, mensen met gezondheidsproblemen (zoals diabetes, hart-, long-, lever- of nierziekte) en mensen met een verminderde weerstand (bv. door kanker, na transplantatie, HIV, enz.). Ook wie beroeps- halve voor deze personen zorgt, in nauw contact leeft met deze personen of zorgt voor kinderen jonger dan 6 maanden laat zich het best vaccineren.

Behoor je tot de doelgroep? Je ziekenfonds betaalt het remgeld van het griepvaccin terug. Bezorg hiervoor het aankoopbewijs (BVAC-attest) van de apotheker aan je ziekenfonds. Twijfel je of vaccinatie nuttig is voor jou? Vraag raad aan je huisarts of apotheker.

Een veilig vaccin

Elk jaar is een ander griepvirus verantwoordelijk voor de ontwikkeling van griep. Daarnaast neemt de hoeveelheid antilichamen in het lichaam af zodat er na een bepaalde periode niet genoeg zijn om voldoende bescherming te bieden tegen het virus. De enige efficiënte manier om je te beschermen tegen griep is dan ook jaarlijkse vaccinatie. De ideale vaccinatieperiode ligt tussen half oktober en half november. Maar zolang het virus niet doorbroken is, blijft vaccinatie nuttig en belangrijk!

Het vaccin bevat geen levende virusdeeltjes en kan dus geen griep veroorzaken. Hierdoor is het ook veilig voor zwangere vrouwen. Net zoals bij de algemene bevolking kunnen bijwerkingen zoals roodheid en pijn op de injectieplaats voorkomen. Indien je allergisch bent voor kippeneiwit mag je je niet laten inenten. Praat erover met je huisarts of gynaecoloog.

Als je kort na de vaccinatie toch ziek wordt, werd je waarschijnlijk kort voor de inspuiting besmet of gaat het om een ander virus. Het griepvaccin werkt immers pas na twee weken en helpt alleen tegen de "echte" griep veroorzaakt door het influenzavirus.

Bijkomende maatregelen om griep te voorkomen

- Hou je hand of een zakdoek voor je mond wanneer je niest of hoest en was vervolgens je handen met water en zeep;
- gebruik steeds papieren zakdoeken, gooi deze na gebruik weg in een afgesloten vuilnisbak en was vervolgens je handen;
- was je handen regelmatig met water en zeep;
- raak je mond, neus en ogen zo weinig mogelijk aan;
- maak harde voorwerpen, zoals deurklinken, regelmatig schoon;
- verlucht regelmatig ruimtes waar meerdere personen samen zijn;
- zorg voor een goede fysieke conditie.

Meer informatie? www.griepvaccinatie.be

Een lui oog, wat is dat juist?

Bij ongeveer 3 procent van de kinderen wordt een lui oog of ‘amblyopie’ vastgesteld. Maar wat betekent dat juist? Heeft de aandoening te maken met de oogbol, met de oogspieren of met nog iets anders? Is een lui oog hetzelfde als scheelzien? En hoe kun je het genezen? We leggen 7 vragen voor aan oogarts dr. Hilde Deconinck.



1. Wat is een lui oog?

Dr. Deconinck: “Een lui oog is een oog dat anatomisch normaal is, maar toch geen goed zicht geeft. In tegenstelling tot een ziek oog kunnen we een lui oog ‘aan het werk zetten’.

Zien doen we zowel met de hersenen als met de ogen. Het licht wordt op het netvlies van het oog ‘gevangen’ en als een elektrische boodschap via zenuwbanen naar het juiste deel van de hersenen gestuurd. Die zenuwverbindingen tussen de ogen en de hersenen, en in de visuele hersenen zelf, komen tot ontwikkeling vanaf de geboorte tot de leeftijd van 7 à 8 jaar. Als er gedurende die periode een obstakel opduikt, is de verbinding slecht gevormd en spreken we van een lui oog. Het oog zelf mag dan wel goed werken, als de visuele prikkels niet vlot tot in de hersenen geraken, zien we slecht.”

2. Hoe ontstaat een lui oog?

Dr. Deconinck: “Een lui oog vloeit voort uit andere oogproblemen tijdens de kindertijd. Er zijn twee grote groepen oorzaken. De eerste en meest voorkomende zijn brilproblemen zoals astigmatisme, verziendheid, bijziendheid... Het oog stuurt een wazig en dus minder bruikbaar beeld door naar de hersenen. Daardoor gaat de zenuwverbinding in de visuele hersenen zich niet goed ontwikkelen en krijg je een lui oog.

De tweede oorzaak is scheelzien. Als je ogen een verschillende richting uitkijken, krijgen de hersenen twee beelden te verwerken en zie je dubbel. Het storende beeld van het afwijkende

oog wordt door de visuele hersenen onderdrukt, zodat je niet dubbel ziet. Als steeds hetzelfde oog onderdrukt wordt, kan dat oog een lui oog worden.

Een oog wordt dus lui als het tijdens de eerste levensjaren een beeld van mindere kwaliteit doorstuurt naar de hersenen. Meestal is slechts één oog lui. Twee luie ogen komt zelden voor, maar kan bijvoorbeeld als beide ogen een sterke brilafwijking hebben.”

3. Hoe stel je een lui oog vast?

Dr. Deconinck: “Als beide ogen lui zijn, kan het opvallen dat kinderen niet goed zien. Ze houden boekjes dichterbij, gaan dichterbij de tv staan en herkennen ouders pas als ze dichterbij komen. Meestal is echter maar één oog lui, en dat valt minder op. Het goede oog neemt alles normaal waar, waardoor het visuele gedrag van het kind niet verandert. Daarom is het heel belangrijk om kinderen op jonge leeftijd actief te screenen op brilproblemen of scheelzien.”

4. Kun je een lui oog genezen?

Dr. Deconinck: “Zeker, en wel op een eenvoudige manier. Het komt erop aan om het luie oog zoveel mogelijk te activeren. Dat doen we door het andere, goede oog tijdelijk ‘uit te schakelen’. De gemakkelijkste en meest effectieve oplossing is het goede oog afplakken met een oogpleister. Het kind moet dan zijn ‘slechte’ oog gebruiken om te kunnen zien, waardoor de zenuw-

verbindingen zich wel ontwikkelen.

In bepaalde gevallen kunnen we kiezen voor oogdruppels die het beeld van het goede oog wazig maken. De resultaten zijn hetzelfde als bij oogpleisters, maar oogdruppels zijn soms minder praktisch: de toediening bij kleine kindjes is lastig en er zijn nevenwerkingen mogelijk. Bovendien wordt de pupil wijder, waardoor er te veel licht in het oog binnenkomt en het kind lichtschuw wordt. Bij oudere kinderen kiezen we soms voor druppels omdat ze een oogpleister kinderachtig vinden. Tot slot kunnen we het beeld van het goede oog vertroebelen door middel van een filter op het brilglas, of door bewust een te sterke brilcorrectie op het goede oog te geven. We moeten dan wel zeker zijn dat het kind niet over de bril heen kijkt, anders is de hele behandeling een maat voor niets. Deze methode gebruiken we meer voor oudere kinderen en voor matige amblyopie.”

5. Hoe verloopt de behandeling?

Dr. Deconinck: “Over het algemeen geldt: hoe jonger, hoe makkelijker en sneller de behandeling. Bij een baby van één jaar is een uurtje oogpleister per dag al voldoende. Bij kinderen van 3 jaar heb je al 3 uur per dag nodig. Oogpleistertherapie kan enkele maanden tot soms jaren duren.

Heel belangrijk om weten is dat de mogelijkheid om een lui oog te genezen in de tijd beperkt is. Andere oogaandoeningen (zoals scheelzien) kunnen we op latere leeftijd nog behandelen, maar een lui oog niet. Rond de leeftijd van 8 à 9 jaar zijn de zenuwverbindingen definitief gevormd. Heb je dan nog een onbehandeld lui oog, dan geraak je er nooit meer vanaf. Omgekeerd kun je vanaf die leeftijd geen lui oog meer krijgen en zul je niet meer ‘hervallen’, ook al zie je bijvoorbeeld nog steeds scheel.”

6. Zie je soms patiënten met een lui oog die te oud zijn voor behandeling?

Dr. Deconinck: “Dat gebeurt, maar niet vaak. In het begin van mijn carrière zag ik dat meer. De dag van vandaag wordt er heel actief gescreend door Kind & Gezin, door l’ Office de la Nais-sance et de l’ Enfance (ONE), door het Centrum voor Leerlingen-begeleiding... In België wordt een lui oog gelukkig bijna altijd tijdig gedetecteerd.”

7. Als het dan toch te laat is: hoe erg is een lui oog eigenlijk?

Dr. Deconinck: “Als maar één oog lui is, kun je wel nog scherp zien, want het goede oog neemt het over. Maar met een lui oog heb je weinig dieptezicht. Dat kan lastig zijn voor sommige activiteiten (zoals bepaalde balsporten of beroepen). En als je ooit problemen krijgt met je goede oog (bv. als gevolg van een ongeluk of door netvliesveroudering), dan heb je een groot probleem. Lezen of autorijden wordt moeilijk of onmogelijk als je geen ‘reserveoog’ hebt om op terug te vallen. Vergelijk het met onze nieren: je kunt gerust een nier verliezen en normaal verder leven, zolang de andere maar normaal functioneert... Daarom geef ik ouders altijd deze boodschap mee: volg de behandeling van een lui oog strikt op. Het is niet omdat je zoon of dochter nu geen hinder ondervindt, dat hij of zij later niet in de problemen kan komen.”



Tot 50 euro per jaar voor oogpleisters!

Moet je kind behandeld worden voor een lui oog? Dan weet je vast dat de kosten voor oogpleisters hoog kunnen oplopen. De ziekteverzekering betaalt oogpleisters maar beperkt terug, ook al is het een heel effectief middel. Omdat het zo belangrijk is om pleistertherapie voor een lui oog trouw te volgen, krijg je als lid van LM tot 50 euro per jaar terugbetaald voor oogpleisters die aangekocht zijn bij een apotheker of een opticien. De tegemoetkoming geldt voor kinderen met een lui oog tot en met de leeftijd van 10 jaar.

Voor meer info of een aanvraag: surf naar www.lm.be > voordelen en diensten > optiek > oogpleisters; of contacteer je ziekenfonds.

Dr. Hilde Deconinck is de eerste oogarts in België die zich uitsluitend op kinderen en scheelzien toelegde. Ze was diensthoofd van de afdeling kinderoogheelkunde in het Universitair Kinderziekenhuis Koningin Fabiola en nadien in het UZ Brussel. Vandaag is Dr. Deconinck werkzaam in een privépraktijk in Brussel en in een groepspraktijk in Aarlen.





Cosmopolite & Liberty

Onze vakantiehuizen voor jou!

Beide centra zijn makkelijk bereikbaar, ideaal gelegen en bezitten zowel het A-label voor toegankelijkheid als het Q-label voor kwaliteit en klantvriendelijkheid. Zeker het proberen waard!



Cosmopolite

Notebaertstraat 2
8370 Blankenberge
T 050 42 99 54
www.cosmopolite-blankenberge.be
cosmopolite@skynet.be

De Cosmopolite ligt op de hoek van de Grote Markt, dicht bij de jachthavens en de winkelstraten.

Liberty

Langestraat 55
8370 Blankenberge
T 050 41 42 24
www.liberty-blankenberge.be
vakcentliberty@scarlet.be

De Liberty ligt op een hoek in de Kerkstraat, midden in het stadscentrum, op 100 meter van het strand.



Rust- en herstelverblijven

Na een hospitalisatie (herstel), of een ernstige aandoening, hervat na een ingreep of lange werkonderbreking (rust) kom je hiervoor in aanmerking. Meer info kun je verkrijgen bij de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds of rechtstreeks in de Cosmopolite.

Tarief VP:	tot 30/09	vanaf 30/09
Herstel	€ 32/n.	€ 27/n.
Rust	€ 46/n.	€ 41/n.

Ook als gewone vakantieganger ben je uiteraard welkom. Zie prijzen/periodes onderaan.



Arrangementen

- **Lisa del Bo 10/10 - 14/10** Lisa viert 25 jaar carrière met een show in de Liberty, samen met Lia Linda. Deze show is inbegrepen in je verblijf.
4n. VP € 252 / € 192 (invalide)
 - **Promomidweek 17/10 - 23/10** Simpele maar interessante formule: 5 dagen betalen, zesde volledig gratis.
6n. VP € 280 / € 205 (invalide)
 - **Humorweekend 28/10-31/10** Vanessa Chinitor en Dirk Bauters brengen hun show in de Liberty: amusement verzekerd!
3n. VP € 189 / € 144 (invalide)
 - **Halloween-midweek 31/10-4/11** Met daguitstap per bus naar Plopsaland en kinderdisco in de Liberty.
4n. VP € 264 / € 204 (invalide)
- Verder nog: Bierweekend (4-6/11) en Eindejaarsfeesten (23/12-02/01): raadpleeg onze website voor meer info.



Studio's

Aan zee logeren in volle vrijheid. Appartementjes voor 2 tot 4 personen in huurformule. Voor periodes en tarieven verwijzen wij naar onze folder en website.

Tarieven volpensioen in hotelformule in onze beide vakantiecentra:

tot 30/09 (TS)	vanaf 30/09 (LS)
€ 62/n. en € 47/n. (invalide)	€ 56/n. en € 41/n. (invalide)

Tarieven geldig voor de leden die de wettelijk verplichte bijdrage voor de aanvullende dienstverlening betalen. Het tarief invalide is geldig vanaf 3 overnachtingen. Toeslag single-kamer: steeds € 10/n., behalve voor rust- en herstelverblijven in de Cosmopolite. Deze tarieven gelden niet tijdens de arrangementen (Liberty).

BASISONDERSTEUNINGSBUDGET

Vanaf september 2016 start de zorgkas met de uitbetaling van het basisondersteuningsbudget (BOB) voor personen met een handicap. Het BOB is een onderdeel van het nieuwe financierings-systeem voor personen met een handicap van de Vlaamse overheid: de persoonsvolgende financiering. Als je recht hebt op het BOB neemt de zorgkas automatisch contact op met jou. Je hoeft hiervoor zelf geen stappen te ondernemen. Naast de uitbetaling van het BOB is de zorgkas ook verantwoordelijk voor de uitbetaling van de zorgverzekering. Meer informatie vind je op www.lm.be > ziekteverzekering > zorgkas van LM.

WEEK VAN NAH

België telt meer dan 300.000 patiënten met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Toch blijven deze mensen als doelgroep relatief onzichtbaar en NAH is nauwelijks gekend. Daarom organiseert het Vlaams Platform NAH van 10 tot 16 oktober 2016 de Week van NAH, een campagne voor de brede bekendmaking van NAH bij het ruime publiek. Verschillende partners uit het brede netwerk (professionals, personen met NAH en hun omgeving, vormings- en opleidingscentra, hogescholen en universiteiten, enz.) werken eraan mee. Ook een aantal bekende Vlamingen zetten hun schouders onder deze campagne. Meer informatie: www.vlaamseliganah.be

AWEL, IK WIL...

... een vrijwilliger worden bij Awel?
Awel beantwoordt jaarlijks meer dan 25.000 oproepen van kinderen en jongeren via telefoon, e-mail, chat of forum.
Als vrijwilliger luister jij naar die vele vragen en verhalen. Je denkt en voelt mee met je oproepers en maakt zo het verschil voor die ene jongen of dat kleine meisje.
Awel, ik wil nog meer en schrijf me in! Kijk snel op www.awel.be/word-vrijwilliger of geef een seintje via info@awel.be of 02 534 37 43.

"SAMEN VEERKRACHTIG"

Op 10 oktober vindt jaarlijks de Werelddag Geestelijke Gezondheid plaats. In 2015 werd de eerste Vlaamse Werelddag van de Geestelijke Gezondheid georganiseerd. En met succes, in verschillende Vlaamse steden vonden acties plaats. Ook in 2016 is het Vlaamse thema 'Samen veerkrachtig'. Hiermee wilt men wijzen op een "hoofd-zaak": 'Zorg voor elkaar, zorg voor veerkracht!'.
"Veerkracht" staat hier voor het vermogen om terug recht te veren na een moment van grote emotie. "Samen" staat voor mensen uit je omgeving die mentale veerkracht ondersteunen. Als ze met je mee gaan, samen de berg op, je uit de wind zetten, je een duwtje of gewoon een hand geven, dan pakken jullie het samen aan en kunnen jullie zelfs beiden verder komen.
Organiseer met je vereniging, je gemeente, je collega's, je buurt, je klas of je ploeg een actie die bij het thema "Samen veerkrachtig" aansluit en laat het weten via www.geestelijkgezondvlaanderen.be/werelddag-2016-oproep. Volg dit project op @samenveerkrachtig en via #samenveerkrachtig.

WEEK VAN DE BORSTVOEDING

Van 1 tot en met 7 oktober vindt in België de Week van de Borstvoeding plaats. Tijdens deze week zetten verschillende organisaties het belang van borstvoeding in de kijker.
Ook de Belgische overheid promoot borstvoeding via een campagne tijdens de Week van de Borstvoeding. Surf naar www.borstvoedingnatuurlijk.be voor meer informatie over borstvoeding en welke ondersteuning er bestaat voor moeders die borstvoeding willen geven.
LM ondersteunt moeders die borstvoeding willen geven met een borstvoedingspremie vanaf € 125 per 2 maanden. Surf naar www.lm.be > voordelen en diensten voor meer informatie over deze premie.

SENSOREN DIABETESPATIËNTEN

Sinds kort betaalt de ziekteverzekering sensoren om de bloedsuikerspiegel te meten terug voor patiënten met diabetes type 1 en sommige patiënten met diabetes type 2. De sensor is een soort pleister met een minuscule naaldje dat onderhuids de suikerwaarden meet. Je kleeft de sensor op de bovenarm, waar die ongeveer twee weken blijft zitten. De sensor meet continu de suikerspiegel en heeft een geheugen van vier uur. Diabetespatiënten kunnen de waarden aflezen op een afleestoestel dat je vlakbij de pleister moet houden.
De ziekteverzekering voorziet een terugbetaling van de sensoren en het afleestoestel in het kader van de overeenkomst voor zelfregulatie voor diabetespatiënten. Deze regeling geldt sinds 1 juli voor volwassenen en sinds 1 augustus voor kinderen vanaf 4 jaar. Bespreek met je diabeteseducator of de arts van het centrum waar je begeleiding krijgt of het gebruik van sensoren geschikt is voor jou en of je recht hebt op een terugbetaling door de ziekteverzekering.



Spel

Wat is de wetenschappelijke naam voor een lui oog?

Het antwoord vind je op één van de nationale pagina's van dit ledenblad. Gelieve je antwoord en je adres voor 28 oktober 2016 per postkaart naar het volgende adres te sturen: LLM, dienst ledenblad, Livornostraat 25, 1050 Brussel of via e-mail naar: ledenblad@lm.be.

De prijzen: de 1ste prijs is een weekend in volpension voor twee personen in een van onze vakantiecentra te Blankenberge (Liberty of Cosmopolite); 2de tot 5de prijs: een kortingsbon op een verblijf in de Liberty of in de Cosmopolite.

Antwoord op de vraag van de vorige editie: de waarschuwingfase.

De winnaar: Merel Verleysen (Erembodegem) wint een weekend in volpension voor twee personen in één van onze vakantiecentra te Blankenberge (Liberty of Cosmopolite).

Linda Vlieghe (Moen), Nadine De Bleser (Kessel-Lo), Elise Lemmens (Ternat) en Julien Bosmans (Herk-De-Stad) winnen kortingsbonnen geldig tijdens hun volgend verblijf in de Liberty of de Cosmopolite.



Verwacht je een kindje? Dan zit je goed bij LM! Maak kennis met onze interessante geboortevordelen.

- Een goede (fysieke) begeleiding voor en na de bevalling is belangrijk. LM geeft je een zetje met een tegemoetkoming voor perinatale kinesithérapie, zwangerschapsyoga en/of zwangerschapswemmen.
- Voor iedere geboorte of adoptie krijg je per ouder een aantrekkelijke premie.
- Geef je borstvoeding? We belonen je met een vergoeding die kan oplopen tot 375 euro*!
- Met onze Sportprikkel komen we tussen in het inschrijvingsgeld voor lessenreeksen babyzwemmen of watergewenning.
- Huur aan voordelige tarieven hulpmiddelen (zoals afkolfmateriaal, een babyweegschaal...) via onze uitleendienst.
- Geniet van tegemoetkomingen voor kraamzorg, noodopvang voor zieke kinderen...

Voor meer info over onze geboorte- en gezinsvoordelen: ga langs bij een LM-kantoor in jouw buurt of surf naar www.lm.be > voordelen en diensten > geboortevordelen

* De exacte bedragen en voorwaarden kunnen regionaal verschillen. Bij twijfel of betwisting gelden steeds onze statuten.

**In verwachting?
Klop aan bij je
ziekenfonds!**

