

# CM, je partner bij dementie

[www.cm.be/dementie](http://www.cm.be/dementie)

WAT  
ONT HOU  
IK TOCH  
VAN JOU

Dementie beleef je samen



CM. Hoe gaat het met u?



# Inleiding

CM wil een partner zijn voor personen met dementie en hun mantelzorgers.

**Met correcte informatie, jouw luisterend oor, deskundig advies, het inschakelen van hulpmiddelen en diensten ... gaat de dienst Maatschappelijk Werk van CM mee op weg in jouw persoonlijk traject.** Ook wanneer de zorg thuis niet meer mogelijk is, begeleidt de maatschappelijk werker jou verder in je zoektocht naar een aangepaste woonvorm.

We helpen je niet enkel om de zorg voor jou en je omgeving te organiseren, maar proberen ook je zorgkosten betaalbaar te houden. **CM kiest voluit voor ondersteuning op maat van jouw mogelijkheden en beperkingen.**

We gaan daarbij innovatie in de zorg niet uit de weg.

Leven met dementie is een uitdaging, zowel voor de persoon met dementie als voor jou als mantelzorger en jullie omgeving. Je moet leren leven met deze ziekte als een vreemde en ongewenste, maar onontkoombare reisgezel op je weg. Dat is niet vanzelfsprekend.

Om die zoektocht te vergemakkelijken, maakten we een aantal brochures om jullie te ondersteunen. Je vindt het overzicht hiervan achteraan in deze brochure.

Deze brochure '**CM, je partner bij dementie**' vertrekt van jullie mogelijke noden en behoeften en geeft voor elk van die noden het aanbod dat wij vanuit CM kunnen aanreiken.

Je kunt de brochure bekijken als een naslagwerk. 'Wil je ...', is telkens de vraag waarop wij een antwoord willen geven.

Die vragen vind je in de legende op de volgende bladzijde. Je hoeft niet alles te lezen.

Bij een aantal titels zie je een (\*) staan, wat betekent dat het aanbod m.b.t. deze dienstverlening kan verschillen per regio.

Heb je nog vragen na het lezen van deze brochure, aarzel dan niet om ons te contacteren.

# Behoeftetabel

## Wil je meer informatie?

Dienst Maatschappelijk Werk: Zorglijn, je eerste aanspreekpunt	5
Dienst Maatschappelijk Werk: de maatschappelijk werker van CM	6
Vorming voor mantelzorgers (psycho-educatie)	11
Dienst Gezondheidsbevordering en Gezondheidsbib	15
Samana: ontmoeting en infosessies	15
Okra-Zorgrecht	19

## Wil je een luisterend oor?

Dienst Maatschappelijk Werk: de maatschappelijk werker van CM	6
Samana: bezoek aan huis	16
Samana: mantelzorgtelefoon	17
Okra-Zorgrecht	19

## Wil je hulp bij je thuis(zorg)?

Dienst Maatschappelijk Werk: Zorglijn, je eerste aanspreekpunt	5
Dienst Maatschappelijk Werk: de maatschappelijk werker van CM	6
Dienst Maatschappelijk Werk: comfortabel en veilig thuis blijven wonen	9
Dienst Maatschappelijk Werk: veilig thuis met een persoonlijk alarm	10
Vervoer: professioneel vervoer	13
Vervoer: vrijwilligersvervoer CM-Mobiel	14
CM-Oppas bij je thuis	12
Nachtzorg	13
Goed thuiszorgwinkel	20
Samana: boodschappenlijn	17

## Wil je hulp bij administratie en financiën?

Dienst Maatschappelijk Werk: Zorglijn, je eerste aanspreekpunt	5
---	---

## Wil je contact met lotgenoten?

Samana: ontmoeting en infosessies	15
Praatcafé Dementie	22
Okra-Zorgrecht	20

## Wil je ontspanning of op vakantie?

Samana: duo-werking	18
Samana: vakanties	18
Okra-Zorgrecht	19

## Wil je nadenken over de toekomst?

Dienst Maatschappelijk Werk: de maatschappelijk werker van CM	6
--	---

# Dienst Maatschappelijk Werk

## Zorglijn, je eerste aanspreekpunt

Voor CM is thuiszorg een speerpunt. Wij bieden een brede waaier van diensten en voordelen aan, adviseren en begeleiden je bij ziekte en bij belangrijke levensmomenten.

Wil je geholpen worden in je zoektocht naar geschikte thuiszorgondersteuning op jouw maat? Bel dan de Zorglijn. Een team van professionele medewerkers helpt je graag verder.

## Meer informatie?

Onze medewerkers luisteren naar je verhaal, gaan na wat je noden zijn en stellen een oplossing voor. Ze vertrekken altijd vanuit jouw wensen en mogelijkheden.



## Wil je hulp bij je thuis(zorg)?

De zoektocht naar geschikte hulp is soms moeilijk en tijdrovend.

Je kunt een beroep doen op de Zorglijn om dit samen met jou te doen.

We hebben goede contacten met diverse zorgaanbieders. Het gaat om diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg, poetsdiensten, thuisverpleging, enz. We vragen aan deze diensten om een afspraak met je te maken. Zo kan jouw thuiszorg snel en efficiënt geregeld worden.

## Organisator Dringende Thuiszorg

Ben je onverwacht ontslagen uit het ziekenhuis? Valt wie voor jou zorgt, plots uit? Of bevind je je opeens in een crisissituatie? Heb je dringend nood aan thuiszorg en geraak je er zelf niet aan uit?

De Organisator Dringende Thuiszorg van CM regelt voor jou gratis advies en meteen hulp op maat in samenwerking met de thuiszorgpartners. Zo kun jij uitrusten, want beter worden is belangrijker dan organiseren.

## Wil je hulp bij administratie en financiën?

Ook voor die vragen ben je bij ons aan het juiste adres.

Onze Zorglijnmedewerker zal je vraag beluisteren, info geven en je telefonisch of per mail op weg helpen.

## SPAAK(\*)

Heb je extra ondersteuning nodig? Dan kan de Zorglijn-medewerker of de maatschappelijk werker je doorverwijzen naar SPAAK.

Dit is een project waarbij vrijwilligers administratieve ondersteuning bieden aan wie daar nood aan heeft. Zij helpen je om de belangrijke zaken van de minder belangrijke te onderscheiden. Zij vullen samen met jou de nodige documenten in en helpen je bij het opzetten van een klassemment.

Als de administratie te maken heeft met de sociale wetgeving of het ziekenfonds in het algemeen, dan verwijzen zij je naar de juiste persoon die je verder op weg zal helpen.

## Heb je meer ondersteuning nodig?

Soms heb je meer nodig en is persoonlijk contact gewenst. Langdurige thuiszorg kan immers heel belastend zijn voor de persoon met dementie en de mantelzorger. De Zorglijn zorgt ervoor dat een maatschappelijk werker van CM je contacteert voor een afspraak of een huisbezoek.

## De maatschappelijk werker van CM

Personen met dementie en hun mantel-zorgers kunnen een langdurige nood hebben aan zorg. Dan is het goed dat je beroep kunt doen op een vaste vertrouwenspersoon.

Je kunt daarvoor terecht bij de maatschappelijk werker van CM: één persoon op wie je altijd kunt rekenen.

Een maatschappelijk werker komt bij je langs, neemt de tijd voor je verhaal, vragen, problemen en wensen. Hij luistert, bespreekt, begrijpt en doet voorstellen. Er is een warme betrokkenheid waarbij de moeilijkheden die jullie dagelijks ervaren ernstig worden genomen. Jullie noden en behoeften brengen we in kaart.

Het takenpakket van de maatschappelijk werker is zeer divers. Je kunt bij hem terecht met heel wat vragen:

- Op welke financiële tegemoetkomingen heb ik recht?
- Wie kan me helpen bij mijn administratie?
- Wie kan me helpen bij de dagelijkse zorg en huishoudelijke taken?
- Zijn er mogelijkheden om tijdelijk te stoppen met werken zodat ik mijn familiaal kan verzorgen?
- Hoe kan de veiligheid van de leefsituatie of woning verbeterd worden?
- Wat als thuiszorg niet meer kan?
- Allerlei vragen over het levenseinde
- Waar vind ik lotgenoten?
- Hoe kan ik omgaan met stressvolle situaties of gedrags- en stemmingsproblemen zoals agressie, achterdocht, depressie, roepgedrag, nachtelijke onrust ... ?



Voor al deze vragen werkt de dienst Maatschappelijk Werk samen met diverse diensten en organisaties.

De maatschappelijk werker kan je begeleiden, maar geeft geen therapie. Hij kan je wel doorverwijzen naar een erkend (psycho)therapeut.

### CM-voordeel:

Wie zich goed in zijn vel voelt, functioneert beter, heeft minder last van stress en kan beter het hoofd bieden aan problemen. Je welbevinden wordt voor een groot deel bepaald door je gedrag en je manier van denken. Misschien zit je niet altijd goed in je vel en wil je daarover met iemand praten? Er zijn veel plaatsen waar je professionele hulpverlening kunt vinden. Goed om weten is dat de ziekteverzekering een aantal psychologische sessies terugbetaalt.

Daarnaast voorziet CM een tegemoetkoming voor psychotherapie bij therapeuten die een overeenkomst afsloten met CM. Als CM-lid heb je recht op de terugbetaling van 24 sessies per leven, ongeacht de doelgroep van terugbetaling.

De organisatie van de zorg voor een persoon met dementie is niet evident en het is soms noodzakelijk om hier meerdere zorgverleners bij te betrekken.

In dat geval kun je een beroep doen op de maatschappelijk werker van CM om de samenwerking en communicatie tussen alle zorgverleners te faciliteren en de zorg af te stemmen op de noden van de persoon met dementie en op jouw noden als mantelzorger.



### Wat als je wil nadenken over de toekomst?

Het is heel belangrijk om, op het moment dat het nog kan, samen na te denken over de toekomst. Samen nadenken over de levenskwaliteit die er nog moet en kan zijn op het moment dat de dementie verder gevorderd is, geeft rust aan de persoon met dementie en aan jou als mantelzorger.

### Juridische maatregelen

Zolang het kan, wil de persoon met dementie zijn eigen leven leiden en zijn eigen beslissingen nemen. Wanneer dat niet meer lukt, bestaan er juridische maatregelen om hem te beschermen. Zo kan er vooraf een vertrouwenspersoon of een vertegenwoordiger medische aangelegenheden aangeduid worden. Er bestaan ook verschillende beschermingsstatuten wanneer je niet meer in staat bent om bepaalde handelingen te stellen of beslissingen te nemen.

De maatschappelijk werker van CM kan jullie informeren over de mogelijkheden.



## Vroegtijdige zorgplanning

Bij vroegtijdige zorgplanning denk je samen met je omgeving en hulpverleners na over de manier waarop je verzorgd wil worden op het moment dat je zelf niet langer in staat bent om die beslissingen te nemen.

Ook nadenken over het einde hoort hierbij. Kwaliteit geven aan je levenseinde is belangrijk. Sterven maakt immers deel uit van het leven. De keuzes die je maakt over je levenseinde worden mee bepaald door jouw waardepatroon, levensgeschiedenis en verwachtingen. Ook hier is het belangrijk dat jullie die keuzes tijdig hebben besproken.

Dit is niet gemakkelijk omdat het de persoon met dementie en jou als mantelzorgers met de neus op de feiten drukt. De maatschappelijk werker van CM kan deze moeilijke weg samen met jullie bewandelen en jullie helpen nadenken over de toekomst.

## Als het thuis niet meer lukt

Als de impact van de ziekte te groot wordt en er dag en nacht zorg nodig is, is thuiszorg soms niet meer haalbaar. Ook als de fysieke en psychische belasting voor jou als mantelzorgers te groot wordt, is het verstandig dit onder ogen te zien.

Soms is een tijdelijke oplossing (bv. opname in kortverblijf of dagopvang) voldoende, soms moet er gekozen worden voor een definitieve oplossing (bv. opname in een woonzorgcentrum).

De maatschappelijk werker informeert je over de mogelijkheden in jouw buurt. Hij kan je helpen nadenken over de voor- en nadelen van de keuzes die je kunt maken.





### CM-voordeel:

Als zorgbehoevende persoon die thuis verzorgd wordt, kun je overdag terecht in een dagverzorgingscentrum. De meeste dagverzorgingscentra voorzien opvang van maandag tot en met vrijdag. CM geeft voor deze opvang een tegemoetkoming van 5 euro per volledige dag (of 2,50 euro per halve dag) voor maximaal 100 volledige dagen per kalenderjaar.

De thuiszorgsituatie mag nog zo goed georganiseerd zijn, soms zijn er periodes waarbij opvang moeilijk is. Kortverblijf neemt de zorg even over zodat de verzorgende familie op adem kan komen.

Kortverblijf is een aangepast verblijf in een instelling of tehuis. Zorgafhankelijke personen krijgen er de noodzakelijke verzorging. CM betaalt de helft van de dagprijs met een maximum van 15 euro per dag. En dat voor maximaal 28 dagen per kalenderjaar.

### Comfortabel en veilig thuis blijven wonen

Zo lang mogelijk in je vertrouwde omgeving blijven wonen: daar wil CM mee voor zorgen. Zeker voor personen met dementie is dat erg belangrijk.

Enkele veranderingen in dagelijkse activiteiten (bv. spullen op een vaste plaats opbergen, eenvoudige hulpmiddelen of aanpassingen aan de woning) kunnen ervoor zorgen dat jij als mantelzorger de persoon met dementie langer in zijn vertrouwde omgeving kunt blijven opvangen en ondersteunen. Voor advies kun je beroep doen op onze ergotherapeut.

### Wat kun je verwachten?

De ergotherapeut komt thuis langs en overloopt samen met jullie de moeilijkheden die de persoon met dementie dagelijks ondervindt. Ook jouw wensen en zorgen als mantelzorger komen aan bod. Er is aandacht voor veiligheid, valpreventie en eventueel het voorkomen van wegloupedrag. De ergotherapeut helpt je bij de aankoop van hulpmiddelen of de uitvoering van de werkzaamheden.

We werken hiervoor samen met de Goed thuiszorgwinkels en de diensten karwei-hulp van de verschillende diensten gezinszorg en aanvullende thuiszorg.

### Soms is er wat meer tijd nodig

Het gebruik van een hulpmiddel (bv. agenda-training) moet aangeleerd worden of er moet geoefend worden om dagelijkse handelingen uit te voeren. Ook hier helpt de ergotherapeut. Als dat nodig is, kan hij ook samen met jullie op zoek gaan naar een zinvolle dagbesteding.

### Meer informatie?

Contacteer de Zorglijn.

### Hoeveel kost het?

Gratis





## Veilig thuis met een Persoonlijk Alarm

Als mantelzorger ben je soms bezorgd over de persoon met dementie, zeker wanneer hij alleen woont. Zal hij jou op het juiste moment bellen? Zal hij hulp zoeken bij de burens als dat nodig is? Is hij niet gevallen?

Een alarmsysteem, waarbij de persoon met dementie een zendertje om de pols of rond de hals draagt, kan in de beginfase een oplossing bieden. In geval van nood kom je met één duw op de alarmknop in contact met een medewerker van de zorgcentrale. Zij zullen gepaste hulp inschakelen als dat nodig blijkt. Dat kan één van de door jullie opgegeven contactpersonen zijn of de hulpdiensten. Je moet beroep kunnen doen op minstens drie personen die toegang hebben tot je woning, telefonisch bereikbaar zijn en bij een noodoproep snel ter plaatse kunnen zijn.

Ook voor een persoon met dementie die niet meer weet wanneer hij best op de alarmknop duwt, kan een alarmtoestel een meerwaarde zijn. Je kunt het toestel laten uitrusten met een valdetectiefunctie en/of een dwaaldetectiefunctie.

Zonder dat de persoon op een knop duwde, word jij verwittigd dat hij gevallen is of de deur uitgaat. Je kunt een zone instellen binnen dewelke jouw persoon met dementie zich mag/kan bewegen. Wanneer de persoon met dementie die veilige zone verlaat, geeft het toestel een alarmsignaal. De locatiebepaling duidt aan waar hij zich bevindt. De zorgcentrale kan meteen gedetailleerd info doorgeven aan jou als mantelzorger.

De ergotherapeuten helpen je graag bij je keuze.

### Hoeveel kost het?

Richtprijs plaatsing: 37,50 - 50 euro

Richtprijs huurgeld: 15 - 20 euro

### Meer informatie?

Neem een kijkje op [www.cm.be/persoonlijk-alarm](http://www.cm.be/persoonlijk-alarm) of contacteer de Zorglijn.

### CM-voordeel:

Als CM-lid krijg je extra korting.

## Vorming voor mantelzorgers (psycho-educatie)

Om de zorg voor personen met dementie vol te houden, helpt het om:

- meer te weten over dementie, de impact ervan, hoe je er best mee omgaat en welke ondersteuning mogelijk is;
- beter te kunnen omgaan met je eigen gevoelens, gedachten en zorgbelasting;
- mensen te ontmoeten die je steunen en begrijpen.

### Dementie en nu (\*)

Deze combinatie van cursus en gespreks-groep richt zich naar mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie.

In de tien bijeenkomsten geven we inzichten, kennis en vaardigheden mee en is er ruimte voor reflectie met lotgenoten over de behandelde thema's.

Onderwerpen zijn:

- wat is dementie;
- invoelen in de beleving van de persoon met dementie;
- communiceren met de persoon met dementie;
- omgaan met veranderend en moeilijk hanteerbaar gedrag;
- gevoelens en gedachten bij de mantelzorger;
- je zorgbelasting: draagkracht en draaglast in balans;
- omgaan met zorg;
- omgaan met financiën, veiligheid en juridische aspecten;
- omgaan en communiceren met familie omgeving;
- zingeving.

De bijeenkomsten worden gegeven voor een vaste groep van 8 à 15 mantelzorgers van een persoon met dementie. Wij verwachten van jou dat je alle bijeenkomsten bijwoont en dat je bereid bent naar de andere deelnemers te luisteren.

### Hoeveel kost het?

Richtprijs: 80 euro, handboek inbegrepen.

### Meer informatie?

Neem een kijkje op [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of contacteer de Zorglijn.



## CM-Oppas aan huis

Zorg je met hart en ziel voor een persoon met dementie, maar wil je graag even weg? Een dringende boodschap afhandelen, gewoon eens op adem komen, je hobby uitoefenen ... ? Op zo'n moment kun je terecht bij CM-Oppas aan huis. De zorg voor je familielid wordt dan even overgenomen door een vrijwilliger van onze oppasdienst.

### Wat mag je verwachten?

Onze oppassers zijn discrete, gemotiveerde en opgeleide vrijwilligers. Ze staan in voor gezelschap en toezicht en zorgen, in overleg met de persoon met dementie en jou als mantelzorger, voor een aangename tijdsbesteding: wandelen, voorlezen, een praatje slaan, kaarten ... Zij kunnen ook hulp bieden bij bijvoorbeeld het opwarmen van een maaltijd, bij het verplaatsen of bij het toiletbezoek.

De oppasser doet geen huishoudelijke en verpleegkundige taken en mag niet helpen bij het toedienen van medicatie.

### Waar en wanneer?

Onze oppassers komen aan huis tijdens de week en in het weekend, tussen 8 en 24 uur. Aanvragen doe je best een week op voorhand.

### Hoeveel kost het?

Je betaalt 2,80 euro per begonnen uur.

### Meer informatie?

Contacteer de Zorglijn.



## Nachtzorg

Wanneer je samenleeft met een persoon met dementie, zijn je nachten vaak onderbroken. Een goede nachtrust is voor jou als mantelzorger nochtans heel belangrijk om de zorg voor de persoon met dementie vol te houden.

Hierin willen we jou ook ondersteunen. CM zet gemotiveerde en opgeleide vrijwilligers in die 's avonds en 's nachts zorgen voor gezelschap en toezicht bij de persoon met dementie. Zo kun jij weer even tot rust komen.

### Waar en wanneer?

Nachtzorg is mogelijk bij jou thuis, zowel tijdens de week als in het weekend, telkens tussen 22 uur 's avonds en 7 uur 's morgens en met een maximum van drie nachten per week.

### Hoeveel kost het?

30 euro per nacht

### Meer informatie?

Contacteer de Zorglijn.

### CM-voordeel:

Terugbetaling van de helft van de kostprijs voor nacht zorg, met een maximum van 15 euro per nacht en tot honderd nachten per jaar.

Je kunt er ook voor kiezen om jouw persoon met dementie te laten slapen in een nacht-zorgcentrum. Ook dan wil CM je steunen. Wij betalen de helft van de kostprijs voor die nacht zorg terug met een maximum van 15 euro per nacht en tot honderd nachten per jaar.



## Vervoer

CM is altijd voor je op weg. In het geval van ziekenvervoer mag je dat letterlijk nemen. Wij bieden je heel wat mogelijkheden.

### Professioneel vervoer

#### Wat mag je verwachten?

Als je niet-dringend ziekenvervoer nodig hebt, kun je gebruikmaken van rolwagenvervoer, zittend vervoer of een ambulance.

CM maakt afspraken met vervoerders rond betaalbaar en kwaliteitsvol vervoer.

#### Hoeveel kost het?

Het vervoer wordt verzorgd door professionele vervoersdiensten. Je betaalt een persoonlijk aandeel. CM betaalt het resterende bedrag rechtstreeks aan de vervoerder.

Voor de meest recente prijzen, kijk op [www.cm.be/ziekenvervoer](http://www.cm.be/ziekenvervoer).

#### Meer informatie?

Bel naar 078 15 95 95 (24 uur op 24, 7 dagen op 7 bereikbaar).

### **CM-voordeel:**

CM neemt een deel van de kostprijs ten laste, zodat jouw persoonlijk aandeel in de kosten beperkt blijft.

Als je dringend vervoer nodig hebt, bel je 112. Dit is een wettelijk voorziene regeling, het wordt niet georganiseerd vanuit CM. Wij regelen wel de terugbetaling zoals we dat doen bij alle verstrekkingen.

De kosten die zullen aangerekend worden, zijn wettelijk bepaald. Je betaalt 60 euro, ongeacht de afgelegde afstand van de ambulance.

## Vrijwilligersvervoer CM-Mobiel

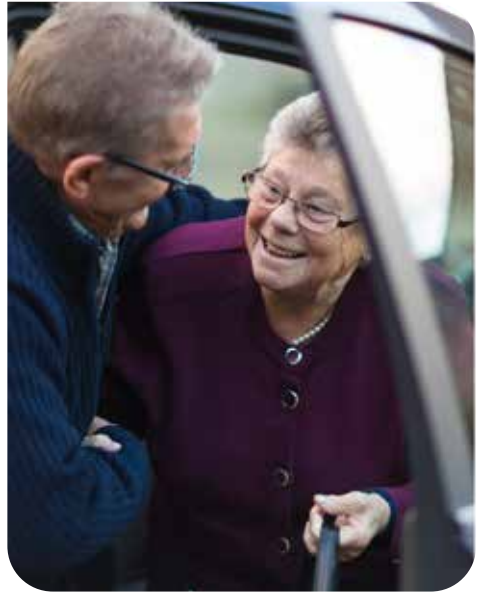
### Wat mag je verwachten?

CM organiseert zelf ook vervoer voor mensen die minder mobiel zijn. Daarvoor kun je een beroep doen op één van onze vrijwilligers. Het gaat dan om vervoer met de persoonlijke wagen van de vrijwilliger. Je kunt vervoer aanvragen voor bijvoorbeeld een consultatie in het ziekenhuis of bij een arts of voor een ziekenhuisbezoek aan een opgenomen familielid. In sommige regio's kan CM-Mobiel ook ingeschakeld worden voor verplaatsingen voor sociale doeleinden zoals een bezoek aan de kapper of om boodschappen te doen.

### Hoeveel kost het?

Het vervoer wordt verzorgd door vrijwilligers van de dienst CM-Mobiel tegen een voordelige prijs.

Voor de meest recente prijzen, kijk op [www.cm.be/cm-mobiel](http://www.cm.be/cm-mobiel).



### Meer informatie?

Contacteer de Zorglijn.

Is er op het moment dat jij het nodig hebt, geen vrijwilliger beschikbaar? Dan zal de maatschappelijk werker met jou zoeken of er een alternatief is in jouw buurt, zoals bijvoorbeeld een mindermobielen centrale.

### **CM-voordeel:**

CM organiseert mindermobielenvervoer in het kader van een medische behandeling voor leden met mobiliteitsproblemen. In sommige provincies kun je maximaal drie keer per week beroep doen op sociaal vervoer (naar kapper, winkel, vrijetijdsbesteding ...). Leden kunnen worden geholpen afhankelijk van de beschikbaarheid van de vrijwilliger.

## Gezondheidsbevordering en Gezondheidsbib (\*)

De dienst Gezondheidsbevordering wil je aanzetten om bewust en actief om te gaan met je gezondheid en die van anderen.

### Wat mag je verwachten?

Deze dienst organiseert tal van infosessies en interactieve cursussen voor wie actief informatie zoekt en/of aan gedragsverandering wil werken, zoals: infosessies verbindend communiceren, omgaan met stress of een cursus relaxatie of beter slapen ...

Op diverse plaatsen is er ook een Gezondheidsbibliotheek. Wil je meer weten over dementie of ben je op zoek naar concrete tips om beter om te gaan met iemand met dementie? Breng dan een bezoekje aan de Gezondheidsbib. Tal van boeken, brochures, artikels en spelmateriaal rond dit thema kun je daar gratis ontlenen.

### Meer informatie?

Surf naar [www.cm.be/gezondheidsbevordering](http://www.cm.be/gezondheidsbevordering). Het volledige aanbod activiteiten vind je terug op [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda). Via [www.gezondheidsbib.be](http://www.gezondheidsbib.be) vind je de Gezondheidsbib in jouw buurt.

### CM-voordeel:

Als CM-lid krijg je korting op het inschrijvingsgeld voor infosessies en cursussen georganiseerd door de dienst Gezondheidsbevordering en kun je gratis materiaal ontlenen in de Gezondheidsbibs.

## Samana

### Ontmoeting en infosessies

Het leven met (een persoon met) dementie maakt het vaak moeilijker om je sociale contacten te onderhouden. Het kost je meer moeite en voorbereiding om aan iets deel te nemen. Er zijn bepaalde factoren waar je rekening mee moet houden opdat ook iets leuks niet onttaardt in een lijdensweg. Je wil niet betutteld worden, maar wel (h)erkenning en begrip voor je situatie. Samana, een vereniging die nauw verwant is met CM, organiseert tal van activiteiten aangepast aan jouw noden en op jouw maat.



### Wat mag je verwachten?

Met een heel divers aanbod van activiteiten betreft Samana mensen met dementie en hun mantelzorgers sterker bij het sociale leven. Want actief deelnemen aan de maatschappij doe je door samen te komen met anderen, ongeacht ziekte of gezondheid. En hoe kan dat beter dan door samen dingen te doen die je echt interesseren?



Bij Samana ben je welkom op volgende activiteiten:

- **Ontmoetingsactiviteiten:**  
Kom gewoon langs voor een gezellige babbel bij een drankje.
- **Ontspanningsactiviteiten:**  
Je kunt je zinnen verzetten door dingen te doen die je voldoening geven én ontspannen. Die activiteiten kunnen zowel sportief, creatief, recreatief als intellectueel zijn.
- **Uitstappen:**  
Breek uit je eigen kleine wereld door samen met anderen dingen te gaan ontdekken.
- **Cursus of infosessies:**  
Samen met lotgenoten een cursus of infosessie volgen, is zoveel meer dan kennis opdoen. Het is elkaar leren kennen, ervaringen uitwisselen, steun vinden in de groep. Door in te zetten op een breed vormingsaanbod wil Samana jou begeleiden onderweg naar meer inzicht in je ziekte en in jezelf. Via meerdelige cursussen en eenmalige infosessies helpen we jou graag vooruit.

#### **Ontmoet andere mantelzorgers online op [www.ma-zo.be](http://www.ma-zo.be)**

De website [www.ma-zo.be](http://www.ma-zo.be) geeft je als mantelzorgers een duwtje in de rug met sociale, emotionele en interactieve ondersteuning. Ze helpt mantelzorgers de weg te vinden naar mantelzorgverenigingen en activiteiten. Ook niet-mantelzorgers zijn welkom op de website, waar ze hun steun kunnen betuigen en zich kunnen informeren over het thema.



### **Bezoek aan huis**

Samana streeft naar persoonlijke ontmoetingen die waardevol zijn, voor zowel de persoon met dementie als zijn omgeving.

Met meer dan 25.000 vrijwilligers over heel Vlaanderen, staan we klaar om je dag op te vrolijken met een goed gesprek bij jou thuis.

Want met een goede babbel laad je je batterijen zo weer op. Je kiest zelf waarover je wil praten en of het bij een eenmalig bezoek blijft of voor herhaling vatbaar is. Al onze vrijwilligers kregen een degelijke opleiding om voor jou een luisterend oor op maat te zijn.

**Hoeveel kost het?**

Gratis

**Meer informatie?**

Neem een kijkje op [www.samana.be/bezoek-aan-huis](http://www.samana.be/bezoek-aan-huis).

## Mantelzorgtelefoon

Als mantelzorger ben jij vaak het luisterend oor voor de persoon voor wie jij met veel liefde en inzet voor zorgt. Zelf moet je je verhaal uiteraard ook weleens kwijt kunnen. En dan liefst bij iemand die naar je luistert, je begrijpt en op het moment dat het jou past.

Zo iemand vind je bij de Samana Mantelzorgtelefoon. Je krijgt alle tijd die je nodig hebt. Je kunt vertellen waar je mee zit en in vertrouwen je hart luchten. Speciaal opgeleide vrijwilligers leven zich in in jouw situatie en zullen met een warm hart luisteren.

### Meer informatie?

Neem een kijkje op [www.samana.be/mantelzorgtelefoon](http://www.samana.be/mantelzorgtelefoon) of bel 078 15 50 20 (iedere werkdag van 10 tot 12 uur en van 13 tot 16 uur).

## Boodschappenlijn

Heb je een verminderde weerstand door ziekte en is boodschappen doen dus uit den boze? Of kun je als mantelzorger wat extra hulp gebruiken bij het boodschappen doen? Bel naar onze boodschappenlijn en wij brengen je boodschappen zo snel mogelijk aan huis.

Het werkt als volgt:

1. Bel op weekdays tussen 10 en 12 uur naar 0800 95 001.
2. Een operator noteert wat je nodig hebt en vertelt onmiddellijk wat je dit gaat kosten.
3. Een boodschapper contacteert je om af te spreken wanneer hij de boodschappen kan leveren.
4. Bij levering betaal je je boodschappen.



## Hoeveel kost het?

Je betaalt enkel voor je boodschappen. Het bellen naar de boodschappenlijn, het winkelen en de levering zijn gratis.

## Meer informatie?

Neem een kijkje op [www.samana.be/boodschappenlijn](http://www.samana.be/boodschappenlijn) of bel 0800 95 001.

De boodschappenlijn is bereikbaar op weekdagen van 10 tot 12 uur.

## Duo-werking (\*)

Als persoon met dementie of als mantelzorger voel je je wellicht niet altijd echt begrepen en trek je je misschien wat terug uit het sociale leven.

Via de duo-werking wil Samana ondersteuning geven aan mensen met dementie. Je wordt als persoon met dementie gekoppeld aan een zogenaamde 'buddy', een vrijwilliger die op regelmatige basis samen met jou dingen doet waaraan jullie beiden plezier beleven. Dat kan gaan van een wandeling maken of iets gaan drinken, tot samen sporten of je creatief uitleven in een gezamenlijk project.

## Meer informatie?

Surf naar [www.samana.be/buddywerking](http://www.samana.be/buddywerking).

## Vakanties

Soms heb je nood aan vakantie of eens een weekendje weg. Omwille van dementie is het niet zo evident om zomaar je valiezen te pakken en op reis te gaan. Wil jij er even tussenuit samen met de persoon met dementie en eventueel vrienden of familie, maar heb je

ook dan ondersteuning nodig? Dan ben je bij Samana aan het juiste adres.

Samana biedt onder meer vakanties aan die aangepast zijn aan de noden en wensen van personen met dementie en hun mantelzorgers. Dankzij zo'n vakantie kunnen jullie op een ontspannen manier de wereld blijven ontdekken en cultuur opsnuiven.

Naast vakanties die specifiek gericht zijn naar personen met dementie, kun je bij Samana ook kiezen uit een breed aanbod van zowel groeps- als individuele vakanties in binnen- en buitenland. Die vakanties zijn meer algemeen gericht naar mensen met een chronische ziekte en mensen met een handicap en hun mantelzorgers, maar ze zijn ook toegankelijk voor personen met dementie en hun mantelzorgers. Daarnaast organiseert Samana jaarlijks ook nog een tiental bedevaarten.

## Meer informatie?

Neem een kijkje op [www.samana.be/vakanties](http://www.samana.be/vakanties).



### CM-voordeel:

Als CM-lid krijg je per kalenderjaar een tegemoetkoming voor deelname aan vakanties of bedevaarten van Samana.

# Okra-Zorgrecht



## Jouw zorg is onze zorg

Okra is een vereniging van, voor en door 55-plussers.

Sinds 2010 biedt ouderenvereniging Okra een bijzondere dienstverlening aan voor al wie zorg nodig heeft of zorgt voor een familielid of vriend. De erkende vereniging voor zorggebruikers en mantelzorgers draagt de naam Okra-Zorgrecht. Hiermee zet Okra zich ten volle in voor de belangen en vragen van zorggebruikers, mantelzorgers en familieleden.

## Wat mag je verwachten?

Okra-Zorgrecht biedt je een luisterend oor en geeft je advies op maat. Je kunt er terecht met al je zorgvragen, bekommernissen of moeilijkheden.

Wanneer je je net in een nieuwe zorgsituatie bevindt, is er nog veel onduidelijk. Via goede informatie wil Zorgrecht je op weg helpen. Als lid ontvang je jaarlijks het Okra-zorgmagazine, de digitale nieuwsbrief en lees je info op de website.

Ben je ook Okra-lid? Dan kun je je tanden zetten in het maandelijkse ledenblad Okra-magazine, gevuld met zorgartikels.

Zin in fijne ontmoetingen op een van de vele ontmoetings- en vormingsactiviteiten? Ook dan ben je bij ons aan het juiste adres.

Okra-Zorgrecht behartigt niet alleen je persoonlijke belangen, maar ook die van andere zorggebruikers en mantelzorgers. Okra zit regelmatig samen met de overheid en andere zorgorganisaties om je wensen en noden aan te kaarten.

## Hoeveel kost het?

Het lidmaatschap van Okra-Zorgrecht is gratis en brengt geen enkele verplichting mee.

Als lid van Zorgrecht kun je gratis beroep doen op onze diensten. Je hoeft geen lid te zijn van Okra, noch 55-plusser om lid te worden van Zorgrecht.

Mail je gegevens (voornaam, naam, adres, mail) naar [zorgrecht@okra.be](mailto:zorgrecht@okra.be) of bel naar 02 246 57 72.

Ben je al lid van Okra? Geef dan ook even je Okra-lidnummer door.

## Meer informatie?

**[www.okra.be](http://www.okra.be)**  
02 246 57 72  
[zorgrecht@okra.be](mailto:zorgrecht@okra.be)

### CM-voordeel:

CM- en Okra-leden krijgen 15 euro korting voor een reis of bedevaart met Okra.

## Goed thuiszorgwinkel

Je goed voelen betekent voor iedereen iets anders.

De zorgoplossing die voor de ene werkt, werkt niet altijd voor jou. Dat vraagt om een persoonlijke aanpak. Om die te kunnen bieden, bundelt Goed een uitgebreid aanbod aan diensten, producten en expertises in één zorgnetwerk, namelijk:

- **Goed apotheken** begeleiden je graag bij je medicatiegebruik en geven persoonlijk advies.
- **Goed hoorcentra** zijn een betrouwbare referentie op vlak van hoorapparaten, hoorhulpmiddelen en gehoorbescherming.
- **Goed thuiszorgwinkels** hebben oog en oor voor jouw gezondheid in al haar facetten.

### Wat mag je verwachten?

De Goed thuiszorgwinkel is jouw partner in heel veel zorgsituaties. De (para)-medisch geschoolde medewerkers helpen je met professioneel advies op maat. Goed thuiszorgwinkel beschikt over een groot gamma hulpmiddelen die mensen met dementie helpen om langer zelfstandig te functioneren of die het leven van de mantelzorgers een stuk comfortabeler maken.

Tijdens een winkelbezoek luisteren onze dementiedeskundigen naar je verhaal om je daarna gericht te adviseren en je kennis te laten maken met hulpmiddelen en oplossingen die op lange termijn de levenskwaliteit verhogen.





Indien je persoonlijke situatie dat vereist, komen we ook bij jou thuis langs om te kijken welke oplossing in je eigen woning het meest efficiënt is.

Soms is het niet nodig om onmiddellijk zorg- en hulpmiddelen aan te kopen omdat je ze maar tijdelijk nodig hebt bijvoorbeeld. In dat geval is huren een interessant alternatief. Binnen onze uitleendienst vind je het comfort van snelle dienstverlening op maat tegen een voordelig huurtarief.

#### Meer informatie?

Op de website [www.goed.be](http://www.goed.be) vind je alle adressen van Goed thuiszorgwinkels en een informatief overzicht van oplossingen rond zorg.

**goed**  
samen met 

#### CM-voordeel:

Als CM-lid krijg je **10 % korting bij aankoop** op het volledige gamma en een tegemoetkoming van **35 %** op thuiszorghulpmiddelen die voorkomen op een limitatieve lijst van producten.

Als CM-lid huur je steeds aan een voordeeltarief, met een plafond van **170 euro** per kalenderjaar



## Praatcafé Dementie



Een café is de plek bij uitstek om mensen te ontmoeten, contacten te leggen en ervaringen uit te wisselen. In het praatcafé vind je geen barkrukken of klikkende biljartballen, maar de sfeer is er net zo ontspannen als in een gewoon café. Op een informele manier willen we mensen met dementie, hun familieleden en mantelzorgers, rond het onderwerp dementie bijeenbrengen.

### Wat mag je verwachten?

Het praatcafé dementie is een initiatief van verschillende thuiszorgondersteunende diensten, waaronder CM of Samana. Tijdens elke bijeenkomst licht een deskundige een ander aspect van dementie toe en is er de mogelijkheid om vragen te stellen. Zo komen verschillende onderwerpen over de medische

en psychosociale aspecten van dementie aan bod. Naast de gerichte informatie is er ruimte voor ervaringsuitwisseling, ontmoeting met lotgenoten en een losse babbel bij een drankje. Gewoon luisteren kan net zo goed.

### Hoeveel kost het?

Deelname aan een praatcafé dementie is gratis. Drank wordt tijdens het praatcafé aangeboden aan democratische prijzen.

### Meer informatie?

Lees meer op [www.dementie.be](http://www.dementie.be) (trefwoord praatcafé).



## Andere interessante brochures

Naast deze brochure, waarin je ons aanbod gebundeld ziet, zijn er nog andere naslagwerken die je kunnen helpen in de uitbouw van een kwaliteitsvol leven.

Je vindt die ook terug op onze website, of op papier in één van onze vele kantoren .

### ‘Ik en mijn dementie’

Jij als persoon met dementie bent de belangrijkste schakel in het welslagen van een kwaliteitsvol leven. Het is jouw leven, ook al zijn er beperkingen. Jij beslist hoe jij je leven inricht.

De mate waarin jij erin slaagt om te leven MET de ziekte en je er niet door te laten doen, zal bepalen of deze levensfase kwaliteitsvol ingevuld wordt of niet.

We hopen je met deze brochure op weg te zetten.

### ‘Dementie. Als je er mee te maken krijgt’

In deze brochure vind je heel veel informatie terug over dementie als aandoening. Daarnaast krijg je ook concrete tips over het omgaan met personen met dementie en word je wegwijs gemaakt in het aanbod van diensten die je kunnen ondersteunen.

Deze brochure is geschreven voor jou als mantelzorger.

### ‘Thuis in thuiszorg’

In deze brochure overlopen we alle mogelijkheden, zowel organisatorisch als wat betreft wetgeving.

We starten vanuit een beginnende thuiszorg-situatie en eindigen met de mogelijkheden en aandachtspunten als thuiszorg niet meer lukt.

We overlopen de verschillende ondersteuningsdiensten en hulpmiddelen.

Je krijgt een overzicht van alle sociale wetgevingen die het leven financieel iets makkelijker maken, alsook de juridische beschermingsmogelijkheden.

Ook palliatieve zorg, als het einde dichterbij komt, gaan we niet uit de weg.

### ‘Samen kiezen voor een waardig levenseinde’

Soms weegt het leven te zwaar en is het voor jou niet meer ‘leefbaar’.

We geven je in deze brochure een kort overzicht van de wetgevingen en hun voorwaarden.

We lichten ook toe waar en met wie je hierover in gesprek kunt gaan, want dat is uiteraard het belangrijkste.

# Vragen? Contacteer CM-Zorglijn

Een team van professionele medewerkers helpt je daar verder. Zij luisteren naar je verhaal, gaan na wat je noden zijn en bekijken samen met jou mogelijke oplossingen.

- Zorglijn Provincie Limburg  
011 280 281  
zorglijn.limburg@cm.be
- Zorglijn Provincie Antwerpen  
03 221 95 95  
zorglijn.amt@cm.be
- Zorglijn Provincie Oost-Vlaanderen  
078 152 152  
zorglijn.oostvlaanderen@cm.be
- Zorglijn Provincie Vlaams-Brabant (Brussel)  
078 15 34 00  
zorglijn.vlaamsbrabant@cm.be
- Zorglijn Provincie West-Vlaanderen  
050 20 76 76  
zorglijn.westvlaanderen@cm.be

Deze brochure heeft een informatieve waarde. Voor een gedetailleerde omschrijving van de rechten en plichten van de leden en van het ziekenfonds zijn enkel de statuten rechtsgeldig. Heb je een klacht? Laat het ons weten via [www.cm.be/klachten](http://www.cm.be/klachten) of contacteer een CM-medewerker. Met jouw reactie verbeteren we immers onze service. Wij garanderen een eerste reactie binnen de zeven dagen en de volledige behandeling van je klacht binnen de 30 dagen.

## Ben je al CM-lid?

Dan weet je dat je op CM kunt rekenen.

## Ben je nog geen lid?

Dan nodigen we je uit om onze troeven te leren kennen. Surf naar [www.cm.be](http://www.cm.be).



**CM.** Hoe gaat het met u?