



# Wegwijs in mantelzorg

Alles over financiële ondersteuning,  
thuiszorgdiensten en verlof voor  
mantelzorgers.



**SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT  
BRABANT**

Toegankelijke gezondheid  
voor iedereen!

# Voorwoord

Je partner wordt ernstig ziek, je moeder herstelt van een operatie of je broer heeft een handicap. Je staat in voor de zorg van een dierbare persoon. Je bent mantelzorger. In zo'n situatie word je geconfronteerd met tientallen vragen en praktische bekommernissen.

Je hoeft er niet alleen voor te staan. Socialistische Mutualiteit Brabant zoekt samen met jou naar oplossingen. We bieden je een brede waaier aan diensten en dit allemaal onder één dak. We overlopen in deze brochure alle ondersteuningsmogelijkheden voor jou als mantelzorger.

## **Volgende onderwerpen komen onder andere aan bod:**

- de mantelzorgpremie
- zorgverzekering
- tijdskrediet
- zorgverlof
- zorg en comfort
- vereniging voor mantelzorgers.

Heb je na het doornemen van deze informatie toch nog een vraag, een zorg, een opmerking? Wij zijn er graag voor jou.

### **Michel Michiels**

Secretaris-schatbewaarder  
Socialistische Mutualiteit Brabant

<b>① Je draagt zorg voor iemand</b>	<b>5</b>
1. Maar ben je dan ook een mantelzorger?	5
2. Elke mantelzorger is verschillend	6
<b>② Financiële ondersteuning</b>	<b>9</b>
1. Mantelzorgpremie	10
2. Budget voor zorg en ondersteuning	11
3. Uitkeringen FOD Sociale Zekerheid	14

### **3 Mantelzorg combineren met werken 17**

1. Tijdskrediet 19
2. Verlof om medische bijstand (zorgverlof) 24
3. Palliatief verlof 28
4. Verlof zonder wedde 30
5. Familiaal verlof om dwingende redenen 30
6. Zelfstandige mantelzorgers 31
7. Werkzoekende mantelzorgers 32

### **4 Je mag ook aan jezelf denken 34**

1. Gedeelde zorg, dat is een zorg minder 36
2. Zorg ook voor jezelf 37

### **5 Socialistische Mutualiteit Brabant tot je dienst 40**

1. Onze kantoren en diensten 40
2. Ons voordelenpakket 40
3. Zorg en diensten aan huis 42
4. Onze mantelzorgverenigingen 43
5. Medishop 44
6. Sociale Dienst 45
7. Juridische dienst: Ledenverdediging 46
8. Medische centra César De Paepe 46
9. Gehandicapten en Solidariteit vzw 47
10. alin 47
11. Herstelcentra 47

### **Handige checklist**

### **Tips bij de voorbereiding van thuiszorg 48**

### **Contacteer ons 50**



1

**Getuigenis** - Robert (68 jaar) zorgt voor Maria

Robert is getrouwd met Maria. Hij zorgt dag en nacht voor haar. 10 jaar geleden werd bij haar de ziekte van Alzheimer vastgesteld. Maria kan niet meer voor zichzelf zorgen.



# Je draagt zorg voor iemand

## 1 Maar ben je dan ook een mantelzorg?

Mantelzorg is ben je als je zorgt voor een zwaar ziek persoon, een persoon met een handicap of iemand met een andere zorgvraag. Je doet dit omdat je met de zorgvrager een **affektieve band** hebt. Je bent bijvoorbeeld zijn of haar partner, kind, ouder, familie, vriend(in) of buur. Mantelzorg doe je niet omdat het je beroep is. Je zorgt niet éénmalig voor die persoon, maar neemt op geregelde basis zorgtaken op zonder hiervoor een loon te krijgen.

Thuisverpleegkundigen of zorgkundigen zijn dus geen mantelzorgers. Evenmin doe je aan mantelzorg vanuit een organisatie. **Mantelzorg is niet hetzelfde als vrijwilligerswerk.**

## 2 Elke mantelzorger is verschillend

Je kan mantelzorgers niet met één duidelijke definitie omschrijven. Elke mantelzorgsituatie is verschillend. Elke zorgvrager heeft een andere zorgvraag. De ene heeft enkel nood aan ondersteuning in het huishouden, de andere heeft 24 uur op 24 verzorging nodig. Mantelzorgers kunnen oud of jong zijn. Ook kinderen kunnen aan mantelzorg doen. Wanneer een kind instaat voor het huishouden omdat zijn ouder chronisch ziek is, zien we ook deze zorgsituatie als een vorm van mantelzorg. Vaak zijn er meerdere mantelzorgers in een bepaalde zorgsituatie. Andersom kan eenzelfde mantelzorger de zorg opnemen voor verschillende personen.

1 op de 5 Vlamingen is mantelzorger. Velen weten van zichzelf niet dat ze mantelzorger zijn. Het is meestal geen bewuste keuze die je van de ene op de andere dag maakt. Je komt in een zorgsituatie terecht of de zorgtaken kunnen sluimerend groeien.









2

**Getuigenis** - Katrien (34 jaar) zorgt voor Simonne (59 jaar)

Katrien werd mantelzorger toen haar moeder betrokken raakte in een auto-ongeluk. Simonne (59 jaar) kan sindsdien moeilijk stappen en met de auto rijden lukt niet meer. Katrien werkt in de buurt en komt dagelijks langs om een handje toe te steken. Ze doet de boodschappen, gaat naar de apotheker en brengt Simonne naar al haar afspraken. Als financiële ondersteuning krijgt Katrien van haar gemeente een mantelzorgpremie.



# Financiële ondersteuning

Zorgen voor iemand kan schelen in de portemonnee. Je kookt, gaat naar de apotheker, doet boodschappen ... Gelukkig bestaan er tegemoetkomingen die de zorgsituatie financieel voor een stuk kunnen verlichten.

We maken een onderscheid tussen tegemoetkomingen voor jou als mantelzorger en tegemoetkomingen voor de zorgvrager.

Tegemoetkoming	Voor wie	Dient voor	Bedrag /maand
Gemeentelijke mantelzorgpremie (p. 10)	Mantelzorger of zorgvrager	Bedanking vrij te besteden	Andere voorwaarden/ bedragen per gemeente
Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden (p. 11)	Zorgvrager (zware zorgvraag)	Niet-medische kosten	Vast bedrag
Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood (p. 11)	65+ Beperkt inkomen Gezondheids-problemen	Welzijn versterken	Naar inkomen
Zorgbudget voor personen met een handicap (p. 12)	Persoon met handicap	Zorg inkopen (vrij)	Vast bedrag
Persoonsvolgend budget (p. 12)	Persoon met handicap Intensievere zorg nodig	Zorg inkopen (bewijslast)	Budget naar zorgnood (hoger dan zorgbudget voor personen met een handicap)



## 1 Mantelzorgpremie

Als mantelzorger kan je in bepaalde gemeenten een financiële tegemoetkoming krijgen omdat je voor iemand anders zorgt. Je ontvangt de mantelzorgpremie maandelijks of jaarlijks. Om na te gaan of je in je gemeente recht hebt op een mantelzorgpremie, kan je surfen naar het luik welzijn van de website [www.rechtenverkenner.be](http://www.rechtenverkenner.be). Je vindt er ook een overzicht van andere mogelijke uitkeringen en premies. Je kan ook bellen naar de mantelzorgverenigingen om na te gaan of je voor deze premie in aanmerking komt, de contactgegevens vind je op p. 43.

### Verschillen tussen gemeenten

Niet alle gemeenten hebben een mantelzorgpremie. Bovendien kunnen de

voorwaarden tussen de gemeenten die de premie wel uitreiken, verschillen. Zo zal je in sommige gemeenten moeten voldoen aan een minimumleeftijd en in andere gemeenten wordt verwacht dat je bij de zorgvrager inwoont. Ook de bedragen verschillen.

### Contact

- Je gemeente
- Het OCMW van je gemeente
- Sociale Dienst<sup>1</sup> van je ziekenfonds (contactgegevens op p. 45)

## 2 Budget voor zorg en ondersteuning

Voor personen met een langdurige zorgnood zijn er 4 budgetten voor zorg en ondersteuning.

Er zijn 3 budgetten vanuit de Vlaamse sociale bescherming (VSB):

- zorgbudget voor zwaar zorgbehoevende (vroeger Vlaamse zorgverzekering)
- zorgbudget voor ouderen met een zorgnood (vroeger Tegemoetkoming hulp aan bejaarden)
- zorgbudget voor personen met een handicap (ook gekend als het Basisondersteuningsbudget)

De zorgkas van je ziekenfonds staat in voor het beheer van deze budgetten.

Een 4de budget voor zorg en ondersteuning is het persoonsvolgend budget (PVB). Dit wordt toegekend door het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH). Deze tegemoetkomingen zijn bestemd voor de zorgvrager, ze worden niet beschouwd als een inkomen en worden dus niet belast.

## Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

Dit budget is een vast maandelijks bedrag voor zwaar zorgbehoevenden en dient om niet-medische kosten te vergoeden. Je kan dit aanvragen als je thuis woont, maar ook als je in een residentiële voorziening verblijft.

### Tegemoetkoming

Je krijgt een vast bedrag van 130 euro per maand. Je kan het bedrag vrij besteden. Je moet geen bewijzen voorleggen.

### Hoe aanvragen?

Bij de zorgkas van je ziekenfonds. In sommige gevallen krijg je het automatisch toegekend en in andere gevallen moet je zelf een aanvraag indienen. Je kan je hiervoor laten begeleiden door de Sociale Dienst<sup>1</sup> van je ziekenfonds.

## Zorgbudget voor ouderen met een zorgnoed

Dit budget is een maandelijks bedrag voor oudere mensen met een handicap of een zware zorgbehoefte, die bovendien een laag inkomen hebben.

### Voorwaarden

- Op het moment van de aanvraag minstens 65 jaar zijn.
- Langdurend zorgbehoevend zijn.
- Het jaarlijks gezinsinkomen blijft onder een vastgelegde grens.

### Tegemoetkoming

Het bedrag van de tegemoetkoming is voor iedereen anders. Het hangt onder meer af van je medische toestand, je gezinssituatie en je inkomen.

### Hoe aanvragen?

De aanvraag gebeurt online via [www.vlaamsesocialebescherming.be/ezoz](http://www.vlaamsesocialebescherming.be/ezoz). Of laat je bijstaan door de Sociale Dienst<sup>1</sup> van je ziekenfonds of het OCMW.

<sup>1</sup> In Vlaanderen: Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) In Brussel: Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

## Zorgbudget voor personen met een handicap

Dit budget is een vorm van persoonsvolgende financiering (PVF). Je krijgt een vast maandelijks bedrag waarmee je de gewenste zorg en ondersteuning kan betalen. Zo kan je er dienstencheques mee kopen om een poetshulp in te schakelen, een vriend vergoeden die regelmatig boodschappen doet voor jou of een dienst aangepast vervoer inschakelen.

### Tegemoetkoming

Dit is een vast bedrag van 300 euro per maand. Je kan het bedrag vrij besteden. Je moet geen bewijzen voorleggen. Dit budget kan gecombineerd worden met de tussenkomsten voor hulpmiddelen en met het rechtstreeks toegankelijke aanbod van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap.

### Hoe aanvragen?

Een zorgbudget voor personen met een handicap wordt zeker tot 2018 automatisch toegekend en kan je voorlopig niet zelf aanvragen. Als je recht hebt op een zorgbudget voor personen met een handicap, dan krijg je een brief van je zorgkas of van de Vlaamse Overheid. De Sociale Dienst<sup>1</sup> van je ziekenfonds kan je ook vertellen of je al dan niet recht hebt.

## Persoonsvolgend budget (PVB)

Als je door je handicap nood hebt aan intensieve of gespecialiseerde zorg en ondersteuning, kan je bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) een persoonsvolgend budget (PVB) aanvragen. Net zoals het zorgbudget voor personen met een handicap valt dit onder de persoonsvolgende financiering (PVF).

### Een budget op maat

Met een PVB kan je zorg, ondersteuning en/of assistentie inkopen volgens de zorg die je nodig hebt. Deze zorg kan je bijvoorbeeld inkopen bij een (vergunde) zorgaanbieder (dagcentrum, voorziening, thuisbegeleiding ...). Maar je kan er ook voor kiezen om thuis te blijven en zelf je zorg te organiseren. Het is dan mogelijk om bijvoorbeeld gezinshulp in te schakelen via thuiszorgdiensten of een assistent aan te werven die jou begeleidt bij je activiteiten.

### Voorwaarden

Een PVB is een budget op maat. Daarom moet je een persoonlijk ondersteuningsplan PVB indienen bij het VAPH. Op basis van je ondersteuningsplan PVB wordt onderzocht of je de ondersteuning objectief gezien echt nodig hebt en wordt bepaald welke budgetcategorie aan jou wordt toegewezen. Deze stap gebeurt door het VAPH-erkende Multidisciplinair

Team (MDT) van je ziekenfonds. Het VAPH neemt de eindbeslissing.

### Budget

Het budget is afgestemd op je noden. Hou er rekening mee dat je bij een PVB al je uitgaven moet kunnen verantwoorden.

### Hoe aanvragen?

Bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap via [www.vaph.be](http://www.vaph.be) of laat je bijstaan door de Sociale Dienst<sup>1</sup> van je ziekenfonds.

**Tip** Bijstandsorganisaties, zoals alin, kunnen je helpen bij de besteding van je budget. Meer info op p. 47 en op [www.alin-vzw.be](http://www.alin-vzw.be).

<sup>1</sup> In Vlaanderen: Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) In Brussel: Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)





## 3 Uitkeringen FOD Sociale Zekerheid

### De Inkomensvervangende Tegemoetkoming (IVT)

Je kan een IVT aanvragen als je door je handicap niet kan werken of op de arbeidsmarkt minder verdient dan een persoon zonder handicap.

#### Voorwaarden

- Je bent minstens 21 jaar oud en jonger dan 65 jaar bij aanvraag.
- Door je handicap kan je niet werken of heb je een heel laag inkomen.

#### Tegemoetkoming

Het bedrag wordt bepaald door je gezinssituatie. Je tegemoetkoming zal bijvoorbeeld hoger zijn als je kinderen ten laste hebt.

### De Integratietegemoetkoming (IT)

Je kan een IT aanvragen als je geen of beperkte inkomsten hebt en als je door je handicap moeilijkheden ondervindt bij het uitvoeren van je dagelijkse activiteiten als wassen, koken, eten, poetsen ...

#### Voorwaarden

- Je bent minstens 21 jaar oud en jonger dan 65 jaar bij aanvraag.
- Door je handicap heb je moeite om dagdagelijkse activiteiten uit te voeren.

#### Tegemoetkoming

Het bedrag is afhankelijk van de ernst van je handicap en van het inkomen van jou en je partner. Wil je weten hoeveel je tegemoetkoming bedraagt? Maak een inschatting van je tegemoetkoming via de simulatietool op [www.handicap.belgium.be](http://www.handicap.belgium.be).

### Hoe aanvragen?

Bij de FOD Sociale Zekerheid. Vul online je aanvraag in op <https://myhandicap.belgium.be>. Of laat je bijstaan door de Sociale Dienst<sup>1</sup> van je ziekenfonds.



## Verhoogde kinderbijslag

Kinderen met een handicap die nog geen 21 jaar zijn, hebben recht op een verhoogde kinderbijslag.

### Voorwaarden

- De handicap is erkend door een arts
- Het kind recht heeft op kinderbijslag.
- Iemand van het gezin moet werk-nemer, zelfstandige, ambtenaar, werkloos, ziek of gepensioneerd zijn.

## Contact

Om deze toeslag te krijgen, moet je een aanvraag indienen bij kinderbijslagfonds. Of laat je bijstaan door Sociale Dienst<sup>1</sup> van je ziekenfonds.

---

<sup>1</sup> In Vlaanderen: Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) In Brussel: Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)





3

**Getuigenis** - Tom en Ann (beiden 43 jaar) zorgen voor Mieke (16 jaar)

Na een lelijke val van de trap kwam Mieke (16 jaar) in een coma terecht, die haar aan één zijde verlamde. Mieke gaat jaren revalidatie tegemoet. Tom en Ann, haar ouders, dragen 24 uur op 24, 7 dagen op 7 zorg voor haar. Ann is gestopt met werken en Tom doet een beroep op tijdskrediet om de mantelzorg te kunnen combineren met het werk.



# Mantelzorg combineren met werken

Verschillende vormen van loopbaanonderbreking geven je de mogelijkheid om je werk tijdelijk te onderbreken of te verminderen. Op die manier kan je mantelzorg beter combineren met je werk. **De 3 belangrijkste verlofvormen zijn tijdskrediet, verlof om medische bijstand en palliatief verlof.**

Hierna worden ze kort toegelicht. Voor meer informatie, neem je best contact op met je personeelsdienst, de Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA) of de vakbond als je daarbij bent aangesloten.

## Gemotiveerd tijdskrediet

	Voltijds	Deeltijds	1/5de
Kind(eren) jonger dan 8 jaar	3 maanden	3 maanden	6 maanden
Een palliatieve patiënt	1 maand Maximum 2 maanden (niet verlengbaar)	1 maand Maximum 2 maanden (niet verlengbaar)	1 maand Maximum 2 maanden (niet verlengbaar)
Een zwaar ziek gezins- of familielid	1 maand Maximum 3 maanden (verlengbaar)	1 maand Maximum 3 maanden (verlengbaar)	1 maand Maximum 3 maanden (verlengbaar)
Een gehandicapt kind dat jonger is dan 21 jaar	3 maanden	3 maanden	6 maanden
Erkende opleiding	3 maanden (verlengbaar tot einde opleiding)	3 maanden (verlengbaar tot einde opleiding)	6 maanden (verlengbaar tot einde opleiding)





## 1 Tijdskrediet

Met tijdskrediet kan je (tijdelijk) minder werken. Je kan tijdskrediet nemen om meer tijd vrij te maken voor familiale of sociale verplichtingen, maar ook om andere, persoonlijke redenen.

### Heb je recht op tijdskrediet?

Of je recht hebt op tijdskrediet hangt onder andere af van je beroepssituatie.

#### Privésector<sup>1</sup>

Je hebt recht op tijdskrediet als je werkgever meer dan 10 werknemers te werk stelt. Indien je werkgever minder dan 10 werknemers te werk stelt, heb je in principe geen recht op tijdskrediet. In dit geval heb je de toestemming nodig van je werkgever. Opgelet, als je recht hebt op tijdskrediet moet je nog steeds aan bepaalde voorwaarden voldoen. De voorwaarden voor tijdskrediet worden op de volgende pagina's toegelicht.

#### Zelfstandig

Je hebt geen recht op tijdskrediet.

#### Andere sector

Neem contact op met je personeelsdienst of de Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA).

#### Tijdskrediet eindeloopbaan

Er zijn geen leeftijdsvoorwaarden aan het algemeen stelsel tijdskrediet verbonden. Er is wel een speciaal type tijdskrediet dat je de mogelijkheid biedt je arbeidsprestaties te verminderen tot je met pensioen gaat. Over het 'tijdskrediet eindeloopbaan' kom je meer te weten bij je personeelsdienst of de RVA.

---

<sup>1</sup> De privésector bevat alle sectoren, behalve de overheids- en onderwijssector. Deze twee sectoren hebben een eigen regelgeving.

## **Volledig tijdskrediet**

### **Voorwaarden?**

- Je werkt voltijds of deeltijds.
- Je hebt 24 maanden gewerkt bij je werkgever.

### **Hoe lang?**

**Zorg voor kind < 8 jaar**  
= minimum 3 maanden.

**Palliatieve verzorging**  
= minimum 1 maand/  
maximum 2 maanden.

**Bijstand of verzorging zwaar  
ziek gezins- of familielid**  
= minimum 1 maand/  
maximum 3 maanden.

**Opleiding**  
= minimum 3 maanden.

## **Halftijds tijdskrediet**

### **Voorwaarden?**

- Gedurende 12 maanden voorafgaand aan de aanvraag had je een tewerkstelling van minstens 3/4de.
- Je hebt 24 maanden gewerkt bij je werkgever.

### **Hoe lang?**

**Zorg voor kind < 8 jaar**  
= minimum 3 maanden.

**Palliatieve verzorging**  
= minimum 1 maand/  
maximum 2 maanden.

**Bijstand of verzorging zwaar  
ziek gezins- of familielid**  
= minimum 1 maand/  
maximum 3 maanden.

**Opleiding**  
= minimum 3 maanden.



## Tijdskrediet 1/5de

### Voorwaarden?

- Gedurende 12 maanden voorafgaand aan de aanvraag heb je voltijds gewerkt.
- Je hebt 24 maanden gewerkt bij je werkgever.

### Hoe lang?

#### Zorg voor kind < 8 jaar

= minimum 6 maanden

In uitzonderlijke gevallen (bijvoorbeeld bij de zorg voor een gehandicapt kind dat jonger is dan 21 jaar, of een zwaar ziek kind) kan je gemotiveerd tijdskrediet gedurende 48 maanden opnemen in plaats van 36 maanden.

#### Palliatieve verzorging

= minimum 1 maand/  
maximum 2 maanden.

#### Bijstand of verzorging zwaar ziek gezins- of familielid

= minimum 1 maand/  
maximum 3 maanden.

#### Opleiding

= minimum 6 maanden.

In totaal kan je maximum 51 maanden gemotiveerd tijdskrediet nemen voor zorg, 36 maanden voor een erkende opleiding. Deze 2 mag je niet optellen. Dit is ongeacht of je voltijds, halftijds of 1/5de tijdskrediet opneemt.

### Wanneer breng je je werkgever op de hoogte?

Je brengt je werkgever op voorhand op de hoogte:

- **3 maanden vooraf** als er meer dan 20 werknemers tewerkgesteld zijn bij je werkgever
- **6 maanden vooraf** als er minder dan 20 werknemers tewerkgesteld zijn bij je werkgever.

Als je tijdskrediet wil opnemen, moet er ook een bewijs van de situatie worden voorgelegd aan je werkgever. Dit moet uiterlijk gebeuren op het moment dat het tijdskrediet ingaat. Vaak gaat het hier om een officieel document, bijvoorbeeld een attest van de behandelende geneesheer. Informeer je daarover bij je personeelsdienst.

## Hoe breng je je werkgever op de hoogte?

Je moet je werkgever **schriftelijk** op de hoogte brengen dat je tijdskrediet wil opnemen. De brief verstuur je aangetekend of geef je persoonlijk aan de werkgever. Vraag dan een kopie als ontvangstbewijs. De brief moet de volgende informatie bevatten:

- Welke vorm van tijdskrediet wil je opnemen?
- Wanneer wil je starten met tijdskrediet?
- Hoe lang wil je tijdskrediet opnemen?
- Op welke dagen wil je graag komen werken en welke dagen je graag thuis wil zijn? (enkel bij halftijds of 1/5de tijdskrediet)

## Wanneer krijg je van je werkgever een antwoord?

Je werkgever moet zijn antwoord ten laatste geven op de laatste dag van de maand die volgt op de datum waarop je hem schriftelijk op de hoogte hebt gebracht.

**Voorbeeld:** je brengt hem op de hoogte in juni. Dan kan je ten laatste op 31 juli een antwoord verwachten. Wanneer de werkgever het tijdskrediet wil uitstellen (zie verder), moet hij je binnen de maand die volgt op de schriftelijke kennisgeving al op de hoogte brengen.

### Spreek de werktijden af met je werkgever

Spreek de werktijden die tijdens je tijdskrediet gelden, af met je werkgever. Leg ze schriftelijk vast in een bijlage bij je arbeidsovereenkomst.

## Kan je werkgever het tijdskrediet uitstellen?

Ja, je werkgever kan het tijdskrediet uitstellen in de onderstaande situaties.

### 1. Een bedrijf met minder dan 10 werknemers

Tijdskrediet is geen recht, je werkgever kan dit weigeren.

### 2. Gelijktijdige afwezigheden

In principe kan maximum 5%<sup>1</sup> van het personeel in de onderneming tegelijkertijd tijdskrediet opnemen. Als dit op het moment van je aanvraag het geval is, kan je aanvraag worden uitgesteld tot er een plaats vrijkomt.

<sup>1</sup> Werknemers vanaf 55 jaar die 1/5de tijdskrediet aanvragen, vallen niet onder deze 5%.

### 3. Uitstel om ernstige redenen

De werkgever mag het tijdskrediet uitstellen om ernstige interne of externe redenen. In dit geval moet het tijdskrediet ten laatste ingaan 6 maanden na de dag waarop het normaal zou zijn gestart.

#### De aangetekende brief

Bij de aangetekende brief voeg je steeds een attest tijdskrediet waarop staat of je al eerder loopbaanonderbreking (binnen de nieuwe of oudere wetgeving) nam. Je kan dit formulier downloaden op [www.rva.be](http://www.rva.be)

### Krijg je een uitkering?

Gedurende de periode dat je tijdskrediet neemt, krijg je een vervangingsinkomen. Hoeveel dit inkomen bedraagt, kan je checken op [www.rva.be](http://www.rva.be).

Bij de rva kan je ook een attest aanvragen om het saldo van je tijdskrediet te bewijzen of je kan dit zelf checken op [www.socialsecurity.be](http://www.socialsecurity.be).

### De uitkering aanvragen

Je moet de RVA op de hoogte brengen van je aanvraag door het formulier C61 in te vullen en op te sturen.

Je vindt dit formulier:

- in een RVA-kantoor
- bij onze Sociale Dienst<sup>1</sup> (contactgegevens op p. 45).

Informeer je bij je personeelsdienst of op [www.rva.be](http://www.rva.be) of doe je aanvraag online via [www.socialsecurity.be](http://www.socialsecurity.be)

### Meer weten over tijdskrediet?

Wil je meer weten over het aanvragen van tijdskrediet, de voorwaarden, de vergoeding en de uitzonderingsmaatregelen? Neem dan contact op met je personeelsdienst, je vakbond of de RVA.

#### Tip

Wanneer je tijdskrediet of een thematisch verlof opneemt, kan je de uitkering van de RVA aanvullen met een extra aanmoedigingspremie van de Vlaamse overheid. Naargelang de sector waar je tewerkgesteld bent, verschilt de regeling. Informatie krijg je bij de servicelijn 1700 of via [aanmoedigingspremie@vlaanderen.be](mailto:aanmoedigingspremie@vlaanderen.be)

<sup>1</sup> In Vlaanderen: Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) In Brussel: Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)



## 2 Verlof om medische bijstand (zorgverlof)

Verlof om medische bijstand (ook wel zorgverlof genoemd) laat je toe om tijdelijk te stoppen met werken of je werk te verminderen en de zorg op te nemen voor een ziek familie- of gezinslid. Net als palliatief verlof (zie p. 28) is dit een thematisch verlof.

### Heb je recht op zorgverlof?

Je moet voldoen aan onderstaande voorwaarden.

#### Zware ziekte

De persoon voor wie je wil zorgen, lijdt aan een zware ziekte. De behandelende arts beoordeelt of de ziekte of medische ingreep tot deze categorie behoort en of sociale, familiale of mentale bijstand nodig is voor het herstel.

De persoon voor wie je wil zorgen is een familie- of gezinslid. Je kan dit verlof enkel aanvragen voor bloedverwanten tot de 2de graad en aanverwanten tot de 1ste graad.

Voorbeeld:

- **Wel** voor je moeder of vader (1ste graad bloedverwant)
- **Wel** voor je broers en zussen (2de graad)

- **Niet** voor je ooms of nichten (3de graad bloedverwant)
- **Wel** stiefkinderen (1ste graad aanverwant)
- **Niet** voor je schoonbroer (2de graad aanverwant)

#### Privésector<sup>1</sup>

Je kan zorgverlof aanvragen als je werkt in de privésector of bij een lokaal of provinciaal bestuur.

Als je werkt in een organisatie van minder dan 10 werknemers, heb je in principe geen recht op zorgverlof. Je werkgever kan je dit toch toestaan.

Werk je in de openbare sector of het onderwijs? Dan gelden er andere regels. Neem hiervoor contact op met je personeelsdienst. Als zelfstandige kan je geen beroep doen op zorgverlof.

---

<sup>1</sup> De privésector bevat alle sectoren, behalve de overheids- en onderwijssector. Deze twee sectoren hebben een eigen regelgeving.

## De verschillende vormen van zorgverlof

Voltijds zorgverlof	Halftijds zorgverlof	1/5de zorgverlof
Je gaat tijdelijk niet werken = schorsing van alle arbeidsprestaties.	Je gaat halftijds werken = vermindering van je arbeidsprestaties met 50 % van een voltijds uurrooster.	Je gaat 1/5de minder werken.
<b>Voorwaarden?</b> Geen.	<b>Voorwaarden?</b> Je werkt minstens in een 3/4de uurrooster.	<b>Voorwaarden?</b> Je werkt voltijds

### Heb je een attest van een arts nodig?

Ja. Om recht te hebben op zorgverlof, heb je een attest nodig van de arts die je zwaar ziek familie- of gezinslid behandelt. In dit attest moet staan dat je bereid bent om de zorgvrager bij te staan of te verzorgen.

### Wanneer breng je je werkgever op de hoogte?

In de privésector of bij een lokaal of provinciaal bestuur moet je je werkgever minstens 7 dagen op voorhand verwittigen. In de openbare sector start je zorgverlof al op de eerste dag van de week die volgt op je aanvraag. Je werkgever kan in sommige gevallen een andere termijn aanvaarden.

### Hoe lang zorgverlof nemen?

Je kan je zorgverlof opnemen in periodes van minimum 1 maand en maximum 3 maanden.

Als het nodig is, kan je dit verlenen tot een maximale totale duur:

- van 12 maanden voor voltijds zorgverlof (24 maanden voor alleenstaanden die zorgen voor een kind jonger dan 16 jaar)
- van 24 maanden voor halftijds of 1/5de zorgverlof (48 maanden voor alleenstaanden die zorgen voor een kind jonger dan 16 jaar).



## Hoe breng je je werkgever op de hoogte?

Laat je werkgever schriftelijk weten dat je zorgverlof wil opnemen. De brief verstuur je aangetekend of geef je persoonlijk af aan je werkgever (vraag in dat geval wel een ontvangstbewijs). In de brief vermeld je de begin- en einddatum van de periode waarin je zorgverlof wil nemen. Voeg ook het attest van de behandelende arts toe.

## Kan je aanvraag worden uitgesteld of geweigerd?

Je werkgever mag de startdatum van het zorgverlof met maximum 7 dagen uitstellen in functie van de goede werking van de dienst of onderneming. Hij moet je dit binnen 2 dagen na je aanvraag schriftelijk laten weten.

In een organisatie van maximum 50 werknemers kan je werkgever je aanvraag voor zorgverlof weigeren om organisatorische redenen. Hij kan dit alleen doen als je al 6 maanden voltijds zorgverlof nam of 12 maanden gedeeltelijk zorgverlof.

Ben je alleenstaande? Dan mag je werkgever je aanvraag nooit weigeren als je zorgverlof neemt voor een van je kinderen jongeren dan 16 jaar. Zorgverlof voor de hospitalisatie van een ziek kind mag nooit geweigerd worden om organisatorische redenen.

### **Beschermd tegen ontslag**

Tijdens het zorgverlof en in de 3 daaropvolgende maanden ben je beschermd tegen ontslag.

## Krijg je een uitkering?

Tijdens je zorgverlof krijg je geen of minder loon van je werkgever. Je ontvangt wel een vergoeding van de RVA. Dit is een vast bedrag en staat los van je inkomen.

### De uitkering aanvragen

Verwittig de RVA van je zorgverlof door het formulier C61 in te vullen en op te sturen. Je vindt dit formulier:

- in een RVA-kantoor
- bij onze Sociale Dienst<sup>1</sup> (contactgegevens op p. 46).

Bezorg het formulier ten vroegste 6 maanden voor en ten laatste 6 maanden na de aanvangsdatum van je zorgverlof aan de RVA.

### Meer weten over zorgverlof?

Neem dan contact met de RVA ([www.rva.be](http://www.rva.be)) of onze Sociale Dienst<sup>1</sup> (contactgegevens op p. 46).

## Kind in het ziekenhuis

Wordt je kind (jonger dan 18 jaar) opgenomen in het ziekenhuis als gevolg van een zware ziekte? Dan kan je tijdens of vlak na de hospitalisatie zorgverlof opnemen voor de duur van 1 week. Dit kan nog worden verlengd met een extra week.

Aansluitend aan deze speciale vorm van zorgverlof bij ziekenhuisopname kan je nog de 'gewone' vorm van zorgverlof opnemen. Voor dit zorgverlof doe je een aanvraag bij je werkgever aan de hand van een attest van het ziekenhuis.

Gaat het om een onvoorziene hospitalisatie van je kind? Bezorg dan zo snel mogelijk het attest aan je werkgever. Dit zorgverlof bij hospitalisatie van een zwaar ziek kind kan nooit worden geweigerd door je werkgever.

---

<sup>1</sup> In Vlaanderen: Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) In Brussel: Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)





### 3 Palliatief verlof

Palliatief verlof laat je toe je werk tijdelijk te onderbreken of te verminderen zodat je voor iemand kan zorgen die ongeneeslijk ziek is en zich in een terminale fase bevindt. Net als zorgverlof is palliatief verlof een thematisch verlof.

**Let op:** niet te verwarren met tijds-krediet voor een palliatieve situatie: de duur, toelatingsvoorwaarden en uitkering verschillen.

## Heb je recht op palliatief verlof?

### Privésector<sup>1</sup>

Als je in de privésector werkt, kan je altijd palliatief verlof aanvragen. De aanvraag kan in principe nooit worden geweigerd.

### Openbare sector of overheid

Ben je tewerkgesteld in de openbare sector of in een autonoom overheidsbedrijf? Dan neem je best contact op met je personeelsdienst.

### Zelfstandig

Je kan geen palliatief verlof aanvragen.

<sup>1</sup> De privésector bevat alle sectoren, behalve de overheids- en onderwijssector. Deze 2 sectoren hebben een eigen regelgeving.

## De verschillende vormen van palliatief verlof

Voltijds	Halftijds	1/5de
Je gaat tijdelijk niet meer werken = schorsing van alle arbeidsprestaties.	Je gaat halftijds werken = vermindering in arbeidsprestaties met 50 % van het voltijds uurrooster.	Je vermindert je prestaties met 1/5de.
<b>Voorwaarden?</b> Geen.	<b>Voorwaarden?</b> Je werkt minstens in een 3/4de uurrooster.	<b>Voorwaarden?</b> Je werkt voltijds



### **Hoe lang kan je palliatief verlof nemen?**

Je mag je werk gedurende 1 maand volledig of gedeeltelijk onderbreken door palliatief verlof. Je kan deze periode twee keer verlengen met een maximum van 3 maanden. Deze regeling geldt per palliatieve patiënt en niet per mantelzorger.

### **Beschermd tegen ontslag**

Tijdens je palliatief verlof en in de 3 daaropvolgende maanden ben je beschermd tegen ontslag.

### **Heb je een attest van een arts nodig?**

Ja, om palliatief verlof te kunnen nemen moet je een attest van een arts voorleggen. Het is de behandelende arts van de palliatieve patiënt die het attest moet schrijven. Uit dit attest moet blijken dat je bereid bent om palliatieve verzorging te verstrekken.

### **Hoe breng je je werkgever op de hoogte?**

Je dient bij je werkgever een aanvraagformulier voor onderbrekingsuitkeringen in. Je vindt dit formulier op [www.rva.be](http://www.rva.be). De behandelende arts van

de patiënt verklaart dat deze palliatieve zorgen nodig heeft en dat jij die wil verlenen. Hiervoor is een vakje voorzien op het formulier. De identiteit van de patiënt moet niet worden vermeld. Je werkgever kan dit thematisch verlof niet weigeren.

**Je recht op palliatief verlof** begint de eerste dag van de week die volgt op de week waarin je het aanvraagformulier bij de werkgever hebt ingediend. Je werkgever kan een kortere termijn aanvaarden. **Bij verlenging** van het palliatief verlof, moet je een nieuw aanvraagformulier indienen.

Wanneer de patiënt overlijdt vóór het einde van het palliatief verlof, kan je het palliatief verlof tot het einde opnemen of het werk vroeger hervatten. Die beslissing ligt bij jezelf.



## Krijg je een uitkering?

Gedurende het palliatief verlof krijg je geen of minder loon van je werkgever. Om dit te compenseren, krijg je een vergoeding van de RVA. De vergoeding is een vast bedrag. Het wordt dus niet berekend op basis van je inkomen.

### Hoe aanvragen?

Je kan de Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA) op de hoogte brengen van je aanvraag door het formulier C61 in te vullen en op te sturen.

Je vindt dit formulier:

- op [www.rva.be](http://www.rva.be)
- in een RVA-kantoor
- bij onze Sociale Dienst<sup>1</sup> (contactgegevens op p. 45).

Je bezorgt het formulier aan de RVA ten vroegste 6 maanden voor de aanvangsdatum van het palliatief verlof en ten laatste 2 maanden na de aanvangsdatum. Elke nieuwe aanvraag (tot verlenging) moet via het formulier C61 gebeuren met de daarbij behorende termijnen.

<sup>1</sup> In Vlaanderen: Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) In Brussel: Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

## Meer weten over palliatief verlof?

Neem dan contact op met de RVA of onze Sociale Dienst<sup>1</sup> (contactgegevens op p. 45).

## 4 Verlof zonder wedde

Je kan aan je werkgever verlof zonder wedde vragen. Gedurende deze periode ontvang je **geen loon**. Je werkgever is niet verplicht om het verlof zonder wedde toe te kennen. Wanneer hij dat wel doet, doe je er goed aan de voorwaarden schriftelijk vast te leggen (vanaf wanneer, hoe lang, gedeeltelijke of volledige afwezigheid ...). **Tijdens het verlof zonder wedde ben je niet beschermd tegen ontslag.**

## 5 Familiaal verlof om dwingende redenen

Bij ziekte, ongeval of hospitalisatie van een persoon die bij jou onder hetzelfde dak woont, kan je familiaal verlof nemen om dwingende redenen. Je kan dit **10 keer per jaar opnemen**. Je ontvangt **geen loon** voor deze dagen, tenzij dit anders is overeengekomen met je werkgever. Per dag dat je familiaal verlof om dwingende redenen neemt, heb je een attest van een arts nodig.

## 6 Zelfstandige mantelzorgers

Vaak moet je als zelfstandige mantelzorger je werk onderbreken of stopzetten om de zorg voor een ander op te nemen. Dit heeft niet alleen gevolgen voor je privéleven, maar ook voor de toekomst van jouw zaak. Door het stopzetten of onderbreken van je werk kan je als zelfstandige immers klanten verliezen.

### Heb je recht op deze regeling?

Wanneer je als zelfstandige:

- palliatieve zorg verleent,
- zorgt voor een zwaar ziek gezinslid of voor een bloed- of aanverwant tot en met de tweede graad (ouder en kind, (schoon- of half-) broer/zus, grootouder en kleinkind),
- zorgt voor een kind met een handicap dat jonger is dan 25 jaar.

### Hoe lang kan je je werk onderbreken?

Per aanvraag kan je maximaal 6 maanden je werk onderbreken. Je kan deze twee keer aanvragen, waardoor je maximaal 12 maanden over je hele loopbaan van deze regeling kan gebruikmaken. Je kan ervoor kiezen om je zelfstandige activiteit deeltijds stop te zetten en een halve uitkering te genieten (zonder vrijstelling van bijdragen).

### Krijg je een uitkering?

Gedurende je onderbreking krijg je een financiële uitkering, gelijk aan het maandelijks bedrag van het minimumpensioen van een alleenstaande zelfstandige. Dit bedrag zal geïndexeerd worden. Je krijgt ook een vrijstelling van betaling van sociale bijdragen. Daarbovenop telt deze periode eveneens mee voor de opbouw van je pensioenrechten.

### Contact

#### Meer weten over deze regeling voor zelfstandigen?

Neem contact op met je sociaal secretariaat.

## 7 Werkzoekende mantelzorgers, vrijstelling van beschikbaarheid voor de arbeidsmarkt

Werkzoekenden hebben de verplichting om beschikbaar te zijn voor de arbeidsmarkt. Als je de zorg voor een ander opneemt, is dat niet altijd mogelijk. Daarom is er de vrijstelling voor werkzoekende mantelzorgers.

Tijdens de periode van de vrijstelling:

- mag je een werkvoorstel weigeren
- moet je niet meer beschikbaar zijn voor de arbeidsmarkt
- moet je niet meer ingeschreven zijn als werkzoekende

### Heb je recht op deze vrijstelling?

De vrijstelling geldt in volgende situaties:

- als je **palliatieve zorg** verleent,
- als je zorgt voor **een zwaar ziek gezinslid** of voor een bloed- of aanverwant tot en met de tweede graad (ouder en kind, (schoon- of half-) broer/zus, grootouder en kleinkind),
- als je zorgt voor een **kind met een handicap** dat jonger is dan 21 jaar.

### Heb je een attest van een arts nodig?

Ja, je bent verplicht om een medisch attest voor te leggen om de zorgnood van de persoon voor wie je zorgt te bewijzen. Bij de zorg voor een gehandicapt kind, moet je een attest van het FOD sociale zekerheid voorleggen. Per zorgvrager kan maar 1 persoon deze vrijstelling krijgen.

### Wat is de procedure?

Je vraagt een formulier aan bij je uitbetalingsinstelling (de vakbond of de hulpkas). Je vult het formulier in en samen met de attesten breng je dit terug binnen bij je uitbetalingsinstelling.

### Krijg je een uitkering?

Tijdens de vrijstelling krijg je een daguitkering. Na 2 jaar daalt deze. De precieze bedragen vind je terug op [www.rva.be](http://www.rva.be)

## Een overzicht:

Soort vrijstelling	Duur	Voorwaarden
Palliatieve zorg	1 maand Verlengen kan 1 keer	Voorafgaande aanvraag, verklaring op eer en een medisch attest
Zorg voor een zwaar ziek gezinslid of voor een bloed- of aanverwant tot de tweede graad	3 - 12 maanden Verlengen kan met een maximum van 48 maanden in totaal	Voorafgaande aanvraag, verklaring op eer en een medisch attest
Zorg voor een gehandicapt kind dat jonger is dan 21 jaar	3 - 12 maanden Verlengen kan met een maximum van 48 maanden in totaal	Voorafgaande aanvraag, verklaring op eer en een attest van 66 % ongeschiktheid

## Contact

### Meer weten?

Neem contact op met de RVA of onze Sociale Dienst<sup>1</sup> (contactgegevens op p. 45).

<sup>1</sup> In Vlaanderen: Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) In Brussel: Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)



4

**Getuigenis** ~ Mark (65 jaar) zorgt voor Liliane (62 jaar)

Mark draagt dag en nacht zorg voor zijn echtgenote Liliane. Dat is zwaar, maar Mark wil niet dat Liliane in een rusthuis terecht komt. Hij wil dat ze zo lang mogelijk thuis blijft wonen. Tijdens de voorbije zomer is Mark voor de eerste keer in jaren zonder Liliane op reis geweest. Het was een cadeau van zijn kinderen. Hij wist niets van de reis. De kinderen hadden een thuiszorgdienst ingeschakeld zodat Mark van een weekje verlof kon genieten in Italië. De reis heeft hem enorm deugd gedaan. Zijn batterijen waren na de vakantie terug opgeladen. De rust was onbetaalbaar.





## Je mag ook aan jezelf denken

Het is vaak geen bewuste keuze om mantelzorg te worden. Een dierbare heeft bepaalde zorgen nodig en jij wil helpen. Maar gaandeweg kan de hulpvraag naar jou toe steeds groter worden. Het gevaar bestaat dat het te veel wordt en je de zorgen niet meer alleen aankan. Mantelzorg kan immers zowel fysiek als mentaal zwaar zijn. Het kan zoveel tijd in beslag nemen, dat je geen tijd meer hebt voor jezelf. Soms loopt niet alles zoals verwacht. Dit kan tot frustraties leiden.

**Daarom willen we het graag nog even benadrukken: je mag ook aan jezelf denken. Alleen dan kan je de zorg volhouden.**

## 1 Gedeelde zorg, dat is een zorg minder

Naargelang het ziekteproces van de zorgvrager evolueert, kan die steeds afhankelijker worden van jouw zorgen en blijkt het niet meer mogelijk om alles alleen te doen. Durf dan hulp vragen!

Een uitgebreid zorgnetwerk is de grootste troef tegen burn-out of depressie door overbelasting. Door de zorg te delen, is de kans kleiner om opgebrand, of beter 'opgezorgd', te geraken. Net omdat je bepaalde taken verdeelt, zal je de taken die je zelf nog doet, beter kunnen uitvoeren. Ook krijg je meer tijd om de zorgvrager emotioneel bij te staan of samen leuke dingen te doen. Je hoeft je niet meer enkel te concentreren op de (praktische) zorgtaken.



Er bestaat een handige app om samen met anderen de zorg te delen.

Met Nettie maak je een mantelzorggroep aan, beheer je een gemeenschappelijke kalender en verdeel je de taken. Ieder groepslid kan aangeven welke taken hij/zij opneemt. Dat bespaart je een hoop telefoontjes en zo moet je niet steeds persoonlijk mensen aanspreken. Download de app via [www.steunpuntmantelzorg.be/nettie](http://www.steunpuntmantelzorg.be/nettie).



het is niet altijd gemakkelijk om de stap naar externe hulp in te schakelen, een vreemde in huis is niet evident voor de zorgvrager. Bespreek samen hoe jullie de zorg willen organiseren. Geef ook aan op welke punten het voor jou als mantelzorg(er)s te veel wordt. Soms duurt dit aanvaardingsproces even. Je kan ook werken met een testperiode waarin je verschillende opties uitprobeert.

Er zijn verschillende manieren voor extra helpende handen:

1. Externe ondersteuning:
  - a. niet residentieel: thuiszorg, dagopvangcentra, begeleid wonen, kortverblijf ...
  - b. residentieel: serviceflat, woonzorgcentrum, internaat, tehuis, pleegzorg voor personen met een handicap ...
2. Hulpmiddelen: rollator, tillift, handgreep, douchestoel, badlift, personenalarmsysteem

## 2 Zorg ook voor jezelf

Als jij je goed voelt, zal je betere zorg verlenen en zal je relatie met de zorgvrager beter zijn. Het is helemaal niet egoïstisch om aan jezelf te denken. Zorg dragen voor een ander, begint bij jezelf.

### TIP 1 Durf nee te zeggen

Herken tijdig signalen van overbelasting zoals een lusteloze houding, lichamelijke klachten (nekpijn, hoofdpijn, vermoeidheid, ...) een slechtere relatie, besluiteloosheid, ...Eens je in een negatieve spiraal terechtkomt, wordt het steeds moeilijker om het probleem aan te pakken.

Iedereen heeft een grens. Bepaal jouw grenzen en geef tijdig aan wanneer het te veel wordt. Omdat je de zorgvrager zo goed mogelijk wil helpen, is het natuurlijk moeilijk om soms nee te zeggen. Maar als je te veel op je schouders neemt, zal je geen goede zorg kunnen blijven geven. Af en toe nee zeggen, is dus ook in het belang van de zorgvrager.

### TIP 2 Geef dingen een plaats

Als mantelzorger maak jij het ziekteproces van dichtbij mee, dat zorgt soms voor frustratie, verdriet of schuldgevoel. Probeer gevoelens niet

op te kroppen, maar spreek erover met iemand. Misschien kan iemand (tijdelijk) (een deel van) jouw zorgtaken overnemen zodat jij even terug op adem kan komen. Het kan ook een verademing zijn om er gewoon eens over te praten met iemand.

### Doe-boek voor mantelzorgers

Erover praten is niet altijd gemakkelijk, je kan het ook van je 'afschrijven'. Samen met S-Plus Mantelzorg maakten we een doe-boek voor mantelzorgers. Hier vind je oefeningen die je helpen om zaken te verwerken en je emoties een plaats te geven. Hierbij belichten we zowel de postieve als negatieve zaken. Vraag het doe-boek aan via:

**T** 02 515 02 63

**E** mantelzorg@s-plusvzw.be

### TIP 3 Neem tijd voor jezelf

Om goede zorg te verlenen, heb je energie nodig. En deze energie moet je opbouwen. Het is dus belangrijk om tijd te nemen voor jezelf en activiteiten te doen waar je energie van krijgt. Bijvoorbeeld op vakantie gaan, een wandeling maken, een uitgebreid bad nemen, je verhaal doen aan iemand, enz.



Tijdens deze momenten kan je de zorg even van je afzetten en de batterijen terug opladen. Ook momenten van stilte kunnen zeer zinvol zijn. Gewoon even je hoofd leegmaken en alle drukte loslaten. Adem diep in en uit zodat je hoofd en lichaam echt tot rust komen.

Het kan helpen om op te schrijven wat je energie kost en waar je energie van krijgt. Zo kan je concreet onderzoeken

of je je energiebron aan het uitputten bent en doet het je stil staan bij je situatie (deze oefening vind je ook in het doe-boek voor mantelzorgers).

#### **TIP 4 Meer doen met je tijd**

Mantelzorg kan heel wat tijdsdruk met zich meebrengen. Zeker wanneer je alles of zoveel mogelijk zelf wil doen, heb je soms te weinig uren in een dag. Maak daarom keuzes. Welke taken moeten er nu gebeuren en welke kunnen er wachten? Misschien kan het geen kwaad om het poetsen van de ramen een keertje over te slaan?

- Wees aanwezig in het nu. Focus even op andere dingen. Dat geeft je nieuwe energie.
- Schrijf op wat je niet mag vergeten. Vergeet ook zeker niet datgene te doorstrepen wat je al gedaan hebt.
- Vergeet multitasking. Het is een illusie dat multitasken sneller is, zeker voor de activiteiten die geen routinetaken zijn. Doe liever één (belangrijk) ding tegelijk en concentreer je daarop.
- Las pauzes in. Neem af en toe een half uurtje voor jezelf en doe even iets ontspannend. Je zal zien dat je nadien des te sneller terug je taken opneemt, dat half uurtje win je zo terug.

### **TIP 5 Koester je sociaal netwerk**

Een groot risico bij intensieve mantelzorg is sociaal isolement. De zorg kan je zo opsorpen dat je geen tijd meer hebt voor vrienden of familie. Toch is het belangrijk hier tijd voor te maken. Een sociaal netwerk zorgt niet alleen voor afleiding of ontspanning, maar het is ook je 'vangnet', mensen bij wie jij terecht kan met je verhaal, de mensen die er voor jou zijn als jij eens hulp of een luisterend oor nodig hebt. Sluit ook de zorgvrager niet op, waarom neem je hem/haar niet gewoon mee naar vrienden?

### **TIP 6 Beslis niet impulsief**

Heel wat beslissingen worden emotioneel genomen. Je zegt je werk (deeltijds) op, je gaat inwonen bij de zorgvrager of je neemt de zorgvrager bij jou in huis, enz. Maar besef dat deze beslissingen gevolgen kunnen hebben op lange termijn. Probeer eerst uit te zoeken welke gevolgen je eventuele beslissingen kunnen hebben, maak een pro en contra lijstje en bespreek ze met de zorgvrager.

De website [www.mijnondersteuningsvraag.be](http://www.mijnondersteuningsvraag.be) kan je helpen om meer inzicht te krijgen in de zorgsituatie en oplossingen aan te reiken. Je vult een vragenlijst in en krijgt nadien een rapport op maat. Met jouw toestemming wordt dit rechtstreeks naar de juiste zorgdiensten gestuurd.

### **TIP 7 Durf te genieten**

Het is absoluut niet verplicht jezelf volledig weg te cijferen. Aanvaard complimenten of een helpende hand als die zelf wordt aangeboden. En wees mild voor jezelf. Geef jezelf geen kleinerende opmerkingen. Op den duur ga je het zelf nog geloven, terwijl jij in feite een fantastische mantelzorger bent.

# Socialistische Mutualiteit Brabant tot je dienst

Socialistische Mutualiteit Brabant is meer dan een loket waar je terecht kan voor je terugbetalingen van medische raadplegingen. Wij zijn er voor jou als mantelzorger om je te adviseren en bij te staan in de zorgsituatie. Samen met onze mantelzorgvereniging Steunpunt Mantelzorg komen wij ook op voor je belangen en doen we er alles aan om de zorgsituatie te vergemakkelijken.

## 1 Onze kantoren en diensten

Als socialistisch ziekenfonds staan wij dicht bij jou. Je vindt altijd een kantoor in je buurt waar je terecht kan met al je vragen. Op onze website vind je de adressen en openingsuren van al onze kantoren.

## Contact

- Bel naar 02 506 96 11
- Surf naar [www.fsmb.be](http://www.fsmb.be)

## 2 Ons voordelenpakket

De Socialistische Mutualiteit Brabant ijvert voor kwalitatieve en toegankelijke zorg voor iedereen. Dit vertaalt zich in concrete voordelen en diensten voor al onze leden. Een greep uit ons aanbod

### Sport

Wij betalen als partner van alle sportievelingen 45 euro per jaar terug van je lidgeld bij een sportclub of fitnessabonnement.

### Stoppen met roken

We geven een tussenkomst van 50 euro als je met een erkend therapeutisch middel onder medische begeleiding stopt met roken.

### Dieet

Wie de strijd tegen de kilo's op doktersvoorschrift aangaat bij een diëtist of Weight Watchers krijgt tot 60 euro per jaar terugbetaald. Als lid van de Socialistische Mutualiteit krijg

je bovendien sowieso korting op je inschrijving en een aantal diensten bij Weight Watchers.

## Brillen en lenzen

Wij betalen je 60 euro terug bij aankoop van een bril of lenzen. Je kunt in elke leeftijdscategorie van dit financieel extraatje genieten. Bovendien hebben wij een overeenkomst gesloten met enkele optiekzaken. Zij bieden je 15 % korting bij aankoop van een bril.

## Psychotherapie

Je krijgt tot 160 euro per jaar terugbetaald voor psychotherapie.

## Voetverzorging

60+’ers krijgen een tussenkomst tot 39 euro voor pedicurebehandelingen of tot 57 euro voor podologiebehandelingen door pedicues/podologen die een samenwerkingsovereenkomst hebben met Thuiszorg Brabant vzw of onze medische centra César De Paepe. Wie jonger is dan 60 krijgt deze terugbetalingen enkel op voorlegging van een medisch attest.

## Hospimut onze hospitalisatieverzekeringen.

Kies de bescherming die je zelf wil!

- AHV: een forfaitaire tussenkomst per ligdag in het ziekenhuis.

- Hospimut: je garantie op een goede dekking als je verblijft in een twee- of meerpersoonskamer.
- Hospimut Plus: een uitstekende dekking, ongeacht het kamertype dat je kiest.

## Medi’Kids

Bij een ernstig ziek kind draag je naast de mentale beproeving ook nog eens de hoge kosten. Daarom komt Medi’kids tegemoet in de behandelingskosten van een zwaar ziek kind (tot en met 18 jaar). De maximale tussenkomst bedraagt 5000 euro per jaar (franchise van 650 euro per gezin).

## Ziekenvervoer

Onze tussenkomst voor vervoer van en naar het ziekenhuis varieert naargelang het gebruikte vervoermiddel. Bij niet-dringend vervoer per ziekenwagen, taxi of sanitaire wagen moet je een beroep doen op Mutas via 02 272 08 16.

## Contact

Wil je meer weten over ons voordelenpakket?

- Vraag ernaar in één van onze kantoren
- Bel naar 02 506 96 11
- Surf naar <http://www.fsmb.be>
- Mail naar [mail@fsmb.be](mailto:mail@fsmb.be)



## **3** **Zorg en diensten aan huis**

We stellen alles in het werk om zieken, mensen met een handicap, bejaarden en palliatieve patiënten thuis te verzorgen. Onze diensten bieden algemene verzorging, nazorg na een ziekenhuis opname, pre- en postnatale verzorging en palliatieve zorg.

### **Thuisverpleging**

Onze verpleegkundigen voeren alle medische handelingen uit waarvoor zij bevoegd zijn, van de meest eenvoudige tot de meest complexe.

### **Kinesithérapie**

Onze kinesitherapeuten verstrekken hulp bij problemen met de lichaamsbeweging van de patiënt. Ze kunnen ook helpen bij de behandeling van ademhalingsproblemen.

### **Voetverzorging**

Onze pedicures knippen de teennagels en voorkomen of verzorgen voet- en teenaandoeningen.

### **Podologie**

Een podoloog is in de eerste plaats bevoegd om voetklachten te onderzoeken en evenwichts- en bewegingsproblemen op te lossen of te verzachten.

### **Logopedie**

Logopedisten behandelen zowel kinderen als volwassenen met spraak- en of schrijfproblemen.

### **Haarverzorging**

Professionele kappers en kapsters komen aan huisbezoek bij patiënten die zich niet kunnen verplaatsen.

### **Gezinszorg**

De erkende dienst voor gezinszorg, Thuishulp vzw komt aan huis bij gezinnen, bejaarden en personen met een handicap om hen te ondersteunen of taken over te nemen die ze zelf niet meer of onvoldoende kunnen uitvoeren.

### **Poets hulp**

Hulp nodig bij het onderhoud van je woning? Doe dan een beroep op onze poetsdienst in het kader van dienstencheques.

### **Oppasdienst**

Onze vrijwillige oppassers bieden een luisterend oor en helpen je met dagdagelijkse bezigheden. Onze oppasdienst is elke dag, ook in het weekend en 's nachts, beschikbaar.

### **Mindermobielenvervoer**

Onze vrijwillige chauffeurs geven je met hun eigen wagen een lift naar

onder meer het ziekenhuis, de dokter, familie of vrienden, de supermarkt en de kapper.

## Warme maaltijden

Deze dienst brengt maaltijden aan huis bij mensen die niet in staat zijn om zelf voor hun eten te zorgen.

### Contact

- Mail naar [thuiszorgcentrum@fsmb.be](mailto:thuiszorgcentrum@fsmb.be)
- Surf naar <https://www.fsmb.be/zorg-en-diensten-aan-huis>
- Bel naar de thuiszorgcentrale 078 15 60 30 (gratis, de klok rond en zeven dagen op zeven)

## Getuigenis - Romina | 32 jaar

Romina is alleenstaand en heeft een dochtertje van 8 jaar. Vorig jaar werd de mama van Romina ziek. Romina nam een beslissing: ze maakte in haar woning een ziekenhuiskamer en nam haar mama in huis. De zorg die ze op zich neemt is zwaar, maar Romina weet dat ze er niet alleen voor staat. "De mensen van Socialistische Mutualiteit Brabant weten hoe moeilijk en hard zorg dragen kan zijn. Het is mooi dat ze ons steunen. Zonder hun hulp stond ik nergens."

## 4 Onze mantelzorgverenigingen

### Steunpunt Mantelzorg

De mantelzorgvereniging van Socialistische Mutualiteit Brabant. Ze geeft informatie over mantelzorg, thuiszorg, sociale wetgeving, gezondheid, organiseert informatiesessies en lotgenotencontact en verdedigt de belangen van mantelzorgers en gebruikers. Je kan gratis aansluiten. Je krijgt dan 4x per jaar een (digitale) nieuwsbrief boordevol nuttige info.

### Contact

- Mail naar [steunpunt.mantelzorg@socmut.be](mailto:steunpunt.mantelzorg@socmut.be)
- Surf naar [www.steunpuntmantelzorg.be](http://www.steunpuntmantelzorg.be)  
[www.facebook.com/ikzorgvooreenander](https://www.facebook.com/ikzorgvooreenander)
- Bel naar 02 515 04 42
- Schrijf naar Steunpunt Mantelzorg, St-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel

### Brochures?

Steunpunt Mantelzorg biedt je als mantelzorger een reeks brochures aan over diverse thema's, zoals dementie. Daarnaast kan je je inschrijven voor de gratis nieuwsbrief Een overzicht vind je op [www.steunpuntmantelzorg.be](http://www.steunpuntmantelzorg.be)

## S-Plus Mantelzorg

Ook onze ouderenvereniging S-plus heeft een erkende mantelzorgvereniging. Ze ondersteunt mantelzorgers en zorgvragers bij hun zorgsituatie. Ook niet-leden van S-Plus kunnen gratis lid worden. S-Plus Mantelzorg organiseert vormende en ontspannende activiteiten zoals mantelzorgcafés, infosessies en mantelzorgtrajecten waarbij lotgenotencontact centraal staat. Bovendien verdedigt ze de belangen van mantelzorgers en zorgvragers.

### Contact

- Mail naar [mantelzorg@s-plusvzw.be](mailto:mantelzorg@s-plusvzw.be)
- Surf naar [www.s-plusvzw.be/mantelzorg](http://www.s-plusvzw.be/mantelzorg)
- Bel naar 02 515 02 63
- Schrijf naar S-plus mantelzorg, Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel

## 5 Medishop

De medishop leent, verhuurt en verkoopt een uitgebreid gamma (para)medische producten voor lichaamsconditie, baby's, woningaanpassing, autonomie en bandagisterie. In de medishop vind je een breed gamma: hulpmiddelen voor mobiliteit, materiaal zoals in een ziekenhuiskamer, hulpmiddelen voor in het toilet en de badkamer, (para)medisch materiaal, artikelen voor lichaamsconditie en revalidatie, telefonie, babyartikelen, incontinentiemateriaal, bandagisterie, hulpmiddelen en artikelen voor woningaanpassing.

### Info / Bestellingen

- Mail naar [infomedishop@fsmb.be](mailto:infomedishop@fsmb.be).
- Surf naar [www.fsmb.be](http://www.fsmb.be).
- In een van de kantoren van ons ziekenfonds in je buurt.
- Kom langs in een van onze medishops:
  - Brussel: Zuidstraat 112-114;
  - Leuven: Schipvaartstraat 18 (GPS: Vaartkom 32);
  - Vilvoorde: Grote Markt 38.
- Thuiszorgcentrale  
Bel naar 078 15 60 30 (gratis, de klok rond en zeven dagen op zeven).

## Woningaanpassing

In het regionaal dienstencentrum kan je terecht voor advies over woningaanpassing. Een ergotherapeut overloopt samen met jou en de zorgbehoevende alle mogelijke aanpassingen en hulpmiddelen die de woonsituatie gemakkelijker en veiliger maken. Je hoeft na dit advies niet noodzakelijk over te gaan naar een aanpassing.

## Personenalarm

Wanneer je als mantelzorger niet inwoont bij de persoon voor wie je zorgt, is het huren van een personenalarmsysteem een absolute aanrader. De zorgbehoevende draagt een zendertje aan de pols of aan een kettinkje. Het zendertje is verbonden met de telefoonlijn van de zorgbehoevende. Wanneer de zorgbehoevende zich in nood bevindt, bijvoorbeeld na een val, drukt hij of zij op de knop van het zendertje. Via de telefooncentrale Mutas word je als mantelzorger verwittigd. Je kan een personenalarm aanvragen bij onze medishop.

## 6 Sociale Dienst<sup>1</sup>

Onze Sociale dienst<sup>1</sup>, kan een grote steun betekenen voor jou als mantelzorger en voor de persoon waarvoor je zorgt. De maatschappelijk werkers bieden een luisterend oor, onderzoeken je rechten, geven advies en informatie over sociale voordelen en tegemoetkomingen (bijvoorbeeld parkeerkaart, verhoogde kinderbijslag ...). Gratis en in alle discretie zoeken we samen met jou naar de gepaste oplossing voor je persoonlijke situatie. We begeleiden je en de persoon waar je voor zorgt naar de juiste zorg- en hulpverlening. We schakelen thuiszorg in en begeleiden je bij langdurige thuiszorgsituaties. Onze Sociale dienst<sup>1</sup> is door de overheid ook erkend om:

- te onderzoeken of je recht hebt op een maandelijkse vergoeding van de Vlaamse zorgverzekering
- je dossier op te maken bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap.

### Contact

- Telefonische hulpverlening: 02 546 15 12
- Zitdagen in onze kantoren en afspraak maken:  
<https://www.fsmb.be/sociale-dienst>

---

<sup>1</sup> In Vlaanderen: Sociale Dienst<sup>1</sup> (DMW) In Brussel: Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

## 7 Juridische dienst: Ledenverdediging

Het departement ledenverdediging van onze juridische dienst biedt je gratis hulp, bijstand en informatie over honoraria van zorgverstrekkers, ziekenhuisfacturen (controle en nazicht), getuigschriften voor verstrekte hulp, medische fouten en dossiers bij het Fonds voor Medische Ongevallen.

### Contact

- Telefonische hulpverlening: 02 506 98 61 (werkdagen vanaf 14 uur)
- Zitdagen in onze kantoren:  
<http://www.fsmb.be/zitdagen-juridische-dienst>

## 8 Medische centra César De Paepe

De medische centra César De Paepe, gelegen in Brussel en Vlaams-Brabant, bieden kwalitatieve medische zorg aan geconventioneerde tarieven. Bovendien betaalt onze mutualiteit het remgeld van de meeste verstrekkingen (algemene geneeskunde, kinesithérapie, tandheelkunde, dermatologie ...) volledig terug.

### Contact

Een volledig overzicht van de aanwezige disciplines in onze 14 medische centra, de openinguren en telefoonnummers vind je op de webpagina  
<https://www.fsmb.be/medische-centra-cesar-de-paepe-0>

## 9 Gehandicapten en Solidariteit vzw

Ons ziekenfonds besteedt ook veel aandacht aan mensen met een handicap. Via de vzw Gehandicapten en Solidariteit wil ze hen een actieve vrijetijdsbesteding aanbieden met vakanties, uitstapjes, cursussen en feestjes. De vzw geeft ook informatiebrochures uit. De vereniging staat open voor iedereen: zowel voor personen met een handicap als voor hun familie, vrienden en burens.

Onze leden die deelnemen aan een verblijf van Gehandicapten en Solidariteit maken ook aanspraak op een tegemoetkoming van 2,50 euro per dag, gedurende maximaal 14 dagen per jaar.

Gehandicapten en Solidariteit werd door het VAPH erkend als vrijetijdzorgorganisatie. De hoofdzetel bevindt zich in Brussel, maar er zijn ook diverse lokale afdelingen.

### Contact

- Mussenstraat 17-19 - 1000 Brussel
- Bel naar 02 546 14 52
- Mail naar [info@gehandicaptenensolidariteit.be](mailto:info@gehandicaptenensolidariteit.be)
- Surf naar [www.gehandicaptenensolidariteit.be](http://www.gehandicaptenensolidariteit.be)

## 10 alin

Als bijstandsorganisatie begeleidt en ondersteunt alin vzw personen met een handicap die gebruikmaken van een PVB. Ook mensen die nog geen PVB hebben, kunnen bij alin vzw terecht met al hun vragen over dit systeem. alin vzw vindt het belangrijk dat elke persoon met een handicap de vrijheid heeft om eigen ondersteuningsmogelijkheden te kiezen. De vzw zorgt voor nuttige informatie, daarnaast verdedigt alin vzw ook actief de belangen van iedere persoon met een handicap.

### Contact

- Helpdesk: 02 515 18 50
- Mail naar [info@alin-vzw.be](mailto:info@alin-vzw.be)
- Surf naar [www.alin-vzw.be](http://www.alin-vzw.be)

## 11 Herstelcentra

Zowel voor jou als mantelzorger, als voor de zorgbehoevende kan een moment van rust welkom zijn. Iemand die herstelt van een heelkundige ingreep, ziekte of ongeval krijgt in de herstelcentra 'De Nieuwe Ceder', 'Duneroze' en 'Les Heures Claires' aangepaste zorg in een groene omgeving. Genieten van



de gezonde buitenlucht en de talrijke recreatieve mogelijkheden, terwijl je heerlijk bediend wordt. Dát is pas echt wellness en tot rust komen. Leden van ons ziekenfonds krijgen een tegemoetkoming van 35 euro per dag. Voor meer informatie kan je terecht in één van onze kantoren of bij onze Sociale Dienst<sup>1</sup> (zie pagina 45).

## Contact

### Les Heures Claires

Avenue Reine Astrid 131  
4900 SPA

- Bel naar 087 77 41 61

### De Nieuwe Ceder vzw

Parijsestraat 34  
9800 Deinze

- Bel naar 09 381 58 85

### Duneroze

Koninklijke Baan 90  
8420 Wenduine

- Bel naar 050 43 30 00

<sup>1</sup> In Vlaanderen: Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) In Brussel: Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

## Checklist

### Tips bij de voorbereiding van thuiszorg

Wanneer je beslist om thuiszorgdiensten in te schakelen, bereid je je best even voor. Professionele hulp kan een extra ondersteuning betekenen voor jou als mantelzorger, maar dan moet de hulp goed georganiseerd zijn. Volgende tips kunnen je daarbij helpen.

#### Overloop samen welke hulp je wil inschakelen.

Is er vooral ondersteuning nodig in het huishouden? Of gaat het om medische hulp? Geef ook aan welke taken je niet (meer) op jou kan nemen. Bespreek of de extra ingeschakelde hulp tijdelijk is of voor onbepaalde duur.

#### Overleg met alle betrokkenen.

Overleg met de andere mantelzorgers of familieleden kan waardevol zijn. Zij denken misschien aan andere oplossingen. Misschien is niet iedereen het eens met het inschakelen van thuiszorgdiensten. Probeer dit eerst uit te klaren zodat je de thuiszorg niet moet starten met grote spanningen.

#### Contacteer de behandelende arts

Als je medische hulp (thuisverpleging, kinesist aan huis ...) wenst in te



schakelen, overloop je dit best met de behandelende arts. Is het nodig dat er elke dag een verpleegkundige langs komt voor de medicatie? Of kunnen jullie dit zelf organiseren?

### **Geef duidelijk aan welke hulp je nodig hebt**

Vraag niet naar een specifieke dienst, maar som de specifieke taken op waarbij je ondersteuning nodig hebt. De thuiszorgdiensten zullen op basis van deze informatie de juiste medewerkers inzetten.

### **Maak goede afspraken met de thuiszorgdiensten**

Jij bent als mantelzorger een belangrijk aanspreekpunt voor de thuiszorgdiensten. Zorg er dus voor dat je aanwezig bent bij het maken van afspraken. Op die manier blijf je goed op de hoogte. Het is belangrijk dat de thuiszorgdiensten worden afgestemd op je aanwezigheid. Wanneer je bijvoorbeeld wil vermijden dat je oudere vader alleen is, zorg er dan voor dat de medewerker aan huis komt op de momenten dat jij niet aanwezig kan zijn.

### **Maak goede afspraken met iedereen die een deel van de zorg op zich neemt**

Dus ook met andere mantelzorgers. Denk hierbij ook aan de kleine dingen.

Heb je liever dat mensen hun schoenen uitdoen als ze binnen komen omdat je anders extra poetswerk hebt? Zeg dit dan op voorhand. Zodoende zal je je niet ergeren aan die ene hulpverlener die voor de zoveelste keer met zand aan de schoenen in de woonkamer komt.

### **Blijf realistisch**

Thuiszorgdiensten doen hun best om continuïteit te garanderen. Ze zullen dus meestal dezelfde medewerker sturen. Soms kan iemand ziek vallen of komen de gevraagde uren niet volledig overeen met het uurrooster van de hulpverlener. Aanvaard dus dat er af en toe iemand anders komt. Bereid de zorgbehoevende persoon hier ook op voor.

### **Blijf op de hoogte**

Je zal er zelf niet altijd zijn, maar wil uiteraard wel weten of de zorgbehoevende persoon zijn medicatie heeft gehad, voldoende heeft gegeten, ziek is geweest ... Vraag aan de thuiszorgdienst of je op de hoogte kan gehouden worden. Voorzie bijvoorbeeld een schriftje waarin de medewerker opmerkingen kan noteren.

### **In onze kantoren**

Met 85 kantoren, verspreid over Brussel en Vlaams-Brabant, staan we met een uitgebreide dienstverlening klaar waar je ons nodig hebt! En geen nood als er toch geen kantoor bij jou in de buurt is. Onze mobiele Mobi-Mut-kantoren doorkruisen onze regio en houden halt in de gemeentes waar geen vast kantoor is.

### **Bij onze raadgevers**

Het merendeel van onze kantoren is een advieskantoor. Onze raadgevers nemen er rustig de tijd voor jou. Ze bieden een antwoord op al je vragen en zoeken een totaaloplossing voor je problemen. Cash (terug)betalingen aan het loket zijn er niet mogelijk, maar alles wordt snel en veilig op je rekening gestort.

### **Op afspraak**

Ook een afspraak met een van onze consulenten behoort tot de opties. Bel rechtstreeks naar het kantoor van jouw keuze of maak een afspraak via ons algemeen nummer 02 506 96 11. Je vindt het volledige overzicht van onze kantoren, met de openingsuren en mogelijkheden, op onze website [www.fsmb.be](http://www.fsmb.be) of in onze gids 'Tot jouw dienst'.

### **[www.fsmb.be](http://www.fsmb.be)**

Onze website staat boordevol informatie over onze voordelen en diensten. Daarnaast vind je er ook heel wat over de ziekte- en invaliditeitsverzekering en gezondheid.

### **Mutfl@sh**

Schrijf je in op onze maandelijkse newsletter om op de hoogte te blijven van nieuwigheden.

### **e-Mut**

Raadpleeg je dossier, controleer je terugbetalingen, download documenten ... allemaal vanaf je computer.

### **Self-Mut-Plus**

Onze interactieve terminals zijn van 7 tot 21 uur toegankelijk in sommige van onze kantoren. Je kunt er onder meer roze identificatieklevers en attesten afdrucken.

## **Contact**

Een vraag voor ons ziektefonds? Aarzel niet om ons te contacteren!

- Bel naar 02 506 96 11
- Mail naar [mail@fsmb.be](mailto:mail@fsmb.be)
- Socialistische Mutualiteit Brabant, Zuidstraat 111, 1000 Brussel

## Lid worden!

Nog geen lid van de Socialistische Mutualiteit Brabant? Vul ons online inschrijvingsformulier in op [www.fsmb.be](http://www.fsmb.be), loop langs in een van onze talrijke kantoren of neem contact op met ons op 02 506 96 11. Wij doen dan al het nodige voor jou!

## Contact

De aangegeven tegemoetkomingen en prijzen zijn louter indicatief. Voor de precieze voorwaarden en maxima kan je contact opnemen met de betrokken diensten. Socialistische Mutualiteit Brabant kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor eventuele vergissingen bij de druk van deze uitgave. Tarieven, bijdragen en regelgeving zijn gebaseerd op de situatie van januari 2018. Voor meer informatie kan je terecht bij De Socialistische Mutualiteit Brabant of op [www.fsmb.be](http://www.fsmb.be).

## Iedereen telt mee. Altijd.

Ziek, gezond. Dik en dun. Groot en klein. Jong en oud. Man en vrouw. Gehuwd, of niet. Wit, gekleurd. Welgesteld en arm. Iedereen telt mee. Altijd. Van in het begin, tot aan het einde. Als het slecht gaat en als het goed gaat. Wij zijn er. Altijd. Voor iedereen. Voor jou.

[www.fsmb.be](http://www.fsmb.be)

Dit is een uitgave van  
de Socialistische Mutualiteit Brabant  
Zuidstraat 111 - 1000 Brussel - [www.fsmb.be](http://www.fsmb.be)



**SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT  
BRABANT**

Toegankelijke gezondheid  
voor iedereen!