



# Zorgen voor?

Dan ben ik MANTELZORGER



Sint-Maria Halle  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

# INHOUD

TAKEN WAARBIJ JE ALS MANTELZORGER KAN HELPEN	3
ZORGEN VOOR, IS OOK ZORGEN VOOR JEZELF	6
ENKELE TIPS OM OVERBELASTING TE VOORKOMEN	7
ERKENNING ALS MANTELZORGER	8
Algemene erkenning als mantelzorger	8
Wat?	
Voor wie?	
Hoe aanvragen?	
Erkenning als mantelzorger met sociaal voordeel	10
Wat?	
Voor wie?	
Voorwaarden mantelzorger	
Voorwaarden zorgvrager	
Hoe aanvragen?	

Na een ziekenhuisopname hebben mensen vaak hulp nodig op vlak van alledaagse handelingen; bij het wassen, aankleden, koken, poetsen, boodschappen doen, enz.

Vaak wordt deze hulp geboden door mensen uit de naaste omgeving, dit kan de partner zijn, kinderen, iemand van de familie, een buur, een vriend, een kennis,... = mantelzorger

De mantelzorger hoeft niet onder hetzelfde dak te wonen van de persoon die zorg nodig heeft, maar het is wel mogelijk.

Let op: dit is echter wel een belangrijk detail voor het aanvragen van een mantelzorgpremie, meer info hierrond vind je op <https://www.mantelzorgers.be/nl/financiele-ondersteuning> .

Kort samengevat, je bent mantelzorger als je:

- op regelmatige basis zorgt voor een familielid, buur, vriend,... thuis of in een voorziening
- als je meer dan de gebruikelijke zorg geeft omwille van ziekte, beperking, psychische moeilijkheden,...
- je dit doet omdat je een affectieve band hebt met de persoon waarvoor je zorgt.

# TAKEN WAARBIJ JE ALS MANTELZORGER KAN HELPEN

Het is belangrijk samen (mantelzorger en persoon die nood heeft aan zorg) te overlopen welke zorg er nodig is.

Hier vind je van taken die mantelzorgers op zich kunnen, deze kan je zelf nog aanvullen:

<b>Taken waarbij je als mantelzorger kan helpen</b>	<b>Wenst / aanvaard de persoon waarvoor je zorgt deze hulp?</b>	<b>Wie gaat hier bij helpen?</b>
Huishoudelijke taken: <ul style="list-style-type: none"><li>• poetsen</li><li>• de was doen</li><li>• boodschappen</li><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul>		
Persoonlijke verzorging: <ul style="list-style-type: none"><li>• wassen en aankleden</li><li>• maaltijden</li><li>• hulp toilet</li><li>• medicatie</li><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul>		

<b>Taken waarbij je als mantelzorg            kan helpen</b>	<b>Wenst / aanvaard            de persoon            waarvoor je            zorgt deze hulp?</b>	<b>Wie gaat hier            bij helpen?</b>
Begeleiding: <ul style="list-style-type: none"> <li>• uitstappen</li> <li>• doktersbezoeken</li> <li>• kapper</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>		
Administratie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• financieel beheer</li> <li>• papieren in orde maken</li> <li>• mutualiteit</li> <li>• belastingen</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>		
Aanwezigheid 's nachts nodig?		
Andere: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>		

# ZORGEN VOOR, IS OOK ZORGEN VOOR JEZELF



Als mantelzorger hoef je niet al deze taken over te nemen.

Dit hangt af van je eigen draagkracht en van wat je graag wil doen om te helpen.

Het is verder heel belangrijk dat je als mantelzorger jouw grenzen zelf goed bewaakt om (over)vermoeidheid te tegen te gaan. Je kan dit bewaken door jezelf te bevragen:

<b>Beantwoord deze stellingen met ja of neen</b>	<b>ja</b>	<b>neen</b>
Mijn nachtrust is verstoord		
Hem of haar helpen kost me nogal wat moeite en tijd		
Ik vind het lichamelijk zwaar		
De hulp die ik bied beperkt me in andere dingen die ik wil doen		
Wij hebben onze dagelijkse gewoontes moeten aanpassen		
Wij hebben onze plannen moeten wijzigen		
Ik kom voortdurend tijd te kort voor andere zaken		
Emotioneel gedragen wij ons anders t.o.v. elkaar		
Het gedrag van de persoon voor wie ik zorg, maakt me soms van streek		
Het is voelt moeilijk te moeten zien hoe de persoon voor wie ik zorg sterkt veranderd.		
Ik heb mijn werk / job moeten aanpassen aan de situatie		
De situatie neemt meer dan de helft van mijn tijd in beslag		
Er is sprake van financiële druk / moeilijkheden		

Heb je in de vorige tabel meer ja dan neen ingevuld kan er sprake zijn van overbelasting. Maak de moeilijkheden die je ondervindt bespreekbaar met de persoon waarvoor je zorgt, om samen te bekijken wat anders kan of waar er extra hulp nodig is indien gewenst.

Heb je vragen of nood aan ondersteuning?

Aarzel dan niet om contact op te nemen met onze ergotherapeute,  
Maaïke De Couvreur | tel. 02 363 62 57



## ENKELE TIPS OM OVERBELASTING TE VOORKOMEN

- Vraag tijdig hulp / aanvaard hulp. Blijf niet zitten met onzekerheden, vragen of eventuele problemen.
- Durf NEEN te zeggen, praat open en eerlijk over je grenzen. Zo kan je deze zelf ook beter bewaken.
- Probeer mantelzorg te delen :  
    maak duidelijke afspraken met de persoon waarvoor je zorgt  
    maar ook met de personen die je helpen bij het zorgen voor  
    de persoon met zorgnood. Vb. thuisverpleging, broers of  
    zussen, echtgeno(o)t(e), kinderen, ...
- Lucht af en toe uw hart. Zorg dat je een luisterend oor hebt.
- Neem even de tijd voor jezelf. Vb. een halfuurtje per dag echt iets voor jezelf doen.
- Doe vooral nog andere dingen, zaken die niets met de zorg voor een dierbare te maken hebben.

# ERKENNING ALS MANTELZORGER

Sinds 1 september 2020 kan je als mantelzorger een officiële erkenning aanvragen bij je ziekenfonds.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen twee soorten erkenningen; de algemene erkenning als mantelzorger en de erkenning als mantelzorger met sociaal voordeel.

## Algemene erkenning als mantelzorger

### Wat?

Dit attest geeft je een algemene erkenning als mantelzorger. Het is onbeperkt geldig en er staat geen beperking op het aantal erkende mantelzorgers dat een zorgvrager mag hebben.

### Voor wie?

Om deze erkenning aan te vragen, moeten de mantelzorger en de persoon voor wie deze zorgt aan een beperkt aantal voorwaarden voldoen:

- De geholpen persoon heeft zorg en ondersteuning nodig door zijn/haar hoge leeftijd, gezondheidstoestand of handicap.
- De mantelzorger biedt regelmatig hulp en/of ondersteuning op een niet-professionele basis.
- De mantelzorger houdt rekening met de noden en wensen van de geholpen persoon.



- De mantelzorger heeft een vertrouwensrelatie of een nauwe affectieve of geografische relatie met de geholpen persoon.
- De mantelzorger is ingeschreven in het bevolkings- of vreemdelingenregister.
- De mantelzorger én de geholpen persoon verblijven in België.
- Er is minstens 1 professionele zorgverlener die de mantelzorger bijstaat in de zorg.

## Hoe aanvragen?

Het attest wordt uitgereikt door het ziekenfonds van de mantelzorger.

1. Vul de verklaring op eer in. De verklaring wordt ondertekend en gedateerd door de mantelzorger én de zorgvrager.
2. Bezorg de verklaring op eer aan het loket van het ziekenfonds. Je moet dit doen binnen de 30 dagen nadat je de verklaring hebt ingevuld. Maak ook een foto of een kopie van deze verklaring en bewaar ze!
3. Je ontvangt hierna het attest.

## Erkenning als mantelzorgers met sociaal voordeel

### Wat?

Dit mantelzorgstatuut geeft je een algemene erkenning als mantelzorgers en is gekoppeld aan 1 sociaal voordeel: **de mogelijkheid om mantelzorgverlof aan te vragen bij je werkgever.**

- 3 maanden voltijds mantelzorgverlof per zorgbehoevende persoon.  
Hier kan je kiezen op de periode op te splitsen in kortere periodes
- Halftijdse vermindering per zorgbehoevende persoon
- 1/5 vermindering per zorgbehoevende persoon



Let wel op, want ook als je voor meerdere personen zorgt kan je over je hele loopbaan maximum 6 maanden voltijds mantelzorgverlof opnemen of 12 maanden als je het halftijds of deeltijds opneemt.

Je vraagt het verlof aan door een aangetekend schrijven of een brief te bezorgen aan je werkgever met het bewijs van je erkenning als mantelzorgers met het sociaal voordeel.

De erkenning is 1 jaar geldig en het aantal mantelzorgers met dit type attest is beperkt tot 3 per zorgvrager.

## Voor wie?

Deze erkenning is voor mantelzorgers die mantelzorgverlof willen aanvragen. Het mantelzorgverlof is enkel mogelijk voor loontrekkenden en ambtenaren. Zelfstandigen kunnen het niet aanvragen.

Om deze erkenning aan te vragen, moeten de mantelzorger en de persoon voor wie deze zorgt aan een uitgebreid aantal voorwaarden voldoen.

## Voorwaarden mantelzorger:

- De mantelzorger is ingeschreven in het bevolkings- of vreemdelingenregister en verblijft in België.
- De mantelzorger geeft doorlopend of regelmatig hulp en zorg aan de zorgvrager. En dat voor minstens 50 uur per maand of 600 uur per jaar.
- De mantelzorger heeft een vertrouwensrelatie met de persoon voor wie hij/zij zorgt en geeft die zorg niet vanuit een beroep of als vrijwilliger.
- De mantelzorger houdt rekening met de noden en levenswensen van de zorgvrager.
- Er is minstens 1 professionele zorgverlener die de mantelzorger bijstaat in de zorg.

## Voorwaarden zorgvrager:

- De zorgvrager verblijft in België.
- De zorgvrager verblijft niet in een residentiële setting, zoals een woonzorgcentrum of voorziening voor personen met een handicap.
- De zorgvrager voldoet aan een aantal medische criteria.  
Wat wil dit zeggen?
  - Bij meerderjarige (ouder dan 21 jaar) zorgvragers moet je ten minste 12 punten op de graad van zelfredzaamheid voor de integratietegemoetkoming scoren. Die vaststelling kan gebeuren door de FOD Sociale Zekerheid, Medex of de adviserend arts van het ziekenfonds.
  - Veel zorgvragers hebben al een vaststelling van zorgbehoefte laten uitvoeren. In bepaalde gevallen hoef je geen nieuwe vaststelling te laten uitvoeren. Bijvoorbeeld als je al een zorgbudget voor ouderen of een zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden ontvangt en voldoende punten op de inschaling scoorde.
  - Als de zorgvrager minderjarig is, gelden de scores van het groeipakket (de vroegere kinderbijslag). Je moet ten minste 12 punten scoren of ten minste 6 punten in de 3de pijler.

## Hoe aanvragen?

Het attest wordt uitgereikt door de dienst Maatschappelijk Werk van het ziekenfonds van de mantelzorger. Zij onderzoeken of je in aanmerking komt.

1. Vul de verklaring op eer in. De verklaring wordt ondertekend door de mantelzorger én de zorgvrager. Maak een foto of een kopie van deze verklaring en bewaar ze!
2. Contacteer onze dienst Maatschappelijk Werk om te kijken of je voldoet aan de medische voorwaarden.
3. Indien je voldoet aan de voorwaarden zal je het attest ontvangen.

Het is belangrijk dat je deze erkenning pas aanvraagt als je zeker bent dat je het mantelzorgverlof wil opnemen. Het attest is namelijk maar 1 jaar geldig.

## MEER INFO ROND MANTELZORG KAN JE VERKRIJGEN BIJ:

- Uw mutualiteit
- Vlaams expertisepunt mantelzorg: [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be)
- De Sociale dienst van het ziekenhuis tijdens uw hospitalisatie





Met deze brochure trachten wij jou te informeren over mantelzorg; wat dit kan inhouden, hoe je erkend mantelzorger kan worden en waar je je kan informeren rond dit thema.



Sint-Maria Halle  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw  
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle  
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10  
[www.sintmaria.be](http://www.sintmaria.be)