

# BROCHURE MANTELZORG



EERSTELIJNSZONE  
OOSTENDE-BREDENE



## INHOUD

Ben ik een mantelzorger?	4
Mantelzorgverenigingen	5
Lokale initiatieven voor mantelzorger	6
Fysieke en online initiatieven	6-8
Dienst Maarschappelijk Werk (DMW)	9
Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Welzijn (OCMW)	10
Ontmoetingscentra in Oostende - Bredene	11-12
Zelfzorg en veerkracht	13-15
Financiële tegemoetkomingen	16
Mantelzorgpremie	16
Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden	16-17
Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood	18
Persoonlijke-assistentiebudget (PAB)	19
Persoonsvolgend budget (PVB)	20
Pleegzorgvergoeding	20
Sociale en fiscale voordelen	21
Heb ik recht op verlof als mantelzorger?	21

Versie: 2021

Contact: Eerstelijnszone Oostende-Bredene  
Edith Cavellstraat 54-56, 8400 Oostende  
[info@eerstelijnszoneoostende-bredene.be](mailto:info@eerstelijnszoneoostende-bredene.be)

## BEN IK EEN MANTELZORGER?

Mantelzorg is...  
Zorgen voor een dierbare  
Omwille van de affectieve band  
Op regelmatige basis

Niet als beroep  
Geen vrijwilligerswerk  
Elke zorgsituatie is uniek

## MANTELZORGVERENIGINGEN

In Vlaanderen zijn er zes erkende mantelzorgverenigingen die de belangen van de mantelzorgers verdedigen en informeren. Wat kunnen ze voor jou betekenen?

- Informatiesessies en vormingsmomenten rond verschillende thema's zoals: op welke premies en tegemoetkomingen heb ik recht, welke diensten geven ondersteuning in de thuiszorg, hoe kan ik beter voor mezelf zorgen, hoe laat ik de zorg niet ontsporen, hoe maak ik financiële afspraken in de thuiszorg en hoe kan ik mijn woning aanpassen.
- Lotgenotencontact: dit wordt ook wel eens 'mantelzorgcafé' genoemd omdat het een gezellig samenzijn is met andere mantelzorgers. Je kan ervaringen uitwisselen bij een tas koffie of een ander drankje. Er met anderen over praten die in dezelfde situatie zitten, kan deugd doen. Soms wordt dit gekoppeld aan informatiemomenten.
- Luisterend oor: de mantelzorgverenigingen staan voor je klaar om te antwoorden op je vragen of gewoon een luisterend oor te bieden. Elke vereniging is telefonisch bereikbaar
- Publicaties, magazine en/of nieuwsbrief: de verenigingen hebben een uitgebreid aanbod aan publicaties met getuigenissen, pakkende verhalen en/of interessante informatie over mantelzorg. Ze informeren hun leden via een eigen magazine met nuttige informatie en tips.
- Mantelzorgvakantie: op vakantie gaan is als mantelzorger niet vanzelfsprekend. Sommige verenigingen bieden vakanties aan met aangepaste begeleiding en activiteiten waar je kan genieten met de persoon waarvoor je zorgt.
- Beleidswerk: de verenigingen behartigen de belangen van de mantelzorger en geven de mantelzorger een stem in het beleid.
- Dag van de mantelzorg: jaarlijks zetten ze jou in de bloemetjes op 23 juni.en

## DE ZES VLAAMSE MANTELZORGVERENIGINGEN



### Ons Zorgnetwerk

☎ 016 24 49 49  
☎ 0470 29 11 16  
✉ onszorgnetwerk@samenferm.be  
🌐 www.onszorgnetwerk.be



### Samana vzw

☎ 059 55 26 18  
✉ mantelzorg.wvl@samana.be  
🌐 www.samana.be



### Coponcho

☎ 02-515 02 63  
✉ info@coponcho.be  
🌐 www.coponcho.be



### OKRA-ZORGRECHT

☎ 059 55 26 90  
✉ zorgrecht@okra.be  
🌐 www.okra.be



### Steunpunt Mantelzorg vzw

☎ 02-515 04 42  
✉ info@steunpuntmantelzorg.be  
🌐 www.steunpuntmantelzorg.be



### Liever thuis LM vzw

☎ 02-542 87 09  
☎ 0473 52 70 76  
✉ lieverthuis@lm.be  
🌐 www.lieverthuislm.be

## LOKALE INITIATIEVEN VOOR MANTELZORGERS

Ben je op zoek naar bepaalde hulp- of dienstverlening (arts, kinderopvang, ouderenzorg, ...)?

Dan kun je via de Sociale Kaart uitzoeken bij welke organisatie in jouw buurt je hiervoor terecht kunt. Dit is een online toepassing die een overzicht biedt van de diensten, organisaties en voorzieningen uit de welzijns- en gezondheidssector in Vlaanderen en Brussel.

🌐 [www.desocialekaart.be](http://www.desocialekaart.be)

## Fysieke en online initiatieven

### Mantelzorgcafé Mantelschelp

Ontmoetingsplaats voor mantelzorgers, jong of oud en van alle mogelijke achtergronden. Iedereen die kort- of langdurig zorgt voor een zorgbehoevende of dit ooit gedaan heeft, is welkom tijdens de Mantelzorgcafés.

🌐 [www.mantelzorghub.be/cafes/de-mantelschelp](http://www.mantelzorghub.be/cafes/de-mantelschelp)

### Vlaams Expertisepunt mantelzorg

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg verzamelt op haar website informatie en kennis, maar ook interessante tips, publicaties en tools rond mantelzorg in Vlaanderen en daarbuiten.

🌐 [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be)

### Ontmoetingsactiviteiten mantelzorgverenigingen

Op dezelfde website van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg vind je bij 'Activiteiten' ook een uitgebreid overzicht van het aanbod ontmoetingsactiviteiten (fysiek en online) van de erkende mantelzorgverenigingen. Lid zijn van een bepaalde mutualiteit is geen vereiste om aan deze activiteiten deel te nemen.

🌐 [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be)

### Mantelzorgtelefoon (bereikbaar tijdens de kantooruren)

De verschillende mantelzorgverenigingen hebben een mantelzorglijn beschikbaar. Mantelzorgers kunnen via deze weg vragen stellen over hun mantelzorgsituatie of kunnen deze lijn gebruiken om te ventileren over de zorg. Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de mantelzorgvereniging om van deze service gebruik te maken.

Samana	078/15 50 20	Liever Thuis LM	02/542 87 09
Coponcho	02/515 02 63	Ons Zorgnetwerk	016/24 49 49
Okra Zorgrecht	02/246 57 72	Steunpunt Mantelzorg	02/515 04 42

### Boodschappenlijn

De Samana Boodschappenlijn gaat op zoek naar een vrijwilliger die jouw boodschappen aan huis komt leveren. Het telefoonnummer van de boodschappenlijn is gratis.

📞 0800 95 001 (van 10 tot 12 uur)

✉ [boodschappenlijn@samana.be](mailto:boodschappenlijn@samana.be)

🌐 [www.samana.be/projecten/samana-boodschappenlijn](http://www.samana.be/projecten/samana-boodschappenlijn)

### Mantelzorgpodcast

Een podcast is een digitaal geluidsbestand dat op internet beschikbaar is. De mantelzorgpodcast van Steunpunt Mantelzorg deelt verhalen van mantelzorgers, tips, weetjes en ervaringen. Ook gesprekken met professionele hulpverleners en onderzoekers kan je er beluisteren.

🌐 [www.steunpuntmantelzorg.be/mantelzorgpodcast](http://www.steunpuntmantelzorg.be/mantelzorgpodcast)

### Online training voor mantelzorgers

Met de online training kan je je draagkracht vergroten. Je leert zo de balans tussen draaglast en draagkracht te vinden/behouden en goed te zorgen voor jezelf. De training bestaat uit negen sessies, rond zeven verschillende thema's zoals: communiceren met de persoon voor wie je zorgt, grenzen stellen, voor jezelf zorgen, steun vragen, enz. Je doorloopt deze training op je eigen pc, in je eigen omgeving, op je eigen tempo en op een moment dat het jou past.

🌐 [www.zelfzorgvoormantelzorgers.be](http://www.zelfzorgvoormantelzorgers.be)

### Sibe – Samen is beter

Sibe onderneemt acties om de kwaliteit van zorg te verbeteren. Ze streven naar geïntegreerde zorgverlening. Dat wil zeggen dat alle betrokken hulpverleners (huisarts, thuisverpleegkundige, apotheek, ziekenhuizen, mutualiteit, sociaal huis, etc.) zich aanpassen aan het zorgproces en de levensdoelen van de patiënt in kwestie. Op die manier ontstaat er zorg op maat. Bij zorg op maat is het van groot belang om niet enkel de patiënt maar ook de mantelzorgers te betrekken. Om die reden organiseert Sibe eveneens acties die de mantelzorgers ondersteunen in zijn rol.

🌐 [www.samenisbeter.be](http://www.samenisbeter.be)

### Magenta

Het Magenta-project is er voor ouders van kinderen (0-25jaar) met een handicap of chronische ziekte. Een zorg-werk-leven-balans vinden is heel complex. Magenta wilt ouders en professionelen hierin ondersteunen met een uniek vormingsaanbod.

🌐 [www.magentaproject.be](http://www.magentaproject.be)

## Trefpunt Zelfhulp

Zelfhulpgroepen en lotgenotencontact staan centraal bij Trefpunt Zelfhulp.

Ziekte-specifieke info kan je raadplegen op hun website.

🌐 [www.zelfhulp.be](http://www.zelfhulp.be)

## De Nachtegaal - praatcafé dementie

De Nachtegaal is een samenwerkingsinitiatief tussen CM, woonzorgcentrum Ponton en familiehelp. Hier kunnen mantelzorgers van personen met dementie terecht voor info en lotgenotencontact.

📍 Nachtegalenlaan 38, 8400 Oostende

☎ 059 55 40 59

✉ [Praatcafésdementie.oostende@cm.be](mailto:Praatcafésdementie.oostende@cm.be)

🌐 [www.praatcafedementiewvl.be](http://www.praatcafedementiewvl.be)

## Kortverblijf

Sommige woonzorgcentra bieden kortverblijf aan. In kortverblijf kunnen personen die al dan niet medische behandeling nodig hebben, tijdelijk verblijven. Dit kan nodig zijn wanneer de mantelzorger bijvoorbeeld op reis is of even tot rust wil komen. Dit kan ook na een ziekenhuisopname of om kennis te maken met het wonen, leven en de zorg in het woonzorgcentrum, maar nooit in afwachting van een definitieve opname. Op de website [kortverblijven.be](http://kortverblijven.be) (link hieronder vermeld) worden de beschikbare plaatsen weergegeven, let op: deze zijn niet altijd correct. Je kan daarom ook altijd mailen naar onderstaand e-mailadres.

🌐 [www.kortverblijven.be](http://www.kortverblijven.be)  
[www.desocialekaart.be](http://www.desocialekaart.be)  
(zoek: kortverblijf)

## Dagverzorgingscentra

Het dagcentrum biedt als mogelijkheid voor de gast om eens in een andere omgeving te vertoeven, in contact te komen met lotgenoten. De mantelzorgers krijgen ook de mogelijkheid om rustmomenten in te lassen.

🌐 [www.desocialekaart.be](http://www.desocialekaart.be) (zoek: dagcentrum)

## Dienst maatschappelijk werk

### Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) biedt gratis hulp bij:

- de zoektocht naar de juiste zorg of opvang
- ondersteuning bij het aanvragen van sociale voordelen (zoals parkeerkaart, sociaal telefoontarief,...)
- ondersteuning bij het aanvragen van de tegemoetkomingen (zoals Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden, Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood)
- aanvragen bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)
- organisatie van thuiszorg, gezins-hulp, vervoer...
- mantelzorg in combinatie met werk
- langdurige begeleiding

### Verschillende contactpunten in Oostende en Bredene voor DMW:




**Christelijke mutualiteit**

✉ [zorglijn.westvlaanderen@cm.be](mailto:zorglijn.westvlaanderen@cm.be)

☎ Oostende 050/20.76.76

☎ Bredene 050/20.76.76



**Bond Moyson**

✉ [bm.oostende@bondmoyson.be](mailto:bm.oostende@bondmoyson.be)

☎ Oostende 059/55.16.10

☎ Bredene 059/55.16.10



**Vlaams & Neutraal Ziekenfonds**

✉ [info@vnz.be](mailto:info@vnz.be)

☎ Oostende 03/491.86.51



**Liberale Mutualiteit**

✉ [oostende@LMPlus.be](mailto:oostende@LMPlus.be)

☎ Oostende 050/45.01.00

☎ +32 473 52 70 76



**Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering**

✉ [oostende@hziv.be](mailto:oostende@hziv.be)

☎ Oostende 059/50.00.28



**Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen**

✉ [oostende@nzvl.be](mailto:oostende@nzvl.be)

☎ Oostende 053/76.99.71



**Onafhankelijk Ziekenfonds** | **Partena**

✉ [info@oz.be](mailto:info@oz.be) | ✉ [oostende@partena-partners.be](mailto:oostende@partena-partners.be)

☎ Oostende 050/40.52.09 | ☎ Oostende 09/269.85.77

**Indien er geen contactpunten zijn in Bredene, kan je zeker ook terecht in Oostende.**

## SOCIALE HULP- EN DIENSTVERLENING

De sociale hulp en dienstverlening heeft tot taak aan personen en gezinnen de dienstverlening te verzekeren waartoe de gemeenschap gehouden is.

Om ervoor te zorgen dat iedereen een bestaan kan leiden dat beantwoordt aan de menselijke waardigheid en dus het recht op maatschappelijke dienstverlening te waarborgen, werd er in elke Belgische gemeente een Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Welzijn (OCMW) opgericht.

De dienstverlening die de OCMW's aanbieden kan er dus op gericht zijn te verzorgen, te genezen of te voorkomen, en kan van materiële, sociale, medische of psychologische aard zijn.

De dienstverlening gaat van financiële bijstand over tewerkstelling, thuiszorg, opname in woonzorgcentra tot schuldbemiddeling en psychologische en juridische bijstand. Het OCMW onderzoekt elke vraag voor maatschappelijke bijstand en stelt de meest gepaste middelen voor om hieraan te voldoen.

Bovendien kan je met eender welke welzijnsvraag bij het onthaal terecht. Voor vragen die ze zelf niet kunnen opnemen of beantwoorden, verwijzen ze je op een gepaste wijze door naar de juiste dienst of instantie.

Door het decreet Lokaal Bestuur van 2017 werken OCMW en gemeente tegenwoordig geïntegreerd.

Contactgegevens:

### Stad Oostende

✉ onthaal@oostende.be

☎ 059 59 10 10

📍 Campus Edith Cavellstraat 15,  
8400 Oostende

### OCMW Bredene

✉ info@ocmwbredene.be

☎ 059 33 97 70

📍 Duinenstraat 106,  
8450 Bredene



## ONTMOETINGSCENTRA IN OOSTENDE - BREDENE

In Oostende zijn er in totaal 10 ontmoetingscentra of lokale dienstencentra. De ontmoetingscentra willen het sociaal contact tussen de inwoners en generaties van de stad bevorderen, een zinvolle vrijetijdsbesteding aanbieden en antwoorden bieden op vragen omtrent zorg en ondersteuning.

Ook Bredene heeft een lokaal dienstencentrum waar iedereen welkom is.

Je kan deelnemen aan verschillende **ontspannende/recreatieve activiteiten** zoals:

- **Spellen:** bingo, kaarten, schaken, scrabble, (tap)biljarten, rummikub, quizen, Yahtzee...
- **Hobbyclubs:** fotoatelier, koersbal, kunstatelier, handwerk en patchwork, 'Film for fun', wandel- en fietsclub, koor...
- **Workshops:** bloemschikken, aquarel, kantslossen, haken, tekenen en schilderen, computer- en internetcursussen...
- **Beweegactiviteiten:** petanque, yoga, Zumba, verschillende stijlen dans, fietsen, Tai Chi, tafeltennis...
- **Taallessen:** Spaans, Engels, Frans
- **Uitstappen:** De ontmoetingscentra organiseren meerdere uitstappen per jaar. Deze hebben als doel het bevorderen van de sociale en culturele cohesie, ontmoeten en kennis opdoen.
- **Expo:** Kunstenaars en hobbyisten krijgen de gelegenheid om hun werken te exposeren. Het ontmoetingscentrum biedt geïnteresseerden een gratis locatie, een gratis receptie, een persmededeling naar de verschillende kranten, affiches en uitnodigingen en een informatiemap. Bij verkoop van de werken moet er een commissie betaald worden.
- **Smoeffel:** Geniet samen van een warme maaltijd of heerlijk stukje gebak met thee/koffie.

Ook kan men er terecht voor **hygiënische zorgen:**

- **Douche:** Ter ondersteuning van de zelfzorg bieden sommige ontmoetingscentra een douche aan. Iedereen, inclusief rolstoelgebruikers, kunnen hier gebruik van maken.
- **Schoonheidszorgen:** Ook voor manicure, pedicure en schoonheidszorgen kan u terecht in een ontmoetingscentrum.

### PLEZIER EN GEZELLIGHEID GEGARANDEERD!

Bekijk zeker de websites op volgende pagina voor verdere info over het volledig aanbod



## Ontmoetingscentra in Oostende

### 't Kasteeltje

- 🌐 [www.oostende.be/kasteeltje](http://www.oostende.be/kasteeltje)
- 📍 Kasteelstraat 22b
- ☎ 059 43 45 94
- ✉ [kasteeltje@oostende.be](mailto:kasteeltje@oostende.be)

### De 3 Gapers

- 🌐 [www.oostende.be/driegapers](http://www.oostende.be/driegapers)
- 📍 Timmermanstraat 1
- ☎ 059 51 27 76
- ✉ [de3gapers@oostende.be](mailto:de3gapers@oostende.be)

### De Ballon

- 🌐 [www.oostende.be/deballon](http://www.oostende.be/deballon)
- 📍 Mansveldstraat 9
- ☎ 059 33 36 91
- ✉ [oc.deballon@oostende.be](mailto:oc.deballon@oostende.be)

### De Blomme

- 🌐 [www.oostende.be/deblomme](http://www.oostende.be/deblomme)
- 📍 Chrysantenstraat 30
- ☎ 059 43 52 34
- ✉ [deblomme@oostende.be](mailto:deblomme@oostende.be)

### De Boeie

- 🌐 [www.oostende.be/deboeie](http://www.oostende.be/deboeie)
- 📍 Kerkstraat 35
- ☎ 059 43 50 10
- ✉ [deboeie@oostende.be](mailto:deboeie@oostende.be)

### Schaperye

- 🌐 [www.oostende.be/schaperye](http://www.oostende.be/schaperye)
- 📍 Steenovenstraat 86
- ☎ 059 43 38 47
- ✉ [schaperye@oostende.be](mailto:schaperye@oostende.be)

### De Schelpe

- 🌐 [www.oostende.be/deschelpe](http://www.oostende.be/deschelpe)
- 📍 Elisabethlaan 32
- ☎ 059 70 50 59
- ✉ [deschelpe@oostende.be](mailto:deschelpe@oostende.be)

### Oud Hospitaal

- 🌐 [www.oostende.be/oudhospitaal](http://www.oostende.be/oudhospitaal)
- 📍 Amsterdamstraat 61
- ☎ 059 43 31 22
- ✉ [oudhospitaal@oostende.be](mailto:oudhospitaal@oostende.be)

### ter Yde

- 🌐 [www.oostende.be/teryde](http://www.oostende.be/teryde)
- 📍 Duinenstraat 172
- ☎ 059 43 88 06
- ✉ [teryde@oostende.be](mailto:teryde@oostende.be)

### 't Viooltje

- 🌐 [www.oostende.be/oc-t-viooltje](http://www.oostende.be/oc-t-viooltje)
- 📍 Violierenlaan 3b
- ☎ 059 44 91 03
- ✉ [viooltje@oostende.be](mailto:viooltje@oostende.be)

## Lokaal dienstencentrum in Bredene

### Lokaal dienstencentrum Bredene

- 🌐 [www.ocmwbredene.be](http://www.ocmwbredene.be) (zoek: LDC)
- 📍 Duinenstraat 106
- ☎ 059 33 97 70
- ✉ [joyce.hubrouck@ocmwbredene.be](mailto:joyce.hubrouck@ocmwbredene.be)

## ZELFZORG & VEERKRACHT

Als mantelzorger geef je en blijf je geven – waarvoor men je heel dankbaar is – maar vaak schakel je daarbij de reflex uit om voor jezelf te zorgen. Het is belangrijk om stil te staan bij je eigen **veerkracht**.

### Online platformen

Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Bezoek dan zeker onderstaande websites.



- 🌐 [www.onlinehulp-apps.be](http://www.onlinehulp-apps.be)  
Ben je de weg kwijt in het oerwoud van apps en websites voor welzijn en geestelijke gezondheid? Een team van experts uit wetenschap en sociaal werk heeft het aanbod doorgelicht. Op [onlinehulp-apps.be](http://onlinehulp-apps.be) bundelen ze gescreende apps en websites die je kan inzetten in hulp, zorg en dienstverlening, zoals: Awel, ZorgSamen, de geluksdriehoek, de gevoelsthermometer,...



- 🌐 [www.ikbenikmirro.be](http://www.ikbenikmirro.be)  
Met de interactieve modules van 'ik ben ik' kan je werken aan je mentale fitheid en stappen zetten om terug of nog beter in je vel te zitten. Iedere module kan je zelfstandig achter je computer doorlopen, zonder de begeleiding van een professional, op het moment dat het jou het beste uitkomt. De modules zijn volledig anoniem. Bovendien zijn ze gratis en toegankelijk voor iedereen.



- 🌐 [www.zojong.be](http://www.zojong.be)  
Jonge mantelzorgers zijn kinderen

en jongeren **tot 25 jaar** die opgroeien in een gezin met een ouder, broer, zus of familielid die een beperking, verslaving of psychische problemen heeft... Maar liefst 1 op de 5 jongeren is jonge mantelzorger. Ondanks dit duizelingwekkende aantal was er tot op vandaag geen platform waar je terecht kon voor duidelijke info, advies op maat, een plaats om even te ventileren of te uiten wat je kunnen te boven gaat.

Deze nood werd gezien en zo is de website 'zojong' ontstaan. Er wordt allerlei nodige informatie aangeboden, tips&tricks, verhalen van andere jonge mantelzorgers, een luisterend oor, activiteiten... Ook hebben ze een Instagram-profiel (**@zojong.be**) waar er regelmatig tips, wé-tjes en motiverende quotes gedeeld worden. Er bestaan heel wat **organisaties** die je willen helpen en de zorg voor een stuk van je willen overpakken, net zoveel je wil en waar je je goed bij voelt. Op de website kan je bij 'Zoekertje-Zoek' de verschillende organisaties raadplegen met een korte omschrijving.



## Eerstelijnspsychologen

Soms wordt het je te veel en moet je stoom afdampen of heb je nood aan steun. Neem dan zeker contact op met een Eerstelijnspsycholoog.

### **Eerstelijnspsychologische Zorg Noord-West-Vlaanderen**

Een Eerstelijnspsycholoog werkt samen met een huisarts, psychiater, arbeidsarts, arts van kind en gezin, CLB, etc. en geeft advies en kortdurende hulp. In een beperkt aantal sessies brengt de eerstelijnspsycholoog jouw klacht en/of problemen helder in kaart, en bekijkt wat je kunt doen om ze te overwinnen. Als er verdere hulp nodig is, verwijst de eerstelijnspsycholoog jou door naar de juiste plek.

**Doelgroep:** Kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

Verdere info en overzicht van de Eerstelijnspsychologen in Oostende-Bredene kan je raadplegen op de website van Eerstelijnspsychologische Zorg Noord-West-Vlaanderen

🌐 [www.eerstelijnspsycholoognwvl.be/#patient](http://www.eerstelijnspsycholoognwvl.be/#patient)

## Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Je maakt je zorgen of zit met vragen over jezelf, je relatie, contacten met anderen...? Je voelt je niet goed in je vel en loopt vast in het leven? Je hebt last van depressieve gevoelens, stress, angst, slaapproblemen...? Je hebt het gevoel dat niemand je begrijpt en je kan nergens terecht met je vragen? Met het CAW ga je samen aan de slag met jouw verhaal en vragen.

📍 Hospitaalstraat 35, 8400 Oostende

📞 059 59 21 21

🌐 [www.caw.be](http://www.caw.be)



## FINANCIËLE TEGEMOETKOMINGEN

Meer info kan je raadplegen op: [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be)

### Mantelzorgpremie

In Bredene: €50 per kwartaal

➤ Aanvragen bij 'het sociaal huis Bredene' ([info@ocmwbredene.be](mailto:info@ocmwbredene.be) of 059 33 97 70)

### Zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden

Zwaar zorgbehoevenden kunnen een beroep doen op een zorgbudget als tussenkomst in niet-medische kosten. Dit kunnen bijvoorbeeld de uitgaven voor gezinszorg of incontinentiemateriaal zijn of een vergoeding voor de mantelzorger(s).

#### 2 soorten tegemoetkomingen

- Tegemoetkoming mantel- en thuiszorg. Voor wie zwaar zorgbehoevend is en thuis woont.
- Tegemoetkoming voor residentiële zorg. Als je in een woonzorgcentrum/rusthuis of psychiatrisch verzorgingstehuis verblijft. Indien de zorgbehoevende in een woonzorgcentrum verblijft, krijgt hij/zij automatisch een zorgbudget toegekend.

### Hoeveel bedraagt het?

130 euro/maand. Dit bedrag komt de zorgvrager toe. Hij/zij kan het onder andere gebruiken om de mantelzorger(s) te vergoeden.

### Aan welke voorwaarden moet men voldoen om het zorgbudget te ontvangen?

- Dat er een zorgbehoevendheid moet aangetoond worden met de BelRAI screener;
- Lid zijn van een zorgkas (zorgverzekering) ;
- Indien persoon bij gezinszorg zit wordt dit door dienst gezinszorg opgemaakt en is geen aanvraag via DMW mutualiteit nodig. **Hoe aanvragen?**

**Indien de zorgvrager nog thuis woont**, kan je een afspraak maken bij de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds (gratis). Een maatschappelijk werker komt vervolgens op huisbezoek en maakt een meting op van de zorgzwaarte van de persoon voor wie je zorgt. Op basis van die meting beslist je zorgkas of de persoon voor wie je zorgt recht heeft op de premie of niet.

**Indien de persoon voor wie je zorgt in een woonzorgcentrum of psychiatrisch verzorgingstehuis verblijft**, kan je een verblijfsattest aanvragen en indienen bij je zorgkas.

**Tip:** maak een afspraak met de sociale dienst van het woonzorgcentrum of psychiatrisch verzorgingstehuis en bekijk wat er al geregeld is en wat nog moet gebeuren

### Waar kan ik terecht voor hulp en informatie?

Hulp bij de aanvraag kan je krijgen bij de maatschappelijke dienst van het ziekenfonds of OCMW. Bij je zorgkas kan je terecht voor vragen over de stand van zaken van het dossier of de uitbetaling..

## Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood

Ouderen (vanaf 65 jaar) met een zorgnood en een beperkt inkomen hebben recht op een financiële tegemoetkoming.

Aan welke voorwaarden moet je voldoen om het zorgbudget te ontvangen?

- 65 jaar of ouder zijn op het moment van de aanvraag
- een verminderde zelfredzaamheid. Dit wordt vastgesteld door een arts van de Directie-generaal Personen met een Handicap van de FOD Sociale Zekerheid
- een beperkt inkomen hebben
- lid zijn van een zorgkas

### Hoeveel bedraagt het?

Het exacte bedrag hangt af van hoeveel zorg je nodig hebt en je inkomen. Maar ook met andere factoren wordt er rekening gehouden zoals spaargelden, het hebben van eigendom of de verkoop ervan etc. In de beslissing over de aanvraag zal het toegewezen bedrag vermeld staan.

Als je vooraf een idee wil hebben van het bedrag, kan je bij de dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds of Sociaal Huis vragen een inschatting te maken.

### Hoe kan ik het zorgbudget aanvragen?

Online via de zorgkas. Je hebt hiervoor de identiteitskaart, het bankrekeningnummer en de naam van de arts van de zorgvrager nodig.

Waar kan ik terecht voor hulp en informatie?

Hulp bij de aanvraag kan je krijgen bij de dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds of Stad Oostende (Campus Edith Cavellstraat) of OCMW Bredene. Bij je zorgkas kan je terecht voor vragen over de stand van zaken van het dossier of de uitbetaling.

## Persoonlijke-assistentiebudget (PAB)

Wil je je kind met een handicap graag thuis verzorgen? Dan kan dit met het Persoonlijke-assistentiebudget.

Met dit assistentiebudget kan je een persoonlijke assistent inschakelen die helpt met:

- Wassen, aankleden, eten...
- Verplaatsingen
- Dagactiviteiten
- Psychosociale begeleiding in het omgaan met de handicap en het organiseren van het leven.

Dit kan een externe persoon zijn, of iemand uit de omgeving.

### Wie heeft er recht op?

- Kinderen met een handicap jonger dan 17 jaar die intensieve begeleiding nodig hebben
- De handicap moet erkend zijn door de Intersectorale Toegangspoort (ITP)
- Je woont in Vlaanderen of Brussel

### Hoeveel bedraagt het?

Hangt af van de zorg.

### Hoe aanvragen?

Een erkend multidisciplinair team (MDT) helpt je om je aanvraag bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) in orde te brengen en de gepaste hulp in te schakelen. Je kan een MDT in de buurt vinden via [www.verwijzersplatform.be](http://www.verwijzersplatform.be). De dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds is erkend als MDT. Meer informatie vind je op de website van het VAPH. Je kan ook zelf een aanvraag voor een PAB indienen via Mijn VAPH

(inloggen via: <https://www.vaph.be/handleiding-mijnvaph/inloggen-startpagina>)

## Persoonsvolgend budget (PVB)

Dit is een budget op maat voor personen met een handicap om hun eigen zorg te organiseren.

Je kan hiermee hulp inkopen van je eigen netwerk, vrijwilligers, individuele begeleiders, professionele zorgverleners en vergunde zorgaanbieders.

Hoeveel bedraagt het?

De hoogte van het bedrag hangt af van hoeveel zorg je nodig hebt.

Wie heeft er recht op?

- Personen met een handicap die intensieve begeleiding nodig hebben
- De handicap moet erkend zijn door het VAPH.
- Je bent 17 jaar en de aanvraag tot erkenning is ingediend voor je 65ste verjaardag
- Je woont in Vlaanderen of Brussel

### Hoe aanvragen?

Een erkend multidisciplinair team (MDT) helpt je om je aanvraag bij het VAPH in orde te brengen en de gepaste hulp in te schakelen. Je kan een MDT in de buurt vinden via [www.verwijzersplatform.be](http://www.verwijzersplatform.be). De dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds is erkend als MDT.

Meer informatie vind je op de website van het VAPH. Je kan ook zelf een aanvraag voor een PVB indienen via Mijn VAPH (inloggen via: <https://www.vaph.be/handleiding-mijnvaph/inloggen-startpagina>)

## Pleegzorgvergoeding

Zorg je thuis voor een familielid of kennis met een handicap of een psychiatrische problematiek? Dan kan een dienst pleegzorg je ondersteunen. Een begeleid(st)er komt regelmatig op bezoek en kan je helpen met vragen over sociale administratie, dagbesteding, vrije tijd, thuiszorgdiensten... Je kan in aanmerking komen voor een pleegzorgvergoeding. Je ontvangt dan maandelijks een financiële vergoeding. *opgelet: dit geldt niet als je zorgt voor je partner of kind, wel voor bijvoorbeeld een broer of zus.*

### Pleegzorg West-Vlaanderen

📍 Moorseelesteenweg 133, 8800 Roeselare

☎ 051 200 222

✉ [info@pleegzorgwvl.be](mailto:info@pleegzorgwvl.be)

🌐 [www.pleegzorgvlaanderen.be/west-vlaanderen](http://www.pleegzorgvlaanderen.be/west-vlaanderen)

## Sociale en fiscale voordelen

Een erkenning van de handicap door FOD Sociale Zekerheid - directie-generaal Personen met een Handicap kan recht geven op een aantal voordelen.

Een overzicht van de voordelen:

- **Parkeerkaart** voor personen met een handicap
- **Kaart voor gratis openbaar vervoer** (trein, tram, bus, metro) in België voor blinden en slechtzienden
- **Belastingvoordelen voertuig:** een verlaagd Btw-tarief van 6% voor de aankoop en het onderhoud van een eigen wagen en een vrijstelling voor de belasting op de inverkeerstelling en de jaarlijkse verkeersbelasting
- **Sociale toeslag kinderbijslag:** bijkomende bijdrage bovenop de gewone kinderbijslag voor wie arbeidsongeschikt, gepensioneerd of werkloos is
- **Inkomensvervangende- of integratietegemoetkoming**
- **Vermindering onroerende voorheffing**
- **Sociaal tarief gas en elektriciteit, water, telefoon en kabel**
- **Europese handicapkaart:** voordelen bij culturele, sportieve en vrijetijdsactiviteiten

### Hoe aanvragen?

De FOD Sociale Zekerheid bezorgt de attesten normaal gezien automatisch aan de bevoegde instanties. Is dit niet het geval, dan kan je zelf met het attest naar de betrokken dienst gaan. Heb je geen erkenning en dus ook geen attest, maar denk je dat de zorgvrager in aanmerking komt voor (een van) de voordelen? Laat dan de handicap erkennen en dien online een aanvraag in. De FOD Sociale Zekerheid zal de handicap evalueren en een attest bezorgen. De dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds of OCMW kan je hierbij helpen.

## Heb ik recht op verlof als mantelzorger?

Afhankelijk van de sector waarin je tewerkgesteld bent, worden heel wat verlofmogelijkheden aangeboden om mantelzorg en werk te combineren.

**Thematisch verlof:** ouderschapsverlof, zorgverlof, palliatief verlof, mantelzorgverlof  
**Specifieke regeling per sector:** Privésector (tijdskrediet), Vlaamse overheid (Vlaams zorgkrediet), Openbare sector (loopbaanonderbreking)

**Andere vormen:** Verlof zonder wedde, Verlofmogelijkheid voor zelfstandigen

Bezoek de website [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be) voor meer informatie.

## Alle contactgegevens op een rijtje

Ons Zorgnetwerk	0470/29.11.16 of onszorgnetwerk@samenferm.be
Samana vzw	059/55.26.18 of mantelzorg.wvl@samana.be
Coponcho	025/15.02.63 of info@coponcho.be
OKRA-zorgrecht	059/55.26.90 of zorgrecht@okra.be
Steunpunt mantelzorg vzw	025/15.04.42 of info@steunpuntmantelzorg.be
Liever Thuis LM vzw	0473/52.70.76 of lieverthuis@lm.be

### Mantelzorgtelefoon:

• Ons Zorgnetwerk	016/24.49.49
• Samana	078/15.50.20
• Coponcho	025/15.02.63
• OKRA-zorgrecht	022/46.57.72
• Steunpunt mantelzorg	025/15.04.42
• Liever Thuis LM	025/42.87.09
Boodschappenlijn Samana	080/09.50.01 of boodschappenlijn@samana.be
Praatcafé Dementie	050 20 76 76 of praatcafesdementie.oostende@cm.be

### Mutualiteiten:

• Christelijke Mutualiteit	050/20.76.76 of zorglijn.westvlaanderen@cm.be
• Bond Moyson	059/55.16.10 of bm.oostende@bondmoyson.be
• Vlaams-neutraal ziekenfonds	034/91.86.51 of info@vnz.be
• Onafhankelijk ziekenfonds	050/4052.09 of info@oz.be
• Partena	092/69.85.77 of oostende@partnea-partners.be
• Neutraal ziekenfonds Vlaanderen	053/76.99.71 of oostende@nzvl.be
• Liberale mutualiteit	050/45.01.00 of oostende@LMplus.be
• Hulpkas voor ziekte- en invaliditeitsuitkering	059/50.00.28 of oostende@hziv.be

Stad Oostende  
OCMW Bredene

059/59.10.10 of onthaal@oostende.be  
059/33.97.70 of info@ocmwbredene.be

### Ontmoetingscentra:

• 't Kasteeltje	059/43.45.94 of kasteeltje@oostende.be
• De 3 Gapers	059/51.27.76 of de3gapers@oostende.be
• De Ballon	059/33.36.91 of oc.deballon@oostende.be
• De Blomme	059/43.52.34 of deblomme@oostende.be
• De Boeie	059/43.50.10 of deboeie@oostende.be
• Schaperye	059/43.38.47 of schaperye@oostende.be
• De Schelpe	059/70.50.59 of deschelpe@oostende.be
• Oud Hospitaal	059/43.31.22 of oudhospitaal@oostende.be
• Ter Yde	059/43.88.06 of teryde@oostende.be
• 't Violtje	059/44.91.03 of violtje@oostende.be

Centrum Algemene  
Welzijnswerk (CAW)

059/59.21.21

Pleegzorg West-Vlaanderen

051/20.02.22 of info@pleegzorgwvl.be

Indien je met vragen (blijft) zitten over de financiële tegemoetkomingen, kan je contact opnemen met een maatschappelijk werker via je mutualiteit of Stad Oostende (Campus Edith Cavellstraat) of OCMW Bredene. De maatschappelijk werker is de wegwijzer naar de gepaste financiële tegemoetkomingen en mogelijke voordelen, en bemiddelt waar nodig.

**EERSTELIJNSZONE  
OOSTENDE-BREDENE**

📍 Edith Cavallestraat 54-56 bus 7, 8400 Oostende

🌐 [www.eerstelijnszoneoostende-bredene.be](http://www.eerstelijnszoneoostende-bredene.be)