EERSTELIJNSZONE NOORDERKEMPEN

# Zorg jij voor iemand?

## Alles wat je moet weten over

## mantelzorg, premies & ondersteuning

BRASSCHAAT · GEMEENTE essen · KALMTHOUT als je van natuur houdt · Kapellen · WUUSTWEZEL Ruimte om te leven

# Inhoudstabel


| | |
|---|---|
| Wanneer ben je mantelzorger? | 3 |
| Financiële ondersteuning | 5 |
| Mantelzorgstatuut | 7 |
| Registreer je als mantelzorger | 8 |
| Verlof | 9 |
| Activiteiten en mantelzorgvakanties | 11 |
| Professionele ondersteuning | 12 |
| Ondersteuning aan huis | 24 |
| Opvang buitenhuis | 27 |
| Mobiliteit en vervoer | 28 |
| Infosessies voor mantelzorgers | 30 |
| Andere contactgegevens | 32 |

Dylan Van der Jeught / Stad Sint-Niklaas

In Brasschaat, Essen, Kalmthout, Kapellen en Wuustwezel slaan we de handen in elkaar om mantelzorgers beter te ondersteunen. Samen met tal van lokale organisaties en hulpverleners werd deze praktische mantelzorggids uitgewerkt: een bundeling van informatie, tips en hulp op maat van wie zorgt voor een naaste.

Mantelzorger zijn is waardevol, maar kan ook vragen oproepen en uitdagingen met zich meebrengen. Deze brochure wil daarin ondersteunen. Je vindt er duidelijke informatie over uiteenlopende thema's, wegwijs in het aanbod in de regio en praktische handvatten die het zorgen nét dat beetje draaglijker maken.

Deze gids is tegelijk ook een klein moment van erkenning en ademruimte – een **#dahadikeffenodig-moment**. Met aandacht voor jouw noden, jouw vragen en jouw inzet, want ook wie zorgt, verdient ondersteuning.

Dahadikeffenodig

BRASSCHAAT · GEMEENTE essen · KALMTHOUT als je van natuur houdt · Kapellen · WUUSTWEZEL Ruimte om te leven

# Wanneer ben je mantelzorger?

- Zorg je voor iemand in je omgeving met een zorgnood? Zoals een familielid, vriend of buur?
- Doe je dit regelmatig?
- Doe je dit vanuit een persoonlijke band met die persoon? En dus niet als beroep of vrijwilligerswerk?

Jij bent een mantelzorger! Wat jij doet is bijzonder waardevol, maar niet altijd vanzelfsprekend. Je staat er niet alleen voor. In deze brochure kom je meer te weten over het ondersteuningsaanbod en waar je dit kan aanvragen.

Mantelzorg kan allerlei vormen aannemen, zoals hulp bij persoonlijke hygiëne, hulp bij verplaatsingen, of in het huishouden, maar het kan ook gaan over emotionele en administratieve ondersteuning. Mantelzorg is bovendien van alle leeftijden.

- Mantelzorg verlenen is geen beroep en ook geen vrijwilligerswerk waar je bewust voor kiest.
- Er is een sociale en emotionele band met de zorgvrager.
- Mantelzorg komt onverwacht op je pad en overstijgt de 'gewone zorg voor elkaar' in duur of intensiteit.

Mantelzorg is verrijkend, maar kan - met hoeveel liefde en toewijding ook gegeven - ook wel eens zwaar wegen. In deze brochure vind je info over verschillende ondersteuningsmogelijkheden.

**Heb je nog specifieke vragen? Bel of mail dan naar een van de erkende mantelzorgverenigingen, naar jouw ziekenfonds of Sociaal Huis. Contactgegevens vind je achteraan deze brochure. Meer info kan je ook steeds vinden op www.mantelzorgers.be.**

**Gabriel, 75j, zorgt voor zijn echtgenote Anne-Marie**

'Weet je dat jij mantelzorger bent?', vroegen ze bij het ziekenfonds. Ik had toen nog nooit van mantelzorg gehoord, maar ik was blij om op die manier erkend te worden voor wat ik doe. Ik zeg nu zelf trots dat ik mantelzorger ben, en spreek andere mensen er ook op aan om hen ervan bewust te maken dat er zaken zijn waar ze recht op kunnen hebben.

# Financiële ondersteuning

Zowel de Vlaamse als de federale overheid voorzien in premies en tegemoetkomingen voor zorgvragers, om de zorgkosten te verlichten.

Voor mantelzorgers voorzien sommige gemeenten een mantelzorgpremie. Elke gemeente is vrij om een mantelzorgpremie in te voeren en bepaalt zelf de voorwaarden. Contacteer dus de sociale dienst of het Sociaal Huis van je gemeente om na te vragen waar je recht op hebt. We lichten er enkele toe:

| Ondersteuning | Voor wie? | Voordeel | Aanvraag / Info |
|---|---|---|---|
| **Premies voor mantelzorgers** | | | |
| **Gemeentelijke mantelzorgpremie** | Mantelzorger of zorgvrager (afhankelijk van gemeente) | Variabel per gemeente (bv. geldbedrag, cheque of andere voordelen) | Sociale dienst van je gemeente, Sociaal Huis of OCMW |
| **Premies voor zorgvragers** | | | |
| **Zorgbudget voor zwaar zorg-behoevenden** | Zorgvragers die veel zorg nodig hebben | Vast maandelijks geldbedrag | Aanvraag via zorgkas of ziekenfonds |
| **Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood** | 66+ met verhoogde zorgbehoefte en beperkt inkomen | Afhankelijk van zorgnood en inkomen | Aanvraag via zorgkas of DMW<br>Vanaf 01/03/'26 via DMW of OCMW |
| **Persoonsvolgend budget (PVB)** | Personen met een handicap (18-64 jaar) | Afhankelijk van zorgnood | Aanvraag via VAPH |
| **Incontinentie-forfait** | Personen met incontinentie die thuis wonen | Jaarlijkse tegemoetkoming | Aanvraag via ziekenfonds |

Naast de hiervoor vermelde tegemoetkomingen, zijn er ook nog heel wat andere mogelijkheden om de zorgkosten te verlichten.

## Algemeen

- Verhoogde tegemoetkoming
- Maximumfactuur (automatisch toegekend)

## Bij erkenning van handicap

| | |
|---|---|
| Persoonlijke-assistentiebudget (PAB) | -17 jaar |
| Integratietegemoetkoming | 18-66 jaar |
| Inkomensvervangende tegemoetkoming | 18-66 jaar |
| Verhoogde kinderbijslag of zorgtoeslag voor kinderen met een specifieke ondersteuningsbehoefte | -21 jaar |

## Specifieke doelgroepen

| | |
|---|---|
| Palliatief forfait | palliatieve patiënten met thuiszorg |
| Incontinentieforfait | incontinentiemateriaal voor mensen die thuis wonen |
| Financiële tegemoetkoming voor kankerpatiënten | kankerpatiënten met een beperkt inkomen |
| PVS-forfait | patiënten in coma thuis |
| Zorgforfait chronisch zieken | chronisch zieke mensen met hoge medische uitgaven |
| Tegemoetkoming hulp van derden | voor wie niet kan werken door ziekte of ongeval en aangewezen is op hulp van anderen |
| Bijzonder solidariteitsfonds | mensen met een ernstige aandoening die niet in aanmerking komen voor een terugbetaling |

**Je kan voor ondersteuning bij aanvragen terecht bij de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds of het Sociaal Huis. Zij kunnen samen met jou onderzoeken waar je recht op hebt. Meer info vind je ook op www.mantelzorgers.be/financieel.**

# Mantelzorgstatuut

Bij je ziekenfonds kan je een officiële erkenning als mantelzorger aanvragen. Die officiële erkenning noemen we het mantelzorgstatuut of de mantelzorgerkenning. Aan het mantelzorgstatuut is geen leeftijd gebonden, gezien je mantelzorg kan opnemen van jong tot oud. Je hoeft ook geen familie te zijn: je kan ook mantelzorger zijn voor een kennis, vriend of buur.

Er zijn 2 types attesten:

### Algemeen erkenningsattest

Dit is een algemene erkenning als mantelzorger. Het attest heeft een symbolische waarde. Het helpt in kaart te brengen hoeveel mantelzorgers er in België zijn. Soms zijn er voordelen aan verbonden, zoals een parkeervergunning op gemeentelijk niveau, of flexibele maatregelen in het onderwijs. De erkenning blijft geldig zolang de mantelzorg duurt.

### Erkenning met sociaal voordeel

Met deze erkenning kan je mantelzorgverlof bij je werkgever aanvragen. Als werkloze mantelzorger kan je vrijstelling aanvragen bij de RVA en in een beperkt aantal gemeentes een gemeentelijk voordeel. Deze erkenning is momenteel 1 jaar geldig (Vanaf 01/07/2026 is het attest 2 jaar geldig)

**Contacteer je ziekenfonds voor meer informatie over de voorwaarden om deze attesten aan te vragen.**

## Registreer je als mantelzorger

Registreer jezelf als mantelzorger bij je gemeente en blijf zo beter op de hoogte van het aanbod in jouw buurt. Door je te registreren ontvang je gerichte informatie, praktische tips en uitnodigingen voor activiteiten en vormingen die speciaal voor mantelzorgers georganiseerd worden. Zo mis je geen enkel initiatief en kan je makkelijker gebruikmaken van de ondersteuning die er is.

**Registreren kan je eenvoudig doen via jouw lokaal dienstencentrum of via volgende link:**

- **Brasschaat**: www.brasschaat.be/mantelzorger
- **Essen**: www.essen.be/mantelzorg
- **Kalmthout**: www.kalmthout.be/onderwijs-welzijn-en-zorg/welzijn/mantelzorg
- **Kapellen**: www.kapellen.be/e-mantelzorg
- **Wuustwezel**: www.wuustwezel.be/zorg-en-welzijn/woonzorg/aanbod-voor-mantelzorgers

# Verlof

Er bestaan verschillende wettelijke verlofstelsels waarop je als mantelzorger een beroep kan doen om tijdelijk minder of niet te werken. Neem die bij voorkeur zo lang mogelijk op en vermijd vrijwillige contractreductie. Structureel minder gaan werken zonder wettelijk verlofstelsel heeft in latere fases namelijk een invloed op pensioen en wettelijke verlofstelsels die je eventueel nog wil opnemen.

Jouw mogelijkheden op een wettelijk verlofstelsel hangen af van diverse factoren:

**Je huidige werksituatie:**

- Je statuut: werknemer, Vlaams ambtenaar, federaal ambtenaar, contractuelen overheid, zelfstandige of uitkeringsgerechtigd werkzoekende (werkloos)
- Je anciënniteit in de organisatie/onderneming
- Je huidig tewerkstellingspercentage

**Grootte van bedrijf/organisatie waar je bent tewerkgesteld.**

**Je relatie tot de zorgbehoevende persoon voor wie je zorgt.**

**Contacteer de mantelzorgverenigingen, RVA, jouw personeelsverantwoordelijke of de vakbond voor meer informatie rond de verlofstelsels waarop jij recht hebt. Contactgegevens vind je achteraan in deze brochure.**

TIP

Via de online tool **Break@work** (www.breakatwork.be) kan je bekijken op welke verlofstelsels je (nog) recht hebt en kan je meteen zien welk bedrag je als vervangingsuitkering zal ontvangen.

**Nele, 19j, zorgt voor haar vader**

Ik beschouw mezelf niet als mantelzorger; ik ben gewoon een dochter die haar vader helpt, net zoals hij er altijd voor mij is. Terwijl mijn vrienden praten over school en feestjes, vraag ik me vaak af of ik thuis meteen moet bijspringen. Dat maakt het soms moeilijk om aansluiting te vinden.

## Activiteiten en mantelzorgvakanties

Op **www.mantelzorgers.be/activiteiten** vind je een kalender met ontspannende activiteiten en infosessies voor mantelzorgers. Zo kom je niet alleen even op adem, maar versterk je ook je veerkracht als mantelzorger en leer je tips om beter met de zorgsituatie om te gaan.

Behoefte om er wat langer tussenuit te gaan? Dat kan met mantelzorgvakanties of aangepaste vakanties voor de zorgvrager. Je kan de zorg even uit handen geven aan vrijwilligers en zorgkundigen ter plaatse, terwijl je samen leuke activiteiten doet.

- Mantelzorgvereniging Coponcho organiseert vakanties voor mantelzorgers en hun zorgvragers.
  **mantelzorgvakanties@solidaris.be - 02 515 17 97**
- Mantelzorgvereniging Samana organiseert vakanties voor mantelzorgers en hun zorgvragers en voor mensen met een chronische ziekte die hulp nodig hebben.
  **vakanties@samana.be - 02 246 64 64**
- Rode Kruis WOW organiseert vakanties voor volwassenen (vanaf 18 jaar) met fysieke en/of mentale beperkingen, zowel alleen als in gezelschap van een partner, verzorger, vriend(in) of familielid.
  **wowvakanties@rodekruis.be - 015 44 35 10.**

Ook een daguitstap doorbreekt de routine en brengt het vakantiegevoel dichterbij. Informeer voor toegankelijke daguitstappen eens bij je ziekenfonds, of www.visitflanders.com en www.vlaanderen.be/inter. Contactgegevens van Inter-kantoren vind je achteraan in deze brochure.

## PROFESSIONELE ONDERSTEUNING

Professionele ondersteuning kan een belangrijke steun zijn. Ze helpt om taken te verlichten, biedt advies en ondersteunt in het bewaren van een evenwicht tussen de zorg voor een ander en je eigen draagkracht. Veel organisaties werken samen met elkaar én met mantelzorgers om de hulp zo goed mogelijk af te stemmen op ieders noden. Heb je vragen of nood aan begeleiding, aarzel dan niet om contact op te nemen voor advies of ondersteuning op maat.

Het aanbod in Brasschaat, Essen, Kalmthout, Kapellen en Wuustwezel is terug te vinden via **www.hethelptnoorderkempen.be**. Het platform helpt je snel de weg te vinden naar gepaste ondersteuning, organisaties, activiteiten en hulp in je buurt.

Ook op de Sociale Kaart Vlaanderen, een online wegwijzer voor zorg- en welzijnsaanbod, kan je terecht voor informatie en ondersteuning via **www.desocialekaart.be**.

## Waar kan jij terecht voor emotionele ondersteuning?

Zorgen voor een ander, begint bij zorgen voor jezelf. Hoewel mantelzorg voldoening geeft, kan het ook fysiek en emotioneel zwaar zijn. Het zet je leven soms op z'n kop. Door voor jezelf te zorgen en door je te laten ondersteunen, houd je de zorg langer vol.

Je kan bij verschillende instanties en personen terecht voor een luisterend oor en ondersteuning:

- Een van de erkende mantelzorgverenigingen. Je vindt de telefoonnummers in deze brochure. De mantelzorgverenigingen organiseren ook activiteiten, lotgenotencontacten en vormingen op maat.
- De Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds. Je vindt de telefoonnummers achteraan deze brochure.
- Je huisarts
- Een eerstelijnspsycholoog
- Een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)
- Een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)
- Of neem een kijkje op www.mantelzorgers.be/ondersteuning voor meer tips over zelfzorg, mogelijkheden en initiatieven ter ondersteuning van mantelzorgers.

**Brigitte, 56j, zorgt voor haar echtgenoot en moeder**

Mijn man en ik hebben ook een psychologe geraadpleegd. Dat is een zoektocht, want het moet iemand zijn met wie je een klik hebt en die je inzichten geeft. Je moet je laten begeleiden, want je kunt het niet allemaal alleen. Het is een proces waar je door moet. In het begin vond ik dat een drempel, want we zijn altijd zelfstandig geweest. Wij waren diegenen die andere mensen hielpen. Nu besef ik dat mensen soms zitten te wachten op een vraag van je.

# LOKALE DIENSTENCENTRA

Het Lokaal Dienstencentrum is een plek waar iedereen welkom is. Je kan er terecht voor een kopje koffie, een warme maaltijd of gewoon een gezellige babbel. Het is een laagdrempelige plek waar ontmoeting centraal staat en waar je even tot rust kan komen.Daarnaast worden er tal van interessante activiteiten en vormingen georganiseerd, afgestemd op verschillende interesses en noden.

Ook voor informatie en advies ben je er aan het juiste adres. De medewerkers luisteren naar je vragen, denken met je mee en helpen je om de juiste ondersteuning of doorverwijzing te vinden. Zo bieden de dienstencentra niet alleen ontspanning, maar ook praktische hulp en begeleiding waar nodig.

## BRASSCHAAT

- **ANTVERPIA** | Sint Antoniuslei 95/97
  03 660 58 00 | ldc.antverpia@brasschaat.be
- **MARIA-TER-HEIDEHOVE** | Eikendreef 18
  03 663 77 07 | ldc.mthh@brasschaat.be
- **VESALIUS** | Prins Kavellei 77
  03 650 34 85 | ldc.vesalius@brasschaat.be

## ESSEN

- **DE ESSENTIE** | Moerkantsebaan 81
  03 667 22 60 | de.essentie@zusters-berlaar.be
- **'t GASTHUIS** | Nollekensstraat 5
  03 663 69 04 | gasthuis@essen.be

## KALMTHOUT

- **KRUISBOS** | Kapellensteenweg 81
  03 620 11 60 | ldc.kruisbos@demedemens.be
- **DE GROTEN UITLEG** | Kerkeneind 13
  03 376 44 30 | dienstencentrum@kalmthout.be

## KAPELLEN

- **BRUGGESKE** | Bruggeske 4
  03 670 28 03 | bruggeske@kapellen.be
- **ERTBRANDJE** | Ertbrandstraat 239
  03 605 40 27 | Ertbrandje@kapellen.be

## WUUSTWEZEL

- **CAFÉ CODA** | Bredabaan 743
  03 432 78 44 | dienstencentrum@coda.care
- **TER WEZEL** | Achter d'Hoven 65
  03 667 61 58 | ldcterwezel@wuustwezel.be
- **WIJKHUIS** | Brechtseweg 29, 2990 Wuustwezel
  03 236 59 69 ldcwijkhuis@wuustwezel.be

# Mantelzorgverenigingen

Heb je nog vragen over jouw mantelzorgsituatie? Nood aan een luisterend oor? Bel gratis naar de mantelzorglijn van één van de mantelzorgverenigingen. In Vlaanderen zijn er zes erkende verenigingen

- **Coponcho** — **02 515 02 63**
  info@coponcho.be
  www.coponcho.be
- **Mantelzorgnetwerk** — **016 24 49 49**
  mantelzorgnetwerk@samenferm.be
  www.mantelzorgnetwerk.com
- **Onbegrensd vzw** — **02 542 86 27**
  onbegrensd@lm.be
  www.onbegrensd-lm.be
- **OKRA-Zorgrecht** — **02 246 67 00**
  zorgrecht@okra.be
  www.okra.be
- **Steunpunt Mantelzorg** — **078 77 77 97**
  info@steunpuntmantelzorg.be
  www.steunpuntmantelzorg.be
- **Samana**
  De mantelzorgtelefoon, een luisterend oor voor mantelzorgers: **02 246 64 70**
  Voor andere vragen: **02 246 64 64**
  mantelzorg@samana.be
  www.samana.be

Daarnaast kunnen mantelzorgers nog bij andere verenigingen terecht.

- **ZoJong!**
  voor jonge mantelzorgers
- **Magenta**
  voor ouders van kinderen met een handicap of een chronische ziekte
- **Similes**
  voor mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid
- **Casa Magnolia**
  voor gezinnen met een kind met een levensbedreigende ziekte
- **Familieplatform**
  Voor familie en naasten van mensen die zorg nodig hebben

**Gabriel, 75j:**
Mij doet het vooral goed om met andere mantelzorgers te spreken. Zo hebben we via de mantelzorgvereniging vrienden gemaakt die ook mantelzorger zijn. Een goed gesprek met elkaar heeft veel deugd gedaan. Je zit in een gelijkaardige situatie en kan er daardoor goed over praten.

# Zelfhulpgroepen

Zelfhulpgroepen brengen mensen samen die zich in een gelijkaardige situatie bevinden. Voor mantelzorgers en zorgbehoevenden bieden ze herkenning, begrip en de kans om ervaringen en tips uit te wisselen. Lotgenotencontact kan steun geven, gevoelens van eenzaamheid verminderen en helpen om beter om te gaan met zorgen of problemen.

**Trefpunt Zelfhulp**

Een overzicht van alle zelfhulpgroepen in Vlaanderen is te vinden via de website van Trefpunt Zelfhulp: **www.zelfhulp.be**

# DMW ziekenfonds

De Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) van het ziekenfonds is een belangrijk aanspreekpunt voor mantelzorgers. Mantelzorgers kunnen er terecht met al hun vragen en bekommernissen.

Maatschappelijk werkers luisteren, bekijken samen welke ondersteuning mogelijk is en helpen om zorg gedeeltelijk of volledig over te dragen. Ze verwijzen door naar passende diensten en ondersteunen ook bij vragen over een overstap naar een residentiële voorziening.

**Helan** — **02 218 22 22**
dmw@helan.be
www.helan.be

**Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen** — **053 76 99 71**
dmw@nzvl.be
www.nzvl.be

**Vlaams & Neutraal Ziekenfonds** — **03 491 86 50**
dmw@vnz.be
www.vnz.be

**CM** — **02 204 32 34**
zorglijn@cm.be
www.cm.be

**LM** — **03 206 35 20**
www.lm-ml.be
dmw_1@lmplus.be

**Solidaris** — **03 285 44 44**
www.solidaris.be
dmw.ant@solidaris.be

# CAW Antwerpen

Het CAW (Centrum voor Algemeen Welzijnswerk) biedt gratis, vertrouwelijke en laagdrempelige hulp aan mensen met welzijnsvragen. Mantelzorgers en zorgbehoevenden kunnen er terecht voor een luisterend oor, informatie en advies.

Het CAW ondersteunt bij emotionele belasting, relatie- en gezinsproblemen, administratieve of financiële zorgen en moeilijke levenssituaties. Indien nodig helpt het CAW ook verder via begeleiding of een gerichte doorverwijzing naar andere diensten

### CAW

- Gratis telefoonnummer: 0800 13 500
- Website: www.caw.be

### CAW-huis Noorderkempen

- Adres: Oude Baan 27, 2930 Brasschaat
- Telefoon: 03 207 18 70
- E-mail: cawhuisnoorderkempen@cawantwerpen.be

# OCMW

De dienstverlening van de OCMW's (Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Welzijn) varieert 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. Mantelzorgers kunnen bij het onthaal van het OCMW terecht met vragen over welzijnszorg, en indien het OCMW zelf geen antwoord kan bieden, wordt men doorverwezen naar de juiste dienst of instantie.

- **OCMW BRASSCHAAT**
  Verhoevenlei 11, 2930 Brasschaat | 03 650 29 30
- **OCMW ESSEN**
  Heuvelplein 23, 2910 Essen | 03 670 01 30
- **OCMW KALMTHOUT**
  Kerkeneind 13, 2920 Kalmthout | 03 376 44 00
- **OCMW KAPELLEN**
  Bruggeske 1, 2950 Kapellen | 03 670 29 00
- **OCMW WUUSTWEZEL**
  Bredabaan 753, 2990 Wuustwezel | 03 633 52 10

# Kruispunt

Soms voel je je een periode minder goed, heb je het gevoel de controle kwijt te zijn of lijkt alles zich op te stapelen tot een kluwen waar je moeilijk uit raakt. Vaak kan je terecht bij familie of vrienden, maar dat is niet altijd vanzelfsprekend.

Bij Kruispunt luisteren ze naar je verhaal en je vragen. In één of meerdere gesprekken helpen ze je verder en zoeken ze samen met jou uit wat jij nodig hebt. Ze bieden kortdurende trajecten aan van maximaal acht gesprekken, met bijzondere aandacht voor mensen die voor het eerst hulp zoeken.

Daarnaast geven ze, indien nodig, gericht advies en verwijzen ze door naar een dienst of persoon voor langdurige ondersteuning. Ook wanneer je hulp zoekt voor iemand in je omgeving, kan je bij Kruispunt terecht. Ze denken dan met je mee over waar je kan aankloppen om die persoon zo goed mogelijk te helpen.

**KRUISPUNT BRASSCHAAT**

Oude Baan 27, 2930 Brasschaat | 03 328 20 64

**KRUISPUNT KALMTHOUT**

Dorpsstraat 3, 2920 Kalmthout | 03 328 20 64

## Ondersteuning aan huis

Je kan in de thuissituatie een beroep doen op verschillende diensten om te helpen bij de zorg, of om de zorg even uit handen te nemen. Denk aan thuisverpleging, gezinszorg, poetshulp, oppashulp … .

**TIP**

Wanneer verschillende hulpverleners betrokken zijn bij de zorg, kan de Samenspraak-fiche je helpen om ervaringen, verwachtingen en afspraken bespreekbaar te maken. Raadpleeg de fiche via www.mantelzorgers.be/samenspraak.

## Gezinszorg en aanvullende thuiszorg

Gezinszorg en aanvullende thuiszorg biedt ondersteuning bij dagelijkse activiteiten om mensen te helpen langer zelfstandig thuis te wonen. Het omvat hulp bij huishoudelijke taken (poetsen, koken), persoonlijke verzorging (wassen, aankleden) en biedt sociaal-emotionele ondersteuning. De dienst richt zich tot iedereen met een zorgbehoefte, ongeacht leeftijd of gezinssituatie. Je kan terecht bij verschillende erkende organisaties of bij je lokaal bestuur.

## Oppasdienst/nachthulp

Zorgbehoevende die permanente hulp nodig hebben, kunnen beroep doen op de oppasdienst. Deze dienst organiseert oppashulp door vrijwilligers aan huis, overdag of 's nachts. Naast hulp voor de zorgbehoevende zorgt deze dienst er ook voor dat mantelzorgers worden ondersteund en dat zij er even tussenuit kunnen.

## Maaltijden aan huis

Maaltijd aan huis is een dienst waarbij warme en gezonde maaltijden bij iemand thuis worden geleverd. Dit is bedoeld voor mensen die zelf moeilijk kunnen koken.

# Veilig thuis wonen

## Hulpmiddelen

Hulpmiddelen kunnen het verschil maken tussen een noodzakelijke opname of thuis verzorgd worden. Er bestaan veel soorten hulpmiddelen voor zorg: thuiszorghulpmiddelen, mobiliteitshulpmiddelen, incontinentiemateriaal, een persoonlijk alarm,... Hulpmiddelen uitlenen is vaak voordeliger dan ze aan te kopen.

## Woningaanpassingen

Met een aangepaste, veilige en comfortabele woning kan de zorgvrager zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Een aangepaste woning beperkt ook de belasting van de mantelzorger en de professionele hulpverleners.

## Karweidienst

Een karweidienst is een gespecialiseerde thuiszorgdienst die kleine klussen, herstellingen en onderhoudswerken in en rond de woning uitvoert voor mensen met een zorgbehoefte.

## Gele Doos

Voor mantelzorgers kan de 'gele doos' een belangrijk hulpmiddel zijn. In noodsituaties of wanneer iemand vermist raakt, helpt deze doos om snel de juiste informatie te bezorgen aan hulpdiensten. In de koelkast bewaar je alle persoons-, contact- en medische gegevens op één vaste plaats. Met een sticker aan de binnenkant van de voordeur weten hulpverleners meteen dat de gele doos aanwezig is. **Meer informatie: https://www.eerstelijnszone.be/elz-noorderkempen-de-gele-doos**

# Opvang buitenshuis

Met ondersteuning buitenshuis kan de zorg (tijdelijk) van jou worden overgenomen, zowel overdag als 's nachts. Wanneer de zorg thuis niet langer mogelijk is, zijn er meer permanente vormen van opvang mogelijk.

Voor ouderen zijn er bijvoorbeeld dagverzorgingscentra en centra voor kortverblijf (tijdelijk) of woonzorgcentra (langdurig). Ook voor andere soorten zorgvragen – bijvoorbeeld voor personen met een handicap of personen met een psychische kwetsbaarheid – zijn er verschillende mogelijkheden.

# MOBILITEIT EN VERVOER

### Mobiliteitscentrale Aangepast vervoer

Bij de mobiliteitscentra kan je terecht met jouw vervoersvraag. Op basis van jouw vraag onderzoekt de centrale mogelijke oplossingen. De MAV geeft algemene informatie of verwijst je door. **Meer informatie via www.provincieantwerpen.be/nl/mobiliteitscentrale-aangepast-vervoer**

### Handicar

Een Handicar is een vervoersdienst met aangepaste minibussen (vaak met rolstoellift) voor mensen met een beperkte mobiliteit of rolstoelgebruiker. Het biedt deur-tot-deurvervoer voor sociale uitstapjes, doktersbezoeken of boodschappen. Het is geen ziekenvervoer. **Meer informatie bij OCMW of Lokaal Dienstencentrum.**

### Mobitwin

De Mobitwin organiseert vervoer voor mensen met verplaatsingsproblemen en een beperkt inkomen. Het transport wordt verzorgd door vrijwillige chauffeurs in ruil voor een beperkte vergoeding. Minder mobiele mensen kunnen lid worden van deze dienst, indien zij voldoen aan bepaalde voorwaarden. **Meer informatie bij OCMW of Lokaal Dienstencentrum.**

### De Lijn

De lijn biedt gratis vervoer aan voor verschillende doelgroepen. Zij kunnen via de lijn een gratis abonnement verkrijgen. **Meer informatie: www.delijn.be/nl/vervoerbewijzen/kortingen/gratis-reizen.**

### NMBS

Voor verschillende doelgroepen zijn er voordeeltarieven, passes en kaarten voorzien. **Meer informatie op www.belgianrail.be of via de klantendienst 02 528 28 28.**

### Niet - dringend ziekenvervoer

Niet-dringend ziekenvervoer is gepland, medisch noodzakelijk vervoer van en naar een ziekenhuis of zorginstelling voor patiënten die niet in levensgevaar zijn, maar niet met eigen of openbaar vervoer kunnen reizen. Het wordt gebruikt voor raadplegingen, behandelingen (bv. dialyse, oncologie), of ontslag. **Meer informatie bij je mutualiteit.**

### Parkeerkaart

Deze parkeerkaart geeft aan personen met een beperking de gelegenheid om voor onbeperkte duur te parkeren en om te parkeren op de speciaal daartoe voorziene parkeerplaatsen. **Meer informatie bij gemeente of je mutualiteit.**

### Zorgparkeren

Voor zorgverleners aan huis is het niet altijd eenvoudig om vlakbij de woning van hun patiënt te parkeren. Daarom hebben verschillende steden en gemeenten zorgparkeren ingevoerd. Met een sticker kunnen bewoners aangeven dat zorgverleners tijdelijk voor hun oprit of garage mogen parkeren. Tijdens huisbezoeken kunnen zorgverleners hier gratis gebruik van maken, op voorwaarde dat ze een zorgparkeerkaart met hun telefoonnummer zichtbaar achter de voorruit leggen. **Meer informatie bij je gemeente of Lokaal Dienstencentrum.**

## Infosessies voor mantelzorgers

In Brasschaat, Essen, Kalmthout, Kapellen en Wuustwezel slaan we de handen in elkaar om mantelzorgers beter te ondersteunen.

Elke maand, van september tot juni, wordt een gratis infosessie georganiseerd. Alle infosessies zijn online te volgen en nadien ook te (her)bekijken. Hierdoor blijft deelname mogelijk wanneer verplaatsing moeilijk is, er geen opvang voorzien kan worden of online volgen de voorkeur krijgt. Daarnaast wordt een deel van de infosessies uitgezonden in verschillende lokale dienstencentra in de regio.

Een **#dahadikeffenodig-moment** met informatie over uiteenlopende thema's met aandacht voor wie zorgt. Want zorgen voor anderen kan pas écht wanneer er ook voor jou gezorgd wordt.

**Het volledige programma vind je via de QR-code of via eerstelijnszone.be/mantelzorgaanbod-elz-noorderkempen.**

# Inschrijven

De infosessie online volgen is mogelijk na inschrijving via de QR-code of via **eerstelijnszone.be/mantelzorgaanbod-elz-noorderkempen**.

Inschrijven voor fysieke deelname aan de infosessie verloopt via het lokaal dienstencentrum.

- **ANTVERPIA** | Sint Antoniuslei 95/97
  03 660 58 00 | ldc.antverpia@brasschaat.be
- **MARIA-TER-HEIDEHOVE** | Eikendreef 18
  03 663 77 07 | ldc.mthh@brasschaat.be
- **VESALIUS** | Prins Kavellei 77
  03 650 34 85 | ldc.vesalius@brasschaat.be

- **DE ESSENTIE** | Moerkantsebaan 81
  03 667 22 60 | de.essentie@zusters-berlaar.be
- **'t GASTHUIS** | Nollekensstraat 5
  03 663 69 04 | gasthuis@essen.be

- **KRUISBOS** | Kapellensteenweg 81
  03 620 11 60 | ldc.kruisbos@demedemens.be
- **DE GROTEN UITLEG** | Kerkeneind 20
  03 376 44 30 | dienstencentrum@kalmthout.be

- **BRUGGESKE** | Bruggeske 4
  03 670 28 03 | bruggeske@kapellen.be
- **ERTBRANDJE** | Ertbrandstraat 239
  03 605 40 27 | Ertbrandje@kapellen.be

- **CAFÉ CODA** | Bredabaan 743
  03 432 78 44 | dienstencentrum@coda.care
- **TER WEZEL** | Achter d'Hoven 65
  03 667 61 58 | ldcterwezel@wuustwezel.be
- **WIJKHUIS** | Brechtseweg 29
  03 236 59 69 | ldcwijkhuis@wuustwezel.be

## Andere contactgegevens

**VAPH** (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap) **02 249 30 00**
informatie@vaph.be
www.vaph.be

**RVA** (Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening) **02 515 44 44**
contactformulier op www.rva.be/contact
www.rva.be

**VDAB** (Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding) **0800 30 700**
info@vdab.be
w w w.vdab.be

**RSVZ** (Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen) **0800 12 018**
www.rsvz.be

## Noodnummers

**112**
Ongeval, brand en levensbedreigende situaties

**101**
Politie

**070 245 245**
Antigifcentrum

**1813**
Zelfmoordlijn

## NOTITIES

## Meer info over mantelzorg en ondersteuning?

Surf naar www.mantelzorgers.be of bel naar een van de mantelzorgverenigingen, jouw ziekenfonds of Sociaal Huis.

Eerstelijnszone vzw • info@elznoorderkempen.be

juni 2026 • © Eerstelijnszone Noorderkempen vzw 2026
Zeteladres: Heuvel 39, 2920 Kalmthout • BE 0741.673.975 • RPR Brussel