



Deze brochure is er voor **alleenstaande ouders** die een antwoord zoeken op praktische problemen rond specifieke thema's.

Hulp in het huishouden Gezondheid

met informatie over hoe je gezond blijft, waar je terecht kan met gezondheidsproblemen en waar je hulp in het huishouden kan vinden.

Deze publicatie kwam tot stand op initiatief van:



RoSa. Documentatiecentrum, Bibliotheek en Archief voor Gelijke Kansen,
Feminisme en Vrouwenstudies





Beste ouder

Ouder zijn is meer dan een voltijdse job, zeker als je er alleen voor staat. En 1 op de 10 ouders staat er vandaag alleen voor. Een alleenstaande ouder combineert drie voltijdse banen: de zorg voor het inkomen, de opvoeding van de kinderen en het huishouden. Bovendien heeft zelfs ruim 1 op de 3 alleenstaande ouders het moeilijk om de eindjes aan elkaar te knopen.

Daarom vind ik het erg belangrijk dat wij, vanuit het beleid helpen waar het kan. Met deze boekjes hoop ik een stukje van je zorgen weg te nemen. De 6 boekjes geven hapklare tips en info over: wonen, echtscheiding, geldzaken, gezondheid, kinderen en tewerkstelling. De info vond je al online. Maar omdat niet iedereen toegang tot het internet heeft, besloot ik de info in 6 handige boekjes te bundelen.

Dit boekje wil je helpen gezond tijd voor jezelf en je kinderen te maken. Hulp in het huishouden hoeft niet onbetaalbaar en onvindbaar te zijn. 'Huishouden en Gezondheid' helpt je op weg. Bovendien geeft dit boekje je alle info over ziek zijn: hoe voorkom je ziekte? Waar kan je terecht als je toch ziek wordt en welke ziekteverzekering sluit je best af?

Vriendelijke groeten

Kathleen Van Brempt
Vlaams minister van Gelijke Kansen





INHOUD

HULP IN HET HUISHOUDEN NODIG?	4
De Sociale Kaart.....	4
Dienstencheques	4
PWA-cheques	5
OCMW	6
Organisaties die thuiszorg aanbieden	6
Zelf op zoek naar een huishoudhulp	6
Gemakkelijker boodschappen doen	7
 JE GEZONDHEID EN DIE VAN JE KINDEREN	 9
Preventie of de kunst van gezond te leven	9
De huisarts	13
De ziekte-en invaliditeitsverzekering	14
Wat als je in het ziekenhuis moet worden opgenomen?	15
 WAT VIND JE WAAR?	 16
Hulp in het huishouden	16
Je gezondheid en die van je kinderen... ..	17



HULP IN HET HUISHOUDEN NODIG?

Ken je het gevoel dat het je allemaal boven het hoofd groeit? Dat het lijkt alsof je geen tijd meer hebt om je huishouden te organiseren zoals je dat wil? Misschien kan je dan overwegen om (professionele) hulp in te roepen. In deze folder vind je een aantal initiatieven die hulp aanbieden.

De Sociale Kaart

Op de Sociale Kaart (<http://www.desocialekaart.be>) zijn een heleboel organisaties in één databank samengebracht. Om er in te zoeken, kies je één van de zes logo's (het maakt niet uit vanuit welke provincie je zoekt). Zo kom je in een zoekscherm waar je via een trefwoord (bv poetshulp, karweidienst, strijkatelier, boodschappendienst, dienstencentrum) kan zoeken naar een organisatie.

Dienstencheques

Iedereen die in België is gedomicilieerd kan dienstencheques gebruiken. Een dienstencheque kost € 6,70. Je kan met één dienstencheque iemand één uur voor jou laten werken. Zo kan iemand je helpen in het huishouden (kuisen, wassen, strijken, koken), de boodschappen doen of de was in een strijkatelier laten strijken. Je kan wel enkel met dienstencheques betalen als je huishoudhulp is aangesloten bij een erkende organisatie. Het is aangeraden om je dienstencheques pas te kopen als je zeker weet dat je een huishoudhulp krijgt. Soms zijn er wachtlijsten en een dienstencheque is 8 maanden geldig. Probeer daarom ook goed uit te rekenen hoeveel dienstencheques je nodig hebt. Bijvoorbeeld: je wil een poetshulp voor 4 uren per week. Dat zijn dus 4 dienstencheques per week. Voor 5 weken heb je dan 20 dienstencheques nodig. Je kan een vervallen dienstencheque tot 6 maanden na de vervaldatum omruilen, maar daarvoor moet je per cheque € 0,25 betalen.

Om dienstencheques te kunnen kopen, moet je je inschrijven. Dat kan online op <http://www.dienstencheques.be>. Je kan het inschrijvingsformulier ook





downloaden op die website of afhalen bij je plaatselijk werkgelegenheidsagentschap (PWA). Na inschrijving krijg je een persoonlijk gebruikersnummer. Als je dienstencheques nodig hebt, stort je € 6,70 per dienstencheque (je moet minimum 10 dienstencheques kopen, maar je kan er ook 11, 19,... bestellen) op het rekeningnummer dat je bij de bevestiging van je inschrijving hebt gekregen. In de rubriek 'mededelingen' van je overschrijvingsformulier vermeld je enkel je persoonlijke gebruikersnummer. Als alles in orde is, krijg je ongeveer 10 dagen later je dienstencheques.

Elk jaar (normaal in maart of april) krijg je een fiscaal attest (attest 281,90). Daarop vind je het bedrag dat je het voorbije jaar aan dienstencheques hebt besteed. Dat getal vul je in op je belastingaangifte in vak IX, F, 1364. Het attest stuur je mee met de belastingaangifte. Zo kan je de kosten voor dienstencheques aftrekken van je belastingen en moet je minder belastingen betalen. Als je geen belastingen betaalt, heb je geen recht op dit voordeel.

Meer info vind je op <http://www.dienstencheques.be> of bij het PWA.

PWA-cheques

Je kan bij het PWA ook hulp in het huishouden vragen. Huishoudelijke hulp bij je thuis (poetshulp, strijken,...) kan je enkel aanvragen als je op 1 maart 2004 een geldig gebruikersformulier had. Alle andere hulp kan je wel nog altijd aanvragen. Denk daarbij aan kleine onderhoudswerken en herstellingen aan je woning (alleen maar als professionelen het weigeren), bewaken en verzorgen van huisdieren als je er niet bent (enkel als er geen dierenpension in de buurt is), hulp met het kleine onderhoud van je tuin, hulp voor de opvang of de begeleiding van kinderen en hulp bij administratieve formaliteiten.

Eén PWA-cheque is goed voor één werkuur. Hoeveel een PWA-cheque kost, hangt af van PWA tot PWA en voor welke activiteit je ze wil gebruiken. Om er te bestellen moet je je eerst inschrijven. Dat kan op het PWA of download het inschrijvingsformulier op <http://www.rva.be> > *rubriek tewerkstelling* > *PWA* > *formulieren (balk bovenaan)* > *formulier PWA 1A gebruikersformulier voor een privé-persoon*.

Je kan kiezen voor PWA-cheques op naam of voor naamloze PWA-cheques.

- PWA-cheques op naam: een belastingvoordeel dat vergelijkbaar is met dat van de dienstencheques. Je bestelt ze per veelvoud van 10 (dus 10, 20,...) door het gepaste bedrag over te schrijven op rekeningnummer 435-4132561-53 op naam van Sodexho Pass Belgium NV.





In de rubriek mededelingen van het overschrijvingsformulier schrijf je enkel het PWA-toelatingsnummer van 10 cijfers. Binnen de week nadat je betaling is ontvangen krijg je je PWA-cheques.

- Naamloze PWA-cheques kan je afhalen bij het PWA en worden dus veel sneller geleverd. Ze zijn handiger als je geen belastingen betaalt.

Meer info krijg je bij het PWA of op <http://www.rva.be> >rubriek tewerkstelling > PWA > infobladen gebruikers bovenaan.

OCMW

De meeste OCMW's bieden verschillende vormen van hulp in het huishouden aan. Dat kan gaan van een poetshulp, karweidienst, warme maaltijden aan huis, boodschappendienst, strijkatelier. Vraag ernaar bij het OCMW waar je woont.

Organisaties die thuiszorg aanbieden

Er bestaan een aantal organisaties die zich toelagen op thuiszorg. Sommige organisaties zijn er om je te helpen in noodsituaties (ziekenhuisopname, zieke kinderen, ...), bij andere kan je terecht voor permanente hulp. Hoeveel je voor die hulp moet betalen, hangt vaak van je persoonlijke situatie af. Als je hulp kan gebruiken, contacteer je een organisatie telefonisch of per e-mail. Contactgegevens vind je achteraan deze brochure.

Als je in aanmerking komt voor hulp, krijg je een bezoekje van een maatschappelijk werker om te zien wat je nodig hebt, hoe dat geregeld kan worden en om afspraken te maken over de betaling. Vraag ook of de huishoudhulp verzekerd is. Als dat niet het geval is, kan je best zelf een verzekering *huispersoneel* afsluiten.

Zelf op zoek naar een huishoudhulp

Je kan ook zelf op zoek gaan naar een hulp in het huishouden. Eens vragen aan andere ouders of aan je burens, een briefje aan de schoolpoort zal je waarschijnlijk al ver brengen. Woon je in een universiteitsstad dan kan je ook altijd proberen om de jobdienst van die universiteit of hogeschool te contacteren.





Bedenk wel dat je best een verzekering afsluit als je iemand aanneemt om bij jou in huis te werken. De meeste verzekeringsmaatschappijen bieden een polis *huispersoneel* (of iets soortgelijk) aan waarmee iedereen die bij jou thuis komt werken (ook babysit) verzekerd is.

Gemakkelijker boodschappen doen

Boodschappen doen (met kinderen) is een stresserende en tijdrovende gebeurtenis. Gelukkig kan het sneller en efficiënter. Als je via het internet je boodschappen doet, kan je veel tijd winnen en moet je geen oppas voor je kinderen zoeken of ze meesleuren. Sommige winkels leveren tegen betaling aan huis. Bij andere winkels kan je via het internet een bestelling doorgeven die je kan afhalen op een moment dat je zelf kiest. Bij de meeste winkels kan je je *winkelkarretje* ook online bewaren. Dat is handig als je elke week ongeveer hetzelfde boodschappenlijstje hebt. Bij geen enkele van de mogelijkheden die je hieronder vindt, moet je via internet betalen. Een kredietkaart heb je ook niet nodig.

- Online winkelen bij Delhaize op <http://www.caddyhome.be>. Een levering kost normaal € 8 maar wordt goedkoper als je voor meer dan € 150 koopt. Is je bestelling meer waard dan € 300 is de levering gratis. Betalen doe je bij de levering en kan cash, met bancontact en met maaltijdcheques.
- Online je winkelkar laten klaar zetten bij Colruyt op <http://www.collectandgo.be>. Je kiest in welke Colruyt je je boodschappen gaat afhalen, je kiest wanneer en je bestelt. Deze dienst kost je € 4,5. Je betaalt ook € 4,75 waarborg per box die nodig is om je boodschappen in te doen. Volgende keer geef je hem terug en krijg je je geld terug. Betalen doe je als je afhaalt. Deze dienst bestaat nog niet voor alle Colruytvestigingen.
- Aan huis leveringsdienst van Colruyt op <http://www.collivery.be>. De levering kost € 10. Vanaf een aankoop van € 125 wordt dat € 5. Als je voor meer dan € 250 koopt, is de levering gratis. Betalen doe je bij levering en kan cash, met maaltijdcheques of met cheque.
- Online winkelen bij Covee op <http://www.covee.be>. Hier heb je de keuze tussen zelf afhalen of laten leveren. Om je bestelling te laten klaarzetten, moet je € 3 betalen. Een levering kost je € 5 of € 3 bij





Voor alleenstaande ouders

8

een bestelling van meer dan € 75. De rubriek vragen geeft duidelijke info over hoe je het moet aanpakken.

- Online winkelen bij Dema op <http://www.dema-online.be> waar een levering aan huis je € 4 kost als je tussen € 25 en € 50 bestelt. Een bestelling van € 50 tot € 125 kost je € 3 voor de levering, tussen € 125 en € 175 wordt dat € 2. Als je voor meer dan € 175 koopt, is de levering gratis. Betalen doe je bij levering contant of met maaltijdcheques.
- Online winkelen op <http://www.allosupermarche.be>. De levering kost € 6 of is gratis bij een bestelling van meer dan € 195. Betalen doe je bij levering en kan cash, met een cheque, met maaltijdcheques en met visa/mastercard.
- Vraag ook eens inlichtingen in je buurtwinkel. Misschien leveren zij ook wel aan huis.
- Kijk ook in de Gouden Gids onder de rubriek 'leveringen aan huis, voeding - niet-voeding'.



JE GEZONDHEID EN DIE VAN JE KINDEREN

‘Een gezonde geest in een gezond lichaam’. Met die gevleugelde woorden vatte de Romeinse dichter Juvenalis (1ste eeuw na Christus) het geheim van *je goed in je vel voelen* samen. Het belang van een goede gezondheid kan je niet overschatten. Draag daarom goed zorg voor je gezondheid. Al te veel mensen stellen een dure behandeling uit in de hoop dat het probleem wel overgaat. Vaak verergert de situatie waardoor een behandeling zich opdringt. Die behandeling is meestal veel duurder en duurt langer omdat de ziekte ondertussen verder is gevorderd.

Hier wordt dieper ingegaan op wat je allemaal kan doen om je gezondheid en die van je kinderen op peil te houden.

Preventie of de kunst van gezond te leven

De ideale situatie is natuurlijk dat je niet ziek wordt. Daar heb je voor een deel zelf de hand in. Alles begint met een goede verzorging van jezelf en je kinderen. De sleutelwoorden hierin zijn: een gezonde voeding, gezond bewegen en aandacht voor het voorkomen van ongevallen. Verslavende producten zoals tabak, alcohol, ... zijn vaak een aanslag op je gezondheid.

Eet gezond(er)

Enkele tips om gezond te eten: wissel zo veel mogelijk af, probeer veel groenten, fruit, volle graanproducten (bruin brood, bruine rijst, volkoren deegwaren, muesli,...) te eten. Drink veel water en melkproducten. Eet wat minder vlees, vet, suiker en zout.

Meer over gezonde voeding vind je op volgende websites:

- <http://www.vinnigvlaanderen.be>
- <http://www.vig.be> > *thema's en doelgroepen* > *voeding*
- <http://www.gezondheid.be> > *gezond leven* > *voeding*





- Probeer ook eens <http://www.gezondheidstest.be> waar je kan nagaan of je gezond eet en waar je persoonlijk advies krijgt na het invullen van een aantal tests.
- Als je vragen hebt over een eetstoornis, kijk dan eens op <http://www.eetstoornis.be>.

Gezond bewegen

Bewegen is de tweede pijler van een gezond leven. De algemene regel is dat je zo'n half uur per dag matig beweegt en twee maal in de week intensiever. Probeer daarom zo veel mogelijk verplaatsingen te voet of met de fiets te doen. Kinderen bewegen best minstens een uur per dag. Laat je kinderen daarom niet te lang voor de tv of de (spel) computer zitten.

Wie meer wil weten, kijkt op:

- www.vinnigvlaanderen.be
- www.vig.be > thema's en doelgroepen > gezond bewegen
- www.gezondheid.be > gezond leven > sport & fitness
- www.gezondsporten.be

Voorkom ongevallen

Een ongeluk is snel gebeurd. Heel veel ongelukken gebeuren in huis. Veel van die ongelukken zijn te voorkomen. Volgende tips komen misschien wel van pas.

- De keuken is een echte gevarezone. Niet alleen het fornuis, de oven maar ook de vuilnisbak zijn potentiële gevaren voor je kind.
- Kies voor veilige stopcontacten zodat je kind er niet met z'n vingers in kan of er andere dingen in kan steken. Controleer regelmatig of de stekkerdozen nog vastzitten.
- Pas op met elektrische toestellen en snoeren. Kinderen hebben de neiging eraan te trekken.
- Wees voorzichtig met medicijnen. Voor kinderen zijn het veelkleurige snoepjes. Bewaar ze daarom altijd in een gesloten medicijnenkastje op een plaats waar kinderen niet bij kunnen. Laat zeker geen medicijnen rondslingeren.





- Let bij speelgoed altijd op de aanbevolen leeftijd op de verpakking. Het is een goed idee nieuw speelgoed zelf even uit te testen: breken er dingen af, schilfert de verf, zijn er scherpe kanten aan, kleine onderdelen ...
- Wees heel voorzichtig met plasticen zakken. Kinderen spelen er graag mee, trekken ze over het hoofd. Zo kunnen ze erin stikken. Als je meerdere kinderen hebt, zorg dan dat het speelgoed niet gemengd geraakt.
- Omdat kinderen ontdekkingsreizigers zijn, beveilig je best trappen, vensters, balkons.
- Ook huisdieren kunnen gevaarlijk zijn. Kinderen kunnen hun gedrag moeilijk inschatten. Daarbij komt nog dat diereneten ook aantrekkelijk is voor kinderen.

Meer informatie krijg je op <http://www.vaccins.be> > *preventietips*

Kijk ook eens bij je ziekenfonds. Vaak vind je er brochures over het voorkomen van ongelukken.

Tips in verband met veilig spelen, brandwonden en CO-vergiftiging vind je op <http://www.vig.be> > *thema's en doelgroepen* > *ongevallenpreventie*. Specifiek over brandwonden: <http://www.brandwonden.be>.



Loopt er toch iets mis? Noodnummers en andere handige telefoonnummers

Hoe eerder er hulp is bij een ongeluk, hoe groter de kans dat de gevolgen beperkt blijven. Zorg daarom dat een lijstje met noodnummers bij je telefoon ligt. Volgende noodnummers horen daar zeker op te staan.

Medische spoeddienst

100 (gratis) of 112 (gratis) met GSM

Brandweer

100 (gratis) of 112 (gratis) met GSM

Politie

101 (gratis)

Rode Kruis (bij rampen en onheil)

105 (gratis)

Teleonthaal (voor al je vragen en problemen)

106 (gratis)

Child Focus (om een verdwijning van een kind te melden)

110 (gratis)

Europees noodoproepnummer (kan je overal in de Europese Unie gebruiken)

112 (gratis)

Antigifcentrum

070 245 245 (gratis)

<http://www.poissoncentre.be>

Brandwondencentra

Neder-over-Heembeek (Militair Hospitaal)	02 268 62 00
--	--------------

Antwerpen (AZ Stuyvenberg)	03 217 75 95
----------------------------	--------------

Gent (UZ Gent)	09 240 34 90
----------------	--------------

Leuven (UZ Gasthuisberg)	016 34 87 50
--------------------------	--------------

Opvoedingstelefoon (voor al je vragen over opvoeding)

078 15 00 10 (zonaal tarief)

maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10 tot 13 uur en van 14 tot 17 uur
en op donderdag ook van 19 tot 21 uur.

Zelfmoordpreventie

02 649 95 55 (gratis)

<http://www.zelfmoordpreventie.be>

Het telefoonnummer van je huisarts

Veel meer interessante telefoonnummers vind je op
<http://www.noodnummers.digitown.be>.





Vaccinaties

Vanaf de geboorte kan je je kind laten inenten tegen een aantal ziekten. Een aantal van die inentingen zijn gratis. Wil je weten welk vaccin je wanneer moet laten toedienen, ga dan naar <http://www.kindengezin.be> > *ouders* > *vaccineren* of vraag het aan de huisarts.

Meer weten over kinderziektes en andere...

Kijk dan eens op <http://www.gezondheid.be> > *ziekten en aandoeningen*.

Fit in je hoofd

Met de campagne 'Fit in je hoofd' geeft de Vlaamse overheid je uitleg over de tien stappen die je helpen om je goed in je vel en fit in je hoofd te voelen.

Lees er meer over op <http://www.fitinjehoofd.be>.

De huisarts

In principe kan iedereen bij de huisarts terecht met alle vragen over gezondheid. Als eerste vertrouwenspersoon is de huisarts het beste geplaatst om te helpen. Het kan een goed idee zijn om een globaal medisch dossier te laten aanleggen. Zo kan je efficiënter behandeld worden en betaal je minder voor bezoeken aan de huisarts. Vraag meer inlichtingen bij de huisarts.

Zoek je een huisarts? Ga dan eens naar <http://www.huisarts.be> > *huisartsen-wachtdiensten in Vlaanderen*. Nadat je je gemeente hebt ingevoerd, klik je onderaan op 'de huisartsenlijst van uw gemeente'. Als je huisarts er niet is terwijl je een arts nodig hebt, moet je de wachtdienst van je gemeente contacteren. Op dezelfde website vind je de contactgegevens.



De ziekte-en invaliditeitsverzekering

De ziekte-en invaliditeitsverzekering is een verplicht systeem dat is gebaseerd op solidariteit. Iedereen betaalt een beetje. Als je ziek wordt, kan je op steun rekenen. Om in orde te zijn met de ziekte-en invaliditeitsverzekering moet je je bij een ziekenfonds of bij de Hulpkas voor Ziekte-en Invaliditeitsverzekering (HZIV) aansluiten. Zij staan in voor een aantal uitkeringen en ze betalen je een deel van de kosten die je voor je gezondheid maakt terug. Dat deel dat je zelf moet betalen, heet het remgeld.

Een aansluiting bij de HZIV is gratis. Je bent dan wel voor het minimum verzekerd.

Een aansluiting bij een ziekenfonds kost je gemiddeld € 50 per jaar. Daar zitten dan wel een hele hoop extra diensten bij.

Wie meer wil weten, kan altijd terecht bij het ziekenfonds of HZIV. De contactgegevens vind je achteraan.

Verhoogde tegemoetkoming: zelf aanvragen

Als je gedurende minstens 3 maanden zonder onderbreking een leefloon krijgt of als je WIGW (Weduwe, Invalide, Gepensioneerde, Wees) bent en als je bruto jaarlijks gezinsinkomen lager is dan € 13 512,18 (je mag daar € 2501,47 bij optellen per kind ten laste) krijg je een verhoogde tegemoetkoming van het ziekenfonds. Je moet dan minder remgeld betalen voor jezelf en voor je kinderen. Je moet de verhoogde tegemoetkoming zelf aanvragen. Het beste ga je hiervoor langs bij je ziekenfonds.

Gratis tandzorg voor kinderen jonger dan 12 jaar

Kinderen die nog geen 12 jaar zijn, kunnen voor bepaalde verzorgingen gratis bij een *geconventioneerde* tandarts terecht. Normaal hangt uit in de wachtzaal of je tandarts geconventioneerd is. Je kan het je tandarts of je ziekenfonds natuurlijk ook vragen.

Het gaat over behandelingen die het ziekenfonds terugbetaalt. Denk daarbij aan de raadpleging, het mondonderzoek, tandsteenverwijdering, vullen van tanden,... In principe moet je de tandarts betalen en krijg je nadien het volledige bedrag terugbetaald door je ziekenfonds. Sommige tandartsen werken volgens de regeling *derde betaler*. Dat wil zeggen dat de tandarts de betaling rechtstreeks met het ziekenfonds regelt zodat jij niets betaalt. Voor kinderen van zelfstandigen is er een andere regeling. Zij hebben wel recht op een tegemoetkoming.





Wat als je in het ziekenhuis moet worden opgenomen?

Een verplicht verblijf in een ziekenhuis is meestal wel even slikken. Vooral als het onverwacht is. Bovenop ernstige gezondheidsproblemen komt een (dure) ziekenhuisrekening. Zorg daarom dat je altijd in orde bent met de ziekteverzekering (aangesloten zijn bij een ziekenfonds of bij de hulpkas en de bijdragen betaald hebben). Anders loop je het risico alle kosten zelf te moeten betalen. Eventueel kan een aanvullende hospitalisatieverzekering een goed idee zijn. Vraag ernaar bij het ziekenfonds of bij een verzekeraar.

Bij een hospitalisatie, vraag (als het mogelijk is) zeker naar kamer-en ere-loonsupplementen en naar het statuut van de behandelende arts. Lees het opnamedocument aandachtig. Daarin staat normaal alle informatie. Onderteken het niet blindelings. Het opnamedocument is bindend zodra het getekend is. Laat je ook inlichten over de kostprijs van het materiaal (bv. implantaten, prothesen) en de diensten die niet in het opnamedocument staan. Niet-medische diensten (televisie en telefoon op de kamer) mogen enkel worden aangerekend als er uitdrukkelijk naar gevraagd is.

Vraag ook of het mogelijk is om verzorging tegen verbintenistarieven te krijgen. Dat is het tarief dat is afgesproken tussen het ziekenfonds en de zorgverlener. Sommige artsen in ziekenhuizen werken niet tegen verbintenistarief. Soms is er geen akkoord tussen het ziekenfonds en de artsen. Bij verzorging tegen verbintenistarief kan je dus niet altijd de behandelende arts van jouw keuze hebben.

Controleer nadien steeds de ziekenhuisfactuur en wacht met betalen als er zaken onduidelijk zijn of als sommige bedragen te hoog lijken. Vraag dan eerst om uitleg aan een consulent van het ziekenfonds. Contacteer het ziekenfonds met alle vragen over hospitalisatie. Op hun website vind je meestal al de nodige informatie.





WAT VIND JE WAAR?

Hulp in het huishouden

De Sociale Kaart, dienstencheques en PWA-cheques

De Sociale Kaart

www.desocialekaart.be

Dienstencheques

www.dienstencheques.be

PWA-cheques

Je PWA vind je op www.rva.be > PWA in rubriek tewerkstelling > PWA's in de bovenste balk

OCMW

Je plaatselijk OCMW vind je in het telefoonboek. Op internet kan je het meestal vinden via de webstek van je gemeente (meestal www.'je gemeente'.be)

Organisaties thuiszorg

Thuiszorg in Vlaanderen

www.wvc.vlaanderen.be/thuiszorg

Familiehulp in Vlaanderen

www.familiehulp.be

Als erkende organisatie dienstencheques

pit@familiehulp.be

078 15.00 45 (tarief van een gewoon telefoongesprek)

Voor een tijdelijke noodsituatie

Aanvragen bij een plaatselijk kantoor:

www.familiehulp.be > contact > 18 zorgregio's

Familiezorg in Oost-Vlaanderen en het oosten van Vlaams-Brabant

www.familiezorg.be > gemeenten (linkse balk)

info@familiezorg.be

09 225 78 83 ; 02 461 29 00 ; 055 42 81 00 ;

052 35 72 00 ; 03 766 43 00 ; 053 80 01 88





Familiezorg West-Vlaanderen

www.familiezorg-wvl.be > adressen

info@familiezorg-wvl.be

050 33 02 70 (algemeen zorgnummer)

Landelijke thuiszorg (niet in West-Vlaanderen)

www.landelijkethuiszorg.be > contacteer ons

thuiszorg@kvlv.be

016 24 39 90 (hoofdkantoor)

Onafhankelijke dienst voor gezinszorg (vooral Groot-Gent)

www.odgezinszorg.be

info@odgezinszorg.be

09 269 85 90

Onafhankelijke thuiszorgvereniging (OTV)

www.otv.be > contact (balk bovenaan)

info@otv.be

03 860 70 00 (hoofdzetel)

Solidariteit voor het Gezin

www.svhg.be > contact (in linkse balk)

070 23 30 28 (hoofdzetel)

Je gezondheid en die van je kinderen...

Eet gezonder

www.vinnigvlaanderen.be

www.vig.be > thema's en doelgroepen > voeding

www.gezondheid.be > gezond leven > voeding

www.gezondheidstest.be

www.eetstoornis.be

Gezond bewegen

www.vinnigvlaanderen.be

www.vig.be > thema's en doelgroepen > gezond bewegen

www.gezondheid.be > gezond leven > sport & fitness

www.gezondsporten.be

Voorkom ongevallen

www.vaccins.be > preventietips

www.vig.be > thema's en doelgroepen > ongevallenpreventie

www.brandwonden.be

www.noodnummers.digitown.be

www.kindengezin.be > ouders > vaccineren

Je huisarts

www.huisarts.be > huisartsenwachtdiensten ... Na invoeren van je gemeente klik je onderaan op 'de huisartsenlijst van uw gemeente'





Ziekenfondsen nationale websites

Christelijke mutualiteiten (CM)

www.cm.be

Socialistische mutualiteiten

www.socmut.be

Liberale mutualiteiten

www.mut400.be

Landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen

www.mloz.be

Landsbond van de neutrale ziekenfondsen

www.mutualites-neutres.be

Hulpkas voor Ziekte-en Invaliditeitsverzekering (HZIV)

www.hziv.be

02 229 35 62

bereikbaar alle weekdays van 9u tot 12u en tussen 14u en 16u





Publicaties in deze reeks:

Scheiden doet lijden

Hoe ga je om met een overlijden of met een (echt)scheiding?

Je geld

Vragen over de belastingen?

Tips over hoe je budget beheren en meer voor minder.

De kinderen

Hoe organiseer je kinderopvang?

Wat moet je weten over je kinderen en de school?

Vragen over de opvoeding van je kinderen?

Hulp in het huishouden

Gezondheid

met informatie over hoe je gezond blijft, waar je terecht kan met gezondheidsproblemen en waar je hulp in het huishouden kan vinden.

Werken

Wie helpt je bij het vinden van werk?

Wat als ik niet (meer) werk?

Wil je aan de slag als zelfstandige?

Wonen

Alles wat je moet weten als je een woning wil huren of kopen.

www.alleenstaandeouder.be

Met de steun van

