

de Mantelzorger

Semestriële krant van Mantelzorgnetwerk – vijftiende jaargang nr 1 – juni 2026



Zorgen op de boerderij

Het belang van medicatietrouw

Wijzigingen mantelzorgverlof

Editoriaal

Zorg verloopt in fases. In dit Jaar van de Boerin gebruik ik graag een beeld uit hun leefwereld: een cyclus van zaaien, verzorgen, oogsten en rusten. In deze editie van *De Mantelzorg* nemen we je mee in die beweging. In de getuigenis van Hilde lees je hoe mantelzorg je uitdaagt, maar ook laat groeien. Hoe je leert dragen én gedragen worden.

We staan ook stil bij praktische ondersteuning. Van medicatiebeheer tot tips voor een zorgeloze zomer: kleine handvatten die het verschil maken in de dagelijkse zorg.

Op 23 juni vieren we de Dag van de Mantelzorg. Een moment om jouw inzet te erkennen. Want wat jij doet, elke dag opnieuw, verdient gezien te worden.

Veel leesplezier.



An Vrancken, voorzitter

Mantelzorgnetwerk is een erkende vereniging van gebruikers en mantelzorgers en is een initiatief van Ferm, Ferm Thuiszorg en Landelijke Gilden.

Ferm

 Landelijke Gilden
samen beleef je meer

Mantelzorg op de boerderij: dragen en gedragen worden

Er zijn veel lijnen te trekken tussen het leven als boer of boerin en de rol van mantelzorg. Op een boerderij bepalen de seizoenen de planning. Elke maand en weersomstandigheid brengt taken met zich mee. De zorg voor dieren maakt dat je er nooit even tussenuit kan, zonder hulp in te schakelen. Dat weet Hilde Colaert als geen ander. Zij leidt een varkensbedrijf en is mantelzorg voor haar man Werner.

“Werner en ik leerden elkaar op de boerderij heel goed aanvoelen, in alle ups en downs. Op lastige momenten, zoals ziekten bij de varkens, liet ik van me horen. Werner werd nog introverter dan hij al was.

Daarom was het aanvankelijk niet zo duidelijk wat er met Werner aan de hand was: de veranderingen kwamen heel subtiel. Als ik terugkijk, waren de eerste tekenen al zichtbaar in 2016, maar we hadden het zo druk in het bedrijf dat ik enkel gefrustreerd raakte als Werner steken liet vallen. In 2018 liep een van onze dochters stage in de geheugenklinik en toen gingen er belletjes rinkelen. Werner wist bijvoorbeeld niet meer wat een broodrooster was, of vergat namen en gezichten van mensen die we al jaren kenden. In 2018 viel de diagnose: jongdementie. Hij was toen 54, ik 50.”

Een betekenisvol cadeau

“Mantelzorg heeft me eigenlijk veel geleerd. Bijvoorbeeld: vertrouwen dat alles een fase is, dat er altijd een andere periode aanbreekt. Als ik jonge ouders zie sukkelen in het grootbrengen van kinderen, denk ik: weet dat hier een eind aan komt, dat de volgende fase volgt. In de zorg voor Werner ben ik heel zoekend geweest maar ik heb geleerd dat het daarna weer beter gaat.

Ik heb mogen ervaren hoe het voelt om gedragen te worden. Hoe er iemand anders ballen kan opvangen die jij – vaak noodgedwongen – moet loslaten. Gedragen worden is een fantastisch gevoel, ik wens dat iedereen toe. Ik heb heel



“Gedragen worden is een fantastisch gevoel, ik wens dat iedereen toe.”

veel aan mijn geloof. Ik ben catechist en leer aan de vormelingen: als je zelf vraagt om kracht, dan krijg je die ook wel. Maar soms is het écht loslaten. Als Werner dwaalgedrag vertoont, dan moet al de rest even wachten.

Het klinkt vreemd, maar Werners diagnose is ook een cadeau geweest. Ik heb altijd een zorgboerderij gewild, ik heb er zelfs voor gebeden, maar het ontbrak me aan geduld. Nu lijkt het of Werners ziekte er kwam alsof God tegen mij zei: “alsjeblijft, een pakketje geduld, doe er iets mee.” En dat bedoel ik heel concreet. Werner is van nature een heel lieve man, maar ik moet niet totaal overprikkeld uit mijn stal komen en hem snelsnel willen aankleden. Een persoon met dementie voelt erg goed aan of jij op je gemak bent of niet. Ik heb dat moeten leren. Niet omdat hij zegt ‘traag en vriendelijk zijn met mij’, maar omdat ik gaandeweg heb geleerd dat dat het enige is wat werkt.”

Tijd voor mezelf

“Ik lees heel graag poëzie en schrijf gedichten. Ik hou van lezen en naar muziek luisteren. Die tijd voor jezelf moet je wel inlassen, vind ik. Soms het er echt een keer van pakken: ‘nu is het genoeg met alle andere dingen, eventjes tijd voor mezelf.’ In het begin kon ik dat niet, maar ook dat heb ik geleerd. Als je het wil volhouden, is het noodzakelijk. Eerst bleef ik bedenken wat ik allemaal in het huishouden of op de boerderij had kunnen doen met die tijd. Maar dat punt ben ik voorbij.”

Mantelzorg is jezelf blootgeven en groeien

“Ik ben een lentemens en een dierenmens. Ik leerde mensen liever zien door dieren graag te zien: dat leer je wel op een boerderij. Mantelzorg heeft me leren zoeken naar het haalbare. Het heeft me ook geleerd me bloot te geven. Aan mijn schoonouders, aan mijn werknemers. Je bent op hen aangewezen, maar je staat wel in je nakie. Ook de mensen van de gezinszorg: ze hebben zwijgplicht, maar ze hebben je meest kwetsbare kant wel gezien. Dat moet je leren loslaten. Maar het scheidt een hele sterke band.

Ik ben er bang voor dat ik in een zwart gat zou vallen als Werner er niet meer is. Dat probeer ik te voorkomen: daarom ben ik een zorgboerderij gestart. Mijn hart is veel groter dan dit huis.

Naast alle miserie die ik heb gehad, is het een fantastische ervaring. Een kans om mezelf te laten groeien tot wie ik nu ben. En ik groei nog steeds. Ik ben wie ik ben, maar ik heb wel geleerd om de positieve kanten van mijn karakter te zien en in te zetten.”

*Dit artikel kwam tot stand in samenwerking met **Steunpunt Groene Zorg**. www.groenezorg.be*

Lees het volledige interview met Hilde op www.mantelzorgnetwerk.com/dagvandemantelzorg

Op de achtercover van dit nummer vind je het gedicht dat Hilde schreef over haar mantelzorgrol.



Sleutels tot geluk bij een diagnose dementie

Een diagnose dementie slaat in. Voor velen voelt het als een breuklijn, met een vóór en een na. Woorden als verlies, achteruitgang en afhankelijkheid dringen zich op. Toch is er ook een positief verhaal om te vertellen. Alzheimerliga Vlaanderen biedt je hier graag ondersteuning.



Focus op wat er nog is

Bij heel wat mensen met dementie klinkt een andere, even noodzakelijke stem. Geen ontkenning van wat moeilijk is, wel een bewust tegengewicht. Hun boodschap is helder en eenvoudig: het leven stopt niet na een diagnose dementie.

De eerste periode na de diagnose is kwetsbaar. Beelden die dan ontstaan, kunnen lang blijven hangen. Wanneer je de nadruk legt op wat er zal verdwijnen, maak je de toekomst al snel kleiner dan ze hoeft te zijn. Net daarom pleit Alzheimer Liga Vlaanderen voor iets wat soms verrassend klinkt: meer positieve ondersteuning, juist in het begin.

Positief betekent niet: alles rooskleurig voorstellen. Het betekent wel: ruimte maken voor wat er nog is. Voor wat nog mogelijk is. Voor wat betekenis geeft, vandaag. Mensen blijven verlangen naar contact, naar bezigheid, naar autonomie. Ze blijven genieten van kleine momenten, van vertrouwde gezichten, van iets dat hen raakt. Die laag van het leven verdwijnt niet met een diagnose.

Leven opnieuw vormgeven

Wie zelf met dementie leeft, weet dat het zoeken is. Dingen veranderen, soms sneller dan verwacht. Maar tegelijk blijft er veel overeind. De mogelijkheid om keuzes te maken. Om dingen op een eigen tempo te doen, om hulp te aanvaarden zonder zichzelf te verliezen: om leven opnieuw vorm te geven.

Dat perspectief verdient een plaats naast de medische realiteit. Niet als troost achteraf, maar als vertrekpunt. Omdat het mensen helpt om niet alleen vooruit te kijken met angst, maar ook met een vorm van vertrouwen. Stap voor stap, in wat nog komt. En langs die weg ligt, nog altijd, veel dat de moeite waard is.



Nieuwe brochure: Sleutels tot geluksmomenten bij dementie

Hoe ga je verder na een diagnose dementie? De nieuwe brochure **Sleutels tot geluk bij dementie** biedt houvast, hoop en concrete inspiratie. Met herkenbare inzichten en praktische ideeën helpt deze brochure om actief te blijven, verbonden te leven en rust te vinden in wat komt.

Bestel je gratis exemplaar via de webshop van Alzheimer Liga Vlaanderen: alzheimerliga.be/shop

Medicatie opvolgen: een gedeelde zorg voor mantelzorgers en zorgverleners

Voor veel mantelzorgers is medicatiebeheer een dagelijkse verantwoordelijkheid. Maar wat als het moeilijk loopt? Wanneer iemand medicatie vergeet, verkeerd inneemt of er weerstand tegen heeft? We gingen in gesprek met apotheker **Jan De Belie** uit Gent.

Wat is therapietrouw en waarom is het belangrijk?

Therapietrouw betekent dat medicatie wordt ingenomen zoals voorgeschreven: op het juiste moment, in de juiste dosis en op de juiste manier. Er zijn twee belangrijke aspecten:

- **Timing:** wordt medicatie op regelmatige tijdstippen ingenomen?
- **Correct gebruik:** wordt ze juist toegediend?

Wanneer die afspraken niet gevolgd worden, kan dat grote gevolgen hebben. Medicatie werkt alleen goed als er voldoende werkzame stof in het lichaam aanwezig blijft. Neem je medicatie onregelmatig in, dan heeft ze minder effect. Neem je ze te vaak, dan heb je meer kans op bijwerkingen.

Waar lopen mantelzorgers tegenaan?

Heldere communicatie

Medicatie-instructies worden vaak doorgegeven via verschillende personen. Daarom is het cruciaal dat informatie duidelijk wordt meegegeven en dat er een up-to-date medicatieschema beschikbaar is.

Praktische zorg thuis

Daarnaast is er de dagelijkse realiteit: medicatie klaarzetten, herinneren en omgaan met weerstand of motivatieproblemen. Elke situatie is anders, dus maatwerk is essentieel.



Hulpmiddelen die het verschil maken

Huisapotheker, medicatieschema en duidelijke informatie

De huisapotheker houdt het medicatieschema up-to-date en stemt af met de huisarts. Bij nieuwe medicatie voorzien apothekers extra uitleg in begrijpbare taal en verwijzen ze naar betrouwbare bronnen.

Medicatie dozen

Weekdozen helpen om overzicht te bewaren en fouten te vermijden.

Medicatie nazicht

Een grondige analyse van alle medicatie, met persoonlijk gesprek en aandacht voor motivatie.

Medicatiebeheer is complex, maar met de juiste ondersteuning wordt het haalbaarder. Mantelzorgers hoeven dit niet alleen te doen. Apothekers, huisartsen en thuisverpleegkundigen werken samen om ondersteuning te bieden. De belangrijkste boodschap: **durf vragen te stellen** en problemen te bespreken met je apotheker of huisarts.



Lees het volledige interview: mantelzorgnetwerk.com/medicatierouw of scan de QR!

Mantelzorgverlof: flexibeler vanaf 1 juli

Mantelzorgverlof is een van de thematische verlofstelsels, naast verlof voor medische bijstand, palliatief verlof en ouderschapsverlof. Als werknemer kan je dit verlof onder bepaalde voorwaarden opnemen, wanneer je zorg draagt voor een zorgbehoevende persoon.

Met mantelzorgverlof kan je als werkende mantelzorgers je job tijdelijk voltijds of deeltijds onderbreken, zodat je je beter kan concentreren op de zorg voor je naaste of op je eigen welzijn als mantelzorgers. Tijdens deze periode heb je recht op een uitkering van de RVA. De onderbreking wordt gelijkgesteld voor de pensioenopbouw.



Welke mantelzorgers komen in aanmerking?

- Werknemers in de privésector of contractuelen in de publieke sector
- Ambtenaren met een statutair contract bij de gewesten of gemeenschappen
- Ambtenaren met een statutair contract bij de federale overheid of personeel van een autonome overheidsdienst

Er gelden voor dit verlofstelsel geen anciënniteitsvoorwaarden. De zorgbehoevende naaste moet geen familielid of gezinslid zijn.

Om dit verlofstelsel aan te vragen heb je een **erkenning met sociaal voordeel nodig**. Deze erkenning vraag je aan bij je eigen mutualiteit.

Je werkgever mag mantelzorgverlof niet weigeren, maar kan zelf kiezen of je het verlof flexibel mag opnemen (zie verder).

Nieuw vanaf 1 juli 2026

Langere duurtijd per zorgbehoevende

- Tot nu toe kon je maximaal 3 maanden mantelzorgverlof opnemen per zorgbehoevende persoon. Vanaf 1 juli 2026 wordt dit maximaal 6 maanden per zorgbehoevende persoon.
- Let op: bij voltijdse onderbreking blijft de maximale totale duurtijd over de volledige beroepsloopbaan beperkt tot 6 maanden.

Flexibelere opname: ook per week mogelijk

- Mantelzorgverlof kan je vanaf 1 juli per week opnemen. Onderbreek je halftijds, dan kan het per maand. Dit gebeurt altijd in overleg met de werkgever.
- **Belangrijk:** dit is nog geen afdwingbaar recht. De werkgever beslist of de wekelijkse opname mag.

Mantelzorgerkenning langer geldig

- De erkenning als mantelzorgers met sociaal voordeel was tot nu toe 1 jaar geldig. Vanaf 1 juli 2026 blijft deze erkenning 2 jaar geldig.
- Na afloop kan je telkens een verlenging van 2 jaar aanvragen.

Duurtijd proportioneel verlengd bij deeltijdse opname (enkel mogelijk voor mantelzorgers die voltijds werken)

Mantelzorgers die voltijds werken, zijn niet verplicht om mantelzorgverlof voltijds op te nemen. Neem je het verlof deeltijds op, dan wordt de maximale duurtijd proportioneel verlengd:

- Bij halftijdse onderbreking: recht op 12 maanden mantelzorgverlof
- Bij 1/5 onderbreking: recht op 30 maanden mantelzorgverlof

Meer informatie:

mantelzorgers.be/nl/verlof

Nog vragen? mantelzorgnetwerk@samferm.be
of 016/24 49 49

Welkom op één van onze ontmoetingsmomenten

Doolhof van premies en tegemoetkomingen	Mantelzorgcafé Roeselare (6/10), Mantelzorgcafé Laakdal (19/11), Dagopvang Ferm Thuiszorg Roosdaal (23/11), Dagopvang Ferm Thuiszorg Merchtem (7/12)
Zorgvolmacht	Dagopvang Ferm Thuiszorg Gooik (8/10), Dagopvang Ferm Thuiszorg Boutersem (12/10), Praatcafé dementie Aarschot (13/10), Dagopvang Ferm Thuiszorg Meise (22/10), Ferm Thuiszorg Zellik (26/10)
Jouw thuiszorg goed geregeld	Mantelzorgcafé Wommelgem (15/10), Mantelzorgcafé Haacht (10/11)
Omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag	Mantelzorgcafé Deinze (01/09),
Patiëntenrechten en vroegtijdige zorgplanning	Dagopvang Ferm Thuiszorg Londerzeel (16/11)
Blijven ademen	WelWijs beurs (5/10)
Lotgenotencontact	Mantelzorgcafé Herselt (8/12)
Rolverandering bij de mantelzorg	De Zorgparlee (30/11)
Hulpmiddelenkoffer	Dementiecafé Aartselaar (17/09)
Balanceren tussen veiligheid en vrijheid	Mantelzorgcafé Rumst (9/11)

Meer informatie en inschrijven:

016 24 49 49 (elke werkdag tijdens kantooruren) of mantelzorgnetwerk@samenferm.be

Activiteiten in samenwerking met Landelijke Gilden samen beleef je meer

Jouw thuiszorg goed geregeld	Landelijke Gilden gewest Retie (2/10)
------------------------------	---------------------------------------

Laat je stem horen in de mantelzorgraad

Mantelzorgnetwerk wil je informeren, maar wil ook jouw stem laten horen. Via beleidsadviezen ijveren we voor een mantelzorgvriendelijke maatschappij. Regelmatig organiseren we een **mantelzorgraad** om vinger aan de pols te houden. Wil jij deelnemen aan zo'n mantelzorgraad, contacteer ons dan via mantelzorgnetwerk@samenferm.be. We bekijken samen met jou welk moment en locatie voor jou past!

Op een boerderij draait alles in seizoenen: Zaaien. Verzorgen. Oogsten. Rusten. Zorg werkt net zo. Mantelzorgers staan midden in die cyclus: ze zorgen voor jong en oud. Voor familie, buren en vrienden. Elke dag opnieuw. Dat vraagt inzet en veerkracht. Dus dat verdient erkenning.

23 juni is de Dag van de Mantelzorger. Boerin Hilde uit de getuigenis in deze editie van De Mantelzorger schreef dit gedicht, speciaal voor de Dag van de Mantelzorger.



Gedicht van een mantelzorger

*Het was in ons leven volop zon
toen Ziekzijn zich als een dief in de nacht aan ons opdrong.
Temidden angst en frustratie liepen we steeds verder verloren.
Maar zoekend naar het antwoord werden we in zorgende liefde
herboren.
Ziekzijn werd een leerschool van zachtheid en geduld.
Door vriendelijkheid en mededogen
werden jouw ogen weer met glans omhuld.
We kregen stilaan weer vertrouwen in het leven.
Hechte vrienden en familie zijn voor onze draagkracht een
ware zegen.
Mijn liefste, dankjewel dat ik er voor jou mag zijn.
Ik blijf bij je
nog langer dan ons laatste sprankeltje zonneshijn.*

Hilde Colaert

Waar leven groeit, groeit zorg.

Voor een kind.
Voor een ouder.
Voor een dier.
Voor een partner.
Voor een buur.

Zorgen stopt niet,
het verandert van vorm.

Mantelzorgers staan midden
in die beweging.
Ze verbinden generaties.
Ze houden gezinnen en
gemeenschappen mee recht.
Ze hebben heel wat hooi op
hun vork, hun zorgrol loopt door
in elk seizoen.

Dat verdient erkenning.

We **zien** wat jij doet.
We willen het graag **benoemen**.
En **overnemen** waar dat kan.
Want zorgen doe je **samen**.

VU An Vanden - Mantelzorgnetwerk - Remylaan 4b, 3018 Wijkmaal

23 juni - Dag van de Mantelzorger
2026 - Jaar van de Boerin

Ferm voor agravrouwen 

COLOFON

Verantwoordelijke uitgever: Marleen Vanhees
Werkten mee aan dit nummer: Marleen Vanhees,
Riet Van de Walle, Hilde Weckhuysen, Anke Verschoren
en Jan De Belie.
Foto's: Canva, Anke Verschoren en Carl Vandervoort .

Adres: Remylaan 4b, 3018 Wijkmaal-Leuven, Tel. 016 24 49 49
mantelzorgnetwerk@samenferm.be
Vormgeving: Studio Ferm
Drukker: Contrapunt, Kessel-Lo
Mantelzorgnetwerk is een erkende vereniging van gebruikers en
mantelzorgers en is een initiatief van Ferm, Landelijke Gilden en
Ferm Thuiszorg.