

# Welkombrochure



CM-OPPAS AAN HUIS/ BUDDYPROJECT SAMENDRIE

**samana**

samen met





## ● Van harte welkom beste vrijwilliger

Vrijwilligers zijn het kloppende hart van heel wat diensten binnen de zorgsector. Dat is voor onze dienst niet anders. Daarom van harte welkom en een welgemeende dankjewel. Dankzij jou en 200 andere vrijwilligers, kan onze dienst een antwoord bieden op de noden van mensen.

Lees deze welkombrochure zeker even door. We leggen uit waarvoor de dienst staat, hoe wij werken en wat er wel en niet van een vrijwilliger verwacht wordt. Uiteraard investeren wij ook in jou door de nodige ondersteuning te bieden zoals je verder in de brochure zult merken.

Wij nodigen jou graag uit om de informatie rustig door te nemen. Mocht je daarna nog met vragen zitten, dan zijn we zeer bereid om via telefoon, mail of gesprek verder te verduidelijken.

De brochure is zo opgebouwd, dat de CM-Oppas aan huis als centrale dienst wordt toegelicht. Daarna volgt het buddyproject voor personen met jongementie 'Samendrie'.

Alvast dank voor jouw inzet en in de hoop dat we elkaar voor een langere tijd mogen ontmoeten.

Met vriendelijke groeten  
Het team van CM-Oppas aan huis  
en het buddyproject Samendrie

### ● Colofon

Uitgave van: Samana  
Molenbergstraat 2  
2000 Antwerpen  
[www.samana.be](http://www.samana.be)

Vormgeving: Communicatie CM Antwerpen

Verantwoordelijke uitgever:  
Tonnie Steeman, Molenbergstraat 2, 2000 Antwerpen

---

# Inhoudstafel

Waarvoor staat CM-Oppas aan huis? .....	5
De voorwaarden om vrijwilliger te worden, zijn eenvoudig .....	6
CM-Oppas aan huis biedt jou als vrijwilliger .....	6
Drie groepen vrijwilligers .....	6
De vrijwilliger als belangrijke schakel .....	7
Evaringsgerichte vorming .....	7
Wat mogen wij als dienst van de vrijwilliger verwachten? .....	8
Enkele afspraken vooraf .....	8
Uitkeringsgerechtigde vrijwilligers .....	9
Wat te doen bij een ongeval .....	10
Projectwerking binnen onze dienst:	
Samendrie: buddyproject voor personen met jongdementie .....	10
Goed om weten .....	10
Contactgegevens .....	11
Provinciale samenwerking CM-Oppas-Mechelen-Turnhout .....	11





---

# Waarvoor staat CM-Oppas aan huis?

CM-Oppas aan huis is een van de vele diensten binnen het gezondheidsfonds CM en meer specifiek onder Samana. Om wat visie en achtergrond te lezen, kun je terecht op [www.cm.be](http://www.cm.be) en [www.samana.be](http://www.samana.be).

We werken zoveel mogelijk vraaggestuurd. Dat wil zeggen dat de dienst er alles aan doet om op maat en in functie van individuele noden een antwoord te bieden via het inzetten van vrijwilligers. Het vraaggestuurd werken geldt in beide richtingen. Ook de vrijwilliger wordt zo ingezet dat de activiteit zo dicht mogelijk aansluit bij haar of zijn mogelijkheden en kwaliteiten.

## Een aantal concrete voorbeelden maken veel duidelijk:

Een gezin heeft een zoontje met een handicap, een zieke moeder heeft hulp nodig, een persoon met dementie vraagt extra aandacht.

Terwijl de ouders, partners of mantelzorgers weg zijn voor boodschappen, of voor het bezoeken van sociale contacten om toch ook eens te kunnen ontspannen, of zich willen verplaatsen voor een andere afspraak die al lang gepland staat, komen vrijwilligers bij de thuiszorgpatiënt. Ook nachtoppas is mogelijk zodat de partner/mantelzorger toch voldoende nachtrust kan behouden.

De vrijwilliger aan huis biedt gezelschap en toezicht. In noodgevallen contacteert hij de familie, de huisarts of de hulpdiensten, zorgt voor aangename tijdsbesteding, helpt bij beperkte verplaatsingen in en rond het huis, neemt een beperkt aantal taken op zoals maaltijden opwarmen, helpen bij het eten en helpen bij toiletbezoek. Afhankelijk van de interesse en de mogelijkheden van de zorgbehoevende kun je samen een activiteit doen zoals een wandeling maken in de buurt, een gezelschapsspel spelen, helpen op sociale media, een fijne babbel,...

Huishoudelijke taken (afwassen, poetsen, boodschappen doen, ...) en zorgkundige taken (persoon in bad zetten, op regelmatige basis een pamber vervangen, ...) worden niet opgenomen. Er wordt een kleine onkostenvergoeding per uur gevraagd. Nachtoppas is in verhouding goedkoper gezien heel wat ziekenfondsen een tegemoetkoming geven op de factuur."

## DE VOORWAARDEN OM VRIJWILLIGER TE WORDEN, ZIJN EENVOUDIG:

- Je woont in het arrondissement Antwerpen.
- Je bent telefonisch en/of via e-mail bereikbaar.
- Je hebt op regelmatige basis (overdag, 's avonds of 's nachts, in de week of in het weekend) enkele uren vrij om je in te zetten.
- Je bent minstens 18 jaar bij jouw eerste vrijwilligerscontact.
- Je bent fysiek en mentaal voldoende gezond om andere mensen bij te staan.
- Je staat open voor opleiding en begeleiding en op een viertal intervisies word je verwacht, samen met de vrijwilligersgroep uit jouw regio.
- Een diploma of ervaring in de zorgsector is niet noodzakelijk.
- De juiste ingesteldheid en 'het graag willen doen' kunnen al voldoende zijn.

## CM-OPPAS AAN HUIS BIEDT JOU ALS VRIJWILLIGER:

- Een degelijke verzekering, een onkostenvergoeding, opleiding en ondersteuning.
- Een onthaal met voldoende informatie om te kunnen starten.
- Een basisopleiding op maat, als je weinig of nog geen ervaring hebt in de zorg.
- Vormingen en de mogelijkheid tot uitwisseling met collega-vrijwilligers.
- Ondersteuning bij moeilijkheden en vragen die je ervaart tijdens jouw opdracht.
- Gezellige bijeenkomsten waar je contact kunt leggen met de medewerkers van de dienst en jouw collega's.
- Een omgeving waarin je kunt groeien en waarin zowel de persoon met een ondersteuningsvraag als jij als vrijwilliger centraal staan en onze klanten zijn.

## Drie groepen vrijwilligers

**De telefoonvrijwilliger:** Het is haar of zijn taak om in opdracht van de dienst voor elke nieuwe aanvraag een gepaste vrijwilliger te zoeken binnen de aangemelde regio. Er zijn een 10-tal telefoonvrijwilligers actief binnen het arrondissement Antwerpen.

**De vrijwilliger CM-Oppas aan huis:** Zij of hij neemt de aanvraag op en gaat naar de persoon thuis die de aanvraag doet, hetzij tijdens enkele uren overdag, hetzij binnen het kader van Nachtzorg. Deze laatste is een aparte vzw waarbij de vrijwilligers via CM-Oppas aan huis aangestuurd worden.

**De promovrijwilliger:** Vanuit de Oppasdienst wordt centraal een groep vrijwilligers aangestuurd die zich enkel bezig houden met gerichte promotie van de dienst provinciaal, regionaal en lokaal.



---

## De vrijwilliger als belangrijke schakel

Uiteraard is de eerste taak van de vrijwilliger het ondersteunen van de situatie ter plaatse. Maar tegelijk is er ook de vraag om een signaalfunctie op te nemen. Dit houdt in dat wij jou vragen in verschillende richtingen extra aandacht te geven.

- Wanneer je iets merkt dat om meer zorg vraagt dan wat jij kunt bieden en waarbij je vaststelt dat de veiligheid en/of de gezondheid van de betrokkene waarvoor je vrijwilligerswerk doet of diens omgeving een mogelijk risico loopt, lijkt het ons van belang dat je dat bespreekbaar maakt en signaleert aan onze dienst. Wij kunnen dan bekijken of en in welke mate een tussenkomst, een gesprek, een doorverwijzing noodzakelijk is.
- Je bent als vrijwilliger ook de ervaringsdeskundige bij uitstek die kan helpen om onze dienst, indien nodig, altijd opnieuw in vraag te stellen, mee te werken aan hernieuwing en de verdere evolutie binnen de veranderende maatschappij. Vooral tijdens de jaarlijkse intervisies kun je mee met ons denken rond organisatievernieuwing.



- Uiteraard kun je bij ons ook terecht voor allerlei andere praktische en/of inhoudelijke vragen die jou bezig houden, zoals bijvoorbeeld de nood aan extra opleiding/vorming.
- Je kunt ons ook sterk van dienst zijn door zelf een ambassadeur te zijn voor onze werking, door gerichte informatie door te geven aan jouw eigen netwerk, gerichte bezoeken aan een of andere vereniging of organisatie. Hoe meer mensen op de hoogte zijn van de mogelijkheden die wij aanbieden, hoe beter voor zowel de personen met een ondersteuning, onze dienst en nieuwe vrijwilligers die zich graag willen inzetten.

## Ervaringsgerichte vorming

Wij engageren ons om jou als vrijwilliger de nodige vorming en ondersteuning op maat te bieden:

- Je wordt regelmatig uitgenodigd met jouw regiogroep om een vorming of opleiding te volgen op basis van de noden die de vrijwilligers ervaren en die zijzelf aanbrengen.
- Verder worden de telefoonvrijwilligers apart gecoacht en de vele vrijwilligers binnen de regio's krijgen ook via intervisies de nodige ondersteuning.
- Indien zinvol word je eventueel uitgenodigd tot een individueel coachgesprek op jouw vraag of uitgaand vanuit onze dienst.
- Omdat wij vrijwilligers belangrijk vinden, verwennen we ze graag een keer per jaar met een of andere ontspannende activiteit, al dan niet gekoppeld via vrije keuzedeelname aan een vormend moment.



## Wat mogen wij als dienst van de vrijwilliger verwachten?

Vanaf het moment dat je actief als vrijwilliger wordt ingezet, ben je een belangrijke medewerker en tussenschakel in de werking van de dienst. Dit vraagt dan ook enige goedlopende communicatie in bepaalde situaties.

### VOORBEELDEN:

Een nachtzorgopdracht loopt anders dan wat de vrijwilliger daarin mag verwachten, een oppasbeurt bij iemand thuis loopt prima in de beleving van de vrijwilliger, maar de persoon zelf is niet tevreden over de geleverde inzet, een vrijwilliger komt systematisch niet naar de geplande interviews of beklagt zich over een te laat tijdige of niet correcte uitbetaling van de onkostenvergoeding.

In alle gevallen, ook die in de voorbeelden niet omschreven staan, is het belangrijk dat wij kunnen rekenen op een communicatie die vanuit alle partijen met het nodige respect en gevoel voor verantwoordelijkheid gebeurt. Daardoor kunnen we snel tot een oplossing komen voor een of ander ontstaan ongemak. Met dank alvast voor jouw attentie hierin.

## Enkele afspraken vooraf

- Neem geen geld of dure geschenken aan.
- Als je wil, kun je jouw persoonlijke handdoek en zeep meenemen. Handschoenen zijn, indien nodig, beschikbaar op onze dienst.
- Als je enige onzekerheid voelt rond bepaalde ziektebeelden en die kennis graag op zak hebt, dan kun je bij de basisopleiding aansluiten waar je terecht kunt met jouw vragen.
- Wanneer je als vrijwilliger een overeenkomst met de dienst ondertekent, impliceert dit dat je deze welkombrochure gelezen hebt en goedgekeurd.
- Als nieuwe vrijwilliger kun je kiezen voor een basiscursus: daarin o.a. aandacht voor een aantal ziektebeelden en hoe ermee omgaan: bv. CVA, dementie, depressie, diabetes of bepaalde beperkingen zoals autismespectrum, mentale beperking, NAH (niet-aangeboren hersenletsel) en ook een aantal technieken die van belang kunnen zijn: rugsparend werken, rijden met de rolwagen. Er wordt ook een specifieke basiscursus rond beperkingen bij kinderen en volwassenen gegeven.
- Wanneer je nachtzorg doet is het die organisatie waar Oppas aan huis mee samenwerkt, die via een huisbezoek bij de aanvrager (klant), bepaalt of en hoe vaak nachtzorg dient te worden ingezet. Onze dienst stuurt dan verder de vrijwilliger aan. Aan de vrijwilliger vragen we expliciet om niet zelf met de klant te bellen als het om nachtzorg gaat.
- Als je door omstandigheden belet bent om jouw afspraken na te komen op een bepaalde dag, verwittig dan zeker de persoon die jou verwacht, maar tegelijk ook onze dienst.
- Als een persoon met een chronische ziekte of mantelzorger persoonlijke informatie meedeelt aan een vrijwilliger (of je ontvangt deze van de dienst), dan mag die de informatie niet verspreiden zonder toestemming van de betrokkene, volgens artikel 458 van het strafwetboek over geheimhoudingsplicht.





---

## Uitkerings- gerechtigde vrijwilligers

Wij hebben vanuit CM-Oppas aan huis van CM Antwerpen een collectieve toelating van de RVA voor vrijwilligerswerk onder het nummer Y01/062007/2007-26/45bis. Deze toelating verkregen wij in 2007, na enkele verlengingen, voor onbepaalde duur.

In deze toelating is specifiek bepaald dat er voor onze vrijwilligers GEEN individuele aangifte meer moet gebeuren met het formulier C45B. Met andere woorden je moet zelf geen aangifte meer doen bij de RVA. Je kunt deze tekst eventueel voorleggen aan je vakbond of aan de hulpkas als zij hierover vragen hebben.

**Let wel:** als je beschikbaar moet zijn voor de arbeidsmarkt, mag je per week maximum 28 uur vrijwilligerswerk doen.

Ben je pensioengerechtigd, dan dien je alleen activiteiten met een voordeel als toege laten arbeid op te geven. Het vrijwilligerswerk valt hier niet onder.

Indien je arbeidsongeschikt of invalide bent, heb je de goedkeuring nodig van de adviserende geneesheer van uw ziekenfonds.

## ●● Wat te doen bij een ongeval

Allereerst goed om weten dat je verzekerd bent voor:

- **Burgerlijke aansprakelijkheid:** De schade die je tijdens de activiteit of op de weg van en naar de activiteit veroorzaakt aan derden. Je bent zelf aansprakelijk als er sprake is van een grove fout, een herhaaldelijk lichte fout of bedrog.
- **Lichamelijke ongevallen:** De eigen lichamelijke schade, opgelopen tijdens het vrijwilligerswerk. Materiële schade wordt enkel vergoed als ze het gevolg is van het lichamelijke ongeval en het franchisebedrag overschrijdt.
- **Omniumverzekering voor het gebruik van de auto:** De omniumverzekering dekt materiële schade, brand, natuur, geweld, diefstal, of poging tot diefstal, glasbreuk voor jouw auto. Als iemand je naar de activiteit brengt, of je komt naar een vorming of andere bijeenkomst die georganiseerd wordt vanuit de werking van de dienst, ben je ook verzekerd.
- **Rechtsbijstand.** Dit is de praktische en financiële ondersteuning als je betrokken raakt in een rechtszaak.

Tijdens het uitvoeren van je vrijwilligerswerk ben je gedekt voor deze zaken en hoef je je eigen verzekering niet aan te spreken. Opgelet: het gaat altijd om vooraf aangemelde activiteiten! En zoals steeds wordt elke situatie door de verzekeringsmaatschappij individueel beoordeeld.

Bij schade of ongeval meld je dat zo snel mogelijk aan onze dienst via telefoon **03 221 94 20** of via onze e-mail **oppas.antwerpen@cm.be**. Bij een ongeval met de wagen kunt je ook bellen met de DVV centrale op het nummer **0800 93 300** met vermelding van het polisnummer **14/5096.559**. Zij leveren dan onmiddellijke bijstand (slepen van de wagen, inzittenden thuis brengen, ...).

Het is belangrijk om het aangifteformulier van de verzekering (te bekomen bij de dienst of te vinden op de site **www.samana-antwerpen.be/oppasinfo**) zo snel mogelijk ingevuld en ondertekend terug te bezorgen aan de oppasdienst. Bij ongeval met de wagen vul je best ook het Europees aanrijdingsformulier in en laat je de tegenpartij mee tekenen.

### Weetjes:

Ook tijdens een buitenactiviteit (wandelen, samen fietsen, iets of iemand een bezoekje brengen, ...) blijf je verzekerd voor bovenstaande zaken.

Iemand met je eigen auto meenemen kan. Verzekeringstechnisch ben je verzekerd via jouw eigen verzekering: je bent als bestuurder verzekerd voor inzittenden. Als dienst rekenen wij geen km-vergoeding aan het gezin aan.

# Projectwerking binnen onze dienst: Samendrie: buddyproject voor personen met jongdementie

We spreken van jonge personen met dementie wanneer de aandoening zich voordoet voor de leeftijd van 65 jaar. Daardoor ontstaan levensomstandigheden die heel wat aanpassing vragen. Op het moment dat de ziekte zich manifesteert, is men vaak nog beroepsactief en heeft men mogelijk nog opgroeiende kinderen. De diagnose geeft geen toegang tot een of andere financiële tegemoetkoming.

Voor de partner-mantelzorgers betekent dit dat naast de zorg, ook het financiële aspect volledig op zijn of haar schouders terecht komt. Dit bovenop de zorgdruk, waarvan de eerste fase van onzekerheid en ontkenning als zeer zwaar ervaren wordt.

De persoon met dementie maakt zelf ook een heel proces door van verwerking van verlies, angst rond de toekomst, enzovoort.

Via verschillende initiatieven, zoals Samendrie, wordt er aan gewerkt om jonge personen met dementie zo lang mogelijk thuis te laten wonen in hun vertrouwde omgeving. Dit initiatief wil de persoon met dementie en daarmee ook hun mantelzorgers, vaak de partner, een extra ondersteuning geven, door samen heel gewone en aangename activiteiten te doen.



## Goed om weten

Indien je verkiest om voor Samendrie vrijwilligerswerk op te nemen, dan doe je er goed aan om ook dan deze brochure door te nemen, omdat de meeste informatie, infogegevens en afspraken dezelfde zijn als bij Oppas aan huis.

### Enkele detailverschillen:

De coördinator brengt een huisbezoek bij de aanvrager omdat in de meeste gevallen het zeer zinvol is om zowel de persoon met dementie als de partner in de eigen vertrouwde omgeving te mogen ontmoeten. Tijdens dat kennismakingsgesprek wordt afgetoetst wat juist de noden zijn, voor welke activiteiten en binnen welke regio.

Op basis daarvan zoeken we naar een gepaste vrijwilliger die aan kan sluiten bij zowel de gevraagde activiteit, als de regio. Eens die match gevonden, worden beide partijen bij elkaar gebracht en verloopt het verder zoals in de brochure omschreven.

Er wordt een aparte intervisiegroep georganiseerd voor de groep vrijwilligers binnen dit project omwille van de specifieke inhoud van het vrijwilligerswerk.

Vooraf – indien nodig – word je als vrijwilliger opgeleid in 'wat is dementie en meer specifiek jongdementie' en 'hoe ermee omgaan'.

**Buddyproject  
voor personen met  
jongdementie:  
Samendrie  
03 221 95 67  
eric.dumeunier@cm.be**

---

# Contactgegevens

## CM-Oppas aan huis

**03 221 94 20**

**oppas.antwerpen@cm.be**

**www.cm.be/oppashulp**

Nummers en bereikbaarheid van telefoonvrijwilligers kun je vinden op onze site

**www.samana-antwerpen.be/oppasinfo**

## Nachtzorg:

**03 220 17 77**

**www.nachtzorg.be**

## Permanente nachtoppas:

**014 24 41 06**

## Graag stellen we onze medewerkers aan u voor:

- **Werner Berrens:** algemene coördinatie van de dienst en coaching promotievrijwilligers
- **Griet Royackers:** administratief medewerkster
- **Eric Du Meunier:** coaching en intervisie vrijwilligers
- **Filip Vrebos:** algemeen leidinggevende van Samana

# Provinciale samenwerking CM-Oppas-Mechelen-Turnhout

Voor het overgrote deel werken Oppas –Antwerpen en Oppas-Mechelen –Turnhout op een gelijkaardige manier. Daarom is deze brochure voor alle vrijwilligers uit de provincie nuttig.

## CM-Oppas aan huis

**Samana CM Regio Mechelen – Turnhout**

**015- 21 59 41**

**014- 40 34 79**

**e-mail: thuisoppas.rmt@cm.be**





[WWW.SAMANA.BE](http://WWW.SAMANA.BE)