

Nachtzorg met vrijwilligers

Vanaf 21 juni worden de nachten weer langer. Traditiegetrouw brengt Familiezorg West-Vlaanderen vzw op deze zomersonnewende de vrijwillige nachtzorg voor het voetlicht.

Wist u dat in 2015 onze vrijwilligers **2890 nachten wakend en zorgend aanwezig** waren bij zorgbehoevende mensen? Aan alle nachtzorgvrijwilligers zegt Familiezorg West-Vlaanderen vzw op 21 juni dan ook van harte dank!

Wat kan de nachtzorgvrijwilliger voor u doen?

Onze nachtzorgvrijwilligers zijn warme en wakkere lichtjes in de nacht. Ze waken, helpen, troosten, luisteren...

Hoeveel kost vrijwillige nachtzorg?

U betaalt een gebruikersbijdrage van 2,70 euro per uur als tussenkomst in de kosten voor verzekering en vorming.

Voor **meer informatie** kunt u terecht bij uw vertrouwde contactpersoon van Familiezorg West-Vlaanderen vzw.



23 juni: Dag van de Mantelzorg

Wat doen mantelzorgers?

Mantelzorgers zorgen voor iemand die hen lief is. Ze helpen hun partner bij zaken die hij/zij zelf niet (goed) meer kan. Ze staan paraat voor hun vader/moeder, een buurman, broer of tante die op zorg aangewezen is. Ze springen bij in de zorg voor een ziek kleinkind... De rolluiken optrekken, langskomen voor een kopje koffie, de administratie bijhouden, een was doen, helpen bij de maaltijd... Er zijn heel veel manieren waarop mensen 'een mantel van zorg' geven aan elkaar.

Mantelzorgers zijn goud waard!

Mantelzorgers zijn het hart van de thuiszorg! En dat mag gezien worden! Op 23 juni wil Familiezorg West-Vlaanderen vzw alle mantelzorgers dan ook uitdrukkelijk erkennen en bemoedigen voor wat ze doen!

Mantelzorgers staan er niet alleen voor

Mantelzorg zijn is een verrijkende ervaring. Toch kan de zorg soms ook zwaar wegen. Familiezorg West-Vlaanderen vzw wil mantelzorgers graag ondersteunen en heeft hiervoor heel wat in huis:

- Onze medewerkers staan de mantelzorgers dagelijks bij. Met **praktische hulp**, maar ook met een **luisterend oor** en een **bemoedigend woord**.
- Mantelzorgers kunnen een **vrijblijvend huisbezoek** aanvragen voor informatie over de mogelijkheden in de thuiszorg.
- Bij het **Regionaal Dienstencentrum Zomnewende** van onze dienst kan u een huisbezoek aanvragen. Onze ergotherapeute geeft vrijblijvend advies over praktische oplossingen met vaak eenvoudige middelen die uw zorg thuis comfortabeler kunnen maken. Het eerste huisbezoek is gratis.

Uw contactpersoon van Familiezorg geeft u graag informatie over deze ondersteunende diensten.





Nieuws vanuit onze ICT-dienst: aandacht voor cryptolocker virussen!

Gebruikt u thuis regelmatig e-mail als communicatiemiddel? Lees dan zeker de onderstaande belangrijke informatie.

Cryptolocker: wat is dit?

Cryptolocker is een zeer vervelend virus waar steeds meer mensen mee in contact komen. Deze gevaarlijke ransomware sluipt binnen in uw systeem als e-mailbijlage en zorgt ervoor dat uw bestanden versleuteld worden. Eenmaal uw bestanden versleuteld zijn is het niet meer mogelijk om deze te openen of te bewerken.

Daarom is het van uiterst groot belang om **extra aandachtig te zijn bij het openen van vreemde e-mails en bijlages**.

Let op: de bijlage kan er zeer 'onschuldig' uitzien vb. Pdf, Word of Excel document,... Van zodra u het bestand opent of op een link klikt, dan activeert u de cryptoware die uw bestanden gaan versleutelen waardoor ze voorgoed onleesbaar worden. Hierbij zal u dan de mogelijkheid krijgen om losgeld te betalen om de gegevens terug vrij te krijgen



(vandaar de benaming 'ransomware').

Hoe herkent u het?

Deze type mails waar de Cryptolocker zich in verschuilen waren vroeger eenvoudig te herkennen door het gebrekkige Nederlands dat gebruikt werd. Maar tegenwoordig is het al een pak lastiger om ze te herkennen.

Ze zien er steeds professioneler uit en zonder taal- en spelfouten. Ze worden vaak verzonden vanuit de naam van bestaande bedrijven zoals DHL, Telecom, UPS of andere bedrijven. Meestal hebben ze een nogal dreigende taal: 'u moet zeer dringend een openstaande factuur betalen, zoniet volgen er sancties'.

Wat te doen?

- Voorkomen is beter dan genezen:
 - zorg voor een goede **virusscanner** die up-to-date is. 100% waterdicht is dit echter nooit want er komen steeds nieuwe virussen bij.
 - wees steeds op uw hoede en **open geen verdachte mails/bijlagen**:
 - Bent u geen klant van betreffende leverancier > verwijder betreffende mail uit uw inbox en deleted items
 - Bent u wel klant maar heeft u geen weet van openstaande rekeningen > check of het rekeningnummer klopt of neem telefonisch contact op met de firma voor uitleg.
- Losgeld betalen is geen optie, u krijgt uw bestanden hoe dan ook niet terug.
- Een **goede back-up** hebben is heel belangrijk! De enige oplossing is immers alle geïnfecteerde bestanden te verwijderen en terug in te lezen vanop de laatste back-up.
- Het **snel detecteren** van het probleem is ook belangrijk, zoniet dan is uw back-up misschien ook al geïnfecteerd en kunt u deze niet meer gebruiken.

Voor meer informatie over dergelijke problemen kunt contact opnemen met uw lokale politie.

