

helan

Magazine

helemaal welzijn

**Ontdek onze
Heyo vakantiekampen**

**Een gezond gewicht
Meer dan je BMI**

**7 alarmsignalen bij
ongezonde stress**

**WELKOM
BIJ
HELAN!**

A man in a striped shirt and light trousers is sitting in a folding chair on a rooftop terrace. He is leaning back with his feet up, looking towards the sky. A brown bag and a thermos are on the ground next to him. The terrace has yellow safety markings. In the background, there are two large air conditioning units with circular tops. The scene is lit by bright sunlight, casting long shadows. The image is framed by a large, semi-circular graphic element that is light blue on the left and dark grey on the right.

**Als dit
betalend was,
betaalden we
het terug.**

Voor een bredere kijk op welzijn.

helan

helemaal welzijn

Het nieuwe OZ en Partena Ziekenfonds.





Lynn Pellens,
coördinator Helan Magazine

Welkom!

“Partena en OZ zijn nu samen Helan. En dus mogen we jou welkom heten in dit eerste nummer van Helan Magazine. Helemaal voor jou, boordevol tips en nieuws over gezondheid en welzijn. Blader er rustig door en ontdek info en inspiratie voor die belangrijke momenten in je leven: als je ziek bent, een baby verwacht, tijdelijk niet kunt werken, zorgt voor een hulp-behoevende ouder. Of als je jouw welzijn en dat van je gezin wilt verbeteren. Helan is helemaal welzijn: wij zijn je dagelijkse partner voor een gezond leven in balans. En dit magazine laat je zien wat wij daar precies mee bedoelen. Heb je het papieren magazine verslonden, vergeet dan vooral niet ook ons online magazine op www.helan.be te checken. Je vindt er regelmatig extra gezondheidsnieuws en inspiratie voor een bewust en gezond leven. En via facebook en instagram geven we je graag een seintje als er nieuws te rapen valt. Voor een bredere kijk op welzijn. Elke dag opnieuw.”

- 2 Helemaal Helan
- 6 Gezonde stress of overbelast?
- 10 5 x de vinger aan de pols
- 12 #welzijnsmomentje
- 13 10 weetjes over lage rugpijn
- 14 Een gezond gewicht
- 17 Duurzaam poetsen
- 18 Je gezondheid betaalbaar. Met de Maximumfactuur.
- 20 Eczeem, vooral een kwestie van aanleg
- 22 Gescreend en goedgekeurd
- 23 Hulp op maat met Helan
- 24 Als de medicijnen zich opstapelen
- 26 Goed om te weten
- 28 Altijd klaar voor ouders en kinderen
- 30 Helan voordelen
- 32 Resultaten ziekenfondsverkiezingen
- 33 #helemaalmens



Colofon

Kernredactie: Lynn Pellens, Eva De Geyter, Pierre Lété • **Redactie:** Nathalie Gowy, Kelly Verbruggen, Lies Dobbelaere, Jessica Libouton, Ilka De Bisschop • **Vormgeving:** Kirsti Alink • **Beeld:** Joshua D'hondt Photography, iStock & Shutterstock • **Drukwerk:** Roularta
Verantwoordelijke uitgever: Rik Selleslaghs - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - O.N. 0411.696.011 - RPR Antwerpen - www.helan.be

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk, 0411.696.011, verzekeringsagent (n° CDZ 5006c) voor "MLOZ Insurance", de VMOB van de Onafhankelijke Ziekenfondsen (voor de takken 2 en 18), Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel, RPR Brussel (422.189.629, n° CDZ 750/01).
Geen enkel in dit magazine gepubliceerd artikel mag (gedeeltelijk of volledig) overgenomen worden zonder voorafgaande toestemming van de redactie.
Helan Onafhankelijk ziekenfonds is ondertekenaar van de Milieubeleidsvereenkomst 'Papier in Vlaanderen' aangesloten bij de uitgevers van de periodieke pers.

Welkom bij Helan!

2022 is het jaar van de nieuwe start voor alle medewerkers van Partena Ziekenfonds en OZ. En voor jou als onze klant. Voor een bredere kijk op jouw welzijn zijn wij vanaf nu samen Helan. Wij zijn er voor iedereen die bewust wil leven. Wij zijn jouw ziekenfonds. En zoveel meer. Welkom!

Helemaal welzijn

- ✓ Ziekenfonds en coach voor je gezondheid
- ✓ Hospitalisatie- en tandverzekering
- ✓ Huishoudhulp
- ✓ Thuiszorg en kraamzorg
- ✓ Kinderopvang
- ✓ Vakantiekampen
- ✓ Zorgwinkel



Wij zijn in de weer voor jou

Een nieuwe start, dat zijn volop nieuwe kansen. Maar ook een portie uitdagingen. Zo werkten we tijdens de eindejaarsperiode volop aan een update van ons administratieve systeem en aan je nieuwe online ziekenfonds Mijn Helan.

Om die update mogelijk te maken, moesten we even de verwerking van dossiers stilleggen. Dat is natuurlijk vervelend voor jou als klant. Want misschien wachtte je zo iets langer op je terugbetaling of op een antwoord van ons. Onze excuses daarvoor.

Intussen steken we een tandje bij om je dossier zo snel mogelijk bij te werken. Bedankt voor je geduld en je begrip.



NIEUW!


Heyo vakantiecampen

De monitoren van onze eigen vakantiecampen staan te popelen om je kind te ontvangen.

 www.heyo.be

Winter

De winterkou houdt je nu misschien vaker binnen. Maar vergeet niet af en toe wat licht en frisse lucht bij te tanken. Je gezondheid zal er wel bij varen!

 Check www.toerkedoen.be en stap de buitenlucht in!



99

We staan voor je klaar in 99 kantoren, 53 kinderdagverblijven en bij 90 onthaalouders.

3.500

Onze 3.500 huishoudhulpen bezorgen je graag een proper huis.

50

Onze 50 sociaal assistenten en 19 ergotherapeuten bieden zorgoplossingen waar nodig.

Team Helan

Tim Avonts, Klantenadviseur Helan Ziekenfonds

"Samen Helan worden is een grote uitdaging. We hebben het voorbije jaar hard aan de weg getimmerd en er zullen ongetwijfeld nog obstakels op ons pad komen. Maar ik heb hard uitgekeken naar deze nieuwe start. Ik kan mij wel vinden in de nieuwe baseline van Helan: helemaal welzijn. Het is voor mij de essentie van ons ziekenfonds: er zijn voor iedereen, voor jong en oud. Klanten snel, correct en duidelijk te woord staan. En ondersteunen in hun welzijn. Of dat nu gaat om poets-hulp, kinderopvang, of hun dossier bij het ziekenfonds. Het is fijn om met Helan alles onder één dak te hebben. Een divers aanbod van diensten waarmee we onze klanten écht ontzorgen. Ook het mentale welzijn vergeten we niet bij Helan. En dat geldt zowel voor klanten als voor medewerkers. Daarom vind ik het fijn om hier te werken. Je krijgt respect voor je werk en kan elke dag écht een verschil maken voor iemand."

Helan is op zoek naar enthousiaste medewerkers die willen meeschrijven aan ons nieuwe verhaal!

 www.helanjobs.be

1.000.000

Helan Onafhankelijk
ziekenfonds telt 1 miljoen
klanten.

HELLO CUSTOMER:

Denk jij er het jouwe van? We horen het graag!

Krijg je binnenkort een van onze enquête-mailtjes? Je doet ons een groot plezier als je helemaal vrijuit je gedacht zegt. We weten dat je het druk hebt, dus houden we het vragenlijstje kort: via 2 gerichte vragen polsen we naar wat jij van Helan vindt.

Ben je niet tevreden? Blijf er niet mee zitten en laat iets weten. We nemen gauw contact op om te luisteren. En om je problemen of bedenkingen te bekijken.

Ben je enthousiast? Wees niet verlegen om een seintje te geven. Je Helan-medewerker neemt de complimentje graag in ontvangst.

Gert, 45 jaar

“De klantenadviseur
luisterde echt tijdens het
videogesprek. En ik kreeg
antwoorden waar ik wat
aan had. Uitstekende
service.”



Helan Kinderopvang

Het nieuwe logo van Helan inspireert ook onze allerkleinsten bij Helan Kinderopvang. Is het een toren, een bloem, een wip, een brug, of een wieg voor de pop? Er werd lustig geëxperimenteerd!



NIEUW!

Onze nieuwe website al gezien? Het zorglandschap kan complex zijn. Daarom gidsen we jou er op www.helan.be stap voor stap door.

Gezonde stress of overbelast?

Mis de alarmsignalen niet



Heb jij het druk? Dat is geen probleem. Zo lang je maar alert blijft voor de signalen van mentale overbelasting. Merk je er een of meerdere van op bij jezelf of iemand in je omgeving, dan is het tijd om naar oplossingen te zoeken. Roep hulplijnen in of zoek naar manieren om de druk te verminderen.

Gezonde stress bestaat

Stress is niet altijd ongezond, maar vaak juist nuttig. Het is een manier van je lichaam om te zorgen voor meer focus en betere prestaties onder druk. Alleen mag die toestand niet blijven duren. Want hoewel stress op piekmomenten geen probleem is voor je lichaam en geest, is chronische stress dat wel. Hoe langer je stress-systeem overbelast blijft, hoe meer mentale en fysieke klachten je zal ontwikkelen.

Wat is jouw kantelpunt?

De tolerantiedrempel voor stress is voor elk individu anders. Maar voor iedereen is er een punt waarop gezonde stress omslaat in ongezonde aanhoudende druk. Je lichaam en geest zullen je altijd laten weten dat de druk te hoog wordt. De kunst is alleen om die signalen te herkennen en ze tijdig op te pikken. Signalen van ongezonde stress verschillen van persoon tot persoon. Al kan je ze bij jezelf wel

leren herkennen. Ben jij bijvoorbeeld iemand die buikpijn krijgt van stress, dan is de kans groot dat dit altijd terugkomt als je over je grenzen gaat.



ALARMSIGNAAL 1

Beknibbelen op je vrije tijd

Heb je het gevoel dat je te veel moet doen op te korte tijd? Dan is ontspanning vaak het eerste dat van het lijstje geschrapt kan worden. Maar dat werkt eigenlijk averechts: neem je nooit rustmomenten en ren je non-stop door om je to-do-list af te werken, dan los je het stressprobleem niet op. Integendeel: je zet jezelf alleen maar meer onder druk. Betrap je jezelf op het schrappen van je ontspanningsmomenten, dan mag er een alarmbelletje gaan rinkelen.

ALARMSIGNAAL 2

Blijven doorgaan

Soms heb je het zo druk, dat je nauwelijks nog tijd of ruimte hebt om iets te voelen. Het resultaat: de signalen die je lichaam uitstuurt om te laten weten dat je rust moet nemen, neger je helemaal. Train jezelf daarom in het herkennen van de stress-signalen van jouw lichaam, want die zijn voor iedereen anders.

Let bijvoorbeeld hierop:

- ✓ Hoofdpijn, buikpijn, spierspanning, vermoeidheid.
- ✓ Besluiteloosheid, vergeetachtigheid.
- ✓ Prikkelbaar, zenuwachtig, stemmingswisselingen.
- ✓ Uitstelgedrag, jezelf isoleren, meer of minder eten, alcohol drinken.

TIP:

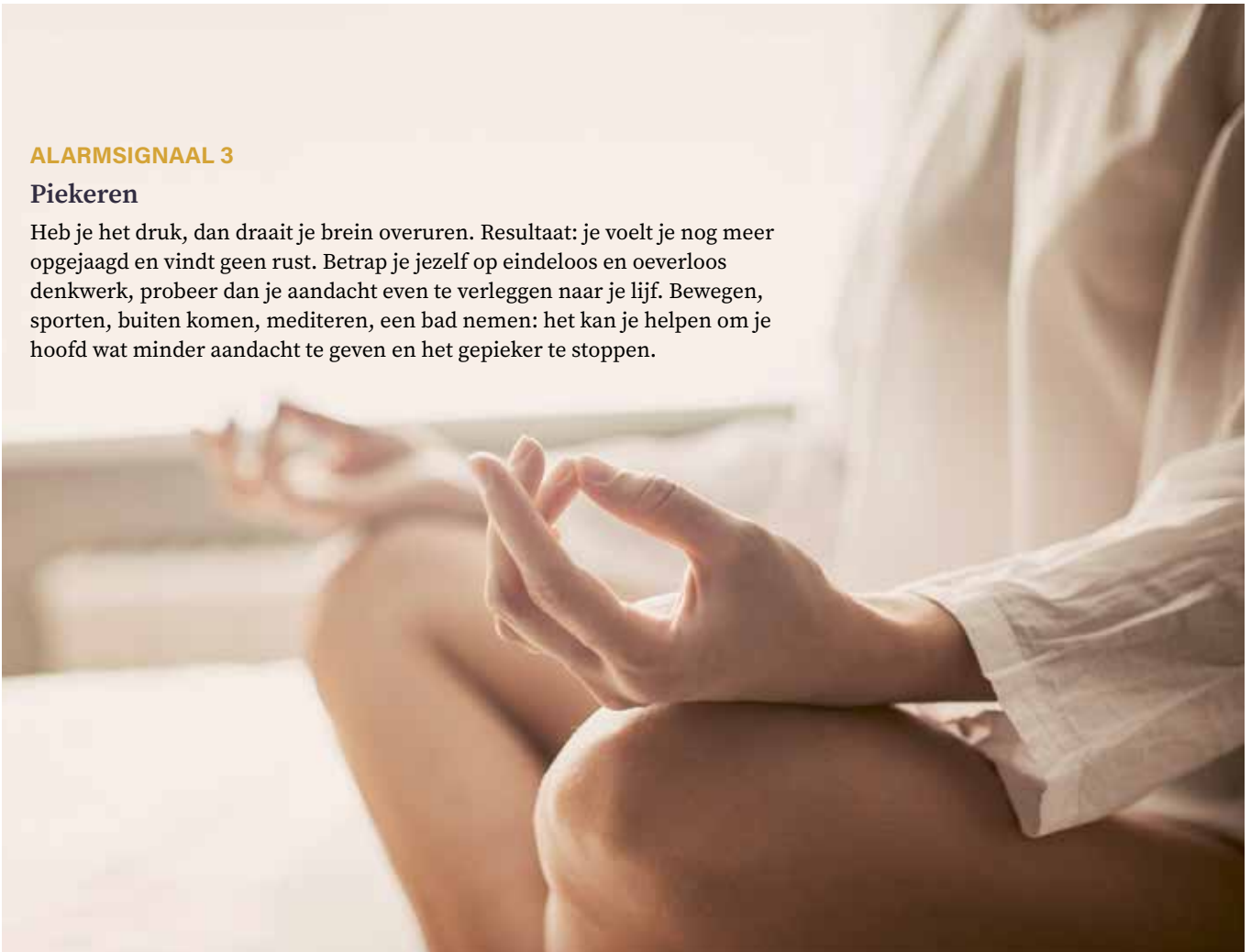
Wie tijd neemt om te ontspannen, zal productiever zijn tijdens z'n werkmomenten. Vrije tijd serieus nemen is dus helemaal oké.

Praat er ook over met je omgeving: wie die signalen bij jou oppikt, mag jou dat altijd melden.

ALARMSIGNAAL 3

Piekeren

Heb je het druk, dan draait je brein overuren. Resultaat: je voelt je nog meer opgejaagd en vindt geen rust. Betrap je jezelf op eindeloos en oeverloos denkwerk, probeer dan je aandacht even te verleggen naar je lijf. Bewegen, sporten, buiten komen, mediteren, een bad nemen: het kan je helpen om je hoofd wat minder aandacht te geven en het gepieker te stoppen.



ALARMSIGNAAL 4

Ongezonde keuzes maken

Natuurlijk weet je eigenlijk wel wat goed voor je is. Genoeg slapen, gezond eten en voldoende bewegen. Maar hoe drukker je het hebt, hoe verder je levensstijl van die leuze kan afdrijven. Voel je dat je sneller ongezonde keuzes maakt, zoals naar ongezonde snacks, sigaretten of alcohol grijpen, dan mag je dat zeker als een alarmsignaal zien. En weet dat je net in stresserende tijden meer nood hebt aan een gezonde levensstijl. Dat zal je op termijn helpen om beter te presteren.

ALARMSIGNAAL 5

Emotioneel reageren

Als het niet goed met je gaat, of je bent oververmoeid, dan heb je minder controle over je emoties. Merk je dat je emotioneler reageert dan normaal in een bepaalde situatie, ben je bv. sneller boos, verdrietig of gefrustreerd? Dan weet je dat je mentale druk te hoog oploopt.

ALARMSIGNAAL 6

Niet weten hoe het gaat

Merk je aan jezelf dat je niet goed weet hoe te antwoorden op de vraag 'hoe gaat het', check dan even bij jezelf of je niet over je grenzen bent gegaan.

ALARMSIGNAAL 7

Nergens zin in

Als je er even door zit, krijg je plots minder plezier in dingen die je anders wel leuk vindt. Wat je anders graag doet in je vrije tijd vind je nu een opgave. Of je hebt geen zin om mensen te zien, of ziet snel tegen dingen op. Het zijn allemaal signalen dat het even 'te veel' is.

Ken je de Helan Luisterlijn?

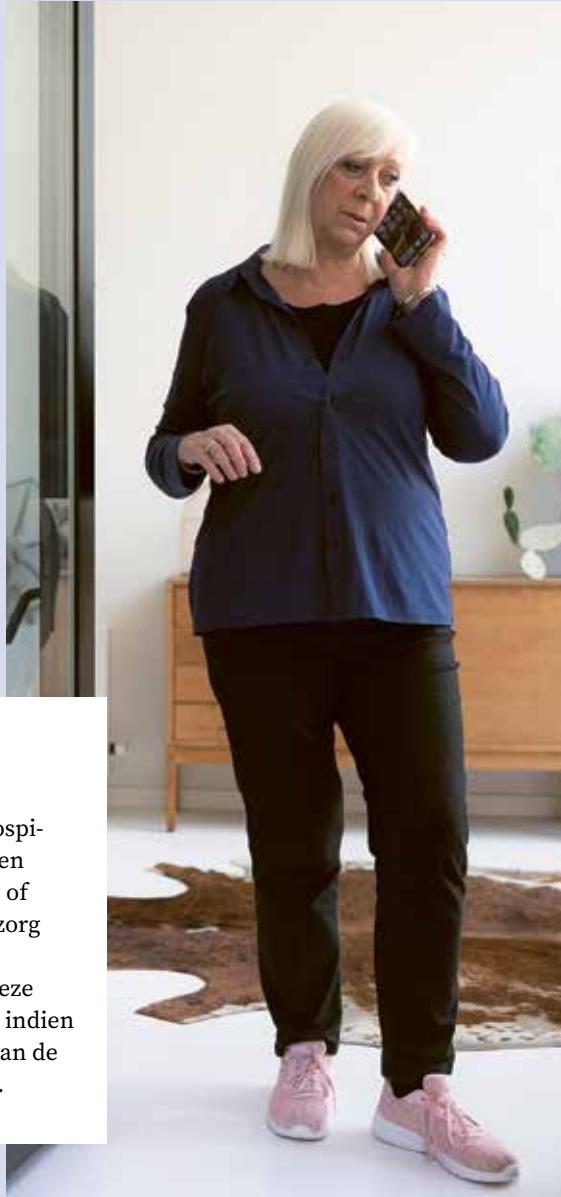
Omdat praten helpt, biedt Helan je een luisterend oor, en gratis psychologische hulp.

Iets voor jou?

- Je hoeft geen afspraak te maken.
- De hulp is anoniem, persoonlijk en vertrouwelijk.

Bel gratis naar T. 0800 88 081

- Elke werkdag, 8 tot 21 uur.
- Tot 5 gratis gesprekken voor klanten van Helan ziekenfonds.
- Bel gerust voor een vrijblijvend verkenningsgesprek.



NIEUW:

HOSPITALIA BREIDT UIT:

Ben je verzekerd met een Hospitalia-verzekering? Dan worden je sessies bij een psycholoog of psychiater in de voor- en nazorg periode terugbetaald bij een opname in de psychiatrie. Deze sessies worden terugbetaald indien er ook een terugbetaling is van de wettelijke ziekteverzekering.

HELAN VOORDELEN VOOR JE MENTALE GEZONDHEID:

- ✓ **Psychotherapie:** terugbetaling van 10 euro per sessie, voor maximum 12 sessies per jaar. Voor elke leeftijd.
- ✓ **Mindfulness:** 50 euro korting voor een mindfulnessstraining georganiseerd door Mindful Me.
- ✓ **Beweegbonus:** bewegen heelt de geest. Tot 100 euro terug, waarvan 25 euro voor sportclub, 25 euro voor sport-events, 25 euro voor sport-onderzoek en 25 euro voor Bewegen Op Verwijzing.
- ✓ **Eerstelijnspsychologen:** bij een geconventioneerde psycholoog betaal je onder bepaalde voorwaarden slechts 11 euro per sessie (of 4 euro als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming). Je huisarts helpt je graag verder.

 **Ontdek alle Helan-voordelen voor je gezondheid op www.helan.be/voordelen.**



5 x de vinger aan je pols

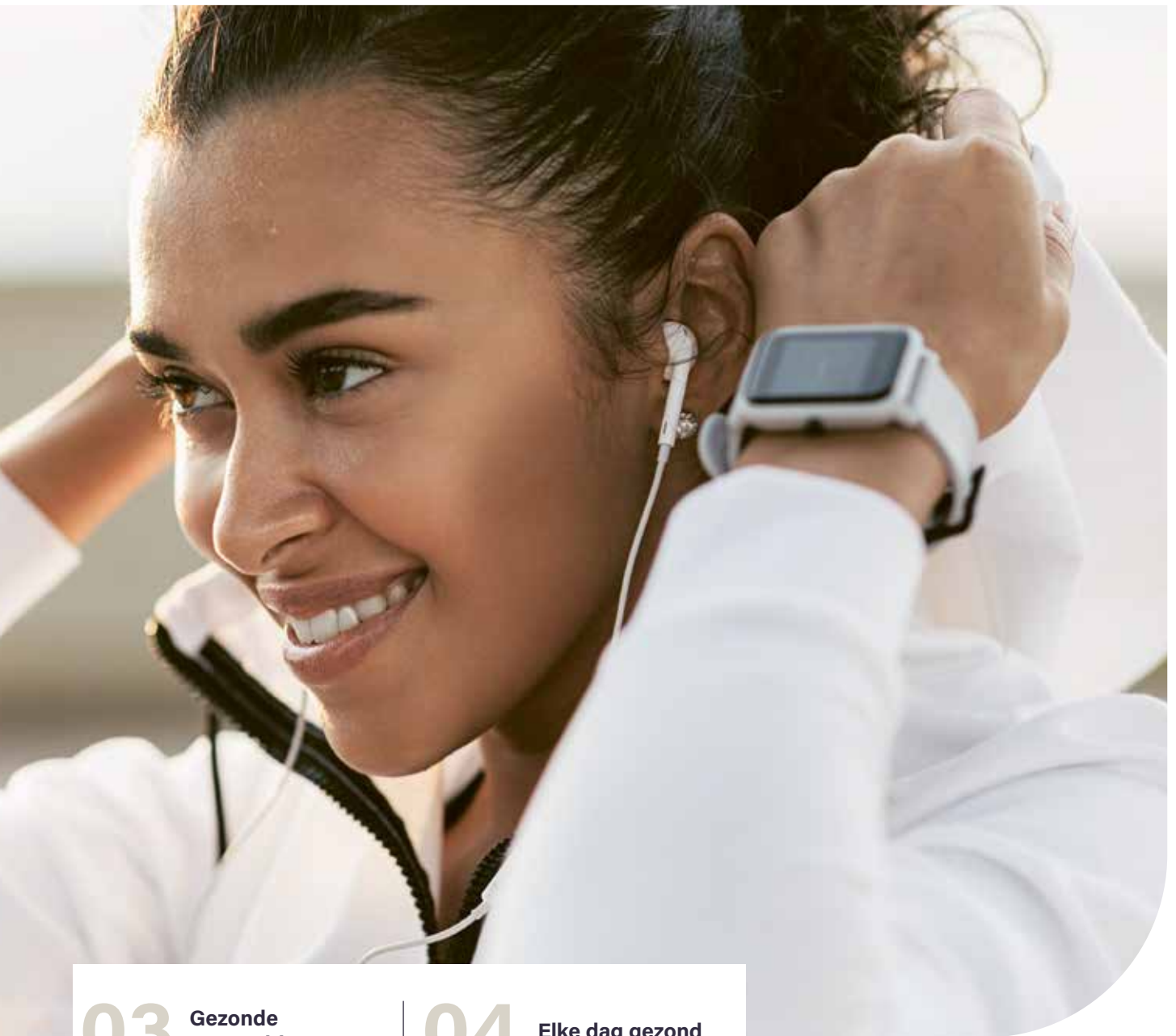
Smartwatches zijn best indrukwekkend. Ze meten je hartslag, je stappen en zelfs je zuurstofsaturatie. Maar word je echt gezonder van zo'n slim horloge? Lieven De Maesschalck leidt het researchcenter Mobilab aan de Thomas More Hogeschool en geeft 5 redenen om aan de 'wearable' te gaan.

01 Slimme technologie

De smartwatches en activity trackers - ook bekend als 'wearables' (elektronische gadgets die je op je lichaam draagt) - van vandaag zijn technisch indrukwekkend. Neem bijvoorbeeld de borsthartslagmeter van Garmin. Die meet zo accuraat dat de kwaliteit van het signaal vergelijkbaar is met een electrocardiogram uit het ziekenhuis. Nog een paar jaar en de technologie van dit type wearables evolueert naar medische apparatuur waarmee hartstilstanden voorkomen kunnen worden.

02 Een vleugje motivatie

Een activity tracker of smartwatch motiveert om meer te bewegen. Het beste voorbeeld is de stappenteller. Vaak is het een wake-up call als je effectief ziet hoeveel uren per dag je zittend doorbrengt. Wie beseft hoe ongezond die levensstijl is, wordt gemotiveerd om daar iets aan te doen. Een kleine kanttekening: die motivatie moet natuurlijk wel uit jezelf komen. Want je kan je smartwatch ook om de tuin leiden door in je luie zetel met je arm te zwaaien. En dat zou zonde zijn van de investering.



03 Gezonde competitie

Een smartwatch kan een gezonde dosis competitie losweken. Via een app kan je statistieken van leeftijdsgenoten of vrienden vergelijken, wat je wil om betere resultaten neer te zetten versterkt. Bovendien laten de betere wearables je ook weten hoe je je conditie optimaal kan verbeteren en opbouwen. En wist je trouwens dat vooral zetelhangers baat hebben bij een activity tracker? Uit onderzoek blijkt namelijk dat de impact van een activity tracker veel groter is op het gedrag van een niet-sportief persoon.

04 Elke dag gezond

Wie zijn smartwatch lange tijd draagt, krijgt vaker gezonde patronen en gewoontes onder de knie. Die blijvende verandering van levensstijl heeft natuurlijk een positief effect op je gezondheid. Kleine nuance: wie een wearable koopt, was in de meeste gevallen al bezig met zijn gezondheid. Het zijn vooral de op voorhand gemotiveerde mensen die een smartwatch of activity tracker gebruiken om meer te bewegen. Voor hen is het meten van hun conditie en gezondheid een extra prikkel om elke dag in actie te schieten.

05 Stress aanpakken

Wearables kunnen de meest uiteenlopende lichaamsfuncties en -activiteiten meten. Een interessant voorbeeld is de wearable die de elektrische geleiding van je huid in kaart brengt. Die weet zo indirect hoeveel stress je op een bepaald moment ervaart. Door die stresspiek te signaleren, kan je die niet alleen aanpakken door bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen te doen, maar kan je die in de toekomst ook leren vermijden. Bij een behandeling voor depressie, burn-out of posttraumatische stress is dat zeer waardevol.



**PARTENA EN OZ ZIJN NU SAMEN HELAN,
OOK OP SOCIALE MEDIA.**

Volg Helan voor meer kleine momenten van groot welzijn.



10 weetjes over lage rugpijn

1. **Lage rugpijn** is voelbaar van de onderste ribben tot aan de billen, en kan soms uitstralen tot aan de benen. Het kan plots of geleidelijk opkomen. De pijn kan hevig of zeurend zijn.
2. De **oorzaak** van lage rugpijn is vaak niet of moeilijk te vinden.
3. Doorgaans is een **overbelasting** van de rug de boosdoener. Bijvoorbeeld door te lang in dezelfde houding te zitten of te staan, door een plotse verkeerde beweging te maken, of door overgewicht.
4. Ook **onderbelasting** kan een oorzaak zijn: wie veel zit, weinig beweegt en niet of nauwelijks sport, heeft snel verzwakte buik- en rugspieren. Wat voor problemen kan zorgen.
5. Lage rugpijn wordt zelden veroorzaakt door een ziekte, een beschadiging of een afwijking van de rug. Bij gewone lage rugpijn is de rug niet structureel beschadigd en bestaat er geen gevaar voor blijvende letsels.
6. **Medische beeldvorming is meestal niet aangewezen** bij lage rugpijn.
7. Gewone lage rugpijn **verdwijnt meestal spontaan**. Er is dus geen reden tot grote ongerustheid als je er last van hebt.
8. **De beste remedie tegen lage rugpijn is: bewegen!** Het versterkt de rugspieren en verhoogt geleidelijk de belastbaarheid van je rug. Heb je beweegtips nodig? Je kan bv. advies vragen aan een kinesist.
9. **Bedrust is niet nodig**. Dat maakt het probleem vaak net erger: het verzwakt de spieren en maakt je rug nog stijver.
10. Ook **medicatie** is in de meeste gevallen niet nodig.

**TIP:**

Heb je buiten de rugpijn ook uitstralende pijn naar bv. je been? Ga dan langs bij je huisarts.

Een gezond gewicht Meer dan je BMI



In 2018 had 49% van de volwassen bevolking overgewicht en was 16% zwaarlijvig, op basis van hun Body Mass Index, of BMI. Een eenzijdige inschatting, aldus An Vandeputte, coördinator bij Eetexpert, het kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Een gezond gewicht zit in zoveel meer factoren dan alleen je BMI.

Normaal versus gezond gewicht

Het BMI, of de Body Mass Index, was lange tijd hét criterium om na te gaan of iemand gezond was of niet. Ligt je BMI tussen de 20 en 25 dan heb je een normaal gewicht, onder 18,55 is ondergewicht, boven 25 overgewicht, en ligt het getal nog hoger, dan spreek je van obesitas. Maar die visie is nu achterhaald, aldus An Vandeputte, die ervoor pleit om ruimer te kijken en een onderscheid te maken tussen een normaal gewicht en een gezond gewicht.

An Vandeputte: “Je BMI geeft aan of je een normaal gewicht hebt. Het cijfer geeft een inschatting van waar jij je bevindt ten opzichte van een ruime groep mensen. Maar het systeem is te ruw voor een individuele inschatting van iemands gezondheid. Dat komt vooral omdat het geen rekening houdt met belangrijke individuele informatie zoals bv. spiermassa, lichaamsbouw of leeftijd. Beter is om bij een individu te kijken of er een *gezond gewicht* is. Dat is het gewicht dat gepaard gaat met een gezonde levensstijl. Die visie kijkt naar de manier waarop het gewicht is ontstaan: heeft die persoon een gezonde


levensstijl, met genoeg beweging en gezonde voeding, en hoe zit het met de mentale gezondheid? Belangrijke elementen die we niet in cijfers kunnen uitdrukken maar die wel een sterke invloed hebben op je algemene gezondheid. Je kan mensen hebben met een gezonde levensstijl die toch boven of onder het normale gewicht zitten. Of mensen met een normaal gewicht die eigenlijk een heel ongezonde levensstijl hebben en dus ondanks hun normale BMI, toch niet zo gezond zijn.”

Verder kijken dan het uiterlijk

An Vandeputte pleit ervoor om de gezondheid van mensen niet af te leiden uit hoe ze eruit zien: “Mensen die er wat voller uitzien worden sneller als ongezond beschouwd terwijl zij in sommige gevallen gezonder kunnen zijn dan iemand die er mager uitziet. We hebben minder controle op ons uiterlijk dan we soms zouden willen. Niet iedereen die goed eet, beweegt, van zijn lichaam houdt, stress hanteert, en voldoende slaapt, krijgt een gewicht binnen de normale populatiecurve. Wil je gezond leven, dan is een bepaald gewicht nastreven dus veel minder belangrijk dan je levensstijl veranderen.”

An Vandeputte

“Bewust inzetten op een gezonde levensstijl thuis is misschien wel het mooiste cadeau dat je je kinderen kan geven.”



En ook je mentale gezondheid is deel van de puzzel. **An Vandeputte:** “Vroeger werd de aanpak van overgewicht beperkt tot minder eten en meer bewegen en dat was genoeg. Maar dan vergeet je hoe belangrijk lichaamstevredenheid en mentale gezondheid zijn bij de aanpak van obesitas. Ook de brede maatschappelijke context speelt mee: we kunnen niet ‘eigen schuld, dikke bult’ zeggen tegen iemand met overgewicht, het is veel complexer. Wie geen standaardmaten heeft, wordt snel gestigmatiseerd en dat leidt tot veel onnodig mentaal leed. Wat meteen ook een gezond gewicht in de weg

Een gezonde levensstijl is ‘ALLES’:

- Afwisselend eten.
- Lang stilzitten onderbreken en genoeg bewegen.
- Lichaamstevreden en lief zijn voor jezelf.
- Emoties hanteren.
- Slapen serieus nemen.



An Vandeputte

“Je kan de gezondheid van mensen niet aflezen van hun uiterlijk.”

staat, want er is een belangrijke link tussen hoe iemand zich voelt en zijn of haar relatie met voeding. Als je bij een aanpak van obesitas geen aandacht geeft aan de context, en hoe iemand zich voelt, dan raak je nergens. Door enkel te focussen op gewicht doe je meer kwaad dan goed.”

De 4G's

Wil je obesitas of eetstoornissen tegengaan dan focus je beter niet op gewicht, maar investeer je volgens An Vandeputte beter in de 4 G's, of de bouwstenen van een gezonde levensstijl: “**Genoeg eten**, maar niet te veel. **Gevarieerd eten**: eten wat je lichaam nodig heeft, en nieuwe smaken durven ontdekken. **Gestructureerd eten**: 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes zijn ideaal. En tot slot, **Gezellig eten**: er ten volle van genieten. Heb je kinderen, dan kan je ze dat van jongsaf meegeven. Want net zoals we kinderen moeten leren slapen, spelen en studeren, moeten we hen ook leren eten, leren houden van zichzelf en hun lichaam, en leren omgaan met stress en andere emoties. We kunnen onze kinderen helpen door zelf een goed voorbeeld te zijn, en door hen aan te moedigen om mild te blijven voor zichzelf. Lief zijn voor je lichaam en jezelf is de basis voor een tevreden en succesvol leven. Bewust inzetten op een gezonde levensstijl thuis is misschien wel het mooiste cadeau dat je je kinderen kan geven.”

i Meer info op www.eetexpert.be of kijk op één van onze gezonde blogs op www.helan.be/magazine.



Online infosessie

Wil je meer weten over een gezond gewicht? Schrijf je in voor de online infosessie op 24/02 met An Vandeputte.

i Meer info op www.helan.be/infosessies.

HELAN-VOORDELEN VOOR EEN GEZOND GEWICHT

✓ Beweegbonus

Tot 100 euro terug, waarvan 25 euro voor sportclub, 25 euro voor sportevents, 25 euro voor sportonderzoek en 25 euro voor Bewegen Op Verwijzing.

✓ Diëtiëk

Tot 25 euro per jaar terug voor sessies bij een erkende diëtist, arts of voedingsdeskundige.

✓ Leefstijladvies

Tot 25 euro terug per jaar voor sessies bij WW (Weight Watchers) of een erkende gezondheidscoach aangesloten bij VVGC.

✓ Slaaptherapie

Tot 100 euro per 5 jaar terug, voor therapie in een erkend centrum of universitair ziekenhuis.

i Meer info op www.helan.be/voordelen.

Duurzaam poetsen

4 tips van onze huishoudhulpen

Je huis schitterend schoon en toch lief zijn voor het milieu. Het kan, weten de huishoudhulpen van Helan. En ook voor je eigen gezondheid is duurzaam poetsen geen overbodige luxe.

1. ECOLOGISCHE PRODUCTEN

Klassieke schoonmaakproducten zijn vaak vervuilend. Ecologische schoonmaakmiddelen daarentegen, bevatten geen conserveringsmiddelen, fosfaten en fosfonaten, kleurstoffen, micro-plastics, allergenen, parabenen of chloor. Beter voor het milieu en voor de gezondheid. Maar werken ze ook even goed? We lieten het onze huishoudhulpen uittesten in de praktijk. 7 op de 10 huishoudhulpen vonden dat ecologische producten minder op de adem pakken en toch even goed werken. Lucy: "Omdat ik wil dat klanten tevreden zijn, vraag ik altijd naar straffe producten die snel werken. Maar ik merkte dat die ecologische eigenlijk net zo goed zijn."

2. MINDER IS MEER

Welk product je ook gebruikt, doe het met mate. Een klein scheutje volstaat om efficiënt te poetsen. Gebruik je teveel product? Dan krijg je het omgekeerde effect en maak je strepen op de vloer, ramen of andere oppervlakken.



3. GEEN BIJTENDE PRODUCTEN

Zware chemicaliën als ammoniak en chloor? Die gebruiken we niet bij Helan Huishoudhulp. Niet alleen voor onze veiligheid, maar ook voor je huis. Bijtende producten nemen het vuil weg, maar tasten ook de oppervlakten aan waarop je ze gebruikt.

4. EEN VLEUGJE EXTRA GLANS

Een glasreiniger met spray is handig voor glanzende oppervlakken in huis, ook als ze niet van glas zijn. Denk bijvoorbeeld aan keukenkasten in hoogglans. Spray een beetje product op een doek voor een schitterend resultaat.

Je gezondheid betaalbaar. Met de Maximumfactuur.

Een groot deel van je medische kosten betalen wij je terug. Een klein deel, het remgeld, betaal je zelf. Maar wist je ook dat wij die remgelden vanaf een bepaald bedrag terugbetalen als je kosten in de loop van een jaar hoog oplopen?

Wat is de Maximumfactuur?

Medische verzorging kan soms doorwegen in de portemonnee. Zeker voor wie een lager inkomen heeft of een langdurige ziekte. Daarom werd het systeem van de Maximumfactuur, of de MAF, ontwikkeld. Een maatregel die elk gezin en personen in een kwetsbare sociale situatie beschermt tegen buitensporige uitgaven voor medische zorgen.

Hoe werkt het?

Naargelang je inkomen of sociale situatie is er een plafond (maximumbedrag) voor het remgeld. Remgeld is het verschil tussen het officiële tarief en wat je terugbetaald krijgt door je ziekenfonds. Zodra dat maximumbedrag is bereikt, zal het ziekenfonds boven op de normale terugbetaling ook het remgeld terugbetalen.

Op basis van doktersbriefjes, getuigschriften van andere zorgverleners, facturen van ziekenhuis, apotheek e.d. houdt jouw ziekenfonds voor jou bij hoeveel remgeld je betaalt. Eens je aan het remgeldplafond zit, betaalt het ziekenfonds automatisch de rest van het jaar je remgeld terug.

Wanneer heb je recht op de maximumfactuur?

Er zijn vier soorten van de maximumfactuur (MAF). Afhankelijk van je situatie, heb je recht op:

- 1. De inkomens-MAF**
Het plafondbedrag van je maximaal te betalen remgeld voor je gezin, hangt van de inkomsten van je gezin af.
- 2. De sociale MAF**
Als je een verhoogde tegemoetkoming krijgt, heb je recht op deze MAF. Het plafondbedrag van je maximaal te betalen remgeld ligt vast.
- 3. De MAF voor chronisch zieken**
Als je erkend bent als chronisch zieke, hebben jij en je gezin recht op deze MAF. Het plafondbedrag van je gezin van je maximaal te betalen remgeld wordt met 108,24 euro verlaagd volgens de index van 2021.
- 4. De MAF voor kinderen jonger dan 19 jaar**
Als extra bescherming voor kinderen is er deze MAF. Het plafondbedrag van je maximaal te betalen remgeld ligt vast. De grensbedragen voor elke MAF liggen vast voor één kalenderjaar.



Welke medische zorgen komen in aanmerking?

De meest voorkomende medische zorgen, zoals een bezoek aan of van je huisarts, specialist, kinesist, logopedist of tandarts, worden terugbetaald. Maar ook als je bevalt, via de spoeddienst van een ziekenhuis wordt opgenomen, een prothese krijgt of bepaalde geneesmiddelen moet nemen, is de MAF van toepassing.

AANVRAGEN?

De toekenning van de MAF verloopt in de meeste gevallen automatisch. Je hoeft dus niets te doen. Wij krijgen van de fiscus de nodige gegevens om jouw MAF te berekenen. Dit gebeurt beveiligd en gecodeerd. We weten dus niet hoeveel jij verdient. Het kan voorkomen dat de gegevens van de fiscus onvolledig zijn of ontbreken. In dat geval contacteren we jou.



Eczeem, vooral een kwestie van aanleg

Jonge kinderen hebben dubbel zoveel last van eczeem dan volwassenen. Kampt jouw kind ermee, dan word je vaak met adviezen om de oren geslagen. Maar helpen die wel? Uitleg van Franciska Castelijns, dermatologe bij het UZ Leuven.

Wat is eczeem?

“Eczeem is een reactie van je immuunsysteem. Bij patiënten met eczeem is de barrièrefunctie van de huid verstoord. Het beschermende laagje eiwitten werkt dan minder goed. Daardoor is de huid poreuzer, waardoor ontstekingen, erupties van de huid en jeuk ontstaan. Eczeem kan zich op verschillende manieren uiten. Bij baby's treedt het vaak in het gezicht op of verspreid over het lichaam. Bij volwassenen komt eczeem vaker lokaal voor, bijvoorbeeld in de knieplooiën of op handen en voeten. Sommigen krijgen een acute vorm met blaasjes en vocht. Anderen hebben een meer chronische, droge vorm.”

Waarom hebben kinderen vaker eczeem dan volwassenen?

“Ongeveer één op de vijf baby's en jonge kinderen heeft last van eczeem. Bij volwassenen heeft nog ongeveer één op tien er last van. Je immuunsysteem ontwikkelt zich in de loop van je leven, waardoor je aanleg tot eczeem kan worden onderdrukt. Dat gebeurt meestal na de kleuterjaren. Ongeveer de helft van de kleine kinderen groeit er overheen. Al zien we in de puberteit vaak nog een eczeempiek.”

Bestaat er een link tussen eczeem en astma?

“Die aandoeningen zijn inderdaad familie van elkaar, ze behoren tot het atopische - een erfelijke aanleg voor allergie - spectrum. Als de oorzaak van de eczeem een allergie is, kan de uitingvorm veranderen. Een baby met een voedingsallergie die eczeem heeft, kan dan als volwassene een tintelend gevoel in de mond, gezwollen lippen of ademhalingsmoeilijkheden ervaren. Ook wie als baby of kind eczeem had, krijgt later vaker hooikoorts of astma. Pas na de puberteit wordt duidelijker welke klachten blijvend zullen zijn. Al kunnen ook die in de loop van je leven nog veranderen.”

Wat veroorzaakt eczeem?

“De belangrijkste factor is genetisch, aanleg tot eczeem zit in de familie. Een baby of kind loopt meer kans op eczeem als een van de ouders er ook last van heeft of had. Daardoor is eczeem moeilijk helemaal te voorkomen. Al zijn er wel bepaalde triggers die eczeempieken kunnen veroorzaken, maar die zijn complex en verschillen sterk van persoon tot persoon. Neem nu een allergie aan koemelkeiwit: die speelt een rol bij ongeveer één op de twintig kinderen met eczeem, maar in de praktijk zien we nauwelijks ritme of regelmaat. Sommige patiënten krijgen meer last in de zomer, als ze veel zweten. Bij anderen is koud weer dan weer een trigger. Ook stress is een uitlokkende factor voor de één, maar niet voor de ander. Welke triggers eczeem uitlokken, is vaak een puzzel. En een samenspel van factoren.”

Verzorgingstips

1. Stop je kind niet te vaak in het bad. Water en zeep verwijderen het beschermende vetlaagje op de huid.
2. Smeer regelmatig met een vette, vochtinbrengende crème, ook wanneer je kind geen eczeem vertoont.
3. Gebruik zoveel mogelijk hypoallergene producten. Denk niet alleen aan zeep, shampoo en verzorgingsproducten, maar ook aan wasmiddel.

Bij ernstig eczeem: begin al te behandelen bij de eerste symptomen, in eerste instantie met een cortisonecrème op doktersvoorschrift. Hou de behandeling aan tot het eczeem volledig verdwenen is.

JUIST SMEREN MET EEN APP

Dermatologen van het UZ Gent ontwikkelden de app 'Cream Calculator'. Die berekent precies hoeveel je van een voorgeschreven zalf moet smeren.

 www.creamcalculator.com

Gescreend en goedgekeurd

Apps en websites voor welzijn en geestelijke gezondheid

-18 jaar | website



Awel biedt een luisterend oor voor kinderen en jongeren die anoniem hun vragen, problemen of verhalen kwijt willen.

-25 jaar | website

WAT WAT is een info en adviesplatform voor kinderen en jongeren. De website biedt concrete info om je eigen kennis te verruimen en je welzijn te versterken.

+4 jaar | app & website



Calm biedt meditatie- en mindfulness-oefeningen aan voor slaapproblemen, stressklachten, angsten en spanningen.

+8 jaar | website

Iedereen OK helpt gevoelens van stress en angst te doorbreken. Je krijgt ondersteuning om jouw mentale weerbaarheid en die van anderen te versterken.

+18 jaar | website

Helpper verbindt personen die hulp zoeken voor dagdagelijkse taken met hulpvaardige helpers in de buurt.

+65 jaar | website

Noblito wil vereenzaming tegengaan bij ouderen. Op een eenvoudige manier kan een mantelzorger of een buddy een bestaand sociaal netwerk rond een oudere persoon versterken of een nieuw sociaal netwerk helpen opbouwen.

3-9 jaar | app



Hospi is een educatief spel dat jonge kinderen voorbereidt op een ziekenhuisopname.

2-5 jaar | app

Breathe with Sesame leert jonge kinderen spelenderwijs strategieën ontwikkelen om veerkrachtig om te gaan met kleine en grote uitdagingen.

VIND BETROUWBARE HULP VIA ONLINEHULP-APPS.BE

- ✓ Ruim aanbod van apps en websites die gescreend zijn op helderheid, toegankelijkheid en betrouwbaarheid.
- ✓ Meer uitleg per app of website, met extra info van en voor professionals.

 onlinehulp-apps.be

Hulp op maat met Helan

Moet je thuis revalideren na een ongeval of operatie? Wil je onafhankelijk leven met een beperking of als je ouder wordt? Ben je mantelzorger? Helan luistert, informeert, ondersteunt en helpt.



1. WE LUISTEREN

- ✓ Contacteer ons. We gidsen je met plezier door ons zorgaanbod.
- ✓ Voor jezelf of voor een naaste waarvoor je zorg draagt.
- ✓ Onze Dienst Maatschappelijk Werk luistert naar je specifieke vragen en noden.

2. WE INFORMEREN

- ✓ Elke zorgsituatie is uniek. We geven je info en advies waar jij wat aan hebt.
- ✓ Onze experts bekijken op welke tegemoetkomingen en premies je recht hebt.

3. WE ONDERSTEUNEN

- ✓ Onze ergotherapeuten en dementiekundigen brengen je situatie in kaart en bieden tips.
- ✓ Wat je situatie ook is, wij werken een thuiszorgplan voor je uit.
- ✓ Je regelt zelf de geplande hulp, of wij doen het voor jou. Jij beslist.

4. WE HELPEN

- ✓ Zorg aan huis: hulp bij huishoudelijke, verzorgende en administratieve taken, bereiden van maaltijden, boodschappen doen, gezelschap houden, nacht-opvang, ...
- ✓ Huishoudhulp in zorgsituaties: poets- en strijkhulp met dienstencheques, of op basis van je gezinsinkomen.
- ✓ Thuisverpleging: medische verzorging bij je thuis.
- ✓ Zorgbed, rollator? Leen bij Helan paramedisch en gezondheidsmateriaal uit.
- ✓ Koop zorgmateriaal aan bij Helan Zorgwinkel. Je krijgt een mooie Helan-korting.
- ✓ Wij helpen met de aanvraag van de premies en tegemoetkomingen waar je recht op hebt.
- ✓ We regelen niet-dringend ziekenvervoer van en naar het ziekenhuis.
- ✓ We helpen jou een personenalarmsysteem kiezen dat past bij jouw situatie.
- ✓ Vind betrouwbare en helpende handen in je buurt via het online zorgplatform Helper.

HELAN VOOR ZORG EN ADVIES

Vraag hulp aan via www.helan.be/contact of bel naar 02 218 22 22.



Als de medicijnen zich opstapelen

Uit een studie van de Helan Onafhankelijk ziekenfonds blijkt dat 4 op de 10 mensen ouder dan 75 jaar minstens 5 geneesmiddelen per dag gebruiken. Goed waken over de juiste dosering en combinatie is de boodschap. Een paar tips.

Wat is polymedicatie en waarom is het gevaarlijk?

Polymedicatie is het langdurig gebruik van vijf of meer geneesmiddelen per dag. Zo'n intensief gebruik van medicatie kan tot gezondheidsproblemen leiden, vooral bij ouderen. Denk aan meer valpartijen, minder goed

kunnen functioneren in het dagelijks leven, een cognitieve achteruitgang, spijsverteringsstoornissen, urine-incontinentie, meer ziekenhuisopnames en zelfs sterfte.



4 op de **10**

mensen ouder dan 75 gebruiken minstens 5 geneesmiddelen per dag op lange termijn.

Bij **2** op de **5**

schrijven ten minste 3 verschillende artsen geneesmiddelen voor.

Bij **1** op de **5**

zijn er minstens 4 artsen betrokken bij één of meer behandelingen.

Wat zijn de risico's?

- De mogelijke bijwerkingen van de verschillende geneesmiddelen zorgen voor problemen, bovenop de symptomen van de aandoeningen. Vooral ouderen zijn door een verminderde werking van de nieren extra gevoelig voor bijwerkingen.
- Sommige geneesmiddelen versterken of vernietigen elkaar in hun werking als ze samen worden gebruikt. Dat vergroot niet alleen het risico op bijwerkingen, maar neemt ook het nut van bepaalde medicatie weg.
- De vorm, dosis of termijn van een geneesmiddel kan ongeschikt zijn voor een patiënt. Denk aan ouderen die druppels verkeerd tellen, of grote tabletten bij mensen met slikproblemen. De behandeling houdt dan meer risico's dan voordelen in.

3 manieren om polymedicatie te vermijden

Globaal Medisch Dossier (GMD)

Vraag je vertrouwde huisarts om een Globaal Medisch Dossier aan te maken. Verschillende behandelende artsen kunnen zo vlot gegevens uitwisselen over je geneesmiddelen-gebruik.

Gedeeld Farmaceutisch Dossier (GFD)

Ook apothekers kunnen informatie met elkaar delen, maar dan via het Gedeeld Farmaceutisch Dossier (GFD). Dat is een lijst met alle geneesmiddelen die in de voorbije 12 maanden werden afgeleverd. Als je daar toestemming voor geeft, wordt je dossier ook met andere apothekers gedeeld. Zo kan je de apotheker om advies vragen op basis van je dossier.

De huisapotheker voor chronisch zieken

Wie chronisch ziek is, kan een huisapotheker kiezen om zijn medicijngebruik te monitoren. De huisapotheker maakt een overzicht van de voorgeschreven geneesmiddelen en een lijst van de medicijnen die zonder voorschrift werden aangekocht. Maar ook informatie over de dosering en tijdstippen waarop elk geneesmiddel moet worden ingenomen staat erin. Als je daar de toestemming voor geeft, kan je huisapotheker je medicatieschema met je huisarts en andere zorgverleners delen. Iedereen kan een huisapotheker kiezen. Maar de wettelijke ziekteverzekering betaalt alleen de huisapotheker van chronisch zieke patiënten terug.

Derdebetalersregeling uitgebreid

Ga je naar een arts of tandarts, dan betaal je het ereloon en krijg je nadien een terugbetaling. Een deel van de kosten is voor jouw rekening: het remgeld. Via de 'derdebetalersregeling' betaal je alleen dit remgeld aan je zorgverlener. De rest van het bedrag krijgt hij of zij via het ziekenfonds.

Om gezondheidszorg betaalbaarder te maken kunnen artsen nu zelf kiezen voor de derdebetalersregeling. Dat is nieuw, want eerder was het alleen toegelaten voor financieel kwetsbare patiënten of bij een ziekenhuisopname.

Als patiënt mag je een derdebetalersregeling vragen aan je arts. Die kan je vraag weigeren. Tenzij in jouw situatie de derdebetalersregeling verplicht is.

Stoppen met roken: de tabakoloog helpt.

Stoppen met roken is een cadeau voor je gezondheid. Maar het is geen gemakkelijke stap. Laat je begeleiden door een tabakoloog. Dan heb je 3 tot 4 maal meer kans op slagen. Dat kan in groep of persoonlijk.

De hulp is heel betaalbaar, want je krijgt een terugbetaling. Je vindt een tabakoloog in je buurt, en alle info over de terugbetaling in Vlaanderen en Brussel op www.tabakologen.be.

LIEVER ZELF STOPPEN?

Bespreek de opties met je huisarts. Of meer info op www.tabakstop.be of T. 0800 111 00.

Antibiotica: alleen als het moet

Antibiotica worden nog steeds te vaak onterecht gebruikt. Onnodig antibioticagebruik leidt tot resistente bacteriën. Zo worden ziekten die nu behandeld kunnen worden, later moeilijker te genezen of zelfs fataal. Gebruik dus alleen een antibioticum als het echt nodig is, zo kunnen ze levens blijven redden.

 www.antibioticguardian.com

OPSPOREN REDT LEVENS

Darmkanker

Dikkedarmkanker is de tweede meest voorkomende kanker bij vrouwen en de derde meest voorkomende kanker bij mannen. Elke Vlaming tussen 50 en 74 jaar krijgt om de 2 jaar een uitnodiging voor het gratis bevolkingsonderzoek naar dikke-darmkanker. Krijg je de uitnodiging in de bus, doe dan zeker mee aan het onderzoek. Want darmkanker is te voorkomen, als je er op tijd bij bent.

Baarmoederhalskanker

Voor vrouwen tussen 25 en 64 jaar is het belangrijk om elke drie jaar een uitstrijkje te laten nemen als controle voor baarmoederhalskanker. Stel het niet uit. Een uitstrijkje kan afwijkende cellen opsporen nog vóór ze kankercellen worden. Het onderzoek is meestal gratis. Je betaalt alleen de consultatie bij de gynaecoloog of de huisarts.

 www.bevolkingsonderzoek.be

TIP:

Check de onderzoeken die voor jou van tel zijn op www.mijngezondheid.belgie.be.



Wanneer ontvang je je uitkering in 2022?

Invaliditeitsuitkering (meer dan 1 jaar ziek)

27 januari

24 februari

29 maart

27 april

25 mei

28 juni

27 juli

29 augustus

28 september

27 oktober

28 november

20 december

Vervangingsinkomen (minder dan 1 jaar ziek)

17 en 28 januari

15 en 25 februari

15 en 30 maart

14 en 28 april

16 en 30 mei

15 en 29 juni

15 en 28 juli

16 en 30 augustus

15 en 29 september

14 en 28 oktober

15 en 29 november

15 en 27* december

Handig: het overzicht vind je ook in je online ziekenfonds www.mijnhelan.be. Je volgt er je dossier op en je krijgt een seintje bij elke betaling.

* Onder voorbehoud, de betaling zal sowieso niet later zijn dan 29/12/2022.



Bescherm je kind tegen kinkhoest. Laat je vaccineren

'Bordetella pertussis' of kinkhoest is een besmettelijke ziekte van de luchtwegen. Kinderen jonger dan 1 zijn gevoelig voor complicaties. Om hen te beschermen is het belangrijk dat ook volwassenen zich laten vaccineren.

Kom jij in contact met een baby, dan is een kinkhoestvaccin een

goed idee. Kreeg je het vaccin vroeger al, dan is een herhaling aan te raden. Want na 5 of 10 jaar dalen of verdwijnen de antistoffen.

Wil je aan kinderen beginnen? Dan is een vaccin-check bij je huisarts een goed idee. Ben je al zwanger, dan is een kinkhoestvaccin aanbe-

volen tussen week 24 en 32 van de zwangerschap. De antistoffen beschermen zo ook je baby van bij de geboorte.

Het kinkhoestvaccin is gratis als je arts het via Vaccinnet bestelt of als je kind het krijgt via Kind en Gezin of een Centrum voor Leerlingenbegeleiding.

Altijd klaar voor ouders en kinderen

Bij Helan zijn we er voor je, als je mama of papa wordt. En we houden gezond opgroeien betaalbaar. Van kraamzorg naar kinderopvang, tot vakantiekampen en een beugel voor je tiener.



KRAAMZORG

Geef je nieuwe baby onverdeelde aandacht. Onze kraamverzorgenden nemen graag wat taken van je over. Zowel in het huishouden, als voor de verzorging van je baby en eventuele andere kinderen. Als Helan-lid krijg je tot 5 euro per uur terugbetaald, met een maximum van 150 euro.

i Vraag een professionele kraamverzorgende op www.helankraamzorg.be.

Infogesprek bij zwangerschap

Hoe zit dat met geboorteverlof, kraamzorg of borstvoedingspauzes? Maak een afspraak voor een videogesprek of een gesprek op kantoor. We maken je graag wegwijs. Zo weet je waar je aan toe bent.

Zwangerschapsuitkering

Ben je zwanger, dan is het straks tijd voor een portie welverdiende moederschapsrust. De bijhorende uitkering regelen wij voor je. Op je online ziekenfonds Mijn Helan loodsen we jou door de administratie.

Geboorte- en adoptiepremie

Word je mama of papa, dan krijg je via Helan een premie van 300 euro, als beide ouders lid zijn van Helan Onafhankelijk ziekenfonds.

Kinderopvang

Ga je na je moederschapsrust weer aan de slag, dan ontvangen onze 90 onthaalouders of 53 kinderdagverblijven je kindje met open armen. Verzorgen en koesteren doen we als de beste. En ons pedagogische project helpt je kindje spelend leren. Lees er alles over op www.helankinderopvang.be.

50% korting in Helan Zorgwinkel

Helan Zorgwinkel biedt je een kwalitatief aanbod aan producten voor baby en kind. Je krijgt 50% korting in de categorie Baby en kind met een maximale korting van 150 euro per kind.

 www.helanzorgwinkel.be

JOUW HELAN-VOORDELEN

✓ Huishoudhulp

Tijdens je zwangerschap of tot 1 jaar na de geboorte krijg je een tussenkomst van 4x4u poets- en strijkhulp via Helan Huishoudhulp*.

✓ Logopedie

Terugbetaling tot 1.500 euro, elke 5 jaar.

✓ Oppas ziek kind

Tot 10 dagen per jaar een ervaren oppas voor 3 euro per uur voor maximum 3 opeenvolgende dagen (min. 5u en max. 9u per dag).

✓ Remgeld kinderen

Terugbetaling van het remgeld voor kinderen jonger dan 7 jaar met een actief Globaal Medisch Dossier.


✓ Kampen, schooluitstappen en speelpleinwerking

Tot 100 euro per jaar voor deelname aan kampen en schooluitstappen van minstens 2 opeenvolgende dagen én tot 60 euro per jaar voor speelpleinwerking en buitenschoolse opvang.

Heyo

VAKANTIEKAMPEN

Ervaren kamporganisatoren Idee Kids vzw en Kriebels & Kuren vzw varen samen onder de vlag Heyo. Voor elk kind van 3 tot 18 jaar heeft Heyo leuke vakantiecampen. In binnen- en buitenland. Je krijgt tot 35% korting op kampen met overnachting en minstens 10 euro korting op kampen zonder overnachting.

 Ontdek onze kampen op www.heyo.be.

Als klant van Helan ziekenfonds krijg je het eerste Heyo-kamp voor je 3-jarige aangeboden*!

De vermelde voordelen en diensten zijn geldig voor 2022 voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met de tijdige betaling van de ziekenfondsbijdragen.

* Voordelen onder voorbehoud van goedkeuring door CDZ.



Heyo, WILD VAN VAKANTIEKAMPEN

Maak kennis met Heyo, onze expert in vakantiecampen voor kinderen van 3 tot 18 jaar. Reken op schitterende vakantiecampen met een zotte mix van leren, spelen en bewegen.

WAAROM HEYO?

- ✓ **Altijd een match:** meer dan 150 leuke thema's op locaties in binnen- en buitenland.
- ✓ **Wij groeien met je mee:** vakantiecampen die talenten en interesses laten bloeien.
- ✓ **Betrokken en enthousiast:** lieve monitoren met ervaring en pedagogische opleidingen.
- ✓ **Voor iedereen:** onafhankelijk, open, inclusief. Iedereen is welkom bij Heyo!

HELAN VOORDEEL

Als klant van Helan ziekenfonds krijg je mooie kortingen bij Heyo.

Minimaal 10 euro voor vakantiecampen zonder overnachting en tot 35% voor vakantiecampen met overnachting. En wordt je kindje 3 jaar? Dan krijg je een gratis vakantiecamp* aangeboden!

Schrijf nu al in voor de krokus-, paas- en zomervakantie! Ontdek het aanbod op www.heyo.be.



GRATIS WEBINAR
Corona vandaag en morgen, door Professor Pierre Van Damme

Wat is feit en fabel over de vaccinaties? Waarom een booster? En wat met omikron? En vooral: wat ligt er nog op tafel om ons in de toekomst beter te kunnen wapenen? Professor Van Damme geeft een **gratis webinar**. Snel inschrijven is de boodschap!

- 26 januari om 19u30
- Schrijf je in op www.helan.be/infosessies.

Helan infosessies

Wij organiseren online infosessies met experts. Van een gezonde levensstijl, zelfzorg en mentale gezondheid tot sport en body positivity. Laat je verrassen door nieuwe inzichten in tal van interessante thema's, en krijg de juiste tips en tricks voor je gezondheid.

i Er is altijd een sessie die je boeit. Interesse? **Pluis de kalender uit op www.helan.be/infosessies.**

Helan, zoveel voordelen

Orthodontie, logopedie of optiek. Helan heeft zoveel voordelen voor je. Ontdek ze allemaal en bekijk de voorwaarden op www.helan.be/voordelen.

Een terugbetaling van een Helan-voordeel aanvragen?

Dat kan snel digitaal. Download het terugbetalingsformulier op www.mijnhelan.be. Bezorg ons nadien het ingevulde formulier via Mijn Helan of via de Mijn Helan app die je kan downloaden in je app-store.

Ziekenfondsverkiezingen 2022

Afsluiting van de kiesverrichtingen

In ons nummer van de maand oktober, kondigden wij aan dat in de loop van 2022 verkiezingen georganiseerd zouden worden, met het oog op de vernieuwing van de Algemene Vergadering van Helan Onafhankelijk ziekenfonds en van de VMOB MLOZ Insurance.

Met het oog op de verkiezing van de vertegenwoordigers voor de Algemene vergadering, wordt de VMOB

georganiseerd in 3 kiesomschrijvingen die overeenstemmen met de 3 Ziekenfondsen die MLOZ Insurance aanbieden: Helan 526 (78 mandaten), Partenamut 509 (94 mandaten), Freie Krankenkasse 515 (4 mandaten). Aangezien het aantal ontvangen geldige kandidaturen voor zowel het ziekenfonds als voor de VMOB gelijk was aan of lager dan het aantal op te vullen mandaten, zijn de personen die hun

kandidatuur op geldige wijze tijdig en in de vastgestelde vorm ingediend hebben, van rechtswege verkozen, in toepassing van artikel 11 van het Koninklijk Besluit van 7 maart 1991 (voor het ziekenfonds) en van 7 juli 2021 (voor VMOB). Er zal dus niet gestemd hoeven te worden.

Dit zijn de personen die jou zullen vertegenwoordigen.

Voor de nieuwe Algemene Vergadering van Helan Onafhankelijk ziekenfonds:

Aerts Ludovica, Augustinus Paul, Bensaad Mourad, Bevernage Alfred, Blondeel Jean-Pierre, Boen Grégory, Borderé Johan, Bouckaert Pierre, Boussemaere Joël, Brees Valesca, Broeckx Jan, Bulens Ana, Buts Ann, Caeyers Guy, Caudron Manu, Christiaan Van Hul, Cools Lieve, Cools Valentina, Cools Walter, Corremans Hilda, Corremans Ronni, Criel Kathy, De Boey Gillian, De Bondt Chantale, De Clerck Martine, De Coene Ewout, De Coene Pascal, De Coster Bart, De Coster Joachim, De Keersmaeker Rita, De Koninck Gustaaf, De Meerleer Ingrid, De Paepe Regina, De Wilde Dorothea, De Winter Johan, Demeester Hubert, Denert Godelieve, Denoo Philippe, Dequae Marie Gemma, Devalkeneer Willy, Dielen François, Dirven Diane, Dobbeleir Marc, Dumortier Jo, Eerens Jan, Eggermont Albert, Es Edmond, Flament Ludwig, Frechier Roger, Gastemans Constant, Gastemans Peter, Goedefroot Hilde, Goeminne Dirk, Haesevoets Franky, Hellemans Marc, Hermans Willy, Ivens Hendrik, Jacobs Petrus, Janssens Annick, Janssens Jozef, Janssens Patrick, Joos Patrick, Lambillotte Jan, Lambrecht Luc, Le Maire Peuss Lucia, Leyman Peter, Lootens Christel, Lovink Gerrit, Maenhout Martine, Maes Louis, Meeus Julia, Mertens Bart, Mertens Jan Baptist, Mertens Kurt, Mertens Roger, Meys André, Mores Benoît, Naegels Jean, Nielsen Peter, Nuyts Ludo, Paelinck Joseph, Pellegroms Eric, Persoons Rosa, Pollet Ann-Sophie, Pynnaert Gustaaf, Reynaert

Ludo, Reyntjens Rudi, Rogge Jean, Rosseel Renaud, Schampaert Josee, Schutyser Johan, Sergeant Eric, Smout Marc, Stallaert Johan, Stassijns Guido, Sterckx Jeroen, Sterckx Peter, Stessel Christiane, Stoop Marina, Stoop Melissa, Supak Linda, Symons Theodore, Theeuws Erik, Thijs Heidi, Thoen Valerie, Torfs Yves, Tyck Ivo, Vael Marianna, Van Asch Kim, Van Braekel Herman, Van Craeyvelt Eugeen, Van Damme Hans, Van De Walle Dirk, Van den Bergh Joseph, Van den brande Deborah, Van den brande Joseph, Van den brande Julie, Van Den Meerschaut Dieter, Van den Mooter Nicole, Van Doorne Christian, Van Grieken Hans, Van Huffel Severine, Van Kerkhoven Johan, Van Lomberghen Gwendolyn, Van Maele Rosita, Van Meel Ludo, Van Orshaegen Dirk, Van Troyen André, Van Vre' Edward, Vanbuel Ellen, Vandenberghe Sophie, Vanderhaegen Maria-Carolina, Vangheluwe Daniel, Verberckmoes Magdalena, Verhaegen Kris, Verheyden Alexandre, Verheyden Jeroen, Verhoest Rudi, Verlinde André, Verschooren Erik, Verstraete Agnes, Vervaeet Guy, Vloebergh Walter.

Voor de nieuwe Algemene Vergadering van de VMOB:

Kiesomschrijving Helan 526: Augustinus Paul, Borderé Johan, Broeckx Jan, Caudron Manu, Corremans Ronni, Dielen François, Flament Ludwig, Goeminne Dirk, Groeninck Maurits, Jacobs Petrus, Janssens Patrick, Lambrecht Luc, Lauwers Stefaan, Mores Benoit, Pellegroms Eric, Reyntjens Rudi, Selleslaghs Rik, Smout Marc, Stallaert Johan, Stassijns Guido,

Sterckx Peter, Stessel Christiane, Supak Linda, Theeuws Erik, Vael Marianne, Van Braekel Herman, Van den brande Joseph, Van Doninck Herman, Van Kerkhoven Johan, Van Maele Rosita, Van Troyen André, Van Vre' Edward, Vanbuel Ellen, Vandenberghe Sophie, Verhaegen Kris, Verheyden Alexander, Verhoest Rudi, Verschooren Erik.

Voor de kiesomschrijving Partenamut 509:

Alaïme Dimitri, Baccaert Raymond, Backaert Pascale, Bakeroot Françoise, Balencour Olivier, Ben Aïssa Oisima, Brasseur Christine, Brasseur Michel, Chevalier Carine, Colinet Dominique, Coquerelle Christophe, Damman Philippe, Daumerie Luc, De Béthune Elisabeth, De Roover Axel, Dekeyser Daniël, Detavernier Luc, Detry Colette, Dumoulin Marc, Ferette Daniel, Fouilloux Vincent, Fransen Ronald, Geubelle Bernard, Gyselinx François, Hoebeke Dominique, Host André, Jonckheere Vincent, Lemaire Baudouin, Mandic Radmila, Massillon Dominique, Mattelaer Ronny, Nowicki Gustave, Pardoen Martial, Parisel Alex, Peeters Yves, Quevaouvillers Francis, Raes Georges, Raysz François, Richard Michel, Roose Barbara, Schmitz Jean, Symens Serge, Vandesande Pascal, Vandeveldde Marcel, Wallemacq Jean, Wautelet Christine.

Voor de kiesomschrijving Freie Krankenkasse 515:

Eichten Marita Helene, Heck Hubert, Noel Bernard.

“Door mijn grootste tegenslag kwam ook mijn grootste droom uit.”



Denis, 33 jaar, ambassadeur van Littekens, een community van jongeren die elkaar inspireren in hun zoektocht naar zichzelf.

“Ik was 17 toen ik mijn onderbeen verloor bij een ongeval met mijn brommer. Nadien was werken een vraagteken. Ging ik dat nog kunnen? Ik had toen kunnen kiezen om van een uitkering te leven, maar dat past niet bij mij. Ik wilde altijd al vrachtwagenchauffeur worden, dus volgde ik een opleiding met een aangepaste vrachtwagen en haalde vlotjes mijn rijbewijs. Sindsdien ben ik wat ik wilde zijn: vrachtwagenchauffeur. Ongeveer een jaar na mijn ongeval wilden mijn ouders dat ik met Anders Validen Sporten op skivakantie ging. Ik zag het eerst niet zitten, maar het werd een supervakantie. Ik leerde snowboarden. En bleek er goed in te zijn! Ik werd uitgenodigd voor de Paralympic Games in Frankrijk en haalde er een mooie plaats. Dat wakkerde mijn honger nog meer aan. Ik kwalificeerde mij voor de Paralympic Games van 2014 in Rusland en eindigde er als zesde en eerste Europeaan. Een fenomenaal gevoel! Vraag een jonge atleet naar zijn droom, en het antwoord is de Olympische Spelen. Voor mij kwam die droom uit door een tegenslag. Want ik heb mijn hoofd nooit laten hangen. Met vallen en opstaan ben ik er altijd voor blijven gaan.”

 www.littekens.org



“Vraag een jonge atleet naar zijn droom, en het antwoord is de Olympische Spelen.”

HELAN. HELEMAAL SOCIAAL.





Helan. Helemaal bereikbaar.

Bij Helan houden we je administratie graag zo eenvoudig mogelijk. Waar het kan, werken we snel en digitaal. Waar jij dat nodig hebt, geven we met plezier persoonlijk advies.

IETS REGELEN? ZO GEBEURD.

- Check Mijn Helan op www.mijnhelan.be
 - Je online ziekenfonds via pc of app.
 - Volg terugbetalingen en uitkeringen op.
 - Vraag voordelen aan, druk kleefbriefjes af, bekijk je dossier.
- Vind info op onze website www.helan.be
 - Sluit online aan bij ziekenfonds, zorgkas of verzekeringen.
 - Wegwijs bij je aanvraag van terugbetaling of uitkering.
 - Stuur documenten digitaal door.
- Bezorg ons je doktersbriefjes
 - Voor een Helan-brievenbus in je buurt: www.helan.be/brievenbus
 - Via de post: Boomssteenweg 5 - 2610 Wilrijk

IETS VRAGEN? WIJ LUISTEREN.

- Stel je vraag
 - Chat, mail of bekijk veelgestelde vragen op www.helan.be/contact
 - Bel ons op **T. 02 218 22 22**
- Boek een adviesgesprek op www.helan.be/afspraak
 - We maken tijd voor een persoonlijk gesprek via video of in een kantoor in je buurt.
 - Advies als je mama of papa wordt, niet kan werken, thuiszorg nodig hebt of naar het ziekenhuis moet.
 - Uitleg over een extra verzekering, of over je aansluiting bij ziekenfonds of zorgkas.
 - In een aantal kantoren stel je korte vragen ook zonder afspraak. Bekijk waar en wanneer op www.helan.be
- Meld je klacht of suggestie via www.helan.be/meldpunt
 - Geef een seintje als het beter kan. We luisteren.

HELAN. HELEMAAL SOCIAAL.



helan  helemaal welzijn