

helan

Magazine

votre bien être, avant tout

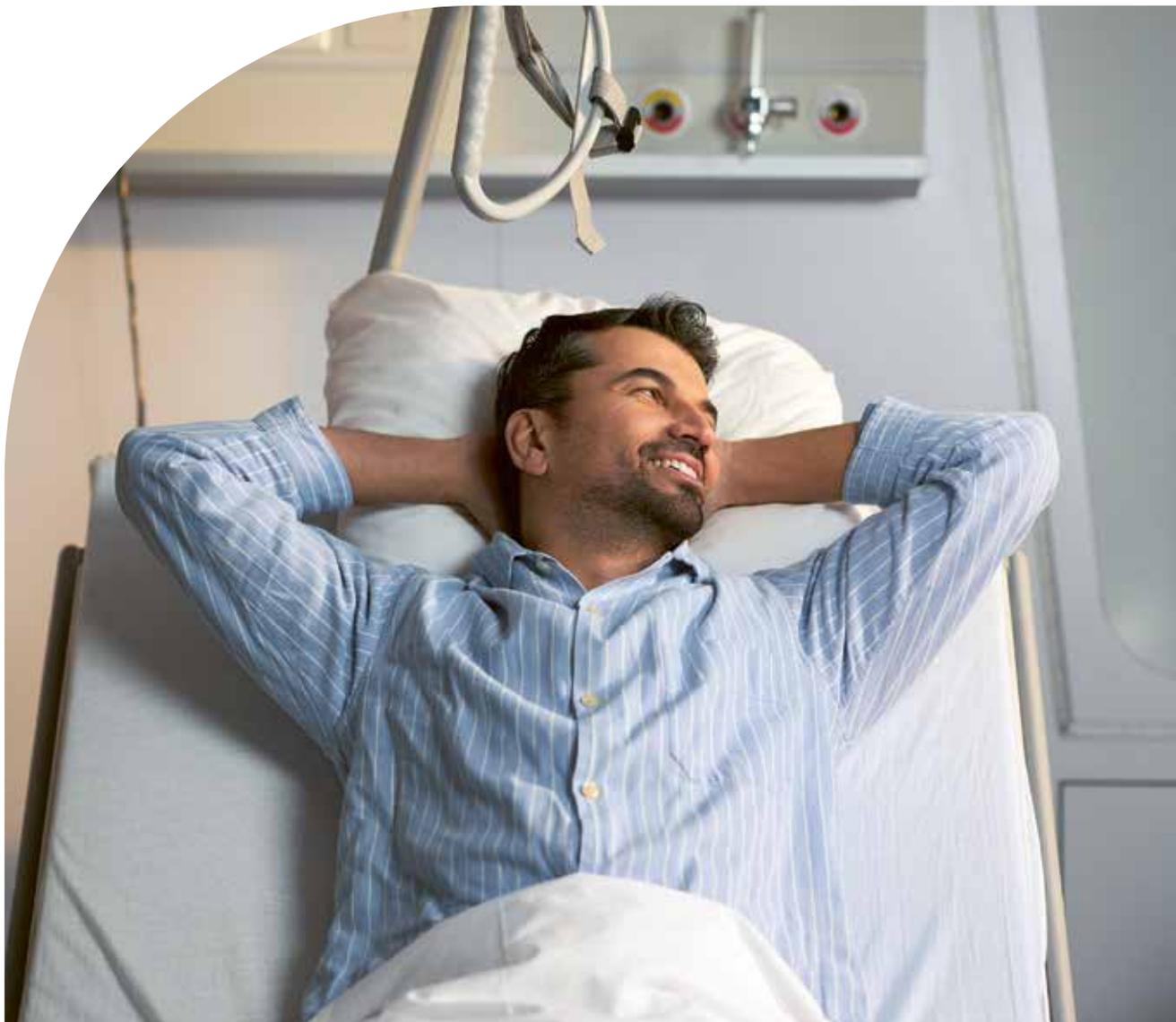
**La force de la parentalité
optimiste**

**Bénéficiez d'une aide
psychologique rapide**

Grâce à la Ligne d'écoute
Helan

**Burn-out ou
préménopause ?**

**VIVRE EN
CONSCIENCE,
ÇA COMMENCE
MAINTENANT**



Votre corps se rétablit plus vite si votre tête est en paix.

C'est pourquoi Hospitalia Medium et Hospitalia Plus remboursent votre chambre individuelle. Et tous les frais médicaux sont couverts 60 jours avant et 180 jours après l'hospitalisation. C'est notre vision plus large du bien-être.

Pour un conseil sans engagement sur les assurances hospitalisation chez Helan : www.helan.be/assurance-hospitalisation

Hospitalia
Medium

Hospitalia
Plus



Rik Selleslaghs, directeur général de la Mutualité libre Helan

Bienvenue !

“Voici presque 3 mois qu’Helan a vu le jour, après une fusion réussie entre OZ et Partena. Helan s’appuie sur l’héritage du passé mais se tourne résolument vers un avenir prometteur. Nous sommes fiers de la belle collaboration et de la volonté de réussir qui animent tous nos collaborateurs. Si les plus grands écueils sur le chemin de la fusion ont été éliminés en temps opportun, il n’en restait pas moins quelques petits cailloux dans nos chaussures, au cours de ces derniers mois. Ils nous ont fait mal, ainsi qu’à vous nos clients. Les retards que nous avons connus en fin d’année, les problèmes d’accessibilité auxquels vous avez été confrontés dans nos premières semaines d’existence, le processus d’apprentissage que nous devons encore traverser ici et là, les obstacles techniques qui ont encore surgi,...

Notre priorité absolue a été d’éliminer méthodiquement ces petits cailloux au cours des derniers mois. Pour être à la hauteur de la confiance que vous nous témoignez au quotidien. Et pour poser, à partir d’ici, un premier pas vers le ‘mieux qu’avant’. Efficace, engagé et tourné vers l’avenir, comme Helan doit l’être intensément.”

- 2 Tout à fait Helan
- 6 Parler à votre médecin. Voici comment faire
- 8 Vivre en conscience, ça commence maintenant
- 10 Quel est l’état de votre santé buccale ?
- 12 La ménopause est un fait, pas une phase de transition
- 15 Appelez gratuitement 5 x un psychologue agréé
- 16 La logopédie, aussi pour les adultes
- 18 Tout à fait numérique
- 20 Bienvenue à la Boutique de soins Helan
- 22 Bon à savoir
- 24 La parentalité optimiste
- 26 Aide-ménagère Helan : du babyboom à la génération Z
- 27 Vous êtes plutôt du matin ou du soir ?
- 29 Vous rétablir rapidement après une hospitalisation
- 30 Avantages Helan
- 33 Tout à fait humain



Pour la photo de couverture, nous avons emmené Lise, Francesca et Pauline, trois collègues Helan, à la mer. Le chien d’un client Helan du voisinage s’est invité sur la photo.

Secrétariat de rédaction : Lynn Pellens, Eva De Geyter, Pierre Lété • **Rédaction :** Nathalie Gowy, Kelly Verbruggen, Lies Dobbelaere, Jessica Libouton

• **Composition :** Kirsti Alink • **Images :** Joshua D’hondt Photography, iStock & Shutterstock • **Impression :** Roularta

Editeur responsable : Rik Selleslaghs - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - NE 0411.696.011 - RPR Anvers - www.helan.be

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk, 0411.696.011, agent d’assurance (n° OCM 5006c) pour “MLOZ Insurance”, la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles (422.189.629, n° OCM 750/01).
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l’autorisation préalable de la rédaction. Le ‘Magazine de Helan’ est signataire de la convention environnementale ‘Papier in Vlaanderen’. Affilié auprès des Editeurs de presse périodique.

Nous sommes heureux de prendre le temps pour vous

Des questions sur une assurance complémentaire ou sur votre dossier ?
Besoin de conseils parce que vous attendez un bébé ou cherchez un soutien en tant qu'aidant proche ?

Nous sommes heureux de vous servir de guide. Prenez rendez-vous pour un entretien vidéo ou en agence. Vous choisissez quand cela vous convient.

 Prenez rendez-vous sur www.helan.be/rendez-vous



Mediphone Assist, une assistance de voyage fiable

Des conseils médicaux avisés dans votre propre langue à tout moment, des médicaments envoyés rapidement et en toute sécurité, un rapatriement efficace ? La centrale d'assistance de voyage Mediphone Assist est votre interlocuteur direct. Si vous avez besoin de soins médicaux urgents à l'étranger, informez-en Mediphone Assist dans les 48 heures. Ainsi, vous recevrez l'aide nécessaire et aurez la certitude d'être bien assuré(e).

Appelez Mediphone Assist au T. +32 (0) 2 778 94 94. Accessible nuit et jour, 7 jours sur 7.

Avant de partir en voyage, vérifiez sur notre site les dernières mises à jour relatives à votre assurance et de quels documents vous avez besoin pour votre destination.

 www.helan.be/sejour-etranger



UN PETIT MOMENT DE BIEN-ÊTRE

Avancer un peu votre réveil-matin pour effectuer une promenade matinale avant de commencer votre journée.



Dites-nous ce que vous pensez d'Helan

Chez Helan, nous voulons vous fournir le meilleur service possible. Si quelque chose s'est moins bien passé, nous aimerions connaître vos réactions et chercherons rapidement une solution. Contactez nos collaborateurs sur www.helan.be/contact ou au T. 02 218 22 22, et dites-nous ce que nous pouvons faire pour vous.

Si le problème n'est pas résolu, ou si vous éprouvez un sentiment d'injustice, adressez-vous à notre ombudsman. Complétez le formulaire sur www.helan.be/vosimpressions, ou adressez un courrier à : Mutualité libre Helan, à l'attention de l'Ombudsman, Boomssesteenweg 5, 2610 Wilrijk.

78 %

des ménages qui sont clients utilisent Mon Helan.

140.000

clients ont l'app Mon Helan.

50

C'est le nombre de nouveaux collègues que nous avons déjà accueillis cette année.

Votre bien-être avant tout

POUR UN REGARD PLUS LARGE SUR LE TRAVAIL

Béatrice, soignante chez Helan Aide à domicile

“Ce qui me procure le plus de satisfaction dans mon travail, c’est de constater que les clients sont satisfaits de ce que je fais. En effectuant bien mon travail, je leur offre davantage de temps, et je peux les soulager de nombreuses tâches. Les rendre heureux et les voir heureux, c’est très gratifiant. Et le fait d’obtenir un sourire en reconnaissance me donne beaucoup d’énergie. C’est encore plus le cas lorsque les clients soulignent à quel point ils sont satisfaits.”

Helan est à la recherche de collaborateurs enthousiastes qui veulent contribuer à notre histoire !

 www.helanjobs.be



Ria, cliente Helan Aide à domicile

“Merci pour les soins attentifs, la bonne communication et la collaboration harmonieuse. Nous sommes très satisfaits !”



NOUS RECRUTONS

Participez en tant que moniteur aux camps de vacances Heyo ?

Heyo offre chaque année à des milliers de tout-petits, d’enfants et d’adolescents des moments inoubliables dans ses camps de vacances. Ceci n’est possible que grâce à des moniteurs motivés. Êtes-vous le moniteur enthousiaste que nous cherchons ? Nous serons heureux de vous intégrer dans le camp de vacances qui vous correspond. Vous vivrez un été fantastique, et arrondirez vos revenus.

 www.heyomonitoren.be



Mon Helan, votre mutualité en ligne sur pc ou app

Besoin de vignettes, commander des documents ou suivre vos indemnités ? Rien de plus facile grâce à Mon Helan. Et saviez-vous que vous pouvez demander de manière complètement numérique le remboursement de vos avantages et de vos assurances complémentaires ?

WWW.MONHELAN.BE OU TÉLÉCHARGEZ MAINTENANT



Parler à votre médecin.

Voici comment faire.

Bien communiquer avec votre médecin profite à votre santé. Koen Pardon, professeur à la VUB et docteur en psychologie clinique en est convaincu.

Pourquoi bien communiquer avec votre médecin est-il aussi important ?

Koen Pardon : “Bien communiquer construit la confiance. C’est ainsi dans tout type de relation, personnelle ou professionnelle. Et la relation médecin-patient n’est pas différente. Les recherches menées à la VUB montrent que des patients qui se sentent soutenus et compris par leur médecin, suivent mieux leur traitement. Un élément à ne pas négliger quand on sait que jusqu’à 80% des patients ne suivent pas ou insuffisamment leur traitement.”

A quoi reconnaît-on une bonne communication entre le médecin et le patient ?

Koen Pardon : “A des rôles bien définis et à un objectif clair. L’objectif de votre médecin est de vous aider : vous faire progresser ou vous soutenir au mieux dans votre demande de soins. Pour pouvoir le faire correctement, votre médecin doit vous écouter attentivement et vous offrir l’espace nécessaire pour vous exprimer librement, même si c’est délicat ou difficile.

Un médecin qui communique bien ne se contente pas de parler, mais écoute avant tout, avec empathie. Il ou elle comprend que vous ayez votre propre vision des choses, est capable de se mettre à votre place et a une vision positive de qui vous êtes. Le respect est essentiel, mais la sécurité l’est tout autant. Votre médecin est un confident. Tout ce que vous lui confiez restera à coup sûr entre vous.”



Koen Pardon

“Osez dire que vous ne comprenez pas quelque chose et posez des questions.”

Que pouvez-vous faire de votre côté pour mieux communiquer avec votre médecin ?

Koen Pardon : “Mieux vaut bien vous préparer. Avant votre consultation, pensez à ce dont vous voulez parler exactement. Par exemple, écrivez à l’avance les trois symptômes les plus importants que vous ressentez. Soyez clair(e) dans votre récit au médecin : quand les douleurs sont-elles apparues, sont-elles toujours aussi vives, y a-t-il encore des symptômes, qu’avez-vous déjà fait pour réduire les symptômes, ...

Un récit clair contribuera à un diagnostic rapide. Dites-lui aussi ce que vous pensez de vos symptômes, et quelle pourrait en être l’origine. Votre médecin vous interrogera certainement à ce propos afin de pouvoir commencer un traitement adapté.”

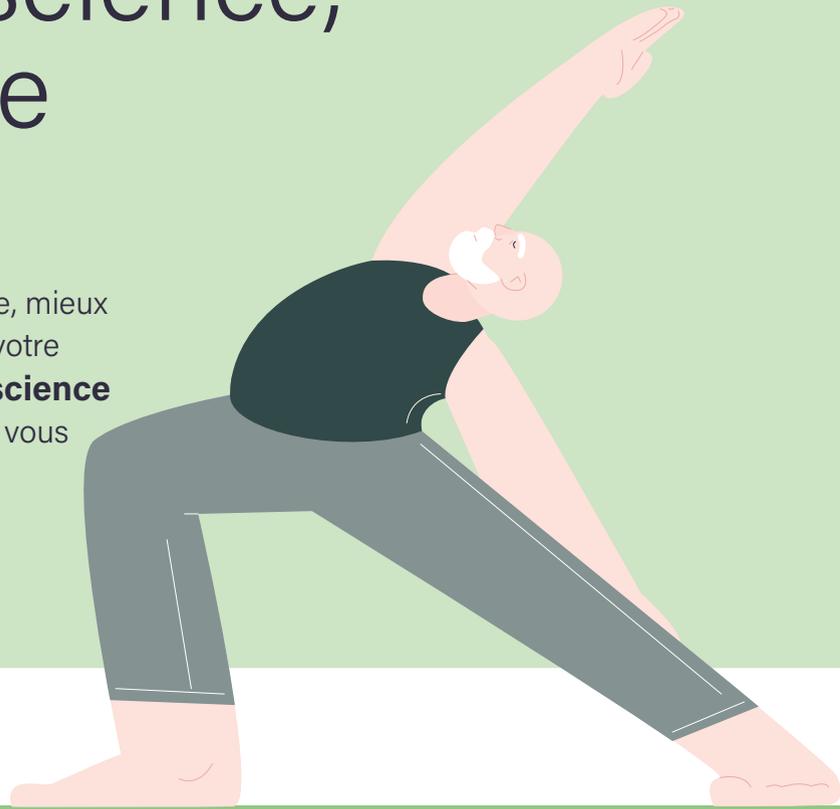
EMPORTEZ CES CONSEILS EN CONSULTATION

- ✓ Indiquez clairement quelles informations vous souhaitez obtenir, et en quelle quantité.
- ✓ De nombreux médecins utilisent trop le jargon médical et donnent trop peu d’informations. Osez le dire et poser des questions si vous n’avez pas compris.
- ✓ Résumez la conversation à la fin de la consultation. Répétez ce que le médecin vous a dit, afin de vérifier ensemble que vous avez bien compris.
- ✓ Vous faire accompagner d’une personne de confiance peut être d’une aide précieuse.
- ✓ Demandez à votre médecin si vous pouvez appeler ou envoyer un e-mail après coup, si vous avez d’autres questions.
- ✓ Restez poli(e) et respectez les efforts fournis par votre médecin.



Vivre en conscience, ça commence maintenant

Manger plus sainement, faire plus d'exercice, mieux dormir ou avoir l'esprit plus serein ? Testez votre santé sur www.helan.be/vivre-en-conscience et recevez ensuite des conseils adaptés qui vous donneront envie de changer de cap.



Gardez la tête en forme

#DISQUEDURPLEIN

Vous avez la tête remplie de questions, de doutes, d'angoisses et de sentiments de culpabilité ? Vous avez parfois l'impression que la coupe déborde ? A moins que vous ne gardiez votre équilibre ? Faites le test **#disquedurplein** et mesurez votre résistance mentale. Comment vous comportez-vous face au stress, au changement, et à d'autres défis ? Vous recevrez ensuite des conseils pour mener une existence en équilibre et pouvoir aider quelqu'un qui est au bout du rouleau.

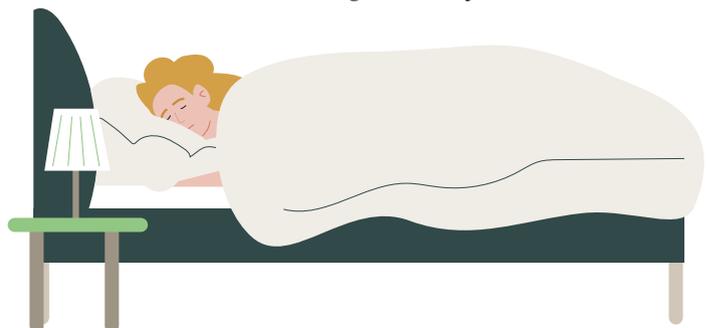
Sophie :

"Mon gsm ne m'accompagne plus dans ma chambre à coucher. Je m'endors plus rapidement et me sens mieux reposée."

Dormez comme un bébé

#POURUNBONSOMMEIL

Non moins d'1 personne sur 2 dort mal et l'insomnie est un problème croissant aujourd'hui. Avec **#pourunbonsommeil**, nous voulons vous aider à (re)trouver un sommeil réparateur. Testez vos connaissances à propos du sommeil sur notre site, et découvrez-y les meilleures astuces pour bien dormir. Parce que bien dormir, cela commence étrangement en journée !





Tim :

“Le podomètre me convient parfaitement. Il me met le nez sur la réalité.”

Cherchez le grand air

#FAIREUNPETITTOUR

Nous sommes 6 sur 10 à mettre le nez dehors moins de 15 minutes par jour. C'est dommage, dans la mesure où une petite demi-heure d'exercice quotidien à l'extérieur et profiter de la lumière du jour peut faire des miracles pour votre santé physique et mentale.



Quittez votre siège

ÊTRE MOINS SÉDENTAIRE

Aujourd'hui, les adultes restent assis et inactifs pendant 8 heures par jour en moyenne. Ce n'est pas bon pour la santé. Vivez-vous de manière trop sédentaire ? Notre test vous fera prendre conscience de votre comportement, et nous vous mettons directement en mouvement. Parce que de petites adaptations de votre style de vie feront vite une grande différence pour votre santé.

AMÉLIOREZ VOTRE BIEN-ÊTRE ÉTAPE PAR ÉTAPE

Ne soyez pas trop sévère avec vous-même. Et profitez de l'existence. Si vous reposez sur une base saine, il devrait être possible de vous en écarter de temps en temps.

Vous ne devez pas chambouler votre existence du jour au lendemain. Commencez modestement et soyez indulgent(e) avec vous-même.

Dormir suffisamment, bouger quotidiennement et manger suffisamment de légumes, voilà un bon début.

Pourquoi encore hésiter, remettre à plus tard ou attendre le moment opportun ? Lancez-vous aujourd'hui même et le plus dur sera fait.

Faites l'impasse sur le sucre

MANGER MOINS DE SUCRE

Quelle quantité de sucre mangez-vous quotidiennement ? Et quelle est la quantité acceptable ? Découvrez nos conseils pour de saines habitudes alimentaires, de savoureuses recettes pauvres en sucre, et faites le test pour déterminer votre type de consommation. Vous voulez manger moins ce sucre ? Helan est votre coach.



En Belgique, nous mangeons en moyenne **84 grammes** de sucre par jour, l'équivalent de 14 morceaux de sucre.

Quel est l'état de votre santé buccale ?

Réalités et mythes prolifèrent à propos des dents et de leur brossage. Vérifiez vos connaissances et faites briller vos dents.

Les boissons rafraîchissantes zéro ou light sont sûres pour les dents

MYTHE

Domage, mais même les sodas zéro ne sont pas bons pour vos dents. Bien que ces boissons ne contiennent pas de sucres, elles sont très acides et mauvaises pour les dents. Chaque fois que vous en buvez une gorgée, vous affaiblissez une partie de la couche externe de vos dents. Buvez surtout de l'eau. Et si vous buvez une boisson rafraîchissante, faites-le de préférence au cours d'un repas.

Presque tout le monde se brosse les dents 2 fois par jour.

MYTHE

Environ 7 jeunes femmes de 15 à 24 ans sur 10 se brossent les dents plus d'une fois par jour. Les jeunes gens ne sont que 5 sur 10 à le faire ! Grand temps de passer à la vitesse supérieure ?

Du chewing-gum sans sucre ? Sain pour la bouche !

RÉALITÉ

En effet ! La mastication augmente la production de salive et la salive est un super pouvoir quand il s'agit de la prévention des caries. Elle n'assure pas seulement l'élimination des particules alimentaires, mais agit comme une protection face aux acides dans la bouche,

et contient de nombreuses substances qui aident les dents à se rétablir des attaques acides. Certains types de chewing-gum contiennent du xylitol. Ce produit réduit l'acidité de la plaque dentaire et freine l'action des bactéries responsables de la formation de caries dans la bouche.

Le fluorure présent dans le dentifrice est cancérigène

MYTHE

L'ajout de fluorure dans le dentifrice offre une protection supplémentaire contre la carie dentaire : le risque de caries est réduit de 25 % ! La quantité de fluorure présente dans le dentifrice ne constitue aucun risque pour la santé lorsqu'il est utilisé correctement.



Si je ne suis pas allé(e) chez le dentiste l'année dernière, je ne percevrai plus aucun remboursement de la mutualité.

MYTHE

Vous percevrez toujours des remboursements de la mutualité, même si vous n'êtes pas allé(e) chez le dentiste, l'année dernière. La seule différence est que le remboursement sera un peu moins élevé que si vous aviez vu un dentiste l'année précédente. Les consultations et les soins préventifs, tels que l'examen buccal annuel avec un détartrage ne sont pas visés par ce règlement.

La mutualité vous accorde toujours un remboursement aussi important pour ces prestations. Si votre dentiste est conventionné (cela signifie qu'il applique les tarifs fixés dans la convention dento-mutualiste) et que vous ayez moins de 18 ans, la plupart des soins dentaires seront entièrement remboursés par la mutualité. Demandez à votre dentiste s'il est conventionné ou pas.

Seules les dents blanches sont saines.

MYTHE

Ce n'est pas vrai. Chaque personne est unique, la couleur et la clarté des dents varient d'un individu à l'autre. Les dents s'assombrissent avec l'âge et peuvent être décolorées par la consommation de certains aliments ou boissons, par le tabagisme ou un problème dentaire. Divers produits et méthodes existent pour blanchir les dents, mais faites attention car ils ne sont pas toujours sans danger. Demandez conseil à votre dentiste ou à votre hygiéniste dentaire avant d'utiliser un dentifrice de blanchiment ou un autre produit.

Une bonne hygiène buccale rend plus heureux

RÉALITÉ

Votre bouche n'est pas une île coupée du reste de votre corps. Et votre santé buccale a un impact sur différents aspects de votre santé. Les problèmes de santé bucco-dentaire peuvent influencer l'estime de soi, ce qui peut contribuer à faire se sentir moins bien dans sa peau. Une bonne santé bucco-dentaire aide à rire, à manger, parler, s'embrasser sans avoir à s'inquiéter d'éventuels désagréments dans la bouche.



Assurez votre sourire avec Dentalia Plus

Des dents belles et saines ne sont pas une évidence. Et l'assurance maladie légale ne rembourse pas ou que partiellement de nombreux frais liés aux soins dentaires.

L'assurance soins dentaires Dentalia Plus rembourse jusqu'à 1 250 euros par personne et par an pour l'orthodontie, les prothèses et implants dentaires, la parodontologie, les soins dentaires préventifs et curatifs. Elle protège toute votre famille pour toute la vie des lourdes dépenses de soins dentaires.

www.helan.be/assurance-dentaliaplus

 **Vous trouverez davantage de conseils pour une bouche en bonne santé sur www.helan.be/soins-dentaires.**

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, agent d'assurances (n° OCM 5006c) pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres, RPM Bruxelles (422.189.629, reconnue sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18). Vous trouverez les fiches d'info et les conditions générales de chaque produit sur www.helan.be/SMA. Le droit belge est d'application sur le contrat d'assurance. Le contrat est conclu sans limite de temps. En cas de réclamation, vous pouvez vous adresser au service de médiation de Helan sur www.helan.be/vosimpressions ou à l'Ombudsman des Assurances (www.ombudsman.as). Si vous souhaitez davantage d'informations à propos de l'affiliation à ce/ces produit(s), vous pouvez vous adresser à la mutualité.

“La **ménopause**
est un fait, pas une
phase de transition.”



La ménopause est considérée à tort comme une 'transition'. En fait, la transition se déroule quelques années plus tôt, et est appelée préménopause.

Une étape méconnue dont souffrent pourtant de nombreuses femmes, comme le souligne le Docteur Yvonne Louwers, gynécologue à l'Erasmus MC ziekenhuis à Rotterdam.

La préménopause

La ménopause est un fait, pas une phase de transition, avance le Dr. Louwers. Quand les règles ont disparu depuis un an, on est en ménopause. La phase de transition qui précède la ménopause, débute en moyenne vers l'âge de 51 ans, mais peut en fait commencer entre 40 et 60 ans. Pendant cette phase, les ovaires cessent progressivement de produire des hormones, ce qui provoque l'apparition des premiers symptômes.

Dr. Louwers : "Les symptômes les plus courants sont les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, un sommeil tourmenté, des réveils fréquents, les sautes d'humeur, les difficultés de concentration. Les symptômes sont clairs, mais il faut parfois un certain temps pour se rendre compte qu'il s'agit de la préménopause, car ces symptômes peuvent interférer avec ceux d'autres affections, comme un burn-out. Plusieurs études ont montré que les femmes préménopausées ont des taux d'absentéisme plus élevés que les autres groupes d'âge. Elles



Docteur Yvonne Louwers

"Un traitement hormonal peut faire une grande différence pour votre qualité de vie."

pensent être en burn-out alors qu'elles sont en phase de transition vers la ménopause. Il est important de bien faire cette distinction pour l'efficacité du traitement. Faut-il traiter cette patiente pour un épuisement professionnel ou pour la préménopause ?"

Analyse de sang

Dès les premiers symptômes persistants, les femmes pensent souvent à faire une prise de sang pour savoir si elles sont déjà ménopausées ou non. Ce n'est pas vraiment nécessaire, selon le **Dr. Louwers :** "C'est toujours délicat de faire une analyse de sang pendant la préménopause. Lorsque vous avez encore un cycle mais qu'il est irrégulier, il arrive qu'aucune anomalie ne soit visible dans l'analyse de sang. Il est tout à fait possible que les résultats de l'examen présentent des valeurs normales même si vous êtes déjà en préménopause. Nous vous conseillons de ne pas faire d'analyse de sang, sauf si vous soupçonnez une ménopause parce que vous n'avez pas eu vos règles depuis longtemps et que vous avez moins de 40 ans. Dans un tel cas, une analyse de sang est pertinente."

Qualité de vie

Il est essentiel que les femmes soient entendues lorsqu'elles ressentent des symptômes de préménopause ou de ménopause, dans la mesure où ces symptômes ont un énorme impact



“Les symptômes de la préménopause sont souvent considérés à tort comme ceux d’un burn-out.”

sur leur qualité de vie. Le fait que les ovaires produisent moins d’œstrogènes peut avoir une influence sur le risque de maladies cardiovasculaires.

Dr. Louwers : “Au cours des dix dernières années, des études ont montré que les maladies cardiovasculaires évoluent différemment chez les hommes et les femmes. Les œstrogènes sont importants pour avoir des os solides et un système cardiovasculaire fort. Lorsqu’ils ne sont plus produits, les risques de maladies cardiovasculaires augmentent.” D’où l’importance d’adopter un mode de vie sain pendant et après la ménopause.

Quelles sont les solutions ?

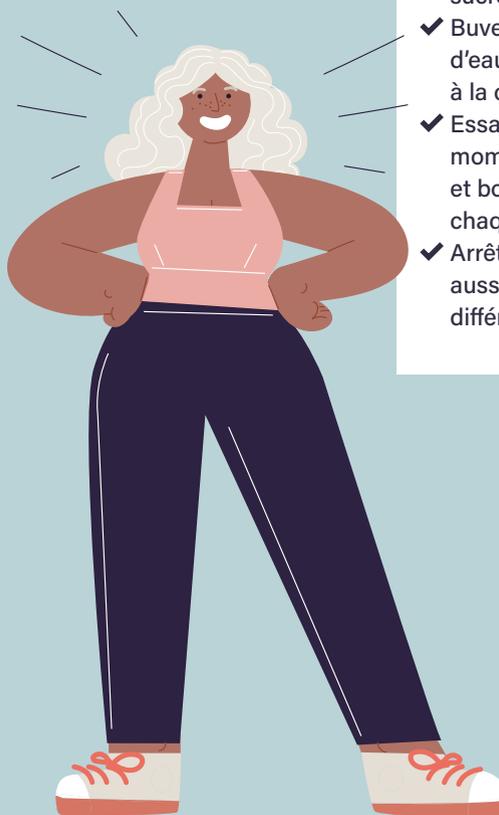
Il existe différentes manières d’affronter les symptômes de la ménopause. Une bonne hygiène de vie avec suffisamment d’activité physique et une alimentation saine peuvent faire la différence. Et des études ont aussi montré que l’acupuncture a un effet positif sur les symptômes de la ménopause.

C’est aussi le cas des traitements hormonaux. **Dr. Louwers :** “Bien que les femmes se montrent méfiantes vis-à-vis des traitements hormonaux, ils peuvent constituer la solution idéale pour leur qualité de vie. La plus grande inquiétude des femmes est la crainte d’un cancer du sein, mais ce n’est pas une fatalité. Chez les femmes de plus de 50 ans, le risque de cancer du sein n’augmente pratiquement pas, à condition de suivre le traitement pendant 5 ans au maximum et de ne pas présenter de facteurs de risque tels qu’un BMI élevé,

une consommation excessive d’alcool ou le tabagisme.”

Oser en parler

Il est très important que les femmes puissent évoquer la préménopause ou la ménopause. Si vous ressentez des symptômes qui vont dans ce sens, parlez-en à votre médecin généraliste ou à votre gynécologue. Chercher et trouver rapidement l’aide dont vous avez besoin peut faire une grande différence.



Préménopause : que pouvez-vous faire ?

Une bonne hygiène de vie peut aider à atténuer les symptômes de la (pré) ménopause.

- ✓ Mangez sainement : mangez suffisamment de fruits et de légumes chaque jour, et limitez votre consommation de sucre.
- ✓ Buvez suffisamment d’eau, et faites attention à la caféine et à l’alcool.
- ✓ Essayez de limiter les moments de sédentarité, et bougez suffisamment chaque jour.
- ✓ Arrêter de fumer fait aussi une grande différence.

Ligne d'écoute Helan

Appelez gratuitement 5 x un psychologue agréé

En tant que client de la Mutualité Helan, vous avez droit à 5 entretiens gratuits avec un psychologue clinicien agréé grâce à la Ligne d'écoute Helan. Ce faisant, Helan veut rendre l'aide psychologique rapidement disponible pour tous.

5 entretiens gratuits

En appelant le numéro T. 0800 88 0 81, vous entrez en relation avec un psychologue clinicien agréé. Par année, vous avez droit à 5 entretiens gratuits de 45 minutes à une heure. "Avec la Ligne d'écoute, nous voulons abaisser le seuil d'accès à l'aide psychologique", explique **Sarah Masschelein**, porte-parole de la Mutualité Helan. "L'originalité de la ligne d'écoute est qu'il ne s'agit pas de bénévoles à l'autre bout de la ligne, mais de psychologues agréés."

Bénéficiez rapidement d'une aide professionnelle

Le nombre de séances de psychothérapie de première ligne a doublé depuis le début de la crise du coronavirus, selon les chiffres de l'INAMI.

Sarah Masschelein : "Grâce à la Ligne d'écoute, nous pouvons offrir une aide rapide". C'est d'une grande importance, comme le confirme le confirme **Iris Albrecht**, psychologue à la Ligne d'écoute : "Les gens attendent souvent de se trouver le dos au mur avant de demander de l'aide. Alors qu'il apparaît que le processus de rétablissement est beaucoup plus court si vous n'attendez pas la dernière extrémité."

Première aide

Un large réseau de psychologues intervient en appui de la Ligne d'écoute. La plupart des appelants sont suffisamment aidés pour passer à autre chose après 3 séances. La Ligne d'écoute prend en charge les demandes les plus pressantes des

personnes ayant besoin d'une oreille attentive et d'outils concrets. Les personnes qui, après 5 séances, ont encore besoin d'un soutien psychologique supplémentaire, sont orientées vers un psychologue afin de poursuivre un trajet spécifique.

VOICI COMMENT FONCTIONNE LA LIGNE D'ÉCOUTE

- ✓ Appelez le T. 0800 88081, du lundi au vendredi, de 8 à 21h.
- ✓ Vous doutez encore ? Vous pouvez appeler sans le moindre engagement.
- ✓ La Ligne d'écoute est indépendante de la mutualité, et se tient strictement au secret professionnel.



La logopédie,

aussi pour les adultes

La logopédie est souvent associée aux enfants. Les problèmes d'orthophonie touchent pourtant les adultes, qui eux aussi, peuvent retirer des bénéfices d'une thérapie bien structurée. Jill De Smet, logopède chez Logopraxis, l'explique au travers de 5 vérités.

01 Plus que lire, écrire ou parler

La logopédie est surtout connue pour le traitement des enfants par rapport aux problèmes de lecture, d'écriture ou d'expression orale. **Jill De Smet :** "La logopédie va beaucoup plus loin et inclut la prévention, l'analyse, le traitement et le suivi de la voix, du langage, de l'audition ou des troubles de l'apprentissage, tant pour les enfants et les adolescents que pour les adultes et les seniors."

02 Les patients adultes

La parole, l'articulation et la maîtrise du langage sont indispensables pour participer activement à la vie sociale où la communication est très importante. Les adultes confrontés à des problèmes ou à des troubles dans ces domaines peuvent s'adresser à un logopède.

Jill De Smet : "Ces troubles peuvent se manifester après des lésions cérébrales, causées par une attaque, un accident ou une tumeur au cerveau. Il peut aussi s'agir de troubles du développement, comme le bégaiement, ou causés par un problème psychologique ou une cause organique, comme des troubles de la voix. Un traitement approprié et des conseils adaptés permettent souvent de réaliser des progrès rapides. La correction du trouble de la parole, du langage ou de la déglutition peut avoir un effet positif significatif sur la santé physique et mentale du patient."



03 Davantage de gens cherchent de l'aide

Ces dernières années, le seuil a été abaissé. **Jill De Smet** : “Il y a plus d'adultes qui consultent que dans le passé. Cela s'explique par le fait que la qualité de vie s'améliore et que les gens attachent plus d'importance au fait de prendre soin d'eux-mêmes. La notoriété croissante de notre profession fait que les patients s'adressent plus rapidement à un logopède. Nous voyons des gens qui ont eu des problèmes de logopédie toute leur vie et n'ont rien pu y faire lorsqu'ils étaient enfants, et qui cherchent de l'aide à l'âge adulte. Nous pouvons faire la différence pour ces personnes.”

04 Aussi la thérapie en ligne

La pandémie de coronavirus a eu un impact sur les méthodes de travail des logopèdes. **Jill De Smet** : “Au début de la pandémie de coronavirus, la télélogopédie a rapidement été reconnue officiellement. Pendant le confinement, la thérapie en ligne a pu suivre son cours, sans perte de temps dans les processus de rééducation. Nous préférons les séances en face-à-face. La logopédie est une profession à vocation sociale. La séance dure théoriquement une demi-heure, mais nous débordons souvent. Une agréable conversation avec le patient prolonge souvent la séance. C'est ce qui fait le charme de notre profession.”

05 Avantage Helan pour la logopédie

L'assurance maladie légale accorde un remboursement partiel de la logopédie. Le montant dépend de la nature du traitement. L'autorisation du médecin conseil de la mutualité est requise. Si vous n'avez pas droit à ce remboursement, vous pouvez toujours compter sur Helan. La Mutualité Helan accorde, par période de 5 années calendrier, une intervention de 10 euros par séance individuelle avec un maximum de 150 séances. Pour tous les âges.*

* L'avantage mentionné est valable pour 2022 pour les clients de la Mutualité Helan en règle de paiement des cotisations mutualistes.

Tout à fait numérique

Nous savons que vous appréciez que nous vous aidions rapidement. C'est pourquoi notre site et votre mutualité en ligne sont en constante évolution. Découvrez l'actu la plus récente.



MAGAZINE HELAN

Lisez-nous aussi en ligne

Comment garder le corps et l'esprit en bonne santé ? Que pensez-vous des dernières tendances alimentaires ? Que se passe-t-il chez Helan ? Grâce à notre magazine santé en ligne disponible sur notre site, restez toujours bien informés des dernières nouvelles en matière de santé.

Nous vous inspirons aussi au travers de conseils et de défis qui donnent envie de mener une existence saine. Tout est toujours minutieusement vérifié par nos experts santé, bien évidemment. Consultez régulièrement le magazine en ligne, nous l'actualisons continuellement.

 www.helan.be/notre-magazine

Vite réglé, sur Mon Helan, le site et l'app

Pratique, l'app Mon Helan

L'app Mon Helan est un beau complément à Mon Helan, votre mutualité en ligne sur pc. Vous pouvez facilement vérifier votre dossier et avoir toujours votre mutualité en ligne à portée de main. Et saviez-vous que grâce à l'application, vous pouvez demander très facilement de manière numérique le remboursement de vos avantages Helan et de vos assurances complémentaires ?

Si vous disposez d'un compte Mon Helan, vous connecter à l'application Helan est un jeu d'enfants : il suffit d'utiliser vos identifiants de Mon Helan et le tour est joué.

DES PROJETS DE VACANCES ? VÉRIFIEZ MON HELAN

La nouvelle page 'Vacances' de votre mutualité en ligne vous propose toutes les infos à propos des vacances :

- ✓ Vérifiez quels sont les documents de voyage dont vous avez besoin et demandez-les facilement.
- ✓ Réservez un camp de vacances Heyo pour vos enfants.
- ✓ Réservez vos vacances à la mer avec réduction Helan.
- ✓ Suivez les détails de votre réservation.

Que faire en cas...

Notre site vous guide au fil des étapes

Que faire en cas de changement significatif ou de tournant décisif dans votre vie, ou si vous traversez une période plus difficile ? Nous sommes là pour vous guider. Vous trouverez sur notre site un guide pratique pour chaque situation. Nous vous exposons vos droits et vos obligations, et vous guidons au fil des formalités administratives. Si vous avez des questions, prenez rendez-vous, et nous réglerons les choses avec vous.

- Diplômé(e) ou premier emploi
- Grossesse
- Orthodontie et soins dentaires pour les jeunes
- Modification au sein du ménage
- Séjour à l'étranger
- Accident
- Hospitalisation
- Habiter plus longtemps chez soi de manière autonome

Comment demander quel remboursement ?

Chez Helan, nous aimons vous faciliter les choses autant que possible. Aussi pour les remboursements. Mais comment les demander exactement ? Vous pouvez effectuer de nombreuses demandes de manière numérique, sur Mon Helan. Mais vous devez toujours nous en adresser certaines par courrier. Si vous avez des doutes par rapport à la manière de demander certains remboursements, nous détaillons les options qui s'offrent à vous sur notre site.

 www.helan.be/remboursements



Bienvenue à la Boutique de soins Helan

Des produits de soins aux jouets éducatifs pour les enfants, en passant par des solutions pour la réduction de la mobilité ou les maladies dues à l'âge, la Boutique de soins propose une gamme de produits pour chaque phase de l'existence. A la vente et en location.



Service de prêt de matériel de soins

Si vous éprouvez des difficultés passagères, vous pouvez facilement emprunter du matériel de soins auprès du Service de prêt de la Boutique de soins Helan. Nous le livrons à votre domicile, vous donnons les explications nécessaires, et le récupérons après utilisation. Le matériel est parfaitement entretenu et nettoyé de manière professionnelle. Ainsi, vous avez la garantie de recevoir un matériel impeccable chez vous.

Des conseils sur mesure pour votre domicile

Vous disposez d'un fauteuil roulant sur prescription médicale, ou d'une autre aide fonctionnelle ? Nos experts médicaux passent gratuitement chez vous pour vous présenter nos solutions. Nous étudions vos besoins avec vous, et cherchons des solutions sur mesure.

BOUTIQUE DE SOINS HELAN

1. Tout pour rester en bonne santé et en forme
2. Acheter ou emprunter du matériel de soins
3. Un assortiment choisi par des spécialistes dans le domaine
4. Un service compétent et irréprochable
5. Les conseils de spécialistes médicaux diplômés
6. Livraison et installation à domicile

 www.helanboutiquedesoins.be ou appelez le
T. 02 218 22 22

Des conseils professionnels dans nos boutiques

Nos conseillers clientèle ont une formation médicale et sont heureux de vous donner des conseils personnalisés. Autre avantage appréciable : l'assortiment proposé en boutiques est aussi étendu que celui disponible en ligne. Planifiez donc une visite dans l'une de nos boutiques à Louvain, Bruges ou Wilrijk. Prenez rendez-vous à l'avance. Nous aurons ainsi tout le temps pour écouter vos besoins.



Une boutique en ligne très pratique

Achetez des produits dans notre boutique en ligne pour rester en bonne santé et en forme, et augmenter votre confort de vie. Vous y trouverez un grand choix de produits pour tous les âges. Livraison gratuite à partir de 50 euros et avec réduction Helan.

La qualité avec réduction client !

Aucun produit n'est présent par hasard dans l'assortiment de la Boutique de soins Helan. Des ergothérapeutes, des bandagistes et des spécialistes nous conseillent pour composer notre assortiment. Vous pouvez compter sur du matériel de qualité supérieure. Et en tant que client de la Mutualité Helan, vous bénéficiez d'une réduction de 10%, et même de 30% sur de nombreux produits. Vous y bénéficiez aussi d'une réduction annuelle de 25 euros pour l'achat d'articles de prévention.

**De 10% à 30%
de réduction**



Wobbel Balance Board
97,30 € (139 € pour les non-membres).

Les avantages et services mentionnés sont valables pour 2022 pour les clients de la Mutualité libre Helan en règle de paiement de leurs cotisations mutualistes.

CHAQUE ANNÉE, 1 PERSONNE ÂGÉE SUR 3 VIVANT À DOMICILE EST VICTIME D'UNE CHUTE.

Alors que de nombreux incidents peuvent être évités. C'est pourquoi les ergothérapeutes Helan vous conseillent gratuitement pour aménager votre intérieur de manière sûre.

 Contactez notre Service Action Sociale sur www.helan.be/contact ou appelez-nous au T. 02 218 22 22.



REMBOURSEMENT POUR CONSULTATIONS À DISTANCE

À partir de 2022, vous bénéficiez d'un remboursement annuel pour 4 consultations par téléphone ou par vidéo par patient et par médecin. Les consultations en ligne ne remplacent pas les consultations physiques, mais sont un complément pour les patients pour lesquels elles sont indiquées.

Ceci ne vaut que pour une consultation avec votre médecin généraliste habituel. En d'autres mots, le médecin qui gère votre dossier médical global ou un médecin appartenant au même cabinet. Ou encore

un médecin avec lequel vous avez eu au moins 1 consultation physique et 1 consultation en ligne au cours des 2 dernières années. Si un de ces médecins vous envoie consulter un spécialiste, la consultation

en ligne est aussi remboursable. Le nombre de consultations en ligne ne peut pas représenter plus de 20 % du nombre total des consultations.

Dispositions pour les remboursements pour les enfants mineurs de parents séparés

Depuis le début 2022, de nouvelles dispositions sont d'application pour le remboursement des frais médicaux des enfants mineurs de parents séparés. Rien ne change pour l'assurance maladie légale. Comme précédemment, les remboursements sont versés sur le compte du demandeur. Vous pouvez continuer à demander ces remboursements, comme vous en avez l'habitude.

NOUVEAU

Pour les avantages Helan et les autres assurances complémentaires, les remboursements sont versés sur le compte du parent chez lequel les enfants sont inscrits à la mutualité, à moins qu'il n'y ait un compte commun auquel les deux parents ont accès.



Beaucoup de malentendus et de contrevérités circulent à propos des vaccins. Vous trouverez des réponses fiables à vos questions sur www.helan.be/pourquoi-se-faire-vacciner.

Reprise du travail pendant ou après une incapacité de travail ?

Depuis peu, nos 'coordinateurs de retour au travail' sont prêts à vous accompagner et à vous orienter. Ils informent le médecin conseil et voient comment organiser votre retour au travail dans les meilleures conditions possibles. Par exemple, en adaptant les horaires de travail, en changeant de fonction ou de tâches, en suivant une formation.

 Trouvez votre coordinateur de retour au travail sur www.helan.be/retour-au-travail



Indemnités minimales garanties en cas d'incapacité de travail

Depuis le 1^{er} juillet 2021, les indemnités minimales garanties à partir du 5^e mois d'incapacité de travail sont plus élevées pour certaines catégories d'assurés. Depuis le 1^{er} janvier 2022, cette mesure s'applique à tous les dossiers en cours qui entrent ou sont entrés dans leur quatrième mois.

Concrètement, cela signifie qu'à partir du 4^e mois d'incapacité de travail, vous pouvez prétendre à des indemnités minimales garanties, en fonction de votre situation familiale, de votre statut en tant que salarié et des revenus perdus.

Situation familiale/Statut	Montant journalier	Minimum garanti par rapport au salaire mensuel brut
Bénéficiaires isolés et cohabitants	51,69 euros	1.343,94 euros
Travailleurs réguliers	64,91 euros	1.687,66 euros
Travailleurs non-réguliers	53,25 euros	1.384,50 euros

Vous n'avez pas d'emploi à l'heure actuelle ? Tenez compte du fait que les indemnités minimales pendant les 6 premiers mois d'incapacité de travail ne peuvent être supérieures aux indemnités que la caisse de paiement des allocations de chômage verserait.

Vous percevez d'autres revenus que les indemnités d'incapacité de travail ?

Dans ce cas, vous ne percevrez pas d'indemnités minimales garanties. Les personnes bénéficiant d'une indemnité de rupture de contrat ou d'un revenu en tant que fonctionnaire statutaire, ne peuvent pas non plus y prétendre.

 www.helan.be/incapacite-de-travail

La parentalité optimiste

Inutile d'être infaillible

Les parents sont confrontés chaque jour à de nouveaux défis. Vous les surmontez parfois sans effort. Mais en d'autres occasions, vous ratez la cible. Ce n'est pas grave non plus, nous dit Steven Gielis, expert en éducation et inspirateur de la 'parentalité optimiste.'





Steven Gielis, expert en éducation

Si la parentalité devait être symbolisée, quel émoticon choisiriez-vous ?

Steven Gielis : “Je décrirais la parentalité avec un cœur entouré d’un pansement. Parce que d’une part, c’est une très belle chose de voir grandir ses enfants. Mais la parentalité est aussi difficile. Les parents rencontrent des obstacles, tels que leur propre vulnérabilité et la vulnérabilité des enfants, ou des choses qu’ils ont expérimentées plus tôt dans leur vie. Toutes ces choses ont de petits bords tranchants, pour lesquels il n’existe pas de réponse toute faite. D’où le pansement autour du cœur. Vous faites les choses avec cœur et âme, mais les parents méritent aussi d’être reconnus pour la grande responsabilité qui repose sur leurs épaules.”

Vous promouvez la ‘parentalité optimiste’. En quoi cela consiste-t-il ?

Steven Gielis : “Les gens confondent parfois le terme avec «avoir de bonnes vibrations», mais ce n’est pas du tout ça. Par parentalité optimiste, je vise la richesse de la différenciation émotionnelle. Tous les jours ne sont pas amusants, excitants, ni fantastiques, mais il y a toujours un lendemain en vue lorsque le soleil se lève à nouveau. Ce n’est pas différent dans l’éducation des enfants. C’est parfois plus difficile, les enfants ont peur ou sont en colère, mais vous avez la chance, chaque jour, de faire du mieux que vous pouvez. Pour mieux faire les choses ou simplement faire les choses différemment. Ce regard sur les faits nourrit votre résilience, vos espoirs et votre optimisme, tout en constituant une attitude précieuse à transmettre à vos enfants. C’est ‘normal’ si ça ne marche pas à chaque fois. Derrière les nuages, le soleil brille toujours.”

Le travail, les obligations sociales, le ménage, ... Comment prendre soin de soi quand on est parent ?

Steven Gielis : “C’est un véritable exercice d’équilibre. Prévoyez

“Vous faites les choses avec cœur et âme, mais les parents méritent aussi d’être reconnus pour la grande responsabilité qui repose sur leurs épaules.”

consciemment du temps pour vous. Vous y avez droit parce que vous n’êtes pas seulement un parent, mais aussi un travailleur, un(e) ami(e) et un(e) partenaire. Parvenir à combiner tous ces rôles en même temps est une question d’oser fixer des limites et de s’y tenir. Si vous avez besoin d’un week-end avec votre partenaire ou pour une escapade avec des amis, concrétisez ces projets et notez-les dans votre agenda. Osez faire appel à une baby-sitter de temps en temps, sans vous sentir coupable. Recharger vos batteries vous procurera une nouvelle énergie. Et à long terme, cela fera de vous un parent plus épanoui et encore meilleur.”

Que souhaitez-vous pour chaque enfant qui grandit ?

Steven Gielis : “Un bon exemple. C’est la meilleure chose que l’on puisse donner à un enfant. Par exemple : je travaille beaucoup. Et mes enfants le voient. Mais ils voient aussi que les week-ends, je dis : «pas maintenant». Et que je prends le temps de m’amuser avec eux, parce que c’est important aussi. Un autre exemple est le respect des autres. Si vous parlez de manière irrespectueuse d’autres personnes, vos enfants vous imiteront. Efforcez-vous de vivre et de refléter ce que vous attendez de vos enfants. Les enfants ont des ‘antennes’. Si vous vous disputez avec votre partenaire, les enfants ressentent immédiatement la tension. Vous pouvez bien évidemment avoir une discussion, mais vous devez aussi pouvoir y mettre un terme. De cette façon, vos enfants apprennent aussi à se réconcilier et à

transiger. Vous voulez le meilleur pour vos enfants et les protéger, mais il n’y a aucun intérêt à les laisser dans l’ignorance des choses moins agréables. Être authentique, être direct(e) et ne pas être infaillible - ou en d’autres termes être un bon exemple - c’est là que vos enfants puisent vraiment de précieux éléments pour leur apprentissage.”

Un dernier conseil pour les parents qui nous lisent ?

Steven Gielis : “Bien sûr. Mangez une pomme si vous devez ‘mordre sur votre chique’. Vous voulez parfois réagir à quelque chose alors que rien ne l’impose. Si vous avez de la peine à contenir vos mots devant vos enfants, prenez une pomme et concentrez-vous sur elle. Succès garanti !”

Helan crèches. Tout à leur développement.

Les accueillantes à domicile et les crèches Helan accueillent vos enfants à bras ouverts.

- Attention pour le développement de votre enfant
- 51 crèches et 80 accueillantes à domicile
- Agréées et autorisées par Kind & Gezin (Agentschap Opgroei)
- **En savoir davantage ?**
www.helancreches.be

Du babyboom à la génération Z

Chez Helan Aide-ménagère nous apprécions les personnes de tous âges sur base de leur valeur. Faites la connaissance de Magda et Shenaya : l'une a 71 ans, l'autre 22, mais chez nous, elles se sentent toutes les deux comme des poissons dans l'eau.



“J’ai d’abord travaillé comme aide-ménagère pendant 15 ans pour une autre entreprise. Mais quand j’ai demandé à pouvoir prolonger ma carrière, on m’a trouvée trop âgée. J’avais 69 ans je voulais continuer à travailler. C’est alors que je suis tombée sur une vidéo en ligne de ce qui était encore Partena et OZ à l’époque. On y voyait une dame âgée travailler. J’ai posé immédiatement ma candidature. Et voyez, cela fait déjà 2 ans que je travaille pour Helan Aide-ménagère. J’aime beaucoup mon travail. Je dois garder le rythme, sinon je ne me sens pas bien. C’est ma façon d’être, je n’ai jamais connu autre chose. J’ai perdu ma mère quand j’avais 17 ans, et depuis, je me suis toujours occupée du ménage. Tous mes clients sont gentils et aimables, et je travaille de bon cœur partout. Même s’il y a une dame chez qui j’aime particulièrement travailler. Elle a 91 ans, et est toujours optimiste, de bonne humeur et jamais à se plaindre. Je la trouve très courageuse et forte. J’aimerais aussi vieillir comme ça.”

71

MAGDA

- ✓ Née le : 11 juillet 1950
- ✓ Travaille chez Helan depuis : 2020
- ✓ Enfants : 4

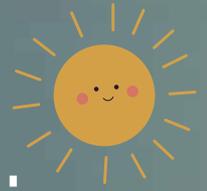


“Je suivais une formation au nettoyage à domicile quand j’ai vu l’offre d’emploi chez Helan. J’ai posé immédiatement ma candidature même si j’étais toujours en formation. Et ça a fonctionné directement, j’ai pu commencer à travailler, une fois ma formation terminée. Ce que je préfère dans mon travail, c’est le lien que j’ai avec mes clients. Et le plaisir de les voir satisfaits. Je reçois souvent des félicitations. Parce que tout est nettoyé si minutieusement, ou qu’ils n’ont jamais eu une aussi bonne aide-ménagère. Ça fait vraiment plaisir à entendre. Mon travail est apprécié, c’est important pour moi. Ce que je préfère, c’est nettoyer les vitres. Vous pouvez voir le résultat de votre travail, c’est ce qui me plaît. J’aime travailler pour Helan. Les formations sont intéressantes et utiles. Elles sont aussi l’occasion de rencontrer les collègues, ce qui est très agréable.”

22

SHENAYA

- ✓ Née le : 14 janvier 2000
- ✓ Travaille chez Helan depuis : 2021
- ✓ Enfants : Pas encore



Vous êtes plutôt du matin ou du soir ?



Si certaines personnes commencent leur journée le plus tôt possible, pour d'autres, cela relève du défi. C'est lié à votre rythme circadien ou, en langage courant, votre horloge biologique. Niki Antypa, professeur de psychologie clinique à l'université de Leiden, nous en dit davantage.

Les lève-tôt ou personnes du matin n'ont aucun mal à commencer leur journée tôt. Ils sont actifs en début de journée, profitent d'une promenade ou d'un jogging matinal. Ils ressentent la fatigue en début de soirée et vont donc se coucher plus tôt. Avec les oiseaux de nuit ou personnes du soir, c'est tout le contraire. Ils

s'activent plus tard dans la journée, produisent l'hormone du sommeil, la mélatonine, plus tard aussi et se couchent donc plus tard. Mais vous pouvez aussi appartenir à la catégorie intermédiaire. Selon **Niki Antypa**, il existe des prédispositions génétiques, mais c'est aussi grandement lié au cycle de vie de quasiment tout le monde.





Niki Antypa, professeur de psychologie clinique

“Les enfants naissent comme des personnes du matin. En vieillissant, nous avons tendance à devenir des personnes du soir et à redevenir des personnes du matin plus tard dans la vie.”

“En général, les enfants naissent comme des personnes du matin. En vieillissant, les adolescents et les jeunes adultes ont tendance à devenir des personnes du soir et à redevenir des personnes du matin plus tard dans la vie.”

S'adapter pas à pas

Vous pouvez aussi adapter vous-même votre cycle veille-sommeil. Vous êtes une personne du soir qui veut avoir plus d'énergie, le matin ? Levez-vous progressivement plus tôt. Commencez par un quart d'heure, puis une demi-heure ou une heure si nécessaire. Mais faites-le progressivement. Recherchez la lumière (du soleil) le matin et intégrez une promenade matinale dans votre routine. **Niki Antypa** : “Il est important que vous trouviez ce qui fonctionne pour vous afin d'adapter votre cycle veille-sommeil. Si vous ne pouvez vraiment pas vous lever pour aller vous promener, vous asseoir près d'une fenêtre peut constituer une première étape. En vous levant plus tôt, vous serez fatigué plus tôt dans la soirée et vous vous coucherez donc plus tôt.” L'inverse s'applique aux personnes du matin qui veulent passer à un rythme du soir. La première étape consiste à faire en sorte de rester éveillé plus longtemps. Vous serez encore fatigué le matin et sortirez donc du lit plus tard.

Santé mentale

Le degré de bonheur d'une personne dépendrait-il d'un chronotype ? Des études ont établi un lien entre la dépression et les personnes du soir, mais cela ne signifie pas qu'une personne du soir est ou deviendra



forcément dépressive. Les personnes du matin peuvent aussi être déprimées, mais cela dépendra moins de leur cycle veille-sommeil, alors que ceci a un effet sur les personnes du soir.

Niki Antypa : “Les personnes du soir sont plus souvent associées à la dépression que les personnes du matin. De nombreuses recherches sont encore en cours pour déterminer si le gène de la personne du soir est à l'origine de la dépression ou si c'est la dépression qui fait qu'un individu est davantage une personne du soir. C'est un peu comme l'histoire de la poule et de l'œuf. Les personnes déprimées se couchent plus tard, réfléchissent à leurs problèmes, ne voient et ne pensent souvent qu'aux aspects négatifs de leur vie, ce qui perturbe leur sommeil. Bien que les recherches sur le suicide et les chronotypes ne soient pas encore complètes, nous constatons que les personnes qui ont des pensées suicidaires ou qui font des tentatives de suicide ont aussi un rythme de sommeil perturbé. La qualité du sommeil est un facteur très important.”

Tout comme la qualité du sommeil, la lumière du soleil exerce aussi une influence considérable sur la santé mentale. **Niki Antypa** : “Une personne du matin est plus susceptible de sortir et de profiter de la lumière du soleil et nous savons que la lumière du soleil aide à lutter contre la dépression. Il peut s'agir d'un mécanisme de protection.”

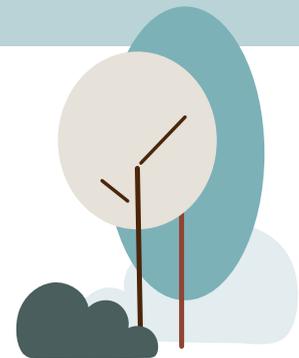
De quel type êtes-vous ?

Vous voulez savoir à quel chronotype vous appartenez ? Il existe plusieurs tests en ligne. Sachez que ceci ne va pas déterminer à 100 % qui vous êtes, mais que cela peut vous aider à comprendre la fatigue éventuelle que vous ressentez et à adapter votre mode de vie.

 www.chronotype-self-test.info

BOUGEZ DAVANTAGE, DORMEZ MIEUX

Vous trouverez des idées pour votre promenade quotidienne sur www.faireunpetittour.be



Vous rétablir rapidement après une hospitalisation

Après un séjour à l'hôpital, il est essentiel de bien se rétablir. Helan a tout ce qu'il faut pour vous y aider. Au travers de remboursements et d'avantages, mais aussi en vous apportant une aide supplémentaire si nécessaire.

- ✓ **Aide à domicile :** Les soignants Helan vous apportent leur aide pour vos tâches ménagères et vos soins personnels.
- ✓ **Matériel de soins à domicile :** Empruntez ou achetez sur www.helanboutiquedesoins.be du matériel de soins pour vous rétablir confortablement chez vous.
- ✓ **Conseils d'ergothérapie et adaptations à l'habitation :** Si vous êtes en perte de mobilité et que cela vous cause des problèmes pratiques chez vous, une ergothérapeute Helan vous apportera son aide.
- ✓ **Soins infirmiers à domicile :** Nos infirmières viennent chez vous si vous nécessitez des soins médicaux.
- ✓ **Transport non-urgent pour raisons médicales :** Un bénévole vous conduit à vos rendez-vous médicaux. Nous serons heureux de l'organiser pour vous.

- ✓ **Service Action Sociale :** Saviez-vous que nous vous offrons gracieusement aide et conseils pour réaliser un plan d'aide ? Nous vous informons aussi à propos des interventions sociales et des allocations disponibles.
- ✓ **Hospitalia Assist :** Vous êtes affilié(e) à Hospitalia Medium ou Plus ? Vous pouvez compter sur l'ensemble de services Hospitalia Assist. Appelez Hospitalia Assist au plus tard 30 jours après avoir quitté l'hôpital, au T. 02 560 47 85.
- ✓ **Ligne d'écoute Helan :** Chez Helan, vous bénéficiez de 5 entretiens téléphoniques avec un psychologue. Appelez la Ligne d'écoute au T. 0800 88 0 81.

TOUT À FAIT TRANQUILLE GRÂCE À HOSPITALIA

Les assurances hospitalisation proposées par Helan sont abordables, et vous protègent des frais élevés à l'hôpital. Avant, pendant et après votre hospitalisation. Si vous avez choisi Hospitalia Medium ou Plus, Hospitalia Assist vous offre des services supplémentaires, comme de l'aide dans les tâches ménagères, un accompagnement pour les devoirs scolaires de vos enfants, ou la garde de votre animal de compagnie si vous devez aller à l'hôpital.

Vous demandez facilement vos remboursements en ligne sur Mon Helan.

 www.helanhospitalia.be



Helan Onafhankelijk ziekenfonds, agent d'assurances (n° OCM 5006c) pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres, RPM Bruxelles (422.189.629, reconnue sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18). Vous trouverez les fiches d'info et les conditions générales de chaque produit sur www.helan.be/SMA. Le droit belge est d'application sur le contrat d'assurance. Le contrat est conclu sans limite de temps. En cas de réclamation, vous pouvez vous adresser au service de médiation de Helan sur www.helan.be/vosimpressions ou à l'Ombudsman des Assurances (www.ombudsman.as). Si vous souhaitez davantage d'informations à propos de l'affiliation à ce/ces produit(s), vous pouvez vous adresser à la mutualité.

 Consultez les infos sur notre site, ou prenez rendez-vous pour des conseils plus détaillés sur www.helan.be/rendez-vous.

Avantages Helan

Nous tenons à ce que vivre sainement reste abordable pour tout le monde. C'est pourquoi nous soutenons votre bien-être grâce à des remboursements et des réductions. En voici un bref aperçu.





LA PASSION DES CAMPS DE VACANCES

Connaissez-vous déjà Heyo ? C'est notre expert maison en camps de vacances pour les enfants de 3 à 18 ans. Comptez sur de magnifiques camps de vacances (encadrés en néerlandais) avec un mélange fou d'apprentissage, de jeu et d'activité physique. Les camps de vacances Heyo grandissent avec vos enfants. Avec ou sans hébergement. Proches ou lointains. Aventuriers ou créatifs. Avec des animaux ou des casseroles. Vous avez la garantie de trouver le camp de vacances qui vous correspond. Dans tout ce que Heyo fait, l'ouverture d'esprit, la passion, la qualité et la créativité sont prioritaires. Votre enfant est assuré d'en revenir grandi, enrichi, plus enthousiaste et plus inspiré !

Paula :

"Mes deux enfants ont des centres d'intérêt très opposés. Et pourtant, ils partent en camps de vacances avec le même organisme. Magnifique, non ?"

UNE BELLE RÉDUCTION HELAN !

Jusqu'à 30 % de réduction pour les camps avec hébergement et réduction de 10 euros pour les camps sans hébergement.

i Faites votre choix et réservez sur www.heyo.be.
Votre réduction sera appliquée automatiquement.

Contrôlez votre peau grâce à l'app SkinVision

Vérifier régulièrement sa peau par rapport à des taches cutanées suspectes est une bonne idée. SkinVision est une app basée sur des fondements scientifiques, qui peut évaluer sur la base d'une photo, le risque lié aux taches cutanées. L'application indique aussi à quel point il est urgent de consulter un médecin pour un contrôle supplémentaire. L'application SkinVision est la seule de son genre à avoir obtenu la certification CE en tant que dispositif médical. Un groupe de dermatologues assume la responsabilité du contrôle de la qualité.

**SCANNEZ LE CODE ET
TÉLÉCHARGEZ L'APP.**



AVANTAGE HELAN

L'app coûte normalement 50 euros pour un an. Grâce à Helan, vous n'avez absolument rien à payer !



208

opticiens font partie du réseau Helan. En tant que client de la mutualité, vous bénéficiez d'une belle réduction chez ces opticiens.

En outre, Helan accorde une intervention annuelle de 50 euros jusqu'à l'âge de 18 ans pour l'achat de verres et de lentilles. L'intervention est de 30 euros à partir de 19 ans.

Un enfant malade ? Nous sommes à vos côtés !

Votre enfant tombe soudainement malade et vous devez travailler ? Nous vous fournissons dans les 48 heures une garde d'enfant professionnelle à un tarif avantageux. Vous pouvez utiliser 10 jours de garde par an et par enfant, du lundi au samedi entre 7h et 19h. Pour seulement 3 euros de l'heure, une gardienne professionnelle vient à domicile. Selon la région, nous collaborons avec nos partenaires i-Mens et Manpower.

Comment bénéficier de cet avantage ?

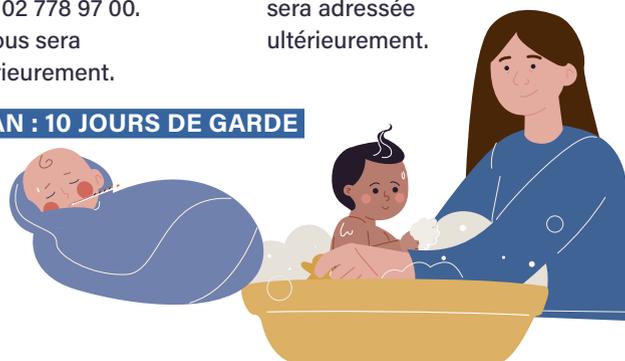
✓ Vous habitez dans le Brabant flamand, à Bruxelles ou dans le Limbourg

- Demandez une garde à domicile au T. 02 778 97 00.
- Une facture vous sera adressée ultérieurement.

✓ Vous habitez en Flandre Orientale, en Flandre Occidentale, ou en province d'Anvers

- Demandez une garde à domicile au T. 09 264 18 48.
- Une facture vous sera adressée ultérieurement.

AVANTAGE HELAN : 10 JOURS DE GARDE



RÉSIDENCES DE VACANCES HELAN

Prendre un bol d'air frais au bord de la mer peut faire des merveilles pour votre bien-être. Nous le savons chez Helan. Dans nos résidences de vacances au Coq et à Saint-Idesbald,

vous pourrez pleinement vous détendre et recharger vos batteries. Réservez vos vacances sur mesure et bénéficiez d'une réduction Helan de 20 %.

 Découvrez notre offre sur www.helan.be/villegiatures

20%
DE
RÉDUCTION
HELAN



“J’ai appris que la liste des priorités ne reste pas la même tout au long de la vie.”



“Je dois faire davantage confiance à mes sensations, parce qu’elles m’en disent plus que je ne le pensais.”

Marion travaille comme réalisatrice et graphiste freelance. Jusqu’à ce qu’un jour, tout s’arrête subitement. Epuisement physique et mental, tel fut le de diagnostic.

“Un jour, j’étais dans ma voiture, en route vers la rédaction. En y arrivant, mon T-shirt dégoulinait de transpiration et je ne pouvais que pleurer. J’ai encore travaillé ce jour-là, mais c’était le dernier. Les confinements liés au coronavirus et les restrictions ont eu un grand impact sur mon moral, ma vie personnelle ne se déroulait pas sans heurts, et le travail est devenu trop lourd pour moi. Je ne pouvais plus faire grand-chose : nuits blanches, beaucoup de pleurs, suivi d’une thérapie. J’ai toujours appris à me reposer sur ma raison, avec peu d’attention pour mes expériences émotionnelles. Mais soudain, je ne pouvais plus rien faire d’autre que d’écouter mon corps. Je devais me reposer. Et une fois que j’ai commencé, je ne l’ai pas ressenti comme un élément négatif ou comme une faiblesse. Mon corps m’a indiqué que je devais lever le pied, et je suis heureuse de l’avoir écouté rapidement.

En tant que travailleuse indépendante, j’ai perdu mes revenus, mais j’étais tout simplement incapable de travailler. Il existe heureusement un filet de sécurité qui m’a permis de prendre de la distance par rapport à mes obligations. C’est ce qui m’a vraiment aidée. J’ai aussi découvert dans cette période que l’aide peut provenir de là où on ne l’attend pas forcément. J’ai repris le travail depuis peu. J’ai été très touchée par le nombre de réactions que j’ai reçues des collègues lorsque je suis revenue. Peut-être ne nous disons-nous pas assez, combien nous nous apprécions vraiment les uns les autres.

HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.





Helan. Tout à fait accessible.

Chez Helan, nous aimons faciliter autant que possible vos formalités administratives. Quand c'est possible, nous travaillons rapidement et de manière numérique. Et quand vous en avez besoin, nous sommes heureux de vous donner des conseils personnalisés.

QUELQUE CHOSE À RÉGLER ? C'EST COMME SI C'ÉTAIT FAIT.

- Vérifiez-le sur Mon Helan - www.monhelan.be
 - Votre mutualité en ligne sur votre pc ou grâce à l'app.
 - Suivez vos remboursements et vos indemnités
 - Demandez vos avantages, imprimez vos vignettes, consultez votre dossier.
- Trouvez des infos sur notre site www.helan.be
 - Affiliez-vous en ligne à la mutualité, à la zorgkas ou à des assurances.
 - La marche à suivre en cas de demande de remboursement ou d'indemnités.
 - Transmettez des documents de manière numérique.
- Transmettez-nous vos attestations de soins
 - Pour une boîte aux lettres Helan près de chez vous : www.helan.be/boitesauxlettres
 - Par courrier : Boomsesteenweg 5 - 2610 Wilrijk

UNE QUESTION ? NOUS SOMMES À VOTRE ÉCOUTE.

- Posez votre question
 - Adressez-nous un e-mail ou consultez les questions fréquemment posées sur www.helan.be/contactez-nous
 - Appelez-nous au **T. 02 218 22 22**
- Prenez rendez-vous pour un conseil sur www.helan.be/rendez-vous
 - Des conseils si vous devenez maman ou papa, ne pouvez pas travailler, avez besoin d'aide à domicile ou devez séjourner à l'hôpital.
 - Explications pour des assurances complémentaires, ou une affiliation à la mutualité ou à lazorgkas.
 - Dans certaines agences, vous pouvez poser de brèves questions, même sans rendez-vous. Voyez où et quand c'est possible sur www.helan.be.
- Adressez une réclamation ou une suggestion sur www.helan.be/vosimpressions
 - Faites-nous savoir si un élément peut être amélioré. Nous y ferons rapidement quelque chose.

HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.



helan  votre bien être, avant tout