

helan

Magazine

helemaal welzijn



**Ontdek jouw
Helan-voordelen voor 2023**

Welzijn is jezelf graag zien

Achter de schermen bij Heyo
De vakantiecampen via Helan

**5X MEER
BEWEGEN**



Blijf doorlopend verzekerd als de polis van je werkgever stopt.

Heb je een hospitalisatieverzekering via het werk? Dan zorgt de wachtpolis Hospitalia Continuïteit ervoor dat je betaalbaar verzekerd blijft als je van werk verandert, moet stoppen met werken wegens ziekte of een ongeval, of als je met pensioen gaat. Geen wachttijd, geen medische vragenlijst en geen extra kosten.

Voor vrijblijvend advies over de wachtpolis Hospitalia Continuïteit:
www.helan.be/wachtpolis

 Hospitalia
Continuïteit



Rik Selleslaghs, algemeen directeur
Helan Onafhankelijk ziekenfonds

Een jaar vol zelfliefde

Als wij bij Helan mogen kiezen, dan wensen we jou aan de start van dit nieuwe jaar een gezonde portie zelfliefde. Of dat nu zo broodnodig is? Wij zeggen bij Helan volmondig 'ja'! Als ziekenfonds en welzijnsgroep maken we er onze missie van om jouw leven elke dag een beetje beter te maken. Via onze diensten, en onze voordelen. Maar ook door je af en toe eens wakker te schudden, of een duwtje in de rug te geven. Om 2023 goed in te zetten, willen we dit belletje laten rinkelen in jouw hoofd: ja, je bent helemaal oké. En neem gerust de tijd om jezelf daar af en toe aan te herinneren. Weet je niet waar te beginnen? Op pagina 18 vind je inspiratie. En haalbare tips om écht iets te veranderen aan hoe je over jezelf denkt. Je zou het een 'challenge' kunnen noemen, maar we leggen jou liever niet meer druk op dan het leven zo al doet. En we weten dat je het druk hebt. Maar af en toe een klein momentje vol liefde en warmte voor jezelf: dat moet dit jaar écht kunnen. Begin er vandaag nog aan. Je bent het waard.

- 2 Helemaal Helan
- 5 Tips om te besparen op je uitgaven
- 6 Jouw voordelen bij Helan in 2023
- 10 Achter de schermen bij Heyo
- 12 Ontdek de nieuwste online diensten
- 14 Terug aan het werk?
- 16 Naar de opvang gaan is een meerwaarde voor je kind
- 18 Zie jezelf graag
- 21 Vlaamse sociale bescherming
- 22 Veilig thuis met Helan Zorgwinkel
- 24 Meer bewegen: 5 tips die je kan volhouden
- 26 Goed om te weten
- 28 Seks: durven jongeren erover praten?
- 30 Helan Huishoudhulp
- 31 Helan voordelen
- 33 #helemaalmens



Colofon

Kernredactie: Lynn Pellens, Eva De Geyter, Pierre Lété • **Vormgeving:** Kirsti Alink • **Beeld:** Joshua D'hondt Photography, Well Played, 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.



Vrijwilligerswerk maakt je blij!

Ilona werkt al meer dan zes jaar als vrijwilliger bij Helan Kinderopvang: “Omdat ik gek ben op kinderen, én het houdt me jong. Het is onvoorstelbaar hoe snel je een band opbouwt met de kindjes en hoeveel liefde je terug krijgt. Met de collega’s heb ik ook een fijne klik. Ze zijn allemaal heel vriendelijk en dankbaar. En dat doet me altijd weer deugd!

i Meer info over wat wij jou te bieden hebben als vrijwilliger bij Helan vind je op www.helan.be/vrijwilligerswerk

Helan maakt mentale pijn zichtbaar én bespreekbaar

Psychisch lijden is vaak onzichtbaar en moeilijk onder woorden te brengen. Maar mentale pijn is écht. Via artificiële intelligentie maakten wij de onzichtbare pijn van 3 mensen zichtbaar. Zodat hun omgeving écht kon zien wat zij elke dag voelen. En hun pijn ook écht bespreekbaar werd. We zijn dankbaar voor de moed van Lotte, Sarah en Wouter, die hun pijn zichtbaar durfden te maken. En ook voor jullie reacties op de campagne, want die waren stuk voor stuk hartverwarmend.

i Bekijk de video op www.helan.be/ziemijnpijn





TOERKEDOEN!

Uit een rondvraag van Helan blijkt dat 6 op de 10 werkende Vlamingen op een gemiddelde werkdag minder dan 15 minuten buiten komt. Tank zeker in deze wintermaanden voldoende daglicht voor meer energie overdag en een betere

nachtrust! Elke dag een kort 'toerke doen' maakt echt een verschil voor je gezondheid én je humeur. Op onze website geven we tips voor wie maar moeilijk de deur uit raakt.

www.toerkedoen.be

Traplopen loont

Helan is graag een luide supporter van een gezonde levensstijl. Voor jou als klant, maar ook voor onze medewerkers. Daarom belonen we in ons nieuwe Helan-hoofdkantoor in Gent dappere traplopers met kleurrijke illustraties en aanmoedigen van de hand van artistiek talent Letterknecht.



WELZIJNSMOMENTJE

Snel een koekje eten zonder dat je kind er iets van merkt.



VOLG HELAN VOOR MEER KLEINE MOMENTEN VAN GROOT WELZIJN.



SCAN DEZE CODE EN VOLG ONS OP INSTAGRAM

HELAN KINDEROPVANG IN CIJFERS

98

onthaalouders

76

kinderdagverblijven en buitenschoolse opvangadressen

625

medewerkers



EEN BREDERE KIJK OP WERK

Sofie Vandenhende, Innovation officer bij Helan

“Als innovation officer help ik binnen Helan mee aan een nieuwe, innovatieve kijk op zorg. Wij luisteren naar klanten en vertalen hun behoeften, vragen en opmerkingen in nieuwe diensten en toepassingen. Binnen Helan ga ik op onderzoek uit: wat bieden we klanten vandaag al, en waar dromen we van voor de toekomst? Wat zijn de nieuwste trends en ontwikkelingen in het zorglandschap? En dan stappen we ook naar buiten: om klanten te bevragen over hun ervaringen en hun behoeften. Dat alles vertalen we in prototypes van nieuwe diensten en digitale toepassingen, die we op hun beurt weer aan klanten voorleggen om te peilen naar hun reacties. Zo bouwen we stap voor stap aan een vernieuwend aanbod waar klanten zich helemaal goed bij kunnen voelen.”

BEN JIJ HELEMAAL HELAN?

Wij leren je graag kennen! Bekijk onze vacatures op www.helanjobs.be

Check je hartritme

Helan houdt van innovatieve oplossingen voor jouw gezondheid. Zoals de app FibriCheck die kan helpen om voorkamerfibrillatie, een veel voorkomende hartritmestoornis, vroegtijdig op te sporen. FibriCheck is een medisch gecertificeerde app die je hartslag en hartritme meet en waarmee je symptomen kan opvolgen via je smartphone, samen met je arts.



Als Helan-klant maak je gratis gebruik van de FibriCheck-app en betaal je niets voor een Essential jaarabonnement (t.w.v. 49,99 euro). Scan de code en neem je hartgezondheid in handen.

Wist je dat we ook online advies geven?

- ✓ Word je mama of papa, kan je niet werken, heb je thuiszorg nodig, moet je naar het ziekenhuis?
- ✓ Wens je uitleg over een extra verzekering, of over je aansluiting bij ziekenfonds of zorgkas?
- ✓ Maak een afspraak via videogesprek met onze klantenadviseurs.

 Boek een adviesgesprek op www.helan.be/afspraak



Bespaar op je uitgaven

Maar niet op je gezondheid

Hoe maak je de beste financiële keuzes op vlak van zorg en gezondheid? Zonder in te boeten aan kwaliteit. 6 tips om je zorg betaalbaar te houden.

1 Laat een globaal medisch dossier openen

In een globaal medisch dossier (GMD) houdt de huisarts alle medische gegevens over je bij. Zo betaal je minder remgeld bij de huisarts en vermijd je dubbele en overbodige onderzoeken en de kosten die daarmee gepaard gaan. En wist je dat je minder betaalt bij een specialist als je met een verwijsbrief van de huisarts komt?

2 Let erop dat je arts geconventioneerd is

Een geconventioneerde arts houdt zich aan de officiële tarieven, zonder supplementen die op jouw persoonlijke rekening terecht komen. Een niet-geconventioneerde arts kan zelf de prijs bepalen en daardoor supplementen aanrekenen boven op het officiële tarief. In Mijn Helan vind je bij E-gezondheid een tool waarin je kan checken of jouw arts geconventioneerd is.

3 Vraag je apotheker naar het goedkoopste geneesmiddel

Vele geneesmiddelen hebben een goedkoper alternatief. Dat is doorgaans een zogenaamd 'generisch geneesmiddel'. Vraag je apotheker om het goedkoopste geneesmiddel. Generische varianten zijn goedkoper, maar hebben gegarandeerd dezelfde werking.

4 Automatisch recht op de verhoogde tegemoetkoming

Wie een laag inkomen heeft, kan hogere terugbetalingen krijgen voor medische kosten en geneesmiddelen via de verhoogde tegemoetkoming. Daarnaast biedt het een aantal sociale voordelen, zoals korting op het openbaar vervoer en een sociaal tarief voor gas en elektriciteit. Leden van Helan, waarvan we denken dat ze in aanmerking kunnen komen, geven we doorgaans zelf een seintje. Maar er bestaat ook een online tool om zelf een berekening te maken. Je vindt die via www.helan.be/verhoogde-tegemoetkoming

5 Een hospitalisatieverzekering beschermt je tegen hoge ziekenhuiskosten

Een ziekenhuisopname kost veel geld, net als bepaalde behandelingen voor en na je opname. Het is dus zeker geen goed idee om een hospitalisatieverzekering te beëindigen omdat je wilt besparen. Als je nu je hospitalisatieverzekering zou stopzetten en je wil later opnieuw aansluiten, dan zijn er ook heel wat nadelen. Zo kan je premie hoger uitvallen, moet je een nieuwe medische vragenlijst invullen, en is er een nieuwe wachttijd. Een hospitalisatieverzekering

stopzetten zorgt dus voor meer budget-onzekerheid en onnodige extra kosten, die niet opwegen tegen de bescherming zodra je er een hebt.

6 Kijk eens naar de aanvullende voordelen van het ziekenfonds

Wie lid is van Helan Ziekenfonds, krijgt meer dan enkel terugbetalingen voor medische kosten of een ziekte-uitkering. Wij bieden je als klant een hele reeks terugbetalingen en voordelen. En het hele gezin profiteert mee. Van het lidgeld in de sportclub over terugbetalingen voor orthodontie tot 30% korting op een Heyo vakantiecamp. Ontdek alles op www.helan.be/voordelen.



Jouw voordelen bij **Helan Ziekenfonds** in 2023

Helan Ziekenfonds zorgt naast snelle terugbetalingen van je medische kosten, een uitkering als je ziek bent en persoonlijk advies, ook voor een ruim aanbod aan voordelen en extra terugbetalingen. Ontdek hier wat je kan verwachten voor 2023.



Jouw voordelenpakket groeit

✓ VOETVERZORGING

Wat in 2022 enkel terugbetaalbaar was voor diabetici, is in 2023 een voordeel **voor iedereen** met een medisch voorschrift. Krijg 5 euro per voetverzorging terug (max. 4 beurten per jaar).

✓ GRATIS APP FIBRICHECK

Deze medische app helpt om je hartritme te controleren. Zo kunnen hartritmestoornissen sneller en correcter opgevolgd worden. Het lidgeld voor de app is **gratis** voor Helan-klanten.

✓ KRAAMZORG

Krijg hulp bij de verzorging en opvolging van je kindje. Als beide ouders aangesloten zijn bij Helan, **verdubbelt** het voordeel kraamzorg van 150 euro naar 300 euro.

✓ KAMPEN, SCHOOLUITSTAPPEN EN SPEELPLEINWERKING

Het voordeel wordt opgetrokken naar **5 euro per dag voor alle activiteiten**, en dit voor max. 40 dagen per jaar. Omdat er een franchise geldt van 10 euro, krijg je dus tot **190 euro** terugbetaald. De terugbetaling geldt voor kampen van **min. 2 opeenvolgende dagen**. Schooluitstappen, speelpleinwerking en buitenschoolse opvang tijdens schoolvakanties kunnen voortaan **ook al vanaf 1 dag**.

✓ ZIEKENVERVOER

N.a.v. de wijzigingen in tarieven van de vervoersmaatschappijen zal de maximum terugbetaling **verhoogd** worden van 600 euro naar 1.400 euro voor niet-dringend ziekenvervoer.

✓ THE PELVIC FLOOR

Op dit online informatieplatform over de vrouwelijke bekkenbodem betaal je als Helan-klant niets voor het info- en oefenprogramma van 2 weken, en slechts de helft voor het 12 weken-programma. **Lees meer op pag 31.**



OOK DEZE VOORDELEN WIJZIGEN

- **Uitbreiding** van het gamma van de **Helan Zorgwinkel** met producten voor kinderen met een hogere zorgnood.
- De tussenkomst kampen voor kinderen met een medische problematiek geldt nu **ook** voor kinderen met brandwonden.
- **Toevoeging** van Be4Balance en Movimento aan de centra voor obesitasbegeleiding.
- Wegens krapte op de arbeidsmarkt in de sector, **verdwijnt het voordeel 'huishoudhulp bij geboorte'**. In ruil werd het voordeel **kraamzorg uitgebreid**.
- De administratieve bijdrage huishoudhulp bedraagt vanaf 2023 75 euro per jaar. Je ontvangt een **korting van 55 euro**. **Lees meer op pag. 30.**

“Elk jaar een nieuw pakket op maat van onze klanten.”

“Het voordelenpakket van Helan is niet zomaar een lijstje met kortingen en terugbetalingen. Voor ons is het een manier om onze klanten zo goed mogelijk te ondersteunen in wat ons bij Helan na aan het hart ligt: het welzijn van onze klanten, fysiek én mentaal. Daarom bekijken we elk jaar het bestaande voordelenpakket en onderzoeken wat goed is, of nog beter kan. We kijken naar onze klant: wat zijn de behoeften van de Helan-klanten: waar kunnen we ze mee helpen, en waar zijn ze minder tevreden over. Want **luisteren naar onze klant is voor Helan cruciaal.**

Zo ontdekten we dat heel wat klanten het jammer vonden dat het voordeel voetverzorging in 2021 werd beperkt tot diabetespatiënten. Ook heel wat andere mensen bleken er nood aan te hebben. Daarom hebben wij het voordeel opnieuw uitgebreid, voor iedereen met een medisch voorschrift. En wat we nog heel belangrijk vinden bij Helan? De gezondheid van onze klanten preventief ondersteunen, en dit met de meest innovatieve technieken op de markt. Vandaar onze voordelen voor medische apps, zoals SkinVision en FibriCheck, die we gratis aanbieden aan Helan-klanten. We hopen dat klanten zich ook in 2023 weer goed ondersteund voelen door ons pakket extra voordelen. Het is in elk geval met zorg samengesteld.”





Waarom veranderen de voordelen en bijdrage?

De samenleving staat niet stil en Helan volgt de innovaties op de voet. Jaarlijks nemen wij onze voordelen onder de loep en kijken we waar de wettelijke ziekteverzekering nog onvoldoende tussenkomt. Zo steunen we jou om bewust te kiezen voor je gezondheid, met voordelen waar je echt iets aan hebt.

JOUW BIJDRAGE IN 2023

Om jou als klant een sterk pakket aan voordelen te kunnen blijven aanbieden, en je voordelen in 2023 zelfs uit te breiden, stijgt in 2023 je ledenbijdrage voor Helan Zieken-

fonds van 8,75 euro naar 9,50 euro per maand. We hebben bewust niet de volledige indexering doorgevoerd. Zo blijft je ziekenfonds betaalbaar.

TIP

Vraag de terugbetaling voor je voordelen makkelijk digitaal aan via Mijn Helan of de Mijn Helan app. Laad een foto op van je terugbetalingsformulier en stuur het direct naar ons door. Zo gebeurt.



Ken je deze Helan-voordelen al?

- ✓ **Tot 100 euro voor sport en bewegen**, met onder meer terugbetalingen voor lidgeld sportclub, sportevents en sportonderzoeken.
- ✓ **Psychotherapie tot 120 euro**. En krijg ook 5 gratis gesprekken met een psycholoog bij de Helan Luisterlijn.
- ✓ **Tot 1.500 euro voor logopedie**, per persoon en elke 5 jaar.
- ✓ **Orthodontievoordeel van 1.050 euro** voor de beugel van je kind.
- ✓ **Tot 25 euro voor preventie**, voor aangekochte preventieartikelen in de Helan Zorgwinkel, zoals zonnecrème, oordoppen en condooms.
- ✓ **Tot 60 euro voor acupunctuur, osteopathie en chiropraxie**, elk jaar.
- ✓ **Tot 50 euro voor een bril of lenzen**, elk jaar.



Bekijk de voorwaarden en alle voordelen op www.helan.be/voordelen



Achter de schermen bij

Heyo De vakantiecampen via Helan

Heyo is de nieuwe naam voor het vroegere Idee Kids en Kriebels en Kuren. Een Heyo vakantiecamp staat voor plezier maken, talenten ontdekken en vriendschappen sluiten. Om dat te realiseren zijn we met 40 medewerkers het hele jaar druk in de weer. Een blik achter de schermen.

Plannen tot de puzzel past

De programmatie van onze vakantiecampen start een jaar op voorhand. Thema's en periodes worden bepaald en jeugdverblijven geboekt. Een uitdagende puzzel, als je weet dat we meer dan 1.000 vakantiecampen inplannen. Op basis van de thema's zoeken we de juiste gastlesgevers en enthousiaste monitoren. We nemen de tijd om hen goed op te leiden, van de nodige basisopleiding, tot een rolgebonden opleiding en specifieke

skills voor elk vakantiecamp. Ook inhoudelijk bereiden we onze vakantiecampen zorgvuldig voor. We maken inspiratiedraaiboeken met crea-, spel- en beweegactiviteiten en een activiteitenplanning met alle praktische informatie. Zo kunnen onze monitoren zich 100 procent op de kinderen en jongeren concentreren. En dan is er de logistiek en het materiaal. Heel veel materiaal! Potloden worden geslepen, springkastelen klaargezet, pijlen en vlaggen gesorteerd, speelkoffers en

themaboxen samengesteld. Want alleen met het juiste materiaal brengen we elk vakantiecamp écht tot leven. Elk weekend voor een vakantieperiode laden we 41 vrachtwagens vol om zo evenveel locaties op te bouwen.

Degelijke communicatie

Al dat voorbereidende werk zorgt voor een ruim aanbod aan vakantiecampen voor kinderen en jongeren, in binnen- en buitenland, met en zonder overnachting. Dat gieten we in een



brochure en een heldere website, zodat ouders en kinderen samen hun keuze kunnen maken. Vanaf 1 september openen we de inschrijvingen voor de vakantiecampen met overnachting in krokus- en paasvakantie en vanaf 1 december volgt de rest van het aanbod. Dan vind je alle vakantiecampen in krokus-, paas- en zomervakantie terug. Met en zonder overnachting in binnen- en buitenland. Eens iedereen vertrekkenklaar is, zorgen we voor de nodige info. Ouders krijgen een e-mail met het adres van de locatie of het vertrekpunt van de bus, een inpaklijstje en de link naar onze vakantieblog. En monitoren krijgen een briefing over de locatie en de eerste-hulplijnen ter

We laten kinderen en jongeren groeien door samen te ontdekken en beleven.

plekke. We bezorgen hen via een goed beveiligde app ook vertrouwelijke info over de deelnemers van hun vakantiecamp, zoals bv. de medische fiche. Zo krijgt elk kind of elke jongere bij Heyo de juiste zorg op maat.

Vinger aan de pols

Eens de vakantietrein vertrokken is, blijven we alles van nabij opvolgen. Elk vakantiecamp bij Heyo heeft een onthaalteam waarbij ouders terecht kunnen en ook onze monitoren kunnen bij een eigen team terecht. De monitoren die de buitenlandse vakantiecampen begeleiden, kunnen voor kleine en grote noodgevallen dag en nacht terecht bij de Heyo-permanentie. In het binnenland rijden onze coördinatoren van de ene naar de andere locatie om de monitoren met raad en daad bij te staan. Soms is hun rol heel praktisch, ze brengen meer verfborstels als de vorige lichter versleten is. Maar ze bieden ook de nodige ondersteuning, bv. bij kleuters die heimwee hebben of kinderen met specifieke zorgnoden.

Terugkijken en vooruitblikken

Ons werk eindigt niet als we onze kinderen en jongeren hebben uitgewuifd na een deugddoend vakantiecamp. We storten ons eerst op de paperassen, van ziekte-attesten tot terugbetalingen. En we maken alle locaties leeg om in één weekend ons hele magazijn te vullen met vakantieherinneringen en materiaal. Van september tot de krokusvakantie zijn onze magazijniers in de weer met ons materiaal: ontmantelen, controleren, schoonmaken en dan weer klaarzetten voor het volgende seizoen. We gaan ook de strijd aan met de stapel verloren voorwerpen. Wat terug kan naar de eigenaar, kan worden opgehaald. Wat nog bij ons achter blijft, gaat naar het goede doel. Ten slotte is er ook tijd om adem te halen, terug te blikken en te herbronnen. Via een grondige evaluatie gaan we aan de slag met feedback van ouders, monitoren, gastlesgevers en kinderen. Zo kunnen we het volgend vakantiejaar nog beter doen.



BOEK NU JE VAKANTIEKAMP MET KORTING

Ons aanbod vakantiecampen in binnen- en buitenland, en met of zonder overnachting staat nu online. We hebben voor elk wat wils, van kleuter tot tiener.

Ga snel kijken op www.heyo.be

Helemaal digitaal

Ontdek de nieuwste online diensten van Helan!



Verwacht je een kindje?

Neem dan zeker een kijkje op de pagina 'Geboorte' op Mijn Helan. Je vraagt er je uitkering digitaal aan en wij begeleiden je stap voor stap tot aan je eerste moederschapsuitkering.

HANDIG!

Bezorg ons heel wat documenten digitaal

Wist je dat we in 2022 maar liefst 99.900 digitale aanvragen kregen voor een terugbetaling voor onze tand- en hospitalisatieverzekering? En 217.000 aanvragen voor een Helan-voordeel? Waar wacht jij nog op?

- Vraag terugbetalingen van Helan-voordelen en voor je tand- of hospitalisatieverzekering eenvoudig aan via Mijn Helan op www.mijnhelan.be en de Mijn Helan-app.

- Laad je documenten voor je uitkeringsdossier bij arbeidsongeschiktheid of zwangerschap op via **Mijn Helan**.
- Bezorg ons andere documenten makkelijk via www.helan.be/documenten.

Doktersbriefjes moet je ons wettelijk gezien nog steeds via de post of een Helan-brievenbus bezorgen.

Arbeidsongeslacht: via Mijn Helan kan je

- Een uitkering aanvragen.
We begeleiden je stap voor stap.
- Je uitkeringen opvolgen.
- Formulieren digitaal invullen, bv. aanvraag deeltijdse werkhervatting, medische vragenlijst, formulier 225, ...
- Documenten digitaal indienen
- Verblijf in het buitenland doorgeven.
- Een officieel attest arbeidsongeschiktheid met of zonder bedragen aanvragen.
- Je werkhervatting doorgeven.



Maak een gezinsdossier

Via 'Mijn profiel > Toegang verlenen' kan je andere gezinsleden die aangesloten zijn bij Helan Ziekenfonds toegang geven tot jouw dossier. Zo beheer je met één account meteen je volledige gezinsdossier.

TIP VOOR MANTELZORGERS

Ben je mantelzorger voor een Helan Ziekenfonds-klant? Vraag die persoon om jou toegang te geven tot hun dossier zodat jij alles snel en makkelijk kan regelen.

260.000

KLANTEN GEBRUIKEN
GEMIDDELD 3 KEER PER MAAND
MIJN HELAN.

NIEUW

In Mijn Helan: jouw hospitalisatiepagina

Bij een ziekenhuisopname komt er heel wat administratie kijken. En zit je vaak met heel wat vragen. Kan ik kiezen voor een eenpersoonskamer? Wat met specifieke opnames zoals dagopnames, opname in de psychiatrie, of revalidatie? Hoe vraag ik een terugbetaling aan via mijn hospitalisatieverzekering? Hoe regel ik een uitkering als ik niet kan werken? Op deze en nog vele andere vragen geeft de nieuwe pagina in Mijn Helan een helder antwoord. We maken jou er ook wegwijs in je hospitalisatietraject en verwijzen je snel door naar de Helan diensten waar je in jouw situatie wat aan kan hebben. Zo kan jij je aandacht richten op je herstel.

DIGITALE AANGETEKENDE ZENDINGEN

Vanaf nu kan je onze aangetekende zendingen ook digitaal ontvangen. Hoe werkt het?

- ✓ Je ontvangt op je e-mailadres een uitnodiging om je aangetekende zending digitaal op te halen.
- ✓ Je identificeert je via ltsme (of eID).
- ✓ De zending wordt gedownload en je krijgt een e-mail met de pdf.
- ✓ Je kan ook beslissen om de zending niet digitaal op te halen. Dan ontvang je ze alsnog via Bpost.

TIP

Je kan ook zelf een document digitaal aangetekend verzenden naar Helan. Maak hiervoor een account op het platform van Digiconnect via www.aangetekende.email.

Terug aan het **werk?**

Na een lange afwezigheid terugkeren naar het werk is niet vanzelfsprekend. Met een terug-naar-werktraject via je ziekenfonds krijg je de juiste ondersteuning om je terugkeer op de werkvloer makkelijker te maken. Helan-expert arbeidsongeschiktheid Anne Verhaeghe geeft meer uitleg.

Wat is een terug-naar-werktraject?

Anne Verhaeghe: “Als je lange tijd niet kon werken wegens ziekte of een ongeval, kan je via het ziekenfonds in een terug-naar-werktraject stappen. Op die manier krijg je hulp om je terugkeer makkelijker te maken. Je persoonlijke terug-naar-werkcoördinator bekijkt samen met jou wat er op werkvlak haalbaar is in je nieuwe situatie. Misschien kan je gewoon terugkeren naar je job met een paar kleine aanpassingen in uren of omstandigheden. Maar misschien is er meer nodig voor

jou: een geleidelijke werkhervatting, aangepast werk, een nieuwe job, een opleiding of vorming, ...”

Is een terugkeer naar werk ook mogelijk zonder terug-naar-werkcoördinator?

Anne Verhaeghe: “Absoluut. De terug-naar-werkcoördinator is er om te helpen waar nodig. Maar als je zelf je terugkeer naar het werk kan regelen, dan mag dat zeker. Wel mag je niet vergeten om je werkhervatting aan te geven bij het ziekenfonds, of

om tijdig aan te vragen of je deeltijds weer aan de slag kan. Je vindt daar bij Helan alle info over op de website, en je aangifte doe je makkelijk via Mijn Helan, je online ziekenfonds.”

Wie kan een terug-naar-werktraject opstarten?

Anne Verhaeghe: “Om in aanmerking te komen voor een terug-naar-werktraject, dien je aan 2 voorwaarden te voldoen: je bent arbeidsongeschikt erkend door een adviserend arts van het ziekenfonds én je gezondheid



laat het toe om weer aan het werk te gaan. Je kan zelf het initiatief nemen om een terug-naar-werktraject op te starten, of de adviserende arts van het ziekenfonds kan het aan jou voorstellen. Het verloop van het traject verschilt afhankelijk daarvan.”

Hoe verloopt het als je zelf een traject met een terug-naar-werkcoördinator opstart?

Anne Verhaeghe: “Je kan zelf een eerste afspraak vastleggen met de terug-naar-werkcoördinator via de contactgegevens onderaan dit artikel. Je vult nadien een vragenlijst in. Ongeveer een maand na ontvangst van de ingevulde vragenlijst legt de terug-naar-werkcoördinator een eerste afspraak met jou vast. Daarin bespreken jullie welke hulp je nodig hebt en wat de eerste stap van je traject zal zijn. Heb je een job, dan zal je terug-naar-werkcoördinator je info geven over werkhervatting, of over de opstart van een re-integratietraject bij de werkgever via de preventieadviseur-arbeidsarts. Heb je geen job of is terugkeren niet wenselijk? Dan



Anne Verhaeghe, expert arbeidsongeschiktheid bij Helan

“Misschien kan je gewoon terugkeren. Maar misschien is er meer nodig voor jou: een geleidelijke werkhervatting, aangepast werk, een nieuwe job, een opleiding of vorming, ...”

bekijken jullie samen alle andere mogelijkheden. Je coördinator zal steeds de toestemming van de adviserend arts van het ziekenfonds vragen voor je traject. En natuurlijk gebeurt er niks zonder jouw instemming.”

En wat als de adviserend arts het initiatief neemt?

Anne Verhaeghe: “Na tien weken arbeidsongeschiktheid bezorgt het ziekenfonds jou een vragenlijst over een eventuele terugkeer naar het werk. Op basis van je medisch dossier en je ingevulde vragenlijst, maakt de adviserend arts van het ziekenfonds dan vanaf je vierde maand arbeidsongeschiktheid een inschatting van jouw mogelijkheden om deeltijds het werk te hervatten. Net als bij een zelf opgestart traject zal de terug-naar-werkcoördinator binnen de maand contact met je opnemen en met jou bekijken welk traject bij je past. Kan je op dat moment nog niet aan het werk, dan wordt er nog geen traject opgestart. De adviserend arts kan je later alsnog doorverwijzen naar een nieuwe afspraak bij de terug-naar-werkcoördinator. Belangrijk om te weten is dat het invullen van de medische vragenlijst verplicht is. Heb je hulp nodig bij het invullen van de vragenlijst, dan kan je natuurlijk wel terecht bij je ziekenfonds.”

NIEUW!

Nu ook voor zelfstandigen én hun meewerkende partner

Niet alleen werknemers en werkzoekenden kunnen instappen in het traject. Vanaf nu kunnen zelfstandigen die langdurig ziek zijn, of hun meewerkende partner, beroep doen op het terug-naar-werktraject. Het traject verloopt gelijk aan dat van werknemers en werkzoekenden.

Contacteer een terug-naar-werkcoördinator via www.mloz.be/ RTWC **aanvraag** of bel T. 02 422 44 92 en laat je naam en telefoonnummer achter op de voicemail.

“Naar de opvang gaan is een meerwaarde voor je kind”

Het is een veelgehoorde leuze vandaag: de eerste 1000 dagen van een kind, vanaf de bevruchting tot de tweede verjaardag, zijn cruciaal voor een goede ontwikkeling.

Hoe Helan die eerste 1000 dagen ondersteunt, vroegen we aan Lisa Degreve, pedagogisch coördinator bij Helan Kinderopvang.





Wat zegt de theorie van de eerste 1000 dagen eigenlijk?

Lisa Degrève: “Het gaat erover dat de basis voor de lichamelijke, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling van een volwassene wordt gelegd tijdens z’n eerste 1000 dagen als kind. Of omgekeerd: als in deze fase de ontwikkeling van een kind goed loopt, dan heeft het daar voor de rest van zijn of haar leven baat bij. Maar het is ook belangrijk om het niet als een doctrine te zien. Er bestaat voor die eerste 1000 dagen niet zomaar één recept dat iedereen moet volgen om het ideale kind groot te brengen. Opvoeden is maatwerk. De theorie wil gewoon benadrukken dat kinderen van bij het prille begin baat hebben bij waardevolle ondersteuning op maat. Thuis én in de kinderopvang.”

Hoe gaat Helan Kinderopvang om met die theorie?

Lisa Degrève: “Wij benadrukken vooral dat elk kind een aanpak op maat verdient. En dat elk kind moet kunnen groeien op z’n eigen tempo en volgens z’n eigen behoeften op elk moment. We hechten ook veel belang aan een goede samenwerking met de ouders. Zo kunnen we het kind samen een stabiele basis bieden. Wij vinden het ook belangrijk dat ouders bij ons kunnen kiezen voor groepsopvang in een kinderdagverblijf of gezinsopvang bij een onthaalouder. Of voor een combinatie van beide. Wat het beste bij hen en hun kind past.”

Hoe belangrijk is de inrichting van de kinderopvang voor een kind?

Lisa Degrève: “In de kinderopvang zijn de meubels en het interieur helemaal afgestemd op het kind. Dat betekent dat we er goed kunnen inspelen op de noden van elk kind op elk moment. Een kind in de opvang is voor ons niet alleen een persoon die zich nog moet ontwikkelen. Een baby heeft al een eigen persoonlijkheid en een

Lisa Degrève, pedagoog bij Helan Kinderopvang

“Kinderen hebben van bij het prille begin baat bij waardevolle ondersteuning op maat. Thuis én in de kinderopvang.”



eigen identiteit. En met de behoeften van elke fase houdt de omgeving van de kinderopvang rekening. Baby’s en kinderen kunnen er veilig op verkenning gaan.”

Maar kinderopvang is natuurlijk meer dan een plek.

Lisa Degrève: “Het gaat natuurlijk vooral ook om de mensen die het kind omringen. De interactie tussen kinderen onderling en die tussen kind en kinderbegeleider zijn bijzonder waardevol. We coachen onze kinderbegeleiders daarom via een actief pedagogisch beleid. Zo hebben we onze Waardenboom, waarmee we benoemen wat waardevolle interactie betekent, vanuit het perspectief van het kind. Zoals bijvoorbeeld: “Jij kijkt naar mij, jij praat met mij, jij komt dichtbij.”

Of: “Zie mij graag, speel met mij, troost mij.” We helpen elk kind groeien op z’n eigen tempo. En we werken aan taalverrijking. We zingen, gebruiken synoniemen, lezen voor. En we knopen bewust gesprekjes aan met kinderen.”

Hoe belangrijk is het voor kinderen om leeftijdsgenoten om zich heen te hebben?

Lisa Degrève: “Ouders melden ons vaak dat hun kind beter eet in de kinderopvang en vragen zich af hoe dat komt. Dan weten wij: dat is de kracht van de groep. Andere kinderen zien eten, doet eten. De sociale vaardigheden van een kind gaan er ook op vooruit in de opvang. Andere kinderen in actie zien inspireert kleintjes, want op hun leeftijd is imitatie een drijvende factor. Wij gebruiken die factor ook om aan de motoriek van kinderen te werken. Als je met kinderen van 0 tot 3 jaar gerichte bewegingsoefeningen doet, gaan hun motorische vaardigheden er merkkelijk op vooruit. Dat blijkt uit een project dat we samen met de Universiteit Gent hebben opgestart. We blijven inzetten op ontwikkeling op allerlei vlakken. Maar belangrijk is wel: zonder enige resultaatsverplichting. De focus ligt op plezier, vertragen en verwonderen. We drillen de kinderen niet. Niks moet, niks mag. En het mag allemaal ook gewoon plezant blijven.”

 www.helankinderopvang.be



Welzijn is jezelf graag zien

Stel je niet aan, 'doe wat meer je best, 'hoe zie jij er eigenlijk uit'... Ben jij soms wat hard voor jezelf? Helan staat voor 'helemaal welzijn' en ondersteunt jou graag bij een nieuw jaar vol kleine momentjes van zelfliefde. Omdat je dat helemaal verdient.

Hoezo 'jezelf graag zien'?

Jezelf graag zien. Het klinkt misschien wat wollig in de oren. Nochtans is jezelf aanvaarden zoals je bent de basis van een leven in balans, benadrukt **Cedric Arijs, psycholoog bij de Helan Luisterlijn**: "Begrip en mildheid tonen voor iemand die iets meemaakt: we vinden het allemaal heel normaal. Is het dan niet des te vreemder dat er plots heel wat andere gedachten de kop opsteken als we begrip of mildheid voor onszelf moeten opbrengen? Ons hoofd zegt dan al gauw dat we 'ons aanstellen', 'wat sterker' of 'minder egoïstisch' moeten zijn. Hoe jammer is het dat we het hardst zijn voor de enige persoon waarvan we zeker zijn dat we ons hele leven ermee moeten doorbrengen: *onzelf*."

Cedric Arijs, psycholoog bij de Helan Luisterlijn

"Jezelf aanvaarden zoals je bent, is de basis van een leven in balans."

Wat houdt jezelf graag zien precies in?

De hoofdonderzoeker rond het thema, **Dr. Kristin Neff**, omschrijft zelfliefde als 'een liefhebbende, verbonden aanwezigheid' met jezelf. **Cedric Arijs**: "Liefhebbend in die zin dat je de keuze maakt om vriendelijk en mild te zijn voor jezelf. Het gaat erom dat je oprecht geeft om je eigen welzijn en dat je jezelf tijd en ruimte gunt om te herstellen na tegenslagen. Verbonden staat voor jouw plek in de wereld. Ja, zelfliefde is iets heel persoonlijks, maar tegelijk ook heel universeel: alle mensen kennen tegenslagen en hebben mindere kantjes. Dat goed beseffen en kunnen aanvaarden, kan heel verbindend zijn. Je voelt je minder alleen en minder kwetsbaar. En aanwezigheid betekent dat je in staat bent om hier en nu je

gedachten en gevoelens te kunnen gadeslaan. En ze te aanvaarden, zonder oordeel. Je loopt er niet in vast, of je loopt er niet van weg. Het is wat het is."

Mama-beer

Zelfliefde betekent dus kortom dat je jezelf aanvaardt zoals je bent. En dat aanvaarden heeft twee kanten, volgens **Cedric Arijs**: "Een hele zachte, zorgende kant: je accepteert jezelf met je goede en slechte kanten, je bent troostend voor jezelf als het minder gaat. Maar er is ook een fellere, beschermende kant van zelfliefde: je durft nee zeggen en grenzen stellen. Ik vergelijk zelfliefde altijd met het beeld van een mama-beer, die heel lief is, maar tegelijk ook heel verdedigend kan reageren als haar welpen in gevaar zijn."

Wat kan het voor jou doen?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de kunst van het mild zijn voor jezelf heel wat voordelen oplevert voor je gezondheid en welzijn, benadrukt psycholoog **Cedric Arijs**: "Studies tonen aan dat actie ondernemen om jezelf liever te zien, je interne zorgsysteem inschakelt. Dat zorgsysteem is een goede tegenhanger van het stresssysteem, dat bij velen voortdurend overactief is en de hele tijd aanstuurt op vechten, of vluchten. Vraag maar eens rond in je omgeving: iedereen heeft wel ergens het gevoel dat ze méér of beter zouden moeten doen. En net dan komt het van pas om jezelf graag te zien. Mild kunnen zijn voor jezelf op moeilijke momenten, begrip tonen voor jezelf als het even moeilijk is: het kan je helpen om beter met stress en druk om te gaan



Start nu met #14dagenzelfliefde

Op onze website vind je tips en info over zelfliefde en waarom dat zo goed voor je is. En wil je een stapje verder gaan, dan is er onze #14dagenzelfliefde. Geen challenge, maar een vrijblijvend aanbod om lief te zijn voor jezelf. Bekijk het als een engeltje vol zelfliefde voor op je schouder, dat je af en toe fluistert dat je er helemaal oké uit ziet en volop de moeite waard bent. Niet twijfelen. Begin er nu nog aan.

 www.helan.be/jezelfgraagzien

Cedric Arijs

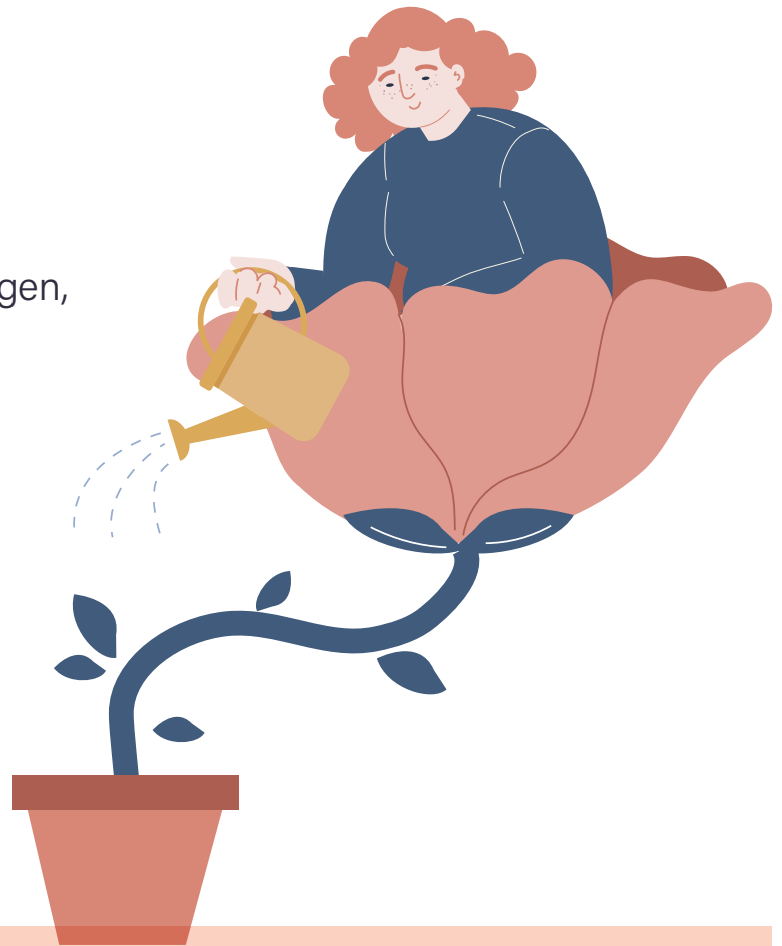
“Zelfliefde betekent voor jezelf zorgen, maar ook duidelijk en kordaat grenzen stellen.”

en jezelf de kans te geven om te groeien in je rol als collega, als ouder, of gewoon als persoon.”

Niet zwak, niet egoïstisch

Te hoog oplopen met jezelf krijgt al snel een negatieve bijklank. Het is zwak, of een tikkeltje egoïstisch. Maar dat is helemaal niet waar zelfliefde voor staat, vindt psycholoog **Cedric Arijs**: “Mild zijn voor jezelf betekent helemaal niet dat je je wentelt in zelfmedelijden of zelfbeklag. Je kijkt gewoon bewust naar je negatieve gevoelens en laat ze toe. Dat helpt je om een uitweg te vinden en vooruit te kijken. Dat is beter dan negatieve gevoelens te onderdrukken of ze te negeren. Want dat staat persoonlijke groei in de weg. Je zou dus eigenlijk het tegenovergestelde kunnen zeggen: mild zijn voor jezelf is niet zwak. Het vraagt juist moed en kracht.”

Wie zichzelf graag durft te zien, is ook niet narcistisch of egoïstisch. **Cedric Arijs**: “Jezelf graag zien wil niet zeggen dat je jezelf beter vindt dan anderen. Zelfaanvaarding houdt juist in dat er geen oordeel is: niet over jezelf en niet over anderen. Het draait vooral om het erkennen en aanvaarden van moeilijke momenten. En voor jezelf zorgen is verre van egoïstisch, het zorgt er juist voor dat je sterker in je schoenen staat, en daardoor beter en langer zorg kan dragen voor anderen om je heen.”



5X JEZELF GRAAG ZIEN

- **Wat zou je zeggen tegen een goede vriend(in)** die in jouw situatie zit, of als die eruit zou zien zoals jij? Probeer dat ook tegen jezelf te zeggen. Medeleven voor anderen komt vaak natuurlijker, dus gebruik het als een startpunt om naar jezelf te kijken.
- **Neem een oprechte pauze.** Niet zomaar 5 minuutjes op weg naar de koffiemachine voor een kopje troost. Maar een bewuste pauze waarbij je incheckt bij jezelf: hoe gaat het écht met je? Neem tijd om het antwoord te 'horen'!
- **Maak komaf met je strenge interne criticus.** Net zoals je kinderen zou aanspreken op lelijke woorden of opstandige antwoorden kan je ook je eigen interne stem uitdagen om dingen nu eens wat milder te zeggen. “Dat heb je weer mooi verknald!” wordt zo misschien “Je hebt gedaan wat je kon met de middelen die je toen had.”
- **Neem tijd om te antwoorden en durf 'nee' zeggen.** Koop wat tijd voor je antwoord op vragen of uitnodigingen en luister naar je eigen lichaam en noden. Wat wil jij zelf?
- **Als je altijd springt voor anderen, moet er ook iemand zijn die voor jou zorgt.** Neem tijd voor jezelf, eet gezond, beweeg voldoende, ga op zoek naar ontspanning voor je hoofd. Je verdient het!

Wil je graag milder zijn voor je eigen lichaam en geest? De psychologen van de **Helan Luisterlijn** helpen je graag.
www.helan.be/luisterlijn

Vlaamse sociale bescherming

Vertrouw op de Zorgkas via Helan

De Vlaamse sociale bescherming omvat een pakket tegemoetkomingen voor mensen die veel zorg nodig hebben. De Zorgkas via Helan regelt je zorgbudget als je daar nood aan hebt. En Helan heeft ook een ruim gamma zorgdiensten voor je.

Hoe werkt het?

De Vlaamse sociale bescherming werkt volgens het solidariteitsprincipe. Elke Vlaming betaalt een zorgpremie aan zijn zorgkas. Met dat geld worden de woonzorgcentra en revalidatiecentra gefinancierd, en de zorgbudgetten uitbetaald.

Zorgbudgetten

Een zorgbudget is een maandelijks tegemoetkoming voor mensen die veel zorg nodig hebben. Ze kunnen de tegemoetkoming gebruiken voor andere kosten dan de puur medische. Wie een zorgbudget krijgt, mag dat vrij besteden. De tegemoetkoming is belastingvrij en je hoeft geen facturen bij te houden om aan te tonen waar je ze aan besteedt.

Er bestaan 3 verschillende zorgbudgetten:

- ✓ Voor zwaar zorgbehoevenden
- ✓ Voor 65+'ers met gezondheidsproblemen en een beperkt inkomen.
- ✓ Voor volwassenen met een handicap, beter gekend als het basisondersteuningsbudget.

Dit regelt Helan voor jou

Heb je extra zorg nodig, dan is Helan je partner op tal van manieren. Zo kan de Zorgkas via Helan je zorgbudget uitbetalen, of je mobiliteitshulpmiddel regelen, zoals




een rolstoel, elektrische scooter, of driewiel fiets. Je huurt of koopt die met tussenkomst.

Je kan je zorgbudget ook gebruiken om hulpmiddelen te kopen bij Helan Zorgwinkel. Of om een verzorgende van Helan Thuiszorg te betalen die helpt met koken of boodschappen doen. De Helan Zorgwinkel heeft ook expertise op vlak van mobiliteitshulpmiddelen en helpt je graag met de aanvraag tot terugbetaling.

Je zorgpremie betalen aan de Zorgkas via Helan

De Vlaamse sociale bescherming is er dankzij jouw solidaire zorgpremie.

Je betaalt die zorgpremie elk jaar aan je zorgkas. Helan kan dit voor je regelen. Vanaf 2023 bedraagt de zorgpremie 58 euro (29 euro voor mensen met verhoogde tegemoetkoming). Dit bedrag is wettelijk bepaald en is bij alle zorgkassen hetzelfde. Je ontvangt deze factuur in maart. Dankzij je bijdrage krijgen meer dan 300.000 zorgbehoevenden een betere ondersteuning. En heb ook jij recht op een zorgbudget, als je dit ooit zou nodig hebben.

 www.helan.be/vsb
www.helanzorgwinkel.be
www.helanthuiszorg.be

Veilig thuis

Met Helan Zorgwinkel

Veilig en onafhankelijk thuis wonen, met minder risico op valpartijen? De adviseurs van de Helan Zorgwinkel delen graag hun tips per ruimte, in en om het huis.



ROND JE HUIS

Verstelbare aluminium wandelstok Derby met flexyfoot.

Helan prijs 44,95 euro
(niet-leden 49,95 euro).



Handgreep handybar helpt je makkelijk in en uit je auto.

Helan prijs 20,96 euro
(niet-leden 29,95 euro).

KEUKEN

Grijper Hand Grip is met vier vingers te bedienen en dus geschikt voor personen met verminderde grijpkracht.

Helan prijs 16,06 euro
(niet-leden 22,95 euro).

Drinkbeker HandyCup met deksel helpt je te drinken zonder het hoofd naar achteren te kantelen.

Helan prijs 13,96 euro
(niet-leden 19,95 euro).





BADKAMER

Lichtgewicht douchekruk met hygiënische opening.
Helan prijs 95,86 euro
(niet-leden 136,95 euro).

Een toiletverhoger met deksel zorgt voor meer comfort in de badkamer.
Helan prijs 34,27 euro
(niet-leden 48,95 euro).



SLAAPKAMER

Zorgbed Burmeier Arminia is elektrisch verstelbaar.
Helan prijs 1.484,40 euro
(niet-leden 1.734,40 euro).

Een Tempur Zorgmatras helpt doorligwonden voorkomen en vermindert pijnklachten.
Helan prijs 483,75 euro
(niet-leden 338,62 euro).



Vrijblijvend advies van onze experts

Zij geven je, samen met de ergotherapeuten van Helan Dienst Maatschappelijk Werk, gratis en deskundig advies om zo zelfstandig mogelijk in huis te blijven wonen. Denk aan woningaanpassingen, hulpmiddelen, valpreventie en advies over premies. Zij bekijken welke uitdagingen jij of de persoon voor wie je zorg draagt, ondervindt en zoeken een gepaste oplossing.

WOONKAMER

Relaxzetel Comfortlax van Revilax met onafhankelijk te bedienen rug- en voetsteun.
Helan prijs 1.035,30 euro
(niet-leden 1.479 euro).

SNEL LEVERBAAR!

Zorgpantoffels bieden de nodige verlichting bij overbelasting, kleine ongemakken of ernstige voetproblemen.

Helan prijs 53,90 euro
(niet-leden 77 euro).



WE HELPEN JE GRAAG VERDER

Heb je vragen, wil je bepaalde producten van dichtbij bekijken of wil je iets aankopen of huren? Bij Helan Zorgwinkel zit je goed. Shop online op www.helanzorgwinkel.be, of kom langs in een van onze winkels in Gent, Wilrijk, Leuven en Brugge voor advies op maat.

i Meer tips om langer zelfstandig thuis te wonen: www.helan.be/langer-thuis.

De vermelde prijzen zijn onder voorbehoud van wijzigingen. De juiste prijs vind je op onze website en in onze winkels. De voordelen vermeld op deze pagina zijn geldig voor leden van Helan Ziektenfonds die in orde zijn met de betaling van hun ziektenfondsbijdragen.

Meer bewegen

5 tips die je kan volhouden

Wil je dit jaar meer bewegen? Een gezond voornemen dat wij alleen maar toejuichen. Onze Helan-gezondheids-experten Daphne Lai en Jef Vanhoof leggen uit hoe je succesvol begint en vooral: hoe je de nieuwe gewoonte vast houdt.

01 Stel een concreet doel

Een veel voorkomende valkuil bij het beginnen met bewegen is vage, onbereikbare doelen stellen. Bijvoorbeeld: 'ik ga mijn best doen om mijn conditie te verbeteren'. Wat je precies wilt bereiken en hoe je dat gaat doen, is in dat geval niet zo duidelijk. Het zal dus ook moeilijk zijn om je doel na te streven. Maak het jezelf makkelijk en formuleer je doel specifiek. Bijvoorbeeld: 'ik wil 5 kilometer kunnen lopen'. Dat is een meetbaar en dus bereikbaar doel. Laat je ook niet vangen om te veel doelen in te weinig tijd voorop te stellen. Je aandacht raakt dan al gauw versnipperd en de goede voornemens verdwijnen als sneeuw voor de zon.

02 Stippel je weg uit

Je lange termijndoel is heel nuttig, maar zie het verder vooral als een soort kompas. Wil je je goede voornemens echt verzilveren, dan moet je ook de korte termijn invullen. Kies voor duidelijke, meetbare en realiseerbare tussenstappen op weg naar je hogere doel. Die zijn heel tastbaar en werken enorm motiverend. Is je doel bijvoorbeeld om 5 kilometer te kunnen lopen, ga dan op zoek naar een loopschema dat je helpt om dit doel week per week te bereiken. Elke keer je een training kan afvinken, heb je een stapje voorwaarts gezet. Dat geeft je telkens weer goede moed om voort te doen.



03 **Temper je enthousiasme**

Een nieuw doel najagen kan je vleugels geven. Maar probeer toch je enthousiasme wat te temperen. Vlieg er niet klakkeloos in, maar bouw rustig op. Elke week je beweegduur met 10 procent verhogen, is bijvoorbeeld een gezonde manier van opbouwen. Respecteer ook de hersteltijd van je lichaam. Rustdagen zijn nodig om vooruitgang te kunnen boeken, zowel fysiek als mentaal. Ze geven je ook de kans om je vooruitgang op te volgen. Gaat het te traag of te snel voor jou? Durf bij te sturen waar nodig. En wees vooral ook geduldig: pas na 6 à 8 weken trainen mag je de eerste tekenen van een effect op je conditie of je gezondheid verwachten. Geef jezelf die tijd en laat je voornemens vooral niet los voor de 8 weken om zijn.

04 **Beloon jezelf voor je inzet**

Het kost meestal wel wat moeite om met goede voornemens aan de slag te gaan. En misschien zie je niet meteen de voordelen of de verhoopte resultaten? Moedig jezelf op die momenten aan met beloningen die werken voor jou. Wedden dat je net dat tikkeltje extra energie kan opbrengen om te bewegen als je weet dat je op het einde van de week jezelf extra in de watten kan leggen? Kies een beloning die het voor jou de moeite waard maakt om toch door te zetten als het moeilijk wordt.

05 **Vergelijk jezelf niet met anderen**

Staar je niet blind op anderen die al verder staan, of sneller evolueren. En laat het vooral geen reden zijn om je goede voornemens los te laten. Dit is jouw verhaal en je doel bereiken doe je vooral voor jezelf. Streef dus naar een persoonlijk doel en niet zozeer naar ideale maten of extremen. Stap voor stap, met vallen en opstaan. Je kan dit!

Op 18/01 kan je bij Helan een gratis webinar volgen over voornemens realiseren. Schrijf je in via www.helan.be/infosessies.

STEEDS MEER BACTERIËN RESISTENT

Antibiotica worden nog steeds te vaak onterecht gebruikt. Onnodig antibioticagebruik leidt tot resistente bacteriën. Zo worden ziekten moeilijker te genezen of zelfs fataal. Elk jaar sterven er in Europa zo'n 35.000 mensen aan een infectie door een bacterie waar antibiotica geen vat meer op hebben. Gebruik dus alleen een antibioticum als het echt nodig is.

www.praatoverantibiotica.be

Dit jaar stoppen met roken?

Super! Want wist je dat na 8 uur stoppen met roken de zuurstofvoorziening in je bloed weer normaal wordt? En dat na 1 jaar je risico op een hartziekte met de helft is gedaald? En dat is nog maar het begin.

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

Maar stoppen met roken is niet makkelijk. Wil je hulp, dan kan een tabakoloog je helpen om duurzaam te stoppen. En dankzij de overheid betaal je slechts een kleine bijdrage.

ADVIES BIJ EETSTOORNISSEN

Tijdens de coronapandemie is het aantal eetstoornissen bij jongeren erg toegenomen. Zit je als ouder met vragen? Eetexpert ontwikkelde een online toolkit eetstoornissen specifiek voor ouders, met betrouwbare en up-to-date informatie.

i www.eetexpert.be/ouders



WANNEER BETALEN WE JE UITKERING IN 2023?

Op deze data geven we de betaalopdracht aan de bank.

Invalideitsuitkering loontrekkenden/zelfstandigen
(meer dan 1 jaar ziek)

Vervangingsinkomen zelfstandigen
(minder dan 1 jaar ziek)

Vervangingsinkomen loontrekkenden
(minder dan 1 jaar ziek)

27 januari	16 en 30 januari
24 februari	15 en 27 februari
29 maart	15 en 30 maart
26 april	14 en 27 april
26 mei	15 en 30 mei
28 juni	15 en 29 juni
27 juli	14 en 28 juli
29 augustus	16 en 30 augustus
27 september	15 en 28 september
27 oktober	16 en 30 oktober
28 november	15 en 29 november
19 december	15 en 28 december


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

Loontrekkenden met een akkoord deeltijdse activiteit ontvangen hun uitkering nadat we de maandelijkse verklaring van toegelaten activiteit ontvangen hebben van de werkgever (met overzicht van de prestaties in die maand).

Kanker vroeg opsporen redt levens

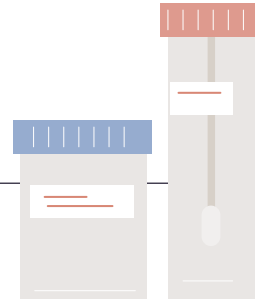
Darmkanker

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 dikkedarmkanker. Krijg je de uitnodiging in de bus, doe dan zeker mee aan het onderzoek. Want darmkanker is te voorkomen, als je op tijd de alarmsignalen ontdekt.

 www.bevolkingsonderzoek.be

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 zeker 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. Twijfel je over het onderzoek, of voel je je niet op je gemak? Praat er dan zeker over met je arts.



Wijziging in de terugbetaling van je geneesmiddelen

Voor de geneesmiddelen waarvoor een akkoord van de adviserend arts nodig is, worden de toestemmingen niet meer automatisch verlengd. Deze versoepelingsmaatregel, die in 2020 werd ingevoerd in het kader van COVID, loopt af op 1 februari 2023. Vanaf deze datum worden toestemmingen voor de terugbetaling van geneesmiddelen die aflopen niet meer automatisch verlengd. Vraag meer informatie aan je arts of apotheker.

TIP:

Check de onderzoeken die voor jou van tel zijn op Mijgezondheid. De link naar dat platform vind je makkelijk in Mijn Helan, via de pagina E-gezondheid.



VRAGEN OVER JE KANKERBEHANDELING?

Wie de diagnose kanker te horen krijgt, gaat door een fysieke en emotionele achtbaan. Je hebt veel vragen en het is niet altijd eenvoudig daar duidelijke antwoorden op te vinden. Hoogstwaarschijnlijk krijg je veel informatie van je oncoloog, arts en verpleegkundigen. Soms

zie je dan door de bomen het bos niet meer. Of je hebt vragen over welke behandelingen je kunt krijgen. Wat zijn de medische richtlijnen voor mijn type kanker? Welke therapie is nog in ontwikkeling? Kom ik in aanmerking voor een klinische studie?

My Cancer Navigator biedt mensen met kanker en hun families ondersteuning en beantwoordt persoonlijk vragen over hun therapie. Volledig gratis.

 **Meer info op**
www.antikankerfonds.org

SEKS:

Durven jongeren erover praten?



Hoe gaan jongeren om met de zoektocht naar hun seksuele identiteit? En met wie praten ze erover? We vroegen het aan Wannes Magits van Sensoa, het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid.

Praten is moeilijk

Uit onze bevraging bij 1.000 jongeren tussen 16 en 25 blijkt dat maar 20 procent van de jongeren die geen chronische ziekte hebben een goede gezondheid linkt aan veilig vrijen. En hoewel ze doorgaans een positieve vertrouwensrelatie hebben met hun huisarts (65%), bespreekt maar 33 procent van de jongens en 24 procent van de meisjes anticonceptie met die arts. Vrienden, vriendinnen en partners zijn met grote voorsprong de nummer één gesprekspartner. En jongeren praten met hen vooral over 'er goed uitzien' en 'relaties'.

Seksuele vorming

Is seks wel bespreekbaar genoeg bij onze jongeren en hoe gaat het met seksuele vorming vandaag op school? Volgens **Wannes Magits** van het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid, bestaat er weinig onderzoek naar: "We horen wel van jongeren dat ze de seksuele vorming op school te biologisch vinden. En dat ze sommige invalshoeken missen: hoe moet je flirten, hoe pak je die eerste keer aan, hoe doe je op een veilige manier aan sexting etc. Wat we ook vaak horen is dat de seksuele vorming heel hetero- en cisnormatief is. Er wordt hoofdzakelijk gekeken naar heteroseksuele seks."

Helaas is er maar weinig onderzoek dat die vermoedens objectief in kaart brengt, zegt **Wannes Magits**: "Omdat er weinig onderzoek is, weten we niet precies hoeveel aandacht er op school echt besteed wordt aan bepaalde thema's. Wij proberen vanuit Sensoa wel heel wat informatie, lesteps en middelen aan te bieden aan leerkrachten om rond die thema's te werken. En ik denk dat de meeste leerkrachten zelf ook overtuigd zijn van het belang van lessen rond relaties en seksualiteit, zeker sinds de #metoo-beweging."

Is het normaal dat ...?

Nochtans weten ze bij Sensoa goed genoeg met welke vragen jongeren vooral worstelen, aldus **Wannes Magits**: "Wij krijgen heel veel vragen die beginnen met 'Is het normaal dat...' gevolgd door iets over gedrag, lichaam of relaties. Jongeren hebben bij seksuele vorming vooral veel nood aan geruststelling. Ook praten op een normale en sekspositieve manier is belangrijk. Zeggen dat seks leuk kan zijn en uitleggen hoe je het leuk kan maken. En ook voldoende aandacht voor de LGBTQIA+ community is belangrijk. Inclusief taalgebruik kan daar alvast bij helpen."



Wannes Magits, Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid

"Praten op een normale en sekspositieve manier is belangrijk."

Drempels wegnemen

Wat **Wannes Magits** vooral opvalt in de cijfers van de bevraging bij jongeren is dat de seksuele thema's zo laag scoren: "Minder dan een derde van de meisjes zegt dat anticonceptie hen bezighoudt. Dat vind ik toch opvallend weinig, voor meisjes op een vruchtbare leeftijd. Wat wel goed is, is dat jongeren een goede relatie blijken te hebben met hun huisarts. Daarom proberen wij huisartsen ook te motiveren om zelf het gesprek te beginnen met jongeren. Maar er zijn bij beide partijen nog drempels." En ook als het over vertrouwelijkheid gaat, is er nog werk aan de winkel, merkt **Wannes Magits** op: "Neem nu een jongere die een

SOA-test laat afnemen bij de huisarts. Zo lang die nog ten laste staat bij z'n ouders, zal de terugbetaling op het terugbetalingsoverzicht te zien zijn. Dat dit niet volledig anoniem kan, is natuurlijk een drempel."

Dat jongeren weten waar ze terecht kunnen als ze vragen hebben over seks, is nochtans heel belangrijk. **Wannes Magits**: "Uit een onderzoek rond sexting bij jongeren bleek dat de meesten wel iemand hebben om mee te praten als ze met een probleem zitten. Maar een kwart zei bij niemand terecht te kunnen. Het is die doelgroep die we voortdurend moeten blijven proberen te bereiken."

i Jongeren die vragen hebben over seks, vinden betrouwbare info op www.watwat.be en www.allesoverseks.be.

Ook ouders vinden op www.allesoverseks.be onder 'seksuele opvoeding' heel wat info en tips terug. Bijvoorbeeld over hoe je met je tiener praat over relaties, anticonceptie en seksualiteit.

Jouw bijdrage maakt het verschil

Bij Helan Huishoudhulp vinden we het belangrijk dat onze huishoudhulpen zich goed voelen. Met jouw administratieve bijdrage geven we het welzijn van onze poetshulpen een duwtje in de rug.

Wat is de administratieve bijdrage?

Als klant van Helan Huishoudhulp betaal je twee keer per jaar een administratieve bijdrage voor je huishoudhulp. Als dienstenchequebedrijf krijgen we subsidies voor de praktische werking van onze organisatie, zoals voor het loon van onze huishoudhulpen. Maar dankzij jouw administratieve bijdrage kunnen we net dat beetje meer voor je huishoudhulp betekenen. Concreet investeren we de bijdrage in:

- ✓ Een vaste consulent die jou ondersteunt en je huishoudhulp coacht.
- ✓ Opleidingen voor je huishoudhulp, zoals poetsen, omgaan met stress, communiceren en ergonomisch werken.
- ✓ Een team adviseurs die veiligheids- en preventiemaatregelen uitwerken voor je huishoudhulp.

Duurzaam succes

Helan Huishoudhulp is het eerste dienstenchequebedrijf met een 'Investors in People'-logo, het kwaliteitscertificaat voor werkgevers die de focus leggen op het welzijn van medewerkers. Een kroontje op onze manier van werken, dat we ook aan jou te danken hebben. Met jouw bijdrage kunnen we onze huishoudhulpen net dat beetje meer geven.

Hogere administratieve bijdrage in 2023

De dienstencheques zijn een belangrijke bijdrage voor het loon van de huishoudhulpen, maar dekken niet alle kosten. Helan staat in voor het resterende bedrag. Het loon van je huishoudhulp wordt ook stelselmatig aangepast aan de index. In tijden van zware inflatie zijn we

daarom genoodzaakt om ook onze administratieve bijdrage voor 2023 te verhogen om jou en je huishoudhulp dezelfde ondersteuning te kunnen blijven bieden die iedereen van ons gewend is. De administratieve bijdrage bedraagt in 2023 75 euro voor een jaar, of vier keer een bijdrage van 18,75 euro. Leden van Helan Ziekenfonds betalen minder.



HELAN VOORDEEL

Als je klant bent bij Helan Ziekenfonds, en in orde bent met je ziekenfondsbijsdragen, betaalt je ziekenfonds voor 2023 een groot deel van de bijdrage voor je huishoudhulp. Je betaalt zelf slechts 20 euro per jaar, of twee keer per jaar 10 euro.

Bij Helan maken we een gezond leven graag betaalbaar voor iedereen. Daarom ondersteunen we jouw welzijn met terugbetalingen en kortingen. Een kleine greep uit ons aanbod.



Heyo

Schrijf nu in voor een vakantiecamp voor de lente en zomer!

Onze 40 experts in vakantiecampen hebben bakken pedagogische ervaring, en onze 3.182 monitoren barsten van de zotte ideeën. Ons aanbod vakantiecampen in binnen- en buitenland, en met of zonder overnachting staat nu online. We hebben voor elk wat wils, van kleuter tot tiener.

Ga snel kijken op www.heyo.be!

HELAN VOORDEEL

- ✓ Vakantiecampen Heyo Beleving: tot **30% korting**.
- ✓ Vakantiecampen Heyo Ontdekking: **20 euro korting**.
- ✓ Je Helan-korting wordt automatisch verrekend.

Nieuw!

The Pelvic Floor bekkenbodemp programma

Eén op twee vrouwen krijgt ooit te kampen met bekkenbodemp Problemen. Die hebben een negatieve impact op hun sociale, mentale, professionele en sportieve leven, tijdens de zwangerschap en na de bevalling, maar ook op latere leeftijd. En toch praten vrouwen er nauwelijks over en weten ze niet dat er iets aan te doen valt. Dat wil The Pelvic Floor veranderen. Met een online platform over de vrouwelijke bekkenbodem. Je brengt er je bekkenbodempgezondheid in kaart, krijgt het juiste advies en gaat dan zelf aan de slag. De Selfcheck is gratis, daarna kies je tussen een info- en oefenprogramma van 2 of 12 weken.

www.thepelvicfloor.be

HELAN VOORDEEL

- ✓ Programma Tryout van 2 weken, ter waarde van 25 euro: **gratis voor leden van Helan Ziekenfonds**.
- ✓ Programma Workout van 12 weken: **50% korting**, je betaalt 62,50 euro ipv van 125 euro.
- ✓ Geef je Helan-klantnummer in en je korting wordt automatisch verrekend.



Korting op incontinentiemateriaal bij Helan Zorgwinkel

Tot 31 januari 2023

Bij aankoop van producten van Tena, Hartmann en Abena: **2+1 gratis* + 30% korting** voor leden van Helan Ziekenfonds. Bestel online of kom langs in een van onze winkels voor vrijblijvend advies op maat.

www.helanzorgwinkel.be

* Deze actie is niet geldig op bedbescherming, stretchbroekjes en verzorgingsproducten. Helan Zorgwinkel beschouwt de kartonnen verpakking van meerdere individuele stuks als één object. Luiers zijn niet retourneerbaar na de herroepingsperiode van 14 dagen. De actievoorwaarden kan je online of in de winkel raadplegen.

GRATIS WEBINAR VOOR JOU

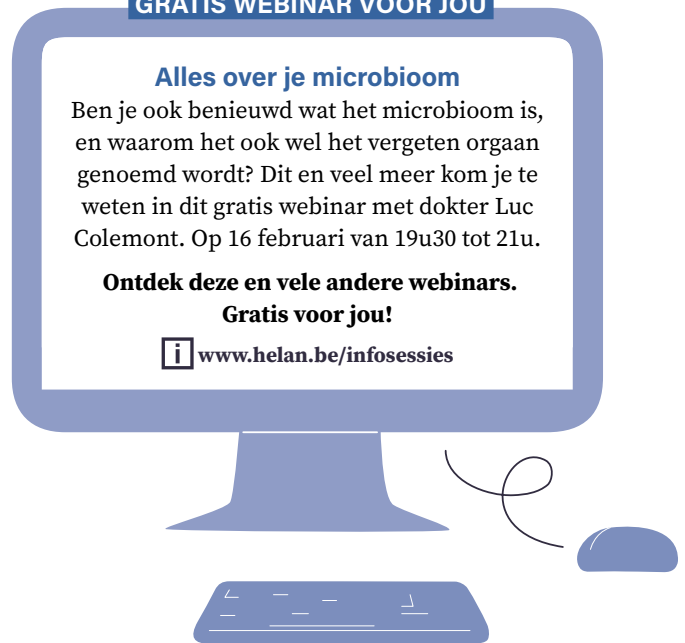
Alles over je microbioom

Ben je ook benieuwd wat het microbioom is, en waarom het ook wel het vergeten orgaan genoemd wordt? Dit en veel meer kom je te weten in dit gratis webinar met dokter Luc Colemont. Op 16 februari van 19u30 tot 21u.

Ontdek deze en vele andere webinars.

Gratis voor jou!

 www.helan.be/infosessies



Vakantieverblijven van Helan

Uitwaaien aan zee kan wonderen doen voor je welzijn. Dat weten we bij Helan. In onze vakantieverblijven in de kuststadjes De Haan en Sint-Idesbald kom je helemaal tot rust en kan je de batterijen weer opladen. Kies voor een

weekend, midweek of week in onze vakantieverblijven op 300m van het strand, of zelfs met zicht op zee.

 **Bekijk ons aanbod op**
www.helan.be/vakantieverblijven

HELAN VOORDEEL

✓ **15% korting op de prijs voor je verblijf.**





“Het was niet de vraag of ik ziek zou worden, maar wanneer.”

Door een genetische afwijking kregen zowel de moeder als de tantes van Pilar Goes (32) op jonge leeftijd borstkanker. Daarom liet Pilar haar borsten preventief verwijderen en staat ze nu op het punt om haar eierstokken te laten wegnemen.

“Ik heb een foutje op mijn BRCA2-gen. Daardoor had ik 91% kans om op jonge leeftijd borstkanker te ontwikkelen en 45% kans op eierstokkanker. Ik heb nooit getwijfeld om mijn borsten preventief te laten weghalen. Het was niet de vraag of ik ziek zou worden, maar wanneer. De kans op eierstokkanker heb ik daarentegen altijd een beetje geminimaliseerd. Maar toen mijn tante Sylvia twee jaar geleden na een indrukwekkend gevecht de strijd tegen de ziekte verloor, begonnen er toch vragen door mijn hoofd te spoken: mocht ik kanker krijgen, zou ik dan net zo sterk en positief kunnen blijven als mijn tante? En hoe zouden mijn dochters opgroeien zonder mama? Het probleem met eierstokken is dat, zodra die eruit zijn, je letterlijk van de ene minuut op de andere in je menopauze terecht komt. Dat heeft enorme gevolgen voor je levenskwaliteit. Ik ben dus wel wat bang, maar ik laat alle emoties gewoon toe. Het is zeven jaar geleden dat ik mijn borsten liet weghalen. Ik weet nu dat ik mijn gevoelens niet moet wegmoffelen onder het masker van ‘de sterke vrouw’. Want om toe te geven dat je bang bent moet je ook heel sterk zijn.”

Lees meer over het verhaal van Pilar en andere Helemaal mens-verhalen op www.helan.be/magazine.



Helan. Zo kan je ons bereiken.

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: Boomsesteenweg 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

HELAN. HELEMAAL SOCIAAL.



helan  helemaal welzijn