

helan

Magazine

helemaal welzijn

**De kracht van
optimistisch ouderschap**

**Krijg snel
psychologische hulp**

Via de Helan Luisterlijn

**Burn-out of
perimenopauze?**

**BEWUST
LEVEN
BEGINT
NU**



Je lichaam herstelt sneller als je hoofd gerust is.

Daarom betalen Hospitalia Medium en Hospitalia Plus je eenpersoonskamer terug, en zijn medische kosten 60 dagen voor en 180 dagen na de ingreep gedekt. Dat is onze bredere kijk op welzijn.

Voor vrijblijvend advies over de hospitalisatieverzekeringen bij Helan: www.helanhospitalia.be

 Hospitalia
Medium

 Hospitalia
Plus



Rik Selleslaghs, algemeen directeur
Helan Onafhankelijk ziekenfonds

Welkom!

“Nu bijna 3 maanden geleden werd Helan geboren, na een geslaagde fusie tussen OZ en Partena. Helan is gebouwd op de wortels van het verleden maar vooral gericht op een nieuwe toekomst. We zijn trots op de mooie samenwerking en de wil om te slagen van al onze medewerkers.

De grote rotsblokken op weg naar de fusie werden tijdig uit de weg geruimd. Maar er bleven de voorbije maanden nog wat stenen in onze schoenen achter. Die deden pijn, ook voor u als klant. De achterstanden die we opliepen tijdens de eindejaarsperiode, de problemen met bereikbaarheid in de eerste Helan-weken, de technische obstakels die nog opdoken,...

Al die stenen wegwerken is de voorbije maanden onze eerste prioriteit geweest. Om het vertrouwen dat u ons geeft elke dag weer waard te zijn. En om vanaf hier een stap te zetten naar ‘beter dan voorheen’. Eenvoudig, betrokken en toekomstgericht, zoals Helan helemaal moet zijn.”

- 2 Helemaal Helan
- 6 Praten met je dokter, zo pak je het aan
- 8 Bewust leven begint nu
- 10 Hoe gezond is jouw mond?
- 12 De menopauze is een feit en geen overgangsfase
- 15 Bel gratis 5 x met een erkend psycholoog
- 16 Logopedie, ook voor volwassenen
- 18 Helemaal digitaal
- 20 Welkom bij Helan Zorgwinkel
- 22 Goed om te weten
- 24 Optimistisch ouderschap
- 26 Helan Huishoudhulp: van babyboom tot gen Z
- 27 Ben jij een ochtend- of een avondmens?
- 29 Vlot herstellen na een ziekenhuisopname
- 30 Helan voordelen
- 33 Helemaal mens



Voor de coverfoto gingen we met drie Helan collega's Lise, Francesca en Pauline naar zee. De hond van een Helan-klant in de buurt, wilde graag mee op de foto.

Colofon


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

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

Wij maken graag tijd voor jou

Vragen over een extra verzekering of over je dossier? Advies nodig omdat je een baby verwacht of omdat je hulp zoekt als mantelzorger?

Wij zijn graag je gids. Maak een afspraak voor een videogesprek of een gesprek op kantoor. Je kiest zelf wanneer het past.

 Maak een afspraak op www.helan.be/afspraak



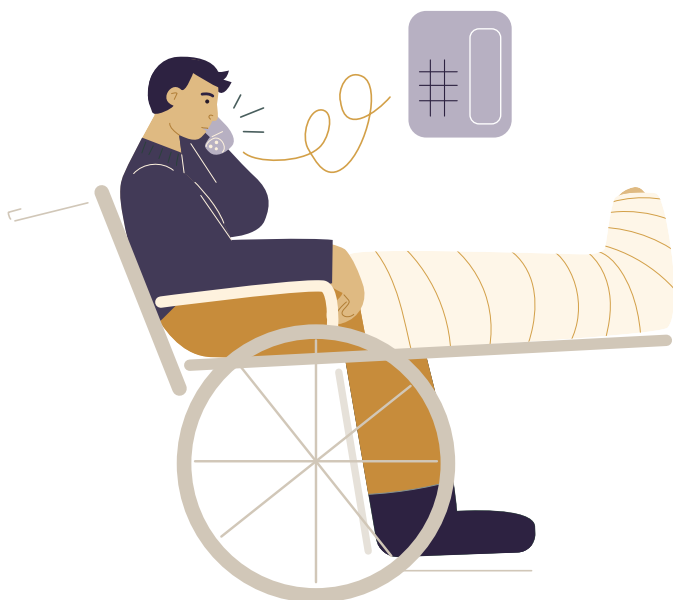
Mediphone Assist, betrouwbare reisbijstand

Op elk moment deskundig medisch advies in je eigen taal, geneesmiddelen veilig en snel opgestuurd of een vlotte repatriëring? Reisbijstandscentrale Mediphone Assist is je rechtstreekse aanspreekpunt. Heb je dringende medische zorgen nodig in het buitenland, verwittig Mediphone Assist dan binnen de 48 uur. Zo krijg je de nodige hulp en ben je zeker goed verzekerd.

Bel Mediphone Assist op
T. +32 (0) 2 778 94 94.
Dag en nacht bereikbaar,
7 dagen op 7.

Check voor je op reis vertrekt onze website voor de laatste updates over je verzekering en welke documenten je nodig hebt voor jouw bestemming.

 www.helan.be/veiligopreis



WELZIJNSMOMENTJE

Je wekker iets vroeger zetten om nog een ochtendwandeling te maken voor je dag begint.

VOLG HELAN VOOR MEER KLEINE MOMENTEN VAN GROOT WELZIJN



We horen graag wat je van Helan denkt

Bij Helan streven we naar een optimale dienstverlening. Is er toch iets fout gelopen? We horen graag je feedback en we zoeken snel naar een oplossing.

Contacteer onze medewerkers via www.helan.be/contact of T. 02 218 22 22 en laat weten wat we voor je kunnen doen.

Raakt je probleem niet opgelost, of voel je je onheus behandeld? Dan kan je terecht bij onze ombudsman. Vul het formulier in op www.helan.be/meldpunt, of stuur een brief naar: Helan Onafhankelijk ziekenfonds, T.a.v. Ombudsman, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk.

78%

van de gezinnen die klant zijn, gebruiken Mijn Helan.

140.000

klanten hebben de Mijn Helan app.

50

nieuwe collega's versterken sinds december ons team.

VOOR EEN BREDERE KIJK OP WERK

Béatrice, verzorgende bij Helan Thuiszorg

“Wat mij het meeste voldoening geeft in mijn werk is om te zien dat de klanten tevreden zijn met wat ik doe. Door mijn werk goed te doen, bezorg ik hen meer tijd, en kan ik heel wat taken van hen overnemen. Hen gelukkig maken én gelukkig zien is heel fijn. Dat ik daarvoor een glimlach in de plaats krijg, geeft me veel energie. Zeker als klanten nog eens extra beklemtonen hoe tevreden ze wel zijn.”

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

 www.helanjobs.be



Ria, klant van
Helan Ziekenfonds

“Bedankt voor de deskundige uitleg. Jullie zijn écht op de hoogte van de wetgeving en hebben me perfect geholpen!”

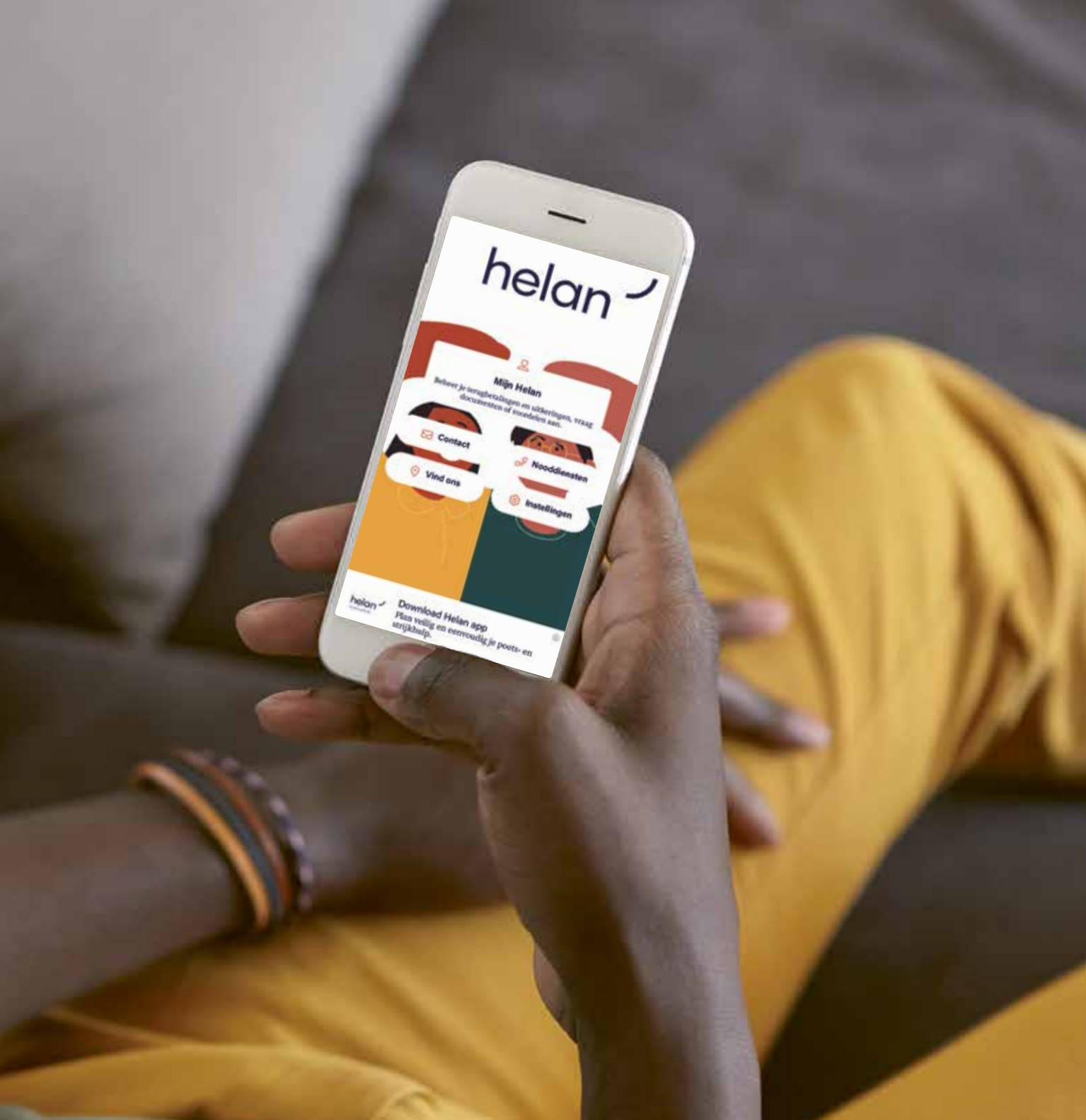


GEZOCHT

Ga mee als monitor op Heyo vakantiecamp

Heyo bezorgt elk jaar duizenden kleuters, kinderen en tieners de tijd van hun leven op vakantiecamp. Dat kan alleen dankzij een gemotiveerde bende monitoren. Ben jij de enthousiaste monitor die we zoeken? We matchen je graag met het vakantiecamp dat op je lijf geschreven is. Je beleeft een fantastische zomer, én verdient een centje bij.

 www.heyomonitoren.be



Mijn Helan, je online ziekenfonds via pc of app

Kleefzegels nodig, documenten opvragen of je uitkering opvolgen? Via Mijn Helan is het zo gebeurd. En wist je dat je terugbetalingen van voordelen en extra verzekeringen helemaal digitaal kan aanvragen?

WWW.MIJNHELAN.BE OF [DOWNLOAD NU](http://WWW.MIJNHELAN.BE/APP)



Praten met je dokter.

Zo pak je het aan.

Een goede communicatie met je arts komt je gezondheid ten goede. Dat weet Koen Pardon, professor aan de Vrije Universiteit Brussel en doctor in de klinische psychologie. In zijn boek 'Ik Luister' biedt hij zorgverleners een leidraad om met patiënten te communiceren.

Waarom is een goede communicatie met je arts zo belangrijk?

Koen Pardon: "Een goede communicatie zorgt voor meer vertrouwen. Dat is zo in elke vorm van relatie, persoonlijk of professioneel. En dat is bij een arts-patiëntrelatie niet anders. Onderzoek van de VUB toont aan dat patiënten die zich ondersteund en begrepen voelen door hun arts, hun behandelingen beter opvolgen. Niet onbelangrijk als je weet dat tot 80% van de mensen hun behandelingen niet of niet genoeg opvolgen."

Waarom herken je goede communicatie tussen arts en patiënt?

Koen Pardon: "Aan mooi afgebakende rollen en een duidelijke doelstelling. Je arts heeft als doel jou te helpen: je beter maken of zo goed mogelijk ondersteunen in je zorgvraag. Om dat goed te kunnen doen, moet je dokter aandachtig naar jou luisteren én je de ruimte geven om vrijuit te spreken, ook als dat gevoelig ligt of moeilijk is. Een arts die goed communiceert, praat niet alleen, maar luistert vooral, op een empathische manier. Die begrijpt dat je een eigen blik op de dingen hebt, kan zich verplaatsen in jou als persoon en heeft een positieve kijk op wie jij bent. Respect staat centraal, maar veiligheid ook. Je arts is een vertrouwenspersoon. Alles wat je aan je dokter toevertrouwt, blijft gegarandeerd tussen jullie."



Koen Pardon

"Durf aan te geven dat je iets niet begrijpt en stel vragen."

Wat kan je zelf doen om beter te communiceren met je arts?

Koen Pardon: "Je vertrekt best goed voorbereid. Denk voor je bezoek na over wat je precies wil bespreken. Noteer bijvoorbeeld vooraf je drie belangrijkste klachten en symptomen. Vertel bij de dokter een duidelijk verhaal: wanneer zijn je klachten begonnen, is het altijd even erg, zijn er nog symptomen, wat heb je al gedaan om de klachten te verminderen, ... Een duidelijk verhaal draagt bij aan een vlotte diagnose. Geef ook mee hoe je zelf over je klachten denkt. Wat is er volgens jou aan de hand? Je arts zal je hier zeker naar vragen om de juiste behandeling te kunnen starten."



Ik luister. Voorschriften voor een gezonde arts-patiëntcommunicatie, door Koen Pardon.

NEEM DEZE TIPS MEE NAAR DE CONSULTATIE

- ✓ Geef duidelijk aan hoeveel en welke info je graag wil.
- ✓ Veel artsen gebruiken vakjargon en geven te weinig info. Durf dit aan te geven en stel vragen als je zaken niet begrijpt.
- ✓ Vat het gesprek aan het einde nog eens samen. Herhaal wat je arts je vertelde, zo kunnen jullie samen nagaan of je alles goed begrepen hebt.
- ✓ Een vertrouwenspersoon meenemen kan een grote hulp zijn.
- ✓ Vraag je arts of je achteraf mag bellen of mailen als je nog vragen hebt.
- ✓ Blijf beleefd en respectvol voor de inspanningen die je arts levert.



Bewust leven begint nu

Gezonder eten, meer bewegen, beter slapen of rust in je hoofd? Op www.helan.be/bewustleven test je hoe het met jouw gezondheid gesteld is. Nadien krijg je tips op maat die goesting geven om het roer om te gooien.



Blijf fit in je hoofd

#SCHIJFRUIMTEVOL

Zit je hoofd vol vragen, twijfels, angsten en schuldgevoelens? Is het je soms allemaal te veel? Of blijf jij mooi in balans? De test #schijfruimtevol geeft zicht op je mentale veerkracht. Hoe ga jij om met stress, verandering, en andere uitdagingen? Je krijgt nadien tips voor een leven in balans, en advies hoe je iemand anders helpt die 'op' is.

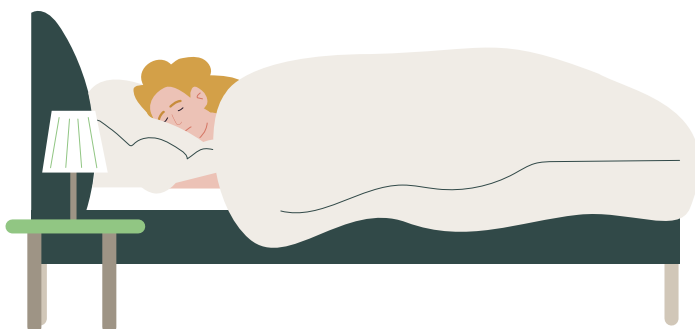
Sophie:

"Mijn gsm gaat niet meer mee naar de slaapkamer. Ik val nu vlugger in slaap en voel me beter uitgerust."

Slaap als een roos

#MIJNSLAAP

1 op 2 mensen slaapt slecht en slapeloosheid is vandaag een groeiend probleem. Met #mijnslaap willen wij je aan een verkwikkende nachtrust helpen. Op onze website test je je kennis over slaap, en ontdek je de beste tips voor een goede nachtrust. Want wist je bijvoorbeeld dat een goede nachtrust overdag al begint?





Tim:

“De stappenteller werkt goed voor mij. Hij drukt mij met de neus op de feiten.”

Zoek de buitenlucht op

#TOERKEDOEN

6 op 10 Vlamingen komen dagelijks minder dan 15 minuten buiten. Dat is jammer, want dagelijks een half uurtje buiten bewegen en genieten van een scheut daglicht, doet wonderen voor je fysieke en mentale gezondheid.



Kom uit je stoel

#IKZIEJEWELZITTEN

Volwassenen zitten vandaag gemiddeld 8 uren per dag stil. Dat is niet goed voor de gezondheid. Zit jij te veel stil? De zittest maakt je bewust van je zitgedrag. En we zetten je meteen in beweging. Want kleine aanpassingen in je levensstijl maken snel een groot verschil voor je gezondheid.

VERBETER JE WELZIJN STAP VOOR STAP

Wees niet te streng voor jezelf. En geniet. Met een gezonde basis moet het kunnen om af en toe een minder gezonde keuze te maken.

Je hoeft niet van de ene dag op de andere heel je leven om te gooien. Begin klein en wees lief voor jezelf.

Genoeg slapen, elke dag wat bewegen en genoeg groenten eten is een goed begin.

Waarom nog aarzelen, uitstellen of wachten op het geschikte moment? Begin gewoon vandaag en de moeilijkste stap is gezet.

Skip de suiker

#MINDERSUIKER

Hoeveel suiker eet jij elke dag? En hoeveel suiker is oké? Ontdek ons advies voor gezonde voedingsgewoontes, heerlijke suikerarme recepten, en een test om jouw suikertype te bepalen. Wil je minder suiker eten? Helan is je coach.



We eten in België gemiddeld **84 gram suiker** per dag, het equivalent van 14 suikerklontjes.

Hoe gezond is jouw mond?

Er doen heel wat feiten en mythes de ronde over tanden en tanden poetsen. Check hier je kennis en laat je tanden stralen.

Zero of light-frisdrank is veilig voor je tanden

MYTHE

Jammer, maar voor je tanden is ook zero frisdrank niet gezond. Hoewel zero frisdrank geen suikers bevat, is deze frisdrank erg zuur en ook dat is nadelig voor je tanden. Telkens je een slok neemt spoel je een deel van de buitenste laag van je tanden weg. Drink daarom vooral water. En als je al eens een glas frisdrank drinkt, doe dit dan liefst bij de maaltijd.

Bijna iedereen poetst 2 keer per dag zijn tanden.

MYTHE

In Vlaanderen poetsen ongeveer 7 op de 10 meisjes tussen de 15 en 24 jaar meer dan een keer per dag hun tanden. Bij jongens is dat slechts 5 op de 10! Tijd om een tandje bij te steken?

Suikervrije kauwgom? Gezond voor je mond!

FEIT

Inderdaad! Kauwen zorgt ervoor dat je meer speeksel aanmaakt en speeksel is een superpower als het op het voorkomen van gaatjes aankomt. Het zorgt er niet alleen voor dat voedingsresten worden weggespoeld, het buffert ook de zuren in de mond en bevat tal van

stoffen die de tanden helpen herstellen van een aanval door zuren. Sommige soorten kauwgom bevatten xylitol. Dit product vermindert de zuurtegraad in de tandplak en remt bacteriën die verantwoordelijk zijn voor de vorming van gaatjes in je mond.

Fluoride in je tandpasta is kankerverwekkend

MYTHE

De toevoeging van fluoride aan je tandpasta biedt een extra bescherming tegen tandbederf: het risico op cariës (gaatjes) vermindert met 25%! De hoeveelheid fluoride in tandpasta houdt geen gezondheidsrisico's in bij correct gebruik.



Als ik vorig jaar niet naar de tandarts geweest ben, krijg ik niets meer terugbetaald via het ziekenfonds.

MYTHE

Je krijgt nog steeds een terugbetaling via je ziekenfonds, ook al ging je vorig jaar niet naar de tandarts. Alleen zal je iets minder terug krijgen dan wanneer je wel was geweest. Raadplegingen en preventieve zorgen, zoals het jaarlijks mondonderzoek met gebitsreiniging, vallen niet onder deze regeling. Hiervoor krijg je dus altijd evenveel terugbetaald van je ziekenfonds.

Als je tandarts geconventioneerd is (dit wil zeggen dat je tandarts de tarieven hanteert zoals vastgelegd in het nationaal akkoord tandartsen-ziekenfondsen) en je jonger bent dan 18, dan zullen de meeste tandzorgen volledig terugbetaald worden door je ziekenfonds. Vraag aan je tandarts of die geconventioneerd is of niet.

Alleen witte tanden zijn gezond.

MYTHE

Niet waar. Iedereen is uniek, en tandkleur en -helderheid verschillen van persoon tot persoon. Tandem zullen met het ouder worden wat donkerder worden en kunnen verkleuren door gebruik van bepaalde voedingsmiddelen of dranken, door roken of door een tandprobleem. Er worden verschillende methoden en producten aangeboden om de tanden witter te maken, maar wees er voorzichtig mee, want die zijn niet altijd zonder gevaar. Vraag advies aan je tandarts of mondhygiënist voor je een blekende tandpasta of ander product gebruikt.

Een goede mondgezondheid maakt je gelukkiger

FEIT

Je mond is geen eiland in je lichaam. En dus heeft de gezondheid van je mond een invloed op verschillende aspecten van je gezondheid. Mondgezondheidsproblemen kunnen een invloed hebben op je zelfbeeld, wat ervoor kan zorgen dat je je minder goed in je vel voelt. Een goede mondgezondheid helpt je om te lachen, te eten, te spreken, te zoenen zonder dat je je zorgen moet maken over eventuele ongemakken in je mond.



Verzeker je glimlach met Dentalia Plus

Een mooi en gezond gebit is niet vanzelfsprekend. En de wettelijke ziekteverzekering betaalt heel wat tandzorgkosten niet of maar gedeeltelijk terug.

Tandverzekering Dentalia Plus betaalt tot 1.250 euro terug per persoon per jaar voor orthodontie, tandprothesen, implantaten, parodontologie, preventieve en curatieve tandverzorging.

Ze beschermt je hele gezin een leven lang tegen dure tandzorgkosten.

www.helandentalia.be

 **Bekijk meer tips voor een gezonde mond op www.gezondemond.be en www.helan.be/tandzorg.**

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, verzekeringsagent (n° CDZ 5006c) voor "MLOZ Insurance", de VMOB van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, RPR Brussel (422.189.629, erkend onder nr. CDZ 750/01 voor de takken 2 en 18). Je vindt de infofiche en de algemene voorwaarden van Dentalia Plus op www.helan.be/VMOB. Het Belgisch recht is van toepassing op het verzekeringscontract. De looptijd van de contracten is levenslang. Bij klachten contacteer je de klachtendienst van Helan via www.helan.be/meldpunt of de Ombudsman van de Verzekeringen (www.ombudsman.as). Voor meer informatie over de aansluiting bij de product(en) kun je terecht bij je ziekenfonds.

“De **menopauze**
is een feit,
en geen
overgangsfase.”



De menopauze wordt ten onrechte als 'de overgang' bestempeld. Want de eigenlijke overgang gaat er jaren aan vooraf, en heet de perimenopauze. Een onderbelichte fase waar veel vrouwen nochtans erg onder lijden, aldus Doctor Yvonne Louwers, gynaecoloog aan het Erasmus MC ziekenhuis in Rotterdam.

Perimenopauze

De menopauze is geen overgangsfase, maar een feit, zegt dr. Louwers. Wanneer je één jaar lang niet gemenstrueerd hebt, ben je in menopauze. De overgangsfase is de periode die daaraan vooraf gaat: de perimenopauze, die gemiddeld rond de leeftijd van 51 jaar begint, met een spreiding tussen 40 en 60 jaar. De eierstokken stoppen dan langzaam met de aanmaak van hormonen, waardoor de eerste overgangssymptomen verschijnen.

Dr. Louwers: "De meest voorkomende symptomen in de perimenopauze zijn opvliegers, nachtzweeten, slecht slapen en veel wakker worden, stemmingswisselingen en concentratieproblemen. Je hebt duidelijke klachten, maar soms kan het even duren eer je doorhebt dat het symptomen zijn van perimenopauze, omdat de symptomen overlappen met die van andere aandoeningen zoals een burn-out. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat het werkverzuim bij vrouwen die in perimenopauze zijn, hoger is dan in een andere leeftijds-



Doctor Yvonne Louwers

"Hormoonbehandeling kan een groot verschil maken voor je levenskwaliteit."

categorie. Vrouwen denken dat ze in burn-out zijn terwijl ze in de perimenopauze zijn. Het onderscheid is natuurlijk wel van belang voor de effectiviteit van de behandeling. Moet een vrouw behandeld worden voor een burn-out of voor een perimenopauze?"

Bloedonderzoek

Bij de eerste aanhoudende symptomen denken vrouwen er vaak aan om een bloedonderzoek te laten afnemen om te zien of ze al in menopauze zijn. Eigenlijk is dat niet helemaal zinvol, volgens **Dr. Louwers:** "Het lastige met een bloedonderzoek in de perimenopauze, dus wanneer je nog een cyclus hebt, die wel onregelmatig is, is dat er in het bloedonderzoek soms helemaal geen afwijkingen te zien zijn. Het kan best zijn dat er normale waarden uit je bloedonderzoek komen terwijl je toch al in de perimenopauze bent. Ons advies is om geen bloedonderzoek te doen, tenzij je al lang niet meer hebt gemenstrueerd en je jonger bent dan 40. Dan is het wel zinvol."

Levenskwaliteit

Dat vrouwen gehoord worden als ze klachten hebben in de perimenopauze en menopauze is evenwel van groot belang. Want vaak hebben die klachten een enorme impact op hun levenskwaliteit.



“Symptomen van perimenopauze worden vaak verkeerdlijik als een burn-out gezien.”

Dat de eierstokken minder oestrogeen aanmaken, kan ook een invloed hebben op het risico op hart- en vaatziekten.

Dr. Louwers: “In de laatste 10 jaar hebben onderzoeken aangetoond dat het verloop van hart- en vaatziekten bij mannen en vrouwen anders verloopt. Oestrogeen is belangrijk voor sterke botten en een sterk hart- en vaatstelsel. Wanneer dat oestrogeen wegvalt, krijg je inderdaad een groter risico op deze ziekten.” Vandaar dat een gezonde levensstijl tijdens en na de menopauze zeer belangrijk is.

Wat kan helpen?

Omgaan met menopauzeklachten kan op verschillende manieren. Een gezonde levensstijl met genoeg beweging en een gezonde voeding kan een verschil maken. En studies hebben ook aangetoond dat acupunctuur een positief effect kan hebben.

Ook hormoonbehandelingen kunnen helpen. **Dr. Louwers:** “Hoewel vrouwen huiverig zijn ten opzichte van een hormoonbehandeling, kan het voor je levenskwaliteit de ideale oplossing zijn. De grootste zorg bij vrouwen is vaak de angst voor borstkanker, maar die is niet terecht. Bij vrouwen die ouder zijn dan 50 is er bijna geen verhoogd risico op borstkanker bij een hormoonbehandeling, mits je de behandeling maximaal 5 jaar volgt en er geen risicofactoren zijn als een verhoogd BMI, overmatig alcoholgebruik of roken.”

Bespreekbaar maken

Dat menopauze en perimenopauze bespreekbaar zijn, is voor vrouwen van groot belang. Heb je klachten als vrouw die in de richting van perimenopauze kunnen wijzen, praat er dan zeker over met je huisarts of je gynaecoloog. Snel de juiste hulp zoeken en vinden kan een groot verschil maken voor je levenskwaliteit.



Perimenopauze: wat kan je doen?

Een gezonde levensstijl kan helpen om de klachten van de (peri)menopauze te milderen.

- ✓ Eet gezond: elke dag voldoende groenten en fruit en beperk de hoeveelheid suiker die je eet.
- ✓ Drink voldoende water, en let op met cafeïne en alcohol.
- ✓ Probeer het stilzitten te beperken en beweeg elke dag voldoende.
- ✓ Ook stoppen met roken maakt een groot verschil.

Helan Luisterlijn

Bel gratis 5x met een erkend psycholoog

Als klant van Helan Ziekenfonds heb je recht op 5 gratis sessies bij een erkend klinisch psycholoog via de Helan Luisterlijn. Helan wil daarmee psychologische hulp snel bereikbaar maken voor iedereen.

5 gratis gesprekken

Wie het nummer T. 0800 88 0 81 belt, krijgt een erkend klinisch psycholoog aan de lijn. Per jaar heb je recht op 5 gratis gesprekken van 45 minuten tot een uur. “Met de Luisterlijn willen we de drempel verlagen om psychologische hulp te zoeken,” legt **Sarah Masschelein**, woordvoerder van Helan, uit. “Uniek aan de Luisterlijn is ook dat het niet om vrijwilligers gaat aan de andere kant van de lijn, maar om erkende psychologen.”

Krijg snel professionele hulp

Het aantal psychologische sessies in eerste lijn is verdubbeld sinds het begin van de coronacrisis, zo blijkt uit cijfers van het RIZIV.

Sarah Masschelein: “Met de Luisterlijn kunnen we mensen snel hulp bieden.” Dat is van groot belang, bevestigt ook **Iris Albrecht**, psychologe bij de Luisterlijn: “Mensen wachten vaak om hulp te zoeken tot ze er zelf totaal niet meer uit raken. Toch blijkt dat het herstelproces een stuk korter is als je niet wacht tot het licht spreekwoordelijk helemaal uit gaat.”

Eerste hulp

Achter de Luisterlijn zit een groot netwerk van psychologen. De meeste bellers zijn na 3 sessies genoeg geholpen om verder te kunnen. De Luisterlijn ledigt als het ware de hoogste nood bij mensen die nood

hebben aan een luisterend oor en concrete handvaten. Wie na 5 sessies nood heeft aan verdere psychologische ondersteuning, wordt doorverwezen naar een psycholoog voor een specifiek traject.

ZO WERKT DE LUISTERLIJN

- ✓ Bel naar T. 0800 88081, ma-vrij, van 8 tot 21u.
- ✓ Twijfel je? Vrijblijvend bellen voor een kennismakingsgesprek kan zeker.
- ✓ De Luisterlijn werkt onafhankelijk van het ziekenfonds en houdt zich strikt aan het beroepsgeheim.



Logopedie, ook voor volwassenen

Logopedie wordt vaak geassocieerd met kinderen. Logopedische problemen komen echter ook voor bij volwassenen en zij hebben ook baat bij een goede en onderbouwde therapie. Jill De Smet, logopediste bij Logopraxis legt uit in 5 weetjes.

01 Meer dan lezen, schrijven of spreken

Logopedie is vooral gekend voor het behandelen van kinderen in functie van het lezen, schrijven of spreken. **Jill De Smet:** “Logopedie gaat echter een stuk verder en omvat preventie, onderzoek, behandeling en opvolging van stem-, spraak-, taal-, gehoor- of leerstoornissen, en dit zowel bij kinderen, adolescenten, volwassenen en senioren.”

02 Volwassen patiënten

Spraak, articulatie en taalgebruik zijn cruciaal om actief deel te nemen aan een maatschappij waarin communicatie zeer belangrijk is. Volwassenen die binnen deze domeinen problemen of stoornissen ondervinden, kunnen hiervoor terecht bij een logopedist.

Jill De Smet: “Deze stoornissen kunnen zich manifesteren na een hersenletsel. Dat wordt meestal veroorzaakt door een beroerte, een ongeval of een hersentumor. Andere stoornissen zijn ontwikkelingsstoornissen, zoals bijvoorbeeld stotteren, of ontstaan door een psychische of organische oorzaak, zoals stemstoornissen. Een adequate behandeling en de juiste adviezen laten dikwijls toe om snel vooruitgang te boeken. Het verhelpen van de spraak, taal- of slikstoornis kan een grote positieve impact hebben op zowel de fysieke als de mentale gezondheid van de patiënt.”



* Het vermelde voordeel is geldig voor 2022 voor klanten van Helan Onafhankelijk Ziekenfonds die in orde zijn met de betaling van de ziekenfondsbijdrage.

03 Meer mensen zoeken hulp

De laatste jaren is de drempel lager geworden. **Jill De Smet:** “Er zijn meer aanmeldingen door volwassenen dan vroeger. Dit omdat de levenskwaliteit erop vooruitgaat en mensen meer belang hechten aan de zorg voor zichzelf. Ook de groeiende bekendheid van ons beroep zorgt ervoor dat mensen sneller hun weg naar een logopedist vinden. Wij zien mensen die al hun hele leven logopedische problemen ondervinden, en daar als kind niks aan hebben kunnen doen, maar nu toch hulp zoeken. Voor die mensen kunnen wij een verschil maken.”

04 Ook online therapie

Zoals in vele sectoren heeft de coronapandemie een invloed gehad op de werkwijze van logopedisten. **Jill De Smet:** “Aan het begin van de coronapandemie werd telelogopedie al snel officieel erkend als therapievorm. Zo konden we tijdens de lockdown de therapie online verderzetten en ging er geen kostbare tijd verloren in de revalidatie. Onze voorkeur gaat wel nog altijd uit naar face-to-face sessies. Logopedie is een sociaal beroep. Een sessie duurt in theorie een half uur, maar dit loopt dikwijls uit. Een fijne babbel met de patiënt na de therapie hoort er vaak bij. Net dat maakt ons beroep zo mooi.”

05 Helan voordeel voor logopedie

De wettelijke ziekteverzekering voorziet een gedeeltelijke terugbetaling van logopedie. Hoeveel je terugbetaald krijgt, hangt af van de behandeling. Je hebt een goedkeuring nodig van de adviseerende arts van het ziekenfonds. Heb je geen recht op deze terugbetaling, dan kan je toch rekenen op Helan. Helan Ziekenfonds voorziet om de 5 kalenderjaren een tegemoetkoming van 10 euro per individuele sessie met een maximum van 150 sessies. Voor alle leeftijden.*

Helemaal digitaal

Wij weten dat je graag snel geholpen bent. Daarom zijn onze website en je online ziekenfonds voortdurend in beweging. Ontdek hier het laatste nieuws.



HELAN MAGAZINE Lees ons ook online

Hoe hou je lichaam en geest gezond? Wat moet je denken van de laatste voedingshype? Wat reilt en zeilt er bij Helan? Via het online gezondheidsmagazine op onze website blijf je altijd goed geïnformeerd over het laatste gezondheidsnieuws. We inspireren jou ook volop met

tips en uitdagingen die goesting geven om gezond te leven. Alles telkens grondig gecheckt door onze gezondheidsexperts, natuurlijk. Ga zeker af en toe eens kijken, we updaten het online magazine regelmatig.

 www.helan.be/magazine

Snel geregeld, via Mijn Helan, website en app

Handig, de Mijn Helan app

De Mijn Helan app is een mooie aanvulling op Mijn Helan, je online ziekenfonds op pc. Je checkt er makkelijk je dossier en hebt je online ziekenfonds altijd bij de hand. En wist je dat je via de app je Helan voordelen en terugbetalingen voor extra verzekeringen heel makkelijk digitaal kan aanvragen?

Als je een Mijn Helan account hebt, is aanmelden op de Helan app kinderspel: gebruik gewoon je logingegevens van Mijn Helan en je bent vertrokken.

VAKANTIEPLANNEN? CHECK MIJN HELAN

Op de nieuwe pagina 'Vakanties' in je online ziekenfonds vind je alle vakantie-info op een rijtje:

- ✓ Check welke reisdocumenten je nodig hebt en vraag ze makkelijk aan.
- ✓ Regel een Heyo vakantiekamp voor je kinderen.
- ✓ Boek je vakantie aan zee met Helan korting.
- ✓ Volg de details van je boeking op.

Wat te doen bij...

Onze website loodst je door de stappen

Wat te doen bij een grote stap of mijlpaal in je leven, of als het even wat minder gaat? We maken je graag wegwijs. Op onze website vind je per situatie een stap-voor-stap handleiding. We zetten je rechten en plichten op een rij en loodsen je door de administratie. En heb je vragen, maak dan gerust een afspraak en we regelen samen het nodige.

- Afgestudeerd of eerste job
- Zwangerschap
- Orthodontie en tandzorg voor jongeren
- Gezinswijziging
- Verblijf in het buitenland
- Ongeval
- Ziekenhuisopname
- Langer autonoom thuis wonen



Welkom bij Helan Zorgwinkel

Van verzorgingsproducten en educatief speelgoed voor kinderen, tot oplossingen voor een verminderde mobiliteit of ouderdomskwaaltjes: Helan Zorgwinkel heeft een aanbod voor elke fase van je leven. In verkoop en in verhuur.



Uitleendienst voor zorgmateriaal

Als het even wat minder gaat huur je makkelijk zorgmateriaal bij de uitleendienst van Helan Zorgwinkel. We bezorgen het bij je thuis met de nodige uitleg, en na gebruik halen we het bij je op. Alles wordt uitstekend onderhouden en professioneel gereinigd. Zo krijg je gegarandeerd onberispelijk materiaal in huis.

Advies op maat bij je thuis

Heb je op doktersvoorschrift een rolstoel of een ander hulpmiddel nodig? Onze medische experts komen gratis bij je langs om ons aanbod aan je voor te stellen. We brengen samen je noden in kaart en zoeken naar een oplossing op maat.

HELAN ZORGWINKEL

1. Alles om gezond en fit te blijven
2. Zorgmateriaal kopen of huren
3. Assortiment gekozen door zorgkundigen
4. Uitstekende service met kennis van zaken
5. Advies van medisch geschoolde specialisten
6. Thuis geleverd én geïnstalleerd

 www.helanzorgwinkel.be
of bel T. 02 218 22 22

Professioneel advies in onze winkels

Onze klantenadviseurs zijn medisch geschoold en geven je graag persoonlijk advies. Ook mooi meegenomen: het aanbod in de winkel is net zo ruim als online. Plan dus een bezoek in een van onze shops in Wilrijk, Leuven of Brugge. Maak vooraf een afspraak. Zo hebben we alle tijd om te luisteren naar jouw noden.



Handige webshop

Koop in onze webshop producten om gezond en fit te blijven, en die je leven comfortabeler maken. Je vindt er een ruim assortiment voor elke leeftijd. Gratis levering vanaf 50 euro en met Helan korting.

**Kwaliteit,
mét klantenkorting!**

Geen enkel product maakt zomaar deel uit van het assortiment bij Helan Zorgwinkel. Ergotherapeuten, bandagisten en zorgkundigen adviseren bij de samenstelling van ons aanbod. Je rekent dus op topkwaliteit. Je geniet als klant van Helan Ziekenfonds een korting van minstens 10%, en zelfs 30% op tal van producten. Elk jaar krijg je ook een korting van 25 euro voor de aankoop van preventiemiddelen.

**Van 10% tot
30% korting**



Wobbel Balance Board
€ 97,30 (€ 139 voor niet-leden).

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

1 op 3

THUISWONENDE OUDEREN VALT JAARLIJKS.

Terwijl veel incidenten voorkomen kunnen worden. Daarom geven de ergotherapeuten van Helan graag advies om je huis valveilig in te richten.

 **Contacteer onze Dienst Maatschappelijk Werk via www.helan.be/contact of bel ons op T. 02 218 22 22.**



TERUGBETALING VOOR RAADPLEGINGEN OP AFSTAND

Vanaf 2022 krijg je jaarlijks een terugbetaling voor 4 telefonische en 4 videoraadplegingen per patiënt en per arts. De online consultaties vervangen geen fysieke consultaties, maar zijn een aanvulling voor patiënten bij wie dit zinvol is.

Alleen een online raadpleging bij je vertrouwde huisarts komt in aanmerking voor terugbetaling. Dat wil zeggen: de arts die je globaal medisch dossier beheert, of een arts uit dezelfde praktijk.

Of een arts waarbij je de voorbije 2 jaar minstens 1 fysieke en 1 online consultatie had. Word je door een van die artsen doorverwezen naar een specialist? Dan komt ook die online consultatie

in aanmerking voor terugbetaling. Het aantal online consultaties mag niet meer dan 20% van het totale aantal raadplegingen uitmaken.

Terugbetalingsregeling voor minderjarige kinderen van gescheiden ouders

Sinds begin 2022 geldt een nieuwe regeling voor de terugbetaling van ziektekosten voor minderjarige kinderen van gescheiden ouders.

Voor de wettelijke ziekteverzekering verandert er niks. Net als vroeger worden de terugbetalingen gestort op de rekening van de aanvrager. Je kan die terugbetalingen blijven aanvragen zoals je gewend bent.

NIEUW


Voor de Helan-voordelen en extra verzekeringen worden de terugbetalingen gestort op de rekening van de ouder bij wie de kinderen zijn ingeschreven bij het ziekenfonds, tenzij er een gemeenschappelijke rekening is waar beide ouders toegang tot hebben.



Er circuleren heel wat misverstanden en onwaarheden over vaccins. Betrouwbare antwoorden op vragen over vaccinatie vind je op www.helan.be/waaromvaccineren.

Weer aan het werk tijdens of na je arbeidsongeschiktheid?

Sinds kort staan onze 'Terug Naar Werk-coördinatoren' paraat om je te begeleiden. Ze informeren de adviserende arts en bekijken hoe je werkhervatting zo comfortabel mogelijk kan verlopen. Zo kan je bijvoorbeeld andere uren, een andere werkplek of andere taken krijgen, of kan je een opleiding volgen.

 **Vind je Terug Naar Werk-coördinator via www.helan.be/terugnaarwerk**



Gewaarborgde minimumuitkering voor arbeidsongeschiktheid

Sinds 1 juli 2021 is de gewaarborgde minimumuitkering vanaf de 5^{de} maand arbeidsongeschiktheid voor bepaalde categorieën hoger. Sinds 1 januari 2022 wordt de nieuwe maatregel toegepast voor alle lopende dossiers die hun vierde maand ingaan of ingegaan zijn.

Concreet betekent het dat je vanaf de 4^{de} maand arbeidsongeschiktheid aanspraak kan maken op een gewaarborgde minimumuitkering die afhangt van je gezinssituatie, je status als werknemer en je gemiste (gederfde) inkomen.

Gezinssituatie/Statuut	Dagbedrag	Minimum beperkt bij bruto maandloon
Alleenstaande en samenwonende gerechtigden	51,69 euro	1.343,94 euro
Regelmatig werknemer	64,91 euro	1.687,66 euro
Niet-regelmatig werknemer	53,25 euro	1.384,50 euro

Heb je momenteel geen werk? Hou er rekening mee dat de minimumuitkering tijdens de eerste 6 maanden van de arbeidsongeschiktheid niet hoger mag zijn dan de uitkering die de werkloosheidsinstelling zou betalen.

Krijg je naast een arbeidsongeschiktheidsuitkering een ander inkomen? Dan ontvang je geen gewaarborgde minimumuitkering. Ook wie een contractbreukvergoeding of een inkomen als statutair ambtenaar ontvangt, komt niet in aanmerking.

 www.helan.be/arbeidsongeschiktheid

NIEUW

Klare Kijk op Kanker

Kanker gooit je leven overhoop. Je hoofd zit vol vragen en de medische termen vliegen je om de oren. Freya Rowaert leeft al 20 jaar met kanker en weet er alles van. Om lotgenoten en hun omgeving vanuit haar eigen ervaring te ondersteunen, lanceerde ze het platform 'Klare kijk op Kanker'. Ze is er zelf de gids, via informatieve video's en een lijst met heldere uitleg over kankerjargon.

Naast haar eigen verhaal, komen er gaandeweg meer video's van andere patiënten, maar ook van wetenschappers, mensen uit het werkveld en artsen. Zo zal het platform blijven groeien en steeds meer helderheid scheppen in de complexe wereld waarin je als kankerpatiënt terecht komt.

 www.klarekijkopkanker.be



Optimistisch ouderschap

Onfeilbaar zijn hoeft niet

Als ouder sta je elke dag voor nieuwe uitdagingen. Soms bied je die moeiteloos het hoofd. En af en toe sla je de bal eens mis. Maar ook dat is oké, zegt Steven Gielis, opvoedings-expert en bezieler van 'optimistisch ouderschap.'





Steven Gielis, opvoedingsexpert

Als ouderschap een symbool had, welke emoticon zou jij ervoor gebruiken?

Steven Gielis: "Ouderschap zou ik omschrijven met het hartje waar een verband rond zit. Omdat het enerzijds iets heel moois is, want je ziet kinderen groeien. Maar ouderschap is ook moeilijk. Je komt als ouder obstakels tegen, zoals je eigen kwetsbaarheid en die van je kind, of dingen die je vroeger zelf meemaakte. Allemaal zaken met kleine scherpe randjes, waar geen kant-en-klaar antwoord op bestaat. Vandaar het verband rond het hartje. Je doet het met hart en ziel, maar je mag als ouder ook erkenning krijgen voor de grote verantwoordelijkheid die op je schouders rust."

Jij promoot 'optimistisch ouderschap'. Wat houdt dat precies in?

Steven Gielis: "Soms verwarren mensen de term met een 'good vibes only' motto, maar dat is het helemaal niet. Met optimistisch ouderschap bedoel ik de rijkdom van de emotionele differentiatie. Niet elke dag is leuk, spannend en fantastisch, maar er ligt altijd een nieuwe dag in het verschiet waarop de zon weer doorbreekt. Bij opvoeden is dat niet anders. Soms is het lastig en zijn kinderen bang of boos, maar je krijgt elke dag de kans om opnieuw je best te doen. Om dingen beter te doen of gewoon anders aan te pakken. Die blik op de feiten is veerkrachtig, hoopvol en optimistisch. Bovendien is het een waardevolle attitude om ook aan je kinderen door te geven. Het is oké als het eens tegenvalt, achter de wolken schijnt altijd de zon."

Werken, sociale verplichtingen, het huishouden, ... Hoe doe je als ouder nog aan zelfzorg?

Steven Gielis: "Dat is echt een evenwichtsoefening. Een goed idee is om bewust tijd voor jezelf in te plannen.

"Je doet het natuurlijk met hart en ziel, maar je mag als ouder ook erkenning krijgen voor de grote verantwoordelijkheid die op je schouders rust."

Daar heb je recht op want je bent niet alleen ouder, maar ook werknemer, vriend of vriendin en partner. Al die ballen samen in de lucht houden is een kwestie van grenzen durven stellen en die bewaken. Heb je nood aan een weekendje weg met je partner of om eropuit te trekken met vrienden, maak die plannen waar en zet ze in je agenda. Durf ook een babysit te vragen af en toe, zonder je daar schuldig over te voelen. Jezelf even opladen, geeft je nieuwe energie. En maakt je op lange termijn een gelukkige en zelfs betere ouder."

Wat wens jij elk opgroeiend kind toe?

Steven Gielis: "Een goed voorbeeld. Dat is het mooiste wat je een kind kan geven. Bijvoorbeeld: ik werk veel. En dat zien mijn kinderen. Maar zij zien ook dat ik in het weekend zeg: "nu even niet". En dan tijd maak voor leuke dingen, want ook dat is belangrijk. Een ander voorbeeld is respect voor anderen. Als je zelf respectloos over anderen spreekt, nemen je kinderen dit over. Dat voorleven en zelf nastreven wat je van je kinderen verwacht, is essentieel. Kinderen hebben voelsprieten. Heb je ruzie met je partner, dan pikken ze de spanning meteen op. Natuurlijk mag je ruzie maken, maar je moet het ook weer goedmaken. Zo leren je kinderen een ruzie zelf ook bijleggen. Je wil het beste voor je kinderen en ze beschermen, maar het heeft geen zin om hen af te schermen voor onplezierige dingen. Zelf authentiek zijn, recht in je schoenen staan en niet onfeilbaar zijn - of met andere woorden: een goed voorbeeld zijn - daar leren je kinderen écht van."

Heb je nog een laatste tip voor ouders die dit lezen?

Steven Gielis: "Zeker. Eet een appel als je op je lip moet bijten. Soms wil je reageren op iets als dat niet hoeft. Heb je moeite om je woorden in te slikken voor je kinderen, neem een appel en concentreer je daarop. Succes gegarandeerd!"

Helan Kinderopvang. Helemaal groeien.

De onthaalouders en kinderdagverblijven van Helan ontvangen je kind met open armen.

- Oog voor de ontwikkeling van je kind
- 51 kinderdagverblijven en 80 onthaalouders
- Erkend en vergund door Kind en Gezin (Agentschap Opgroeien)
- **Meer weten?**
www.helankinderopvang.be

GRATIS WEBINAR POSITIEF OUDERSCHAP

Opvoedingsexperte Pia Leurs geeft je concrete tips op 25/05 van 19u30 tot 21u.

 www.helan.be/infosessies

Van babyboom tot gen Z

Bij Helan Huishoudhulp schatten we mensen van alle leeftijden naar waarde. Ontmoet Magda en Shenaya: de ene is 71, de andere 22, maar beiden voelen zich bij ons als een vis in het water.



“Ik heb eerst 15 jaar als poetshulp gewerkt voor een andere organisatie. Maar toen ik een verlenging van mijn loopbaan vroeg, vonden ze me te oud. Ik was 69 en wou graag blijven werken. Toevallig ben ik toen op een online filmpje van het toenmalige Partena en OZ gebotst. Daarin zag je een oudere dame aan het werk. Ik heb meteen gesolliciteerd. En kijk, ondertussen werk ik al 2 jaar voor Helan Huishoudhulp. Ik doe mijn job heel graag. Ik moet in de weer blijven, anders voel ik me niet goed. Ik ben dat ook gewoon zo, heb het nooit anders gekend. Mijn moeder stierf toen ik 17 was, en vanaf dan heb ik het huishouden altijd op mij genomen. Al mijn klanten zijn lief en vriendelijk, ik ga overal graag. Maar er is één dame bij wie ik bijzonder graag poets. Ze is 91 jaar, en nog zo optimistisch. Altijd vrolijk en nooit klagen, ik vind dat zo moedig en sterk. Zo wil ik ook oud worden.”

71

MAGDA

- ✓ Geboren: 11 juli 1950
- ✓ Werkt bij Helan sinds: 2020
- ✓ Kinderen: 4

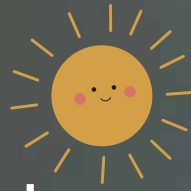


“Ik volgde de opleiding Huishoudelijk schoonmaakster toen ik de vacature bij Helan zag. Ik heb onmiddellijk gesolliciteerd, ook al was ik nog in opleiding. En het zat meteen goed. Na mijn vorming mocht ik aan de slag. Het leukste aan mijn job vind ik de band die ik met mijn klanten heb. En het plezier dat ik eraan beleef als ze tevreden zijn. Ik krijg vaak complimentjes. Dat alles zo grondig gepoetst is, of dat ze nog nooit zo'n goede huishoudhulp hadden. Dat doet me echt deugd om te horen. Mijn werk wordt geapprecieerd, dat is belangrijk voor mij. Ramen wassen is mijn favoriete klus. Je ziet meteen het resultaat van je werk, daar hou ik van. Ik werk graag voor Helan. Je krijgt boeiende en nuttige opleidingen. Zo zie je ook eens je collega's, dat contact is heel fijn.”

22

SHENAYA

- ✓ Geboren: 14 januari 2000
- ✓ Werkt bij Helan sinds: 2021
- ✓ Kinderen: nog niet



Ben jij een ochtend- of een avondmens?



Je beeldt het je niet in: ochtend- en avondmensen bestaan echt. Niki Antypa, docent Klinische psychologie aan de universiteit van Leiden licht toe.

Vroege vogels, of ochtendmensen, hebben geen moeite om vroeg aan hun dag te beginnen. Ze zijn aan het begin van de dag actief, genieten van een ochtendwandeling of -loopje en ervaren vermoeidheid in de vroege avond, waardoor ze vroeger gaan slapen. Bij avondmensen is het omgekeerd. Zij worden later op de

dag actief, maken later op de dag het slaaphormoon melatonine aan en gaan daardoor later naar bed. Maar je kan ook tot de tussen-categorie behoren, of het zogenaamde intermediaire type. Volgens Niki Antypa is er een genetische aanleg, maar heeft veel ook te maken met de levenscyclus die van toepassing is op





Niki Antypa, docent klinische psychologie

“Kinderen worden geboren als ochtendmensen. Naarmate je ouder wordt, ga je naar het avondtype. Op latere leeftijd word je weer een ochtendmens.”

zowat iedereen: “In het algemeen worden kinderen geboren als ochtendmensen. Naarmate je ouder wordt, ga je als adolescent en jongvolwassene eerder naar het avondtype. Op latere leeftijd word je doorgaans weer een ochtendmens.”

Stap voor stap bijsturen

Je kan je slaap-waakritme zelf aanpassen. Ben je een avondmens en wil je 's ochtends meer energie? Sta geleidelijk aan vroeger op. Begin met een kwartier, en dan een halfuur of een uur indien nodig. Maar doe het vooral geleidelijk aan. Het kan ook helpen om het (zon)licht op te zoeken 's ochtends en bijvoorbeeld elke dag een ochtendwandeling te maken. **Niki Antypa:** “Het is belangrijk dat je zelf op zoek gaat naar wat voor jou werkt om je slaap-waakritme aan te passen. Als je niet buiten raakt voor een wandeling, kan naast een raam zitten al een eerste stap zijn. Vroeger opstaan zal er ook voor zorgen dat je 's avonds vroeger moe bent en daardoor vroeger in je bed kruipt.” Het omgekeerde geldt voor ochtendmensen die willen omschakelen naar een avondritme. De eerste stap is ervoor zorgen dat je langer wakker blijft, waardoor je 's morgens nog moe zult zijn en dus later uit bed komt.

Mentale gezondheid

Zou de mate waarin iemand gelukkig is afhangen van een chronotype? Onderzoeken hebben een link gevonden tussen depressie en avondmensen, maar dat wilt niet zeggen dat je als avondmens sowieso depressief bent of gaat worden. Ochtendmensen kunnen ook depressief zijn, maar dat zal minder



afhangen van hun slaap-waakritme, terwijl dit bij avondmensen wel een invloed heeft.

Niki Antypa: “Avondmensen worden vaker geassocieerd met depressies dan ochtendmensen. Er wordt nog veel research gedaan om na te gaan of het avondmens-gen depressies veroorzaakt of dat depressies ervoor zorgen dat iemand eerder een avondmens is. Dit is een beetje zoals het verhaal van de kip en het ei. Mensen die depressief zijn, blijven later op, denken na over hun problemen, zien en denken vaak alleen na over het negatieve in hun leven, waardoor hun slaap ook verstoord wordt. Hoewel de research over zelfmoord en chronotypes nog niet volledig is, zien we wel dat mensen met zelfmoordgedachten of die zelfmoordpogingen ondernemen ook een verstoord slaapritme hebben. De kwaliteit van slaap is een zeer belangrijke factor.”

Net zoals de slaapkwaliteit heeft ook zonlicht een belangrijke invloed op de mentale gezondheid. **Niki Antypa:** “Een ochtendmens zal sneller naar buiten gaan en meer zonlicht krijgen, en we weten dat zonlicht helpt tegen depressie. Dit kan een beschermingsmechanisme zijn.”

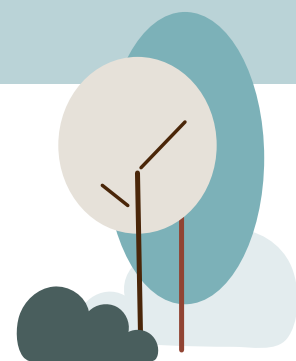
Welk type ben jij?

Wil je nagaan tot welk chronotype je behoort? Er bestaan verschillende tests online. Weet dat dit niet 100 % bepaalt wie je bent, maar het kan je wel helpen om de eventuele vermoeidheid die je ervaart te begrijpen en om je levensstijl aan te passen.

 www.chronotype-self-test.info

BEWEEG MEER, SLAAP BETER

Ideeën voor je dagelijkse wandeling vind je op www.toerkedoan.be



Vlot herstellen na je ziekenhuisopname

Na een ziekenhuisopname is een vlot herstel belangrijk. Helan heeft alles in huis om je te ondersteunen. Met terugbetalingen en voordelen, en met extra hulp waar nodig.

- ✓ **Zorg aan huis:** Helan verzorgenden bieden hulp bij huishoudelijke taken en persoonlijke verzorging.
- ✓ **Thuiszorgmateriaal:** Huur of koop zorgmateriaal om thuis comfortabel te herstellen op www.helanzorgwinkel.be.
- ✓ **Ergotherapeutisch advies en woningaanpassing:** Ben je minder mobiel en zorgt dat voor praktische problemen thuis, dan helpt een Helan-ergotherapeut je graag.
- ✓ **Thuisverpleging:** Onze verpleegkundigen komen bij je thuis als je medische zorg nodig hebt.
- ✓ **Niet-dringend medisch vervoer:** Een vrijwilliger brengt je naar medische afspraken. Wij regelen het graag voor je.

- ✓ **Dienst Maatschappelijk Werk:** Wist je dat we gratis advies en hulp bieden om een zorgplan op te stellen? We weten ook alles over sociale tegemoetkomingen en premies.
- ✓ **Hospitalia Assist:** Ben je aangesloten bij Hospitalia Medium of Plus? Dan reken je op dienstenpakket Hospitalia Assist. Bel Hospitalia Assist ten laatste 30 dagen na het verlaten van het ziekenhuis op T. 02 560 47 86.
- ✓ **Helan Luisterlijn:** Bij Helan krijg je 5 telefonische gesprekken met een van onze psychologen. Bel de Luisterlijn op T. 0800 88 0 81.

HELEMAAL GERUST MET HOSPITALIA

De hospitalisatieverzekeringen via Helan zijn betaalbaar, en beschermen je tegen hoge ziekenhuiskosten. Voor, tijdens en na je opname.

Kies je voor Hospitalia Medium of Plus, dan biedt de extra service Hospitalia Assist je hulp in het huishouden, huiswerkbegeleiding voor je kinderen of opvang voor je huisdier als jij naar het ziekenhuis moet.

Je vraagt terugbetalingen makkelijk online aan via Mijn Helan.

 www.helanhospitalia.be



Helan Onafhankelijk ziekenfonds, verzekeringsagent (n° CDZ 5006c) voor "MLOZ Insurance", de VMOB van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, RPR Brussel (422.189.629, erkend onder nr. CDZ 750/01 voor de takken 2 en 18). Je vindt de infochies en de algemene voorwaarden van elk product op www.helan.be/VMOB. Het Belgisch recht is van toepassing op het verzekeringscontract. De looptijd van de contracten is levenslang. Bij klachten contacteer je de klachtendienst van Helan via www.helan.be/meldpunt of de Ombudsman van de Verzekeringen (www.ombudsman.as). Voor meer informatie over de aansluiting bij de product(en) kun je terecht bij uw ziekenfonds.

 **Bekijk de info op onze website, of maak een afspraak voor uitgebreid advies op www.helan.be/afpraak.**

Helan voordelen

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





DE VAKANTIEKAMPEN VIA HELAN

Ken je Heyo al? Dat is onze eigen expert in vakantiecampen voor kinderen van 3 tot 18 jaar. Reken op schitterende vakantiecampen met een zotte mix van leren, spelen en bewegen. De Heyo vakantiecampen groeien met je mee. Met of zonder overnachting. Dichtbij of iets verder. Avontuurlijk of creatief. Met dieren of met kookpotten. Je vindt bij ons gegarandeerd het kamp dat je op het lijf geschreven is. In alles wat Heyo doet, staat openheid, passie, kwaliteit en creativiteit voorop. Je kind komt gegarandeerd groter, wijzer, enthousiaster en geïnspireerder terug!

Paula:

“Mijn twee kinderen zijn tegenpolen qua interesses. En toch kunnen ze met dezelfde organisatie op vakantiecampen. Geweldig, toch?”

MOOIE HELAN KORTING!

Tot 30% korting voor kampen met overnachting en 10 euro korting voor kampen zonder overnachting.

i Kies en boek op www.heyo.be. Je Helan-korting wordt automatisch verrekend.

Check je huid met de SkinVision app

Je huid regelmatig controleren op verdachte huidvlekjes is een goed idee. SkinVision is een app die op basis van een foto een risicobeoordeling van huidvlekjes kan maken. De app vertelt je hoe dringend je naar de dokter moet voor controle. De SkinVision app heeft als enige in zijn soort een CE-certificatie als medisch hulpmiddel. Een groep dermatologen staat mee in voor de kwaliteitscontrole.

SCAN DE CODE
DOWNLOAD DE APP.



HELAN VOORDEEL

Normaal kost de app 50 euro voor een jaar. Dankzij de samenwerking met SkinVision, betaal je als klant van Helan helemaal niets!

GRATIS HELAN WEBINARS

Fit in je lijf én in je hoofd

Alles te weten komen over ademen, omgaan met stress of positief ouderschap? Leren hoe je goed voor jezelf zorgt, hoe je kan omgaan met verdriet of hoe je brein werkt? Ontdek onze online webinars over gezond leven. Je volgt ze makkelijk van bij jou thuis. Omdat Helan graag een coach is voor jouw gezondheid, is deelnemen helemaal gratis!

i www.helan.be/infosessies



208

opticiens hebben we in het Helan-netwerk. Bij die opticiens krijg jij als klant een mooie Helan-korting.

Daarnaast is er bij Helan voor brillen en lenzen jaarlijks een tegemoetkoming van 50 euro t/m 18 jaar, en 30 euro vanaf 19 jaar.

Kindje ziek? Wij springen bij!

Je kind is plots ziek en jij moet werken? Wij voorzien binnen de 48 uur een professionele kinderoppas aan een voordelig tarief. Je kan gebruik maken van 10 oppasdagen per jaar en per kind, van maandag tot vrijdag tussen 7u en 19u. Voor maar 3 euro per uur komt een professionele kinderoppas bij je thuis. Afhankelijk van de regio werken we samen met onze partners i-Mens en Manpower.

Hoe geniet je van dit voordeel?

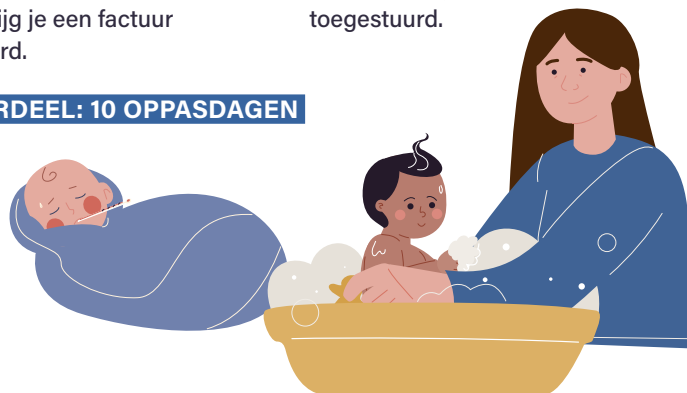
✓ Je woont in Oost-Vlaanderen, West-Vlaanderen of Antwerpen

- Vraag thuisoppas aan via T. 09 264 18 48.
- Nadien krijg je een factuur toegestuurd.

✓ Je woont in Vlaams-Brabant, Limburg of Brussel

- Vraag thuisoppas aan via T. 02 778 97 00.
- Nadien krijg je een factuur toegestuurd.

HELAN VOORDEEL: 10 OPPASDAGEN



HELAN VAKANTIEVERBLIJVEN

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. Boek een vakantie en geniet van 20% Helan-korting.

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

20%
HELAN
KORTING



“Ik heb geleerd dat je lijst met prioriteiten niet je hele leven dezelfde blijft.”



“Ik moet meer vertrouwen op mijn gevoel, want dat heeft meer te vertellen dan ik dacht.”

Marjon werkt als freelance regisseur en graficus. Tot ze plots niet meer kon. Fysiek en mentaal uitgeput, was de diagnose.

“Op een dag zat ik in mijn auto, onderweg naar de redactie. Bij aankomst was mijn T-shirt doorweekt van het zweet en kon ik alleen maar huilen. Ik heb die dag nog gewerkt, daarna niet meer. De coronalockdowns en de beperkingen hadden veel impact op mijn gemoed, mijn persoonlijke leven liep niet vlot, het werk werd me teveel. Ik was tot weinig in staat: ik had slape-loze nachten, huilde veel, en volgde therapie. Ik heb altijd geleerd om te vertrouwen op mijn hoofd, met weinig aandacht voor mijn emotionele beleving. Maar plots kon ik niet anders dan luisteren naar mijn lichaam. Ik moest rusten. En eens ik daarmee begon, heb ik dat niet als negatief of als een zwakte ervaren. Mijn lichaam heeft aangegeven dat ik moest stoppen en ik ben blij dat ik snel geluisterd heb.

Als zelfstandige viel mijn inkomen weg, maar werken ging gewoon niet. Gelukkig bestaat er een vangnet waardoor ik afstand kon nemen van mijn verplichtingen. Dat is wat echt heeft geholpen. Ik ontdekte in die periode ook dat hulp uit onverwachte hoek kan komen.

Sinds kort ben ik weer beetje bij beetje aan de slag. Het heeft me geraakt hoeveel reacties ik kreeg van collega's toen ik terug kwam. Misschien zeggen we dat niet genoeg tegen elkaar, hoeveel we elkaar écht waarderen.”

HELAN. HELEMAAL SOCIAAL.





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: Boomssteenweg 5 - 2610 Wilrijk

IETS VRAGEN? WIJ LUISTEREN.

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

HELAN. HELEMAAL SOCIAAL.



helan  helemaal welzijn