

helan

Magazine

helemaal welzijn

NIEUW

Je tanden verdienen hun
eigen verzekering

Ontdek Dentalia Up

5 tips voor een beter zicht

Voedingshypes

Smul jij er ook van?

**KRACHTIG
TOT
JE 80**

NIEUW



Je tanden verdienen hun eigen verzekering

Wacht niet tot je die scheve tand, dat zwarte gaatje of die gebroken kies stilletjes om hulp hoort schreeuwen.

Kies nu al voor de **nieuwe tandverzekering Dentalia Up**. Je tanden zullen je dankbaar zijn. En je portemonnee ook.



SCAN MIJ VOOR
MEER DETAILS

Of ga naar
[www.helan.be/
verzeker-je-tanden](http://www.helan.be/verzeker-je-tanden)

 Dentalia
Up



Kristel Bracke – Directeur Talent & Cultuur bij Helan

In dit nummer van Helan Magazine nemen we jou graag opnieuw mee in onze brede kijk op welzijn. En gunnen we jou een blik achter de schermen. Dat mag je ruim bekijken, want bij Helan werken we elke dag met een team van meer dan 5.600 enthousiaste medewerkers samen om jouw levenskwaliteit te verbeteren. Wij maken graag een verschil in jouw leven, welke job we ook uitvoeren. Want we hebben ook een bredere kijk op ons werk. We zoeken samen naar duurzame oplossingen die jouw leven beter maken en je onafhankelijkheid respecteren. Die ambitie schuilt in elk van ons. We zijn gedreven in wat we doen, en houden ervan om grenzen te verleggen. Neem nu Karen, die babygebaren introduceerde bij Helan Kinderopvang. Of Laura, die mee timmerde aan onze vernieuwde tandverzekering Dentalia Up. Waarom ze dat deden, en wat dat voor jou als klant betekent, dat lees je in dit nummer. Veel plezier ermee.

Kristel

- 2 Helemaal Helan
- 5 Checklist voor een zorgeloze vakantie
- 6 Krachtig tot je 80
- 9 Cool, zo'n complimentje
- 10 Smul jij van de voedingshypes?
- 13 Goed verzekerd als zelfstandige
- 14 Je tanden verdienen hun eigen verzekering
- 16 5 tips voor een beter zicht
- 18 Wat is perfectionisme?
- 20 Veilig genieten van de zon
- 22 Goed om te weten
- 24 Hypnose in de psychotherapie
- 26 Mijn Helan app: alles zo geregeld
- 27 Beter slapen met Helan Zorgwinkel
- 28 Praten met handen en voeten
- 30 Helan voordelen
- 32 Achter de schermen



Colofon

Kernredactie: Lynn Pellens en Eva De Geyter • **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.

OP VAKANTIE?

Je Europese ziekteverzekeringskaart zit in je Mijn Helan app

Een papieren versie van de Europese ziekteverzekeringskaart heb je niet meer nodig. Met de Mijn Helan app heb je altijd een geldige digitale versie van de kaart op zak. Open de laatste versie van de app, kies 'kaarten' en je ziet alle kaarten van je gezin.



WIJ DENKEN VANDAAG AL AAN HELAN VAN MORGEN

Met het project 'Helan van Morgen' stellen we het toekomstbeeld van Helan scherp. Hoe gaan we in de toekomst om met zorg, gezondheid en welzijn? Hoe ziet Helan er dan uit voor jou als klant? Daarover konden Helan-collega's van verschillende afdelingen tijdens de Helan Toekomstdagen samen brainstormen. Je ziet de innovatieve ideeën de komende jaren stap voor stap je dienstenpakket binnen rollen.

Ik ga op kamp... En check mijn vaccinaties makkelijk online!

Klik vanuit de pagina E-gezondheid op Mijn Helan door naar het platform Mijngesondheid van de overheid. Daar vind je je vaccinatiestatus en die van je kinderen makkelijk terug.



Lees Helan Magazine ook online!

Hoe hou je lichaam en geest gezond? Wat moet je denken van de laatste voedingshype? Je hoort het van ons. Naast dit papieren Helan Magazine, maken wij voor jou ook een gevarieerd online gezondheidsmagazine. We voegen regelmatig nieuwe artikels toe. Zo blijf je altijd goed geïnformeerd over het laatste gezondheidsnieuws. Alles telkens grondig gecheckt door onze gezondexperts, natuurlijk!

 www.helan.be/magazine

Al naar de tandarts geweest?

Jaarlijks naar de tandarts gaan loont. Ook al heb je geen pijn of tandproblemen. Omdat preventieve controle veel problemen kan voorkomen, krijg je meer terugbetaald via je ziekenfonds en je eventuele tandverzekering. Heb je nog geen afspraak gemaakt voor dit jaar, waarom er dan nu niet snel werk van maken?

 Lees meer op www.helan.be/tandzorg



Volg ons op ons nieuw Instagram account!

Vanaf nu kan je ons ook volgen op ons nieuwe Instagram account @helemaal.welzijn om op de hoogte te blijven van nieuws en tips en tricks rond je (mentale) gezondheid, je ziekenfonds, voordelen en zoveel meer!

www.instagram.com/helemaal.welzijn

VERGEET JE KLEVER NIET

Bezorg je een papieren document aan je ziekenfonds? Vergeet dan zeker niet een kleefzegel te plakken. Zo hebben we alle juiste gegevens om het goed te verwerken. Wil je klevers bijbestellen? Dat kan makkelijk:

- Via **Mijn Helan** op desktop of in de app
- **Telefonisch**: bel T. 02 218 22 22 en kies voor selfservice. Hou je rijksregisternummer klaar om de bestelling af te ronden.

DE KLANTEN VAN HELAN

95%

van de klanten die online of op kantoor op afspraak kwamen, is uiterst tevreden

92%

van de klanten die zorgmateriaal uitleenden, geeft ons een 4 of 5 op 5

87%

van onze nieuwe klanten vond het heel makkelijk om bij ons klant te worden

ONZE BREDERE KIJK OP WERK

Nathalie Pieters combineert het beste van twee werelden: vandaag in de bakkerij, morgen aan de slag bij Helan Huishoudhulp.

“Ik combineer mijn job als huishoudhulp met mijn werk in een bakkerij en ik kan het alleen maar aanraden! De twee jobs zijn uiteraard heel verschillend, maar ik zou het niet anders willen. Die afwisseling doet mij echt deugd. Het feit dat ik mijn uren bij Helan Huishoudhulp grotendeels zelf kan kiezen en inplannen, is echt een gemak. De flexibiliteit en autonomie zijn voor mij grote pluspunten. Ik voel me als huishoudhulp ook goed ondersteund door mijn verantwoordelijke Ilse. We hebben een goeie klik én ik kan bij haar altijd terecht. Maar de dankbaarheid die ik terugkrijg van mijn klanten, daar doe ik het echt voor. Zelfs na 10 jaar ervaring maakt een welgemeende ‘Merci!’ nog steeds mijn dag goed.”

Welke job je ook uitoefent, bij ons maak je het verschil in iemands leven. Dat is onze bredere kijk op werk. Bekijk onze vacatures op www.helanjobs.be



“Die afwisseling doet mij echt deugd.”

Bedingen over Helan? Laat van je horen!

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 klachtenformulier in op www.helan.be/meldpunt, of stuur een brief naar: Helan Onafhankelijk ziekenfonds, T.a.v. Ombudsman, Boomsessesteeuweg 5, 2610 Wilrijk. Op basis van jouw feedback verbeteren we onze dienstverlening.

Op eigen benen, ook bij het ziekenfonds

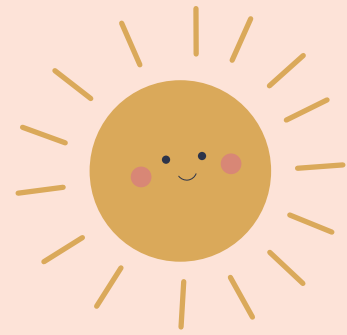
Is je zoon of dochter afgestudeerd, of gaat die net aan het werk? Dan is het tijd voor een eigen dossier bij het ziekenfonds. Tot je 25ste ben je als student verzekerd bij het ziekenfonds van je ouders. Begin je te werken, ontvang je een uitkering, of word je 26, dan moet je je zelf inschrijven. Dat kan bij Helan Ziekenfonds makkelijk online.

www.helan.be/aansluiten



CHECKLIST

voor een zorgeloze vakantie



Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK)

Met de **Mijn Helan** app heb je vanaf nu altijd een digitale versie van de kaart op zak. Open de laatste versie van de app en je vindt makkelijk je digitale EZVK terug.

Vaccins

- Informeer bij je huisarts of check het via www.wanda.be, liefst 3 maanden voor je vertrek.
- Bij Helan krijg je per jaar tot 25 euro terugbetaald voor vaccins*.
- Op Mijngesondheid, het gezondheidsportaal van de overheid, check je zelf je vaccinatiestatus.

Telefoonnummer voor noodsituaties

- Contacteer onze reisbijstandscentrale Mediphone Assist binnen de 48 uur bij dringende medische zorg.
- Mediphone Assist geeft ook info over ziekenhuizen, dokters, tandartsen, of apothekers in het buitenland.
- **Tel. + 32 2 778 94 94** - 7 dagen op 7 - 24 uur op 24. Via de Mijn Helan app heb je het nummer altijd bij.

Arbeidsongeschikt

- Voor EU-landen (inclusief België) volstaat het om voor je vertrek je verblijf te melden bij het ziekenfonds.
- Voor een verblijf buiten de EU, vraag je minstens 2 weken op voorhand een goedkeuring aan de adviserende arts.
- Melden of aanvragen kan makkelijk via het formulier '**Aanvraag verblijf buitenland**' in Mijn Helan.

 **Meer info op www.helan.be/veiligopreis.**

EXTRA REISVERZEKERING

Voor een verblijf in onder meer de Verenigde Staten, Canada, Japan, Azië of Zuid-Afrika sluit je best een bijkomende ziekteverzekering af, die je extra beschermt. Daar lopen ziekenhuiskosten namelijk snel hoog op. Je Belgische ziekenfonds betaalt hospitalisatiefacturen wel terug, maar volgens de Belgische tarieven. Je persoonlijke aandeel is vaak veel hoger. De meeste reisorganisaties bieden reisverzekeringen aan. Vraag ernaar bij je reisagent of je privé-verzekeraar.





Krachtig tot je

80

Laat het kind in je los en
train spontaan je spieren

Wist je dat je vanaf je 30^{ste} spontaan spiermassa begint te verliezen? Samen met het kind in jezelf laat je zo ook het latere kranige oudje in jezelf wegglijpen. Blijf gezond en vitaal en pak je kracht nú vast. Niet met gewichtige trainingen, maar met speelse krachtmomentjes doorheen je dag.

Spiëren smelten

Terwijl je dit zit te lezen, smelten je spieren stilletjes weg. Want tussen je 30^{ste} en je 70^{ste} verlies je gemiddeld 4 à 6 kilo spieren. Je spieren worden dunner en korter, waardoor ze minder efficiënt kunnen samentrekken en minder kracht kunnen produceren. Je wordt geleidelijk aan zwakker en strammer. Aanvankelijk merk je het nauwelijks. Maar op termijn laat het krachtverlies zich voelen en merk je, als je heel eerlijk bent, dat bepaalde bewegingen je minder vlot beginnen afgaan. Ook al ben je pas 30, of 40... Kan jij bijvoorbeeld nog uit hurkzit makkelijk rechtop komen, zonder je handen te gebruiken? Wat je leeftijd ook is, test het gerust even uit en laat het resultaat spreken.

Hou ze spannend

Natuurlijk weten we allemaal dat voldoende bewegen goed is voor je gezondheid op korte en lange termijn. Maar meestal kies je dan voor lopen, wandelen of fietsen: allemaal beweegvormen die vooral op je conditie werken, of op de gezondheid van je hart en bloedvaten. Nochtans zijn voor een complete gezondheidstraining evenwicht en lenigheid ook van belang. En kracht. Want door je spieren regelmatig te spannen, verbeter je de conditie van je hele lichaam. Spierversterkende oefeningen geven je niet alleen meer spierkracht, maar ook een betere lichaamshouding, meer evenwicht en flexibiliteit, en minder kans op gewrichtskwalen. Op latere leeftijd kan dat een serieus verschil maken. Maar ook op jongere leeftijd maakt meer spierkracht een verschil voor je welzijn.

Winst vandaag en morgen

De voordelen van spierversterkende oefeningen situeren zich om te beginnen op lange termijn: een overzichtsstudie toont dat een uurtje

Daarom zijn kracht oefeningen goed voor je

- **Betere lichaamshouding:** Al na twee tot drie maanden trainen voel je dat je lichaam sterker is. Je lichaamshouding wordt beter en je hebt minder last van kwaaltjes zoals lage rugpijn, of nekklachten.
- **Meer evenwicht en flexibiliteit:** Als je kracht oefeningen doet, train je meteen ook je evenwicht en je lenigheid mee. Twee aspecten van een gezond lichaam die, net als kracht, snel afnemen als je ze niet gebruikt.
- **Minder gewrichtsklachten:** Sterke spieren bieden ondersteuning aan je gewrichten. Zo krijgen die het minder hard te verduren en gaan ze langer mee.
- **Een gezond brein:** Ook je hersenen worden 'lui' als je weinig beweegt.
- **Goed in je vel:** Terwijl je beweegt, maakt je lichaam het gelukshormoon endorfine aan. En in een krachtmomentje tussendoor kan je ook je stress kwijt. En speels bewegen brengt je aan het lachen. Kan je sowieso niet genoeg doen.
- **Een goede nachtrust:** Hoe meer je spieren overdag gewerkt hebben, hoe beter je slaapt 's nachts..
- **Een gezonde oude dag:** Gezond en fit ouder worden, en je risico op vallen beperken, daar begin je vandaag al mee. Sterke spieren geven je nu al een stevige basis voor later.

Spierversterkende oefeningen geven je niet alleen meer spierkracht, maar ook een **betere lichaamshouding**, meer evenwicht en flexibiliteit, en minder kans op gewrichtskwalen.



Met kleine krachtmomentjes laat je het kind in jezelf los, én train je spontaan je spieren.

per week krachttraining het risico op kanker, diabetes en hart- en vaatziekten vermindert. Wanneer je dit combineert met aerobe sporten, zoals wandelen, fietsen of lopen, stijgen je kansen op een langer leven zelfs nog meer. Maar ook op de korte termijn maken krachtoefeningen een verschil. Ze zijn goed voor je mentale gezondheid, je slaap, verminderen de belasting van je gewrichten en dus ook klachten in die zones, en je krijgt een betere coördinatie, houding en balans. En wat meer is: dagelijks terloops je spieren trainen is gewoon leuk. Echt waar.

Spelen voor je spieren

Bij spierversterkende oefeningen denk je misschien meteen aan een gymzaal met toestellen en gewichten, en schema's die je moet volgen. Maar veel leuker, en haalbaarder, is om je spieren spontaan te trainen, lukraak doorheen je dag. Met kleine krachtmomentjes met fun-factor waarvan je zelf beslist hoe lastig je ze maakt. En die op termijn toch een groot effect kunnen hebben. Helan Ziekenfonds zorgt graag voor de inspiratie. Op www.helan.be/krachtig vind je speelse krachtoefeningen voor huis-, tuin- en keukengebruik. Of voor op kantoor. Waar je maar het liefst even het kind in jezelf los laat om spontaan je spieren te trainen.

Wat je leeftijd ook is, pak het vandaag nog vast. Het is nooit te vroeg om ermee te beginnen. En ook nooit te laat. Want je lichaam bewaart op elke leeftijd het vermogen om zich aan te passen aan beweging. Begin met kleine stapjes en geniet van je vooruitgang. Wedden dat je het nog leuk vindt ook?

Test deze krachtmomentjes

- Ga een paar tellen met je rug tegen de muur staan alsof je op een stoel gaat zitten. Hou even vast. Bouw dit langzaam op tot je het langer volhoudt.
- Poets je tanden terwijl je op één been staat. En buig een paar keer je staande been, voor een extra uitdaging.
- Zet de versnelling van je fiets zwaarder zodat je harder moet trappen.
- Draag kleine boodschappen, in plaats van een winkelkarretje te gebruiken. En stap met gevulde tassen naar huis.
- Neem de trap en niet de lift, ook al raak je buiten adem.

i Vind je krachtmomentjes op www.helan.be/krachtig, en op onze sociale mediakanalen.



Cool, zo'n complimentje



Heb jij een Helan-huishoudhulp? Weet dan dat een klein complimentje wonderen kan doen voor jullie samenwerking. Daarom hier 4 tips voor klinkklare complimenten. Voor je huishoudhulp, of andere mensen om je heen.

1. Prijs het proces, niet het resultaat

Als je waardering koppelt aan resultaten, kan dat faalangst opwekken, of veel druk leggen. Geef liever complimentjes onderweg. 'Goed bezig', bijvoorbeeld. Het proces prijzen, vergroot het zelfvertrouwen en leidt tot betere resultaten.

2. Liever oprecht dan overdaad

Overdrijf niet met het geven van complimenten. Mensen voelen al snel of je meent wat je zegt. Neem de tijd om iemand een oprecht compliment geeft over wat je waardeert. Zo wordt je compliment een persoonlijk geschenk.

3. Focus op de binnenkant

Richt je waardering liever op innerlijke kenmerken. Als je een oprecht compliment geeft over iemands 'zijn', versterk je die persoon van binnenuit.

4. Het kan ook op afstand

Ben je zelf niet thuis als je huishoudhulp langskomt? Je kan ook een briefje leggen voor de volgende keer, of een sms'je sturen als je thuis komt in je propere huis.

HELEMAAL HELAN

Bij Helan Huishoudhulp vinden we het belangrijk om te investeren in onze medewerkers. Je huishoudhulp wordt goed opgeleid en bijgeschoold, én onze consulenten volgen elke huishoudhulp van nabij op. We geven de nodige feedback en zijn een luisterend oor.

www.helan-huishoudhulp.be



Smul jij van de **hypes?**

Eten zoals de oermensen. Alle koolhydraten schrappen. Geen dag zonder gojibessen. Ben jij nog mee met de hypes in voedingsland? Daphne Lai, voedingsdeskundige bij Helan, geeft duiding bij enkele trends.



Daphne Lai, voedingsdeskundige bij Helan

“Klinkt een hype te mooi om waar te zijn?
Dan is dat waarschijnlijk ook zo.”

Glutenvrij iets voor mij?

Ongeveer 1% van de Belgische bevolking heeft coeliakie. Hun lichaam reageert overgevoelig op gluten. In die mate dat het de darmwand aantast en tot ernstige complicaties kan leiden. Glutenvrij eten heeft dus een medische oorsprong, maar groeide uit tot een ware hype. Steeds meer mensen schrappen gluten, zelfs als er geen sprake is van intolerantie. Goed idee? Niet per se.

Glutenvrije producten bevatten minder vezels. Daardoor kan je stoelgangproblemen krijgen. En laat dat nu net de reden zijn waarom mensen vaak kiezen voor een glutenvrij dieet. Je betaalt ook meer voor glutenvrij. De broekriem aanhalen, hoort er dus bij. Ook letterlijk. Want je kan best wat kilo's kwijtspelen door

glutenvrij te eten. Omdat je heel wat zaken van je boodschappenlijstje moet schrappen. Maar als je helemaal geen brood of glutenbevattende granen meer eet, mis je al snel een aantal broodnodige voedingsstoffen. Vezels, vitamine B1 en B2, en mineralen zoals zink en magnesium.

Is er geen medische noodzaak? Zet dan gerust gluten op het menu. Merk je toch een verlichting van je klachten bij het weglaten van gluten? Neem dan zeker contact op met je arts om een medische diagnose uit te sluiten.

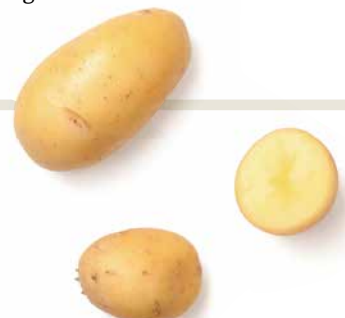
Eten zoals de oermens

Het paleodiet of oerdiet stelt dat we genetisch niet gemaakt zijn voor het moderne voedingspatroon. We kunnen dus maar beter eten zoals onze voorouders. Veel vis, vlees, groenten, fruit en noten. Granen, zuivel, aardappelen en bewerkte voeding zijn te vermijden.

Terecht? Toch niet. Onderzoek toont dat onze darmflora mee is geëvolueerd. Onze buik is niet meer bestand tegen het voedsel uit de steentijd. De vele eiwitten maken het dieet ook duurder en vormen een zware belasting voor het milieu.

Uiteraard zijn er voordelen aan het eten van fruit en groenten. Je krijgt veel vitamines binnen. En minder calorieën, waardoor je vermagert. Maar het paleodiet is eenzijdig. Het kan leiden tot een tekort aan calcium en vezels, en een teveel aan ongezonde vetten. Voor vegetariërs en veganisten zijn er dan weer te weinig eiwitbronnen.

Wil je toch iets meenemen uit de oertijd? Laat het dan de beweging zijn. Bij gebrek aan auto's namen onze voorouders de benen. Neem daar gerust een voorbeeld aan.



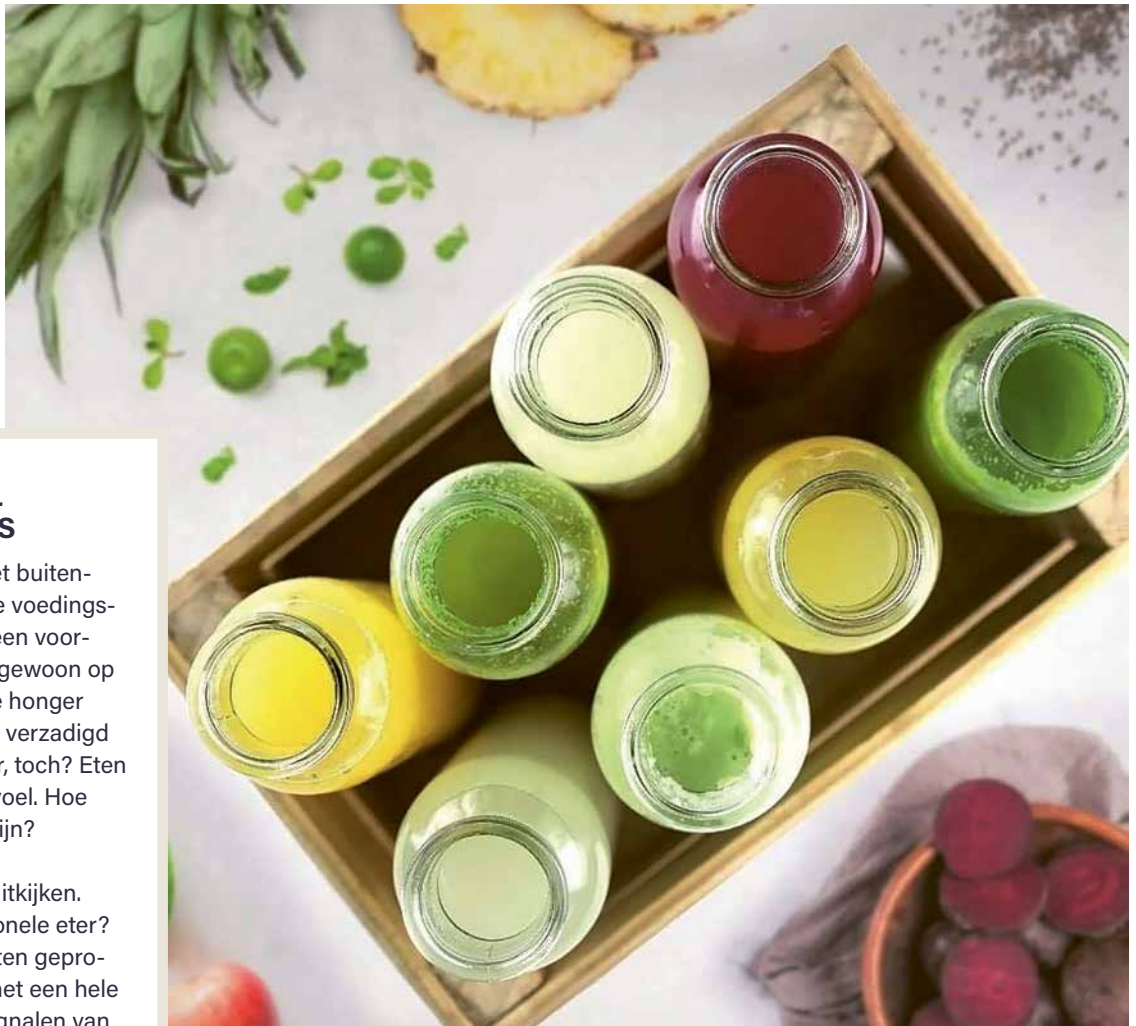
PERIODIEK VASTEN

Intermittent fasting wordt wel eens gecombineerd met het paleodiet. Onze voorouders hadden ook niet de hele dag toegang tot voedsel. Vasten is dus niet zo'n gek idee. Zo vermijd je overdaad en de bijbehorende kwalen, zoals overgewicht en diabetes type 2.

Het populairste schema is 16/8. Daarbij vast je 16 uur na elkaar en heb je een periode waarin je eet van 8 uur. Je kan bijvoorbeeld het ontbijt overslaan en enkel eten tussen 12 en 20 uur. De voordelen? Je eet meestal minder, omdat de tijd beperkt is. Je vetverbranding krijgt een boost door de toename van groeihormoon. En je insulinegevoeligheid stijgt, wat positief is voor je bloedsuikerspiegel.

Maar er is een keerzijde. Als je vast, maakt je lichaam meer cortisol aan. Dat stresshormoon zet je lijf onder hoogspanning. Je kan ook last krijgen van vermoeidheid en knagende honger. Dan is de kans groot dat je je helemaal laat gaan rond etenstijd. Of dat je je op allerlei zoetigheden stort. En dan moet je ook nog eens alle nodige voedingsstoffen in twee hoofdmaaltijden proberen te proppen.

Periodiek vasten is dus niet voor iedereen weggelegd. Enkel als je stressbestendig bent en je zelden laat verleiden tot comfortfood en vreetbuien. Ken jezelf!



BUIKGEVOEL BOVEN ALLES

Intuïtief eten is het buiten-beentje binnen de voedings-hypes. Je krijgt geen voor-schriften. Je gaat gewoon op je gevoel af. Als je honger hebt, eet je. Tot je verzadigd bent. Klinkt lekker, toch? Eten zonder schuldgevoel. Hoe moeilijk kan het zijn?

Toch maar even uitkijken. Ben je een emotionele eter? Heb je al veel diëten geprobeerd? Dan kan het een hele klus zijn om de signalen van je lichaam te vertrouwen. En als je je buikgevoel volgt richting suikerrijke snacks, wordt je honger alleen maar aangewakkerd.

Boodschap: herontdek je lijf. Ervaar wat er speelt. Kijk naar jezelf met een open, milde blik en voel wat je nodig hebt. Onbekend terrein? Laat je bijstaan door een professional.

Voelt het goed voor jou? Geef het dan een kans. Maar blijf kritisch. En wees lief voor je lijf en je portemonnee.

Sapjes en superfoods

Snak je naar een summerproof lichaam en overweeg je een detoxkuur? Even je lever ontgiften met sapjes en daarna aan de superfoods voor die extra vitamineboost? Volgens bronnen kan het werken. Een detoxdieet zou chemicaliën elimineren en de vetverbranding stimuleren. Zo val je af. Maar dat is meestal tijdelijk. En enkel leven op sapjes levert zelden een goed humeur op.

Het goede nieuws: je hebt geen sapjes nodig om te ontgiften. Je lichaam is zo vernuftig dat het zichzelf reinigt. Zo breekt je lever dagelijks potentieel gevaarlijke stoffen af, waarna ze verdwijnen via je ademhaling, urine en stoelgang. Sommige stoffen kunnen zich wel opstapelen in je lichaam. Denk aan lood en kwik. Daar zijn ook sapjes niet tegen opgewassen. Gevarieerd eten is nog altijd de beste manier om je binnenkant proper te houden. En geen water drinken uit loden leidingen, dat ook.

Wat met superfoods als gezondheidsboost? Op dit moment is 'superfoods' geen beschermde term. Gojibessen, cacaobonen, chia- en hennepzaad en tarwegras staan op de lijst. Omdat ze vitaminen, mineralen en antioxidanten bevatten. Maar die kan je ook uit andere voedingsmiddelen halen. En het is onvoldoende bewezen dat je zoveel gezonder wordt van superfoods. Ze worden bovendien vaak ingevoerd uit exotische oorden. Daar hangt een stevig prijskaartje aan vast. Ook voor het milieu.

HELAN VOORDEEL

Vertrouw je graag op het advies van een erkend diëtist of een arts-voedingsdeskundige? Helan biedt een terugbetaling van 25 euro per jaar.

Goed verzekerd als zelfstandige

Helan is er voor jou, ook als zelfstandige.
Ken je deze diensten en voordelen al?

JOUW ZIEKENFONDS

Helan is jouw onafhankelijk ziekenfonds, met een snelle online service, én persoonlijk advies. Je bent goed verzekerd tegen medische kosten, ook in het buitenland, dankzij de Europese ziekteverzekeringskaart en Mediphone Assist*. Je dossier volg je op via je online ziekenfonds Mijn Helan. En heb je advies nodig als je situatie complexer is, dan kan dat op afspraak, via een videogesprek tijdens de kantooruren én daarna, want wij bieden afspraken aan tot 20 uur.

VOORDELEN VOOR JE GEZONDHEID

Dankzij onze voordelen voor je fysieke én je mentale gezondheid krijg je interessante kortingen en terugbetalingen bovenop de wettelijke ziekteverzekering. Zoals voor osteopathie, medische apps, lidgeld sportclub, wellness, logopedie, ... Die terugbetalingen vraag je makkelijk aan via onze app.

EXTRA VERZEKERINGEN

Wil je goed beschermd zijn tegen hoge kosten bij tandzorg of hospitalisatie, dan ben je bij Helan ook daarvoor verzekerd. Tandverzekering Dentalia Up biedt terugbetalingen tot 4.000 euro en hospitalisatieverzekering Hospitalia Medium verzekert je voor, tijdens en na een ziekenhuisopname. Dankzij het servicepakket Hospitalia Assist krijg je extra hulp thuis als je in het ziekenhuis ligt.

HUISHOUDHULP

Onze huishoudhulpen zorgen dat alles thuis op wieltjes loopt terwijl jij aan het werk bent. Of je brengt je strijk binnen in één van onze strijtpunten. Helan-huishoudhulpen zijn betrouwbaar en goed opgeleid en je regelt de hulp makkelijk via onze app. Je bent hoogzwanger of net bevallen? Dan kan je genieten van 105 gratis dienstencheques via je sociaal verzekeringsfonds.



UITKERING BIJ ARBEIDSONGESCHIKTHEID

Kan je niet werken door een ziekte of ongeval, en heb je recht op een uitkering? Dan zorgt Helan Ziekenfonds ervoor. Wil je terug (deeltijds) aan de slag en wens je begeleiding? Dan kan een van onze terug-naar-werk-coördinatoren je begeleiden. Lees alle details op www.helan.be/arbeidsongeschiktheid.

EERSTE HULP BIJ GEZINSUITBREIDING

Tijdens je moederschaprust heb je als zelfstandige recht op een uitkering. Die kan je bij Helan Ziekenfonds aanvragen. Als zelfstandige papa of mee-ouder vraag je je geboorteverlof aan bij je sociaal verzekeringsfonds. Heb je graag wat hulp als je thuis komt met je baby, dan staat de kraamzorg van Helan voor je klaar. En we groeien ook nadien met je gezin mee. Zo regelen we een oppas als je kindje ziek is, of een babysit als je er even tussenuit wil. En genieten je kinderen van de geweldige vakantiecampen van Heyo.

De voordelen en diensten vermeld op deze pagina zijn geldig voor 2023 en enkel voor leden van Helan Ziekenfonds die in orde zijn met de betaling van hun ziekenfondsbijdragen.

*Mediphone Assist verleent bijstand in lidstaten van de Europese Economische Ruimte (EER), landen die verbonden zijn aan een EER-land en landen in het Middellandse Zeegebied. Het gaat enkel om dringende en noodzakelijke medische kosten.

NIEUW

Je tanden verdienen hun eigen verzekering

Een mooi en gezond gebit is niet vanzelfsprekend. En de wettelijke ziekteverzekering betaalt heel wat tandzorgkosten niet terug. Wacht niet tot je die scheve tand, dat zwarte gaatje of die gebroken kies om hulp hoort schreeuwen. Kies nu al voor de nieuwe tandverzekering Dentalia Up.



Met trots stellen we je onze nieuwe tandverzekering Dentalia Up voor. Met interessante terugbetalingen en nieuwe voorwaarden.

100% voor preventieve tandzorg

Behandelingen die beginnende tandproblemen opsporen en aanpakken, krijg je volledig terugbetaald. Dat gaat bijvoorbeeld om controlebezoeken aan je tandarts, reinigen van je tanden, tandsteen verwijderen, of groeven en putjes verwijderen.

Tot 80% voor curatieve tandzorg

Technische behandelingen die een aangetaste mondgezondheid verbeteren, krijg je 50% of 80%

terugbetaald, afhankelijk van je preventief gedrag. Denk hierbij aan gaatjes vullen, tanden verwijderen of mondradiologie. Je krijgt de hoogste terugbetaling als je ook in het kalenderjaar voor de behandeling een terugbetaling voor tandzorgen kreeg. Plan je dus elk jaar een controlebezoek aan de tandarts, dan krijg je meer terugbetaald.

Tot 80% voor prothesen, implantaten & parodontologie

Voor deze hulpmiddelen en behandelingen krijg je 50% of 80% terugbetaald. Ook hier krijg je de hoogste terugbetaling als je in het kalenderjaar voor de behandeling

een terugbetaling voor tandzorgen kreeg.

Tot 60% voor vroege en gewone orthodontie

Behandelingen om afwijkende tandposities met een beugel of blokjes bij kinderen en jongeren te corrigeren, krijg je 60% terugbetaald, op voorwaarde dat je ook in aanmerking komt voor een terugbetaling via de wettelijke ziekteverzekering.

100% bij een ongeval of kanker

Ook tandzorgkosten in geval van een ongeval of kanker krijg je met Dentalia Up 100% terugbetaald.

Tot 4.000 euro per persoon terug

Dentalia Up betaalt per persoon tot 4.000 euro terug. Voor alle terugbetalingen geldt er een bepaald plafond. Dat is een maximaal bedrag dat je terugkrijgt per type behandeling of per jaar. We kijken naar je aansluitingsjaar om te bepalen op welk maximaal plafond je

recht hebt voor je specifieke tandzorg. Terugbetalingen per type tandzorg zijn cumuleerbaar bij Dentalia Up. Als je 10 jaar Dentalia- klant bent of aangesloten bent bij deze verzekering voor je 5^{de} verjaardag, geniet je van deze maximale plafonds:

Type tandzorg	Preventieve en curatieve	Orthodontie jongeren (opstart voor 15 jaar)	Protheses, implantaten en parodontologie	Onvoorziene kosten	
				Ongeval	Kanker
Maximale terugbetaling	Tot € 1.250 /jaar	Tot € 2.200 eenmalig	Tot € 2.200 /2 jaar	Tot € 4.000 / ongeval	Tot € 4.000 eenmalig

Geniet meteen van terugbetalingen

Elk type verzekering heeft een bepaalde wachttijd. Dat is de periode vanaf je aansluiting die je moet overbruggen voor je terugbetalingen kan krijgen. Niet leuk als je net dan dringende tandzorgen nodig hebt. Daarom schrappt Dentalia Up de wachttijd als je een ongeval hebt of kanker krijgt. Ook als je al een gelijkwaardige verzekering hebt, vervalt de wachttijd. Voor de jaarlijkse controle is er geen wachttijd meer. Voor curatieve zorgen geldt een wachttijd van 6 maanden. Voor orthodontie, protheses, implantaten en parodontologie is dat 12 maanden.


Een verzekering voor je hele gezin

Dentalia Up is een gezinsverzekering. Jij als ouder en de kinderen die bij jou ten laste staan, sluiten samen aan. Tijdig instappen loont, want als je Dentalia Up neemt voor je kind 5 jaar oud is, geniet je kind de maximale terugbetaling. Instappen kan tot 64 jaar als je klant bent bij Helan en in orde bent met de bijdragen voor het ziekenfonds



BEN JIJ AL AANGESLOTEN BIJ DENTALIA PLUS?

Jouw vertrouwde tandverzekering blijft bestaan. Enkel nieuwe aansluitingen zijn niet meer mogelijk. Je hoeft niets te ondernemen als je aangesloten wil blijven bij Dentalia Plus. Maar misschien ben je toch benieuwd naar de nieuwe Dentalia Up?

 Alle info voor klanten van Dentalia Plus op www.helan.be/dentalia2023

Nog geen tandverzekering en interesse in Dentalia Up?

SCAN MIJ VOOR MEER DETAILS

Of ga naar www.helan.be/verzekering-tanden



Gezonde ogen

5 tips voor een beter zicht



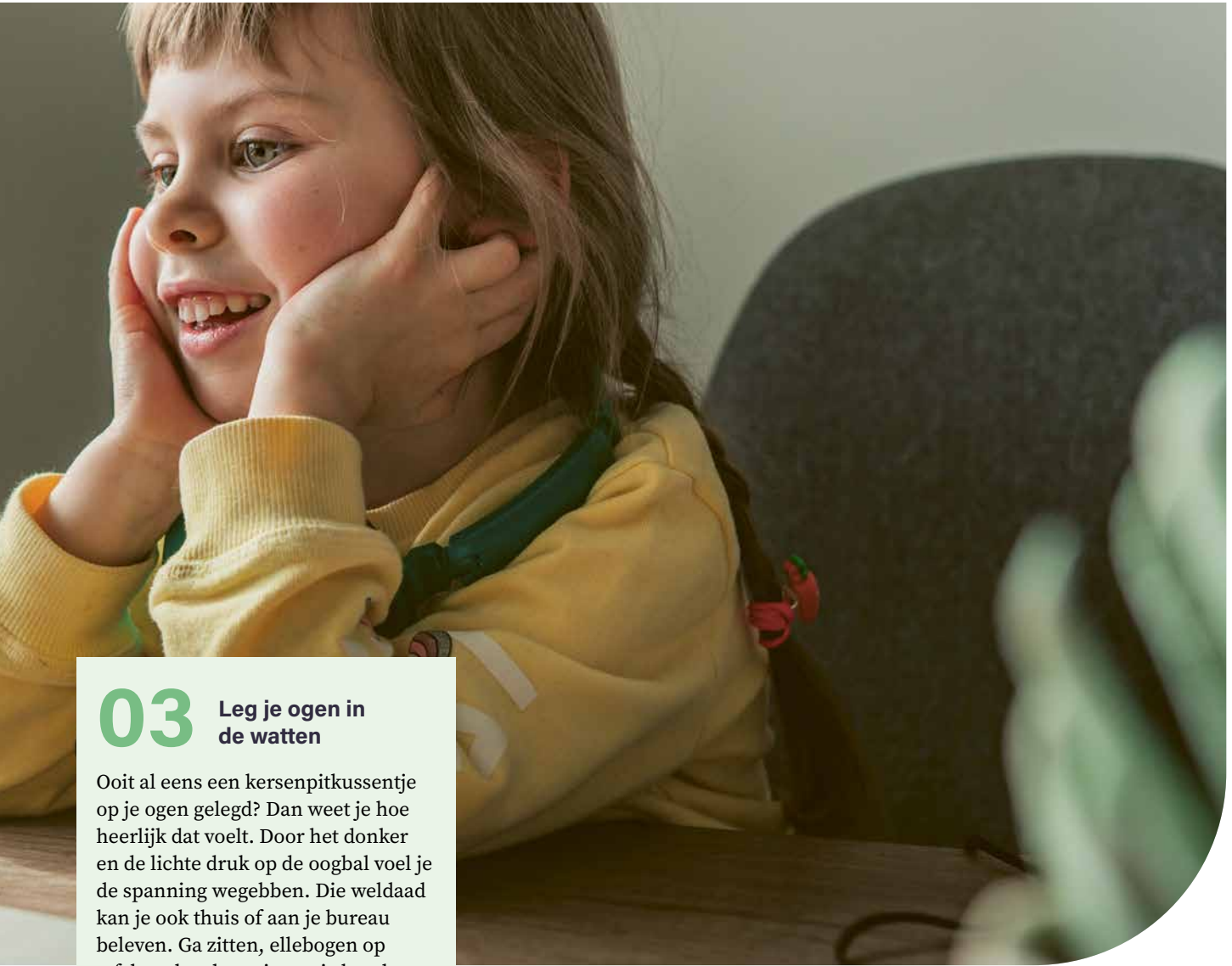
Zit je vaak achter de computer of op je gsm te kijken? Dan staar je meer en knipper je minder. Met droge, vermoeide en soms pijnlijke ogen tot gevolg. Ontdek hoe je je zicht verbetert met een paar eenvoudige vuistregels.

01 Knipper & verruim je blik

Actief knipperen helpt om te voorkomen dat je ogen uitdrogen. Hoe het werkt? Tien keer snel knipperen, daarna twintig seconden je ogen sluiten en dat drie keer herhalen. Zo hou je je ogen in topvorm. Daarnaast is het goed om je blik te verruimen. Letterlijk. Laat je ogen regelmatig afdwalen. Kijk in de verte en laat je blik rusten op een boom, een grasveld, de wolken. Hou een halve minuut vast en herhaal een aantal keer gedurende de dag. Zo verleg je je focus en gun je je ogen die broodnodige beeldscherm-pauze.

02 Train je spieren

Door je oogspieren te trainen, blijven ze elastisch. De doorbloeding verbetert, je bevordert de aanmaak van traanvocht en je ogen kunnen beter ontspannen. Dat komt de conditie van je kijkers ten goede. En ook je zicht. Zo kan je je beter concentreren en meer werk verzetten. Kleine oefeningen maken dus een groot verschil. Inspiratie nodig? Kijk een paar keer flink scheel. Knijp tussendoor je ogen even stevig dicht. Draai daarna in slow motion rondjes met je ogen. Ga met de klok mee en maak in een rustig tempo zo groot mogelijke cirkels. Herhaal drie keer en sluit je ogen. Doe ze na dertig seconden weer open. Zie je wel!



03 Leg je ogen in de watten

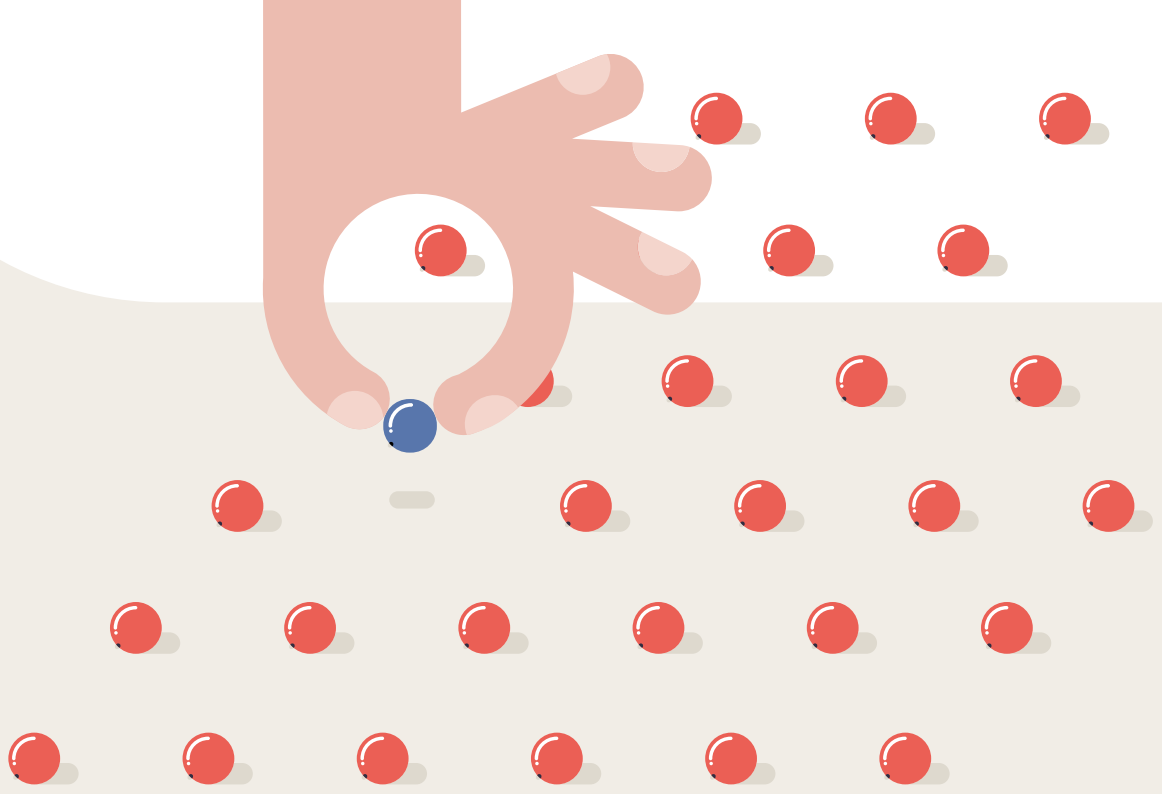
Ooit al eens een kersenpitkussentje op je ogen gelegd? Dan weet je hoe heerlijk dat voelt. Door het donker en de lichte druk op de oogbal voel je de spanning wegebben. Die weldaad kan je ook thuis of aan je bureau beleven. Ga zitten, ellebogen op tafel, en leg de muis van je handen op je ogen tot je niets meer ziet. Adem rustig in en uit. Open daarna langzaam je ogen. Voel je wat dat met je doet? Een variant: wrijf je handen warm, maak kommetjes van je handpalmen en bedek je ogen zonder ze aan te raken. Maak het volledig donker, alleen dan kunnen je ogen optimaal ontspannen. Begin je te gapen? Laat je vooral gaan. Geeuwen helpt om je ogen te bevochtigen. Zin in een verkwikkende oogmassage? Plaats je beide wijsvingers op je derde oog. Dat is de ruimte tussen je wenkbrauwen, net boven je neus. Maak kleine draaiende bewegingen en druk lichtjes terwijl je je wenkbrauwen afgaat, van binnen naar buiten. Wedden dat het deugd doet?

04 Zorg voor zuurstof

Je ogen hebben niet alleen beweging en rust nodig, maar ook zuurstof. Neem dus regelmatig een break van je beeldscherm en ga naar buiten. Een lunchwandeling in het park, langs het water, door de wijk: het is oognodig, elke dag. Ver weg van de airco, in de frisse lucht, komen je ogen op adem. Bewegen in de buitenlucht zwengelt de doorbloeding aan en voorziet je kijkers van een gezonde dosis zuurstof. Laat je ogen dus dagelijks uit, hoe druk je het ook hebt.

05 Vuistregel voor kinderen

Uit onze studie blijkt dat steeds meer kinderen een bril dragen. De oorzaak van bijziendheid is grotendeels genetisch bepaald, maar we kunnen de progressie wel afremmen. Door kinderen veel buiten te laten spelen en hun schermgebruik te beperken. Daarom adviseren oogartsen de 20-20-2-regel: je schermgebruik na maximum 20 minuten onderbreken om 20 seconden weg te kijken, en elke dag minstens 2 uur buiten zijn. Leer je kind die vuistregel. Zo zorgen we samen voor gezonde ogen.



Wat is perfectionisme en hoe pak je het aan?

Perfectionisme is een woord dat erg vaak gebruikt wordt. Misschien gebruik je het zelf ook, om jezelf of een ander te beschrijven. Maar wat is perfectionisme eigenlijk? En kan je er iets aan doen? We vroegen het aan Julie Denis, psycholoog bij Helan Luisterlijn.

Wat is perfectionisme precies?

Julie Denis: “Perfectionisme is de wens of drang om alles heel goed te doen, tot het (bijna) perfect is. In die definitie zitten twee elementen die voor problemen kunnen zorgen. Het eerste is de wens of drang. Die kan zo sterk zijn dat je het maar moeilijk van je af kan zetten. Je kan het moeilijk loslaten, al zou je dat soms wel willen. Het tweede element is het feit dat je alles (bijna) perfect wil doen. Dat kan problemen geven. Want wanneer is iets perfect? En neem je de twee stukken van de definitie samen, dan krijg je natuurlijk een extra vermoeiende combo: wanneer stopt dit, waar is de grens?”

Waar komt perfectionisme vandaan?

Julie Denis: “Sommige studies tonen aan dat een aantal persoonlijkheidstrekken, zoals perfectionisme, erfelijk zouden zijn. Maar ook de opvoeding is van belang. Vaak zijn perfectionisten opgevoed door ouders met hoge verwachtingen. Zo hebben perfectionistische kinderen

vaak het gevoel dat hun ouders hen niet graag zullen zien als ze niet aan hun hoge verwachtingen voldoen. En daarnaast speelt ook de bredere context mee. Fouten en tegenslagen worden in onze cultuur algemeen als negatief ervaren. Dat geeft de onbewuste boodschap mee dat je perfect moet zijn om goed genoeg bevonden te worden. Net die bevestiging van buitenaf is iets waar perfectionisten gevoelig voor zijn. Je kent dat type mensen misschien beter als zogenaamde ‘people pleasers’.”

Hebben perfectionisten te weinig zelfvertrouwen?

Julie Denis: “Vaak is perfectionisme inderdaad een manier om met een gebrek aan zelfvertrouwen en/of eigenwaarde om te gaan. Het is eigenlijk een beetje een vicieuze cirkel. Je bent zelf onzeker en dus ga je buiten jezelf op zoek naar bevestiging dat jij goed genoeg bent, of dat wat je doet goed genoeg is. Die bevestiging denk je alleen te kunnen krijgen als je de perfectie kan benaderen. Maar omdat perfect zijn nu eenmaal niet kan, krijg je die bevestiging nooit écht.



Julie Denis, Psycholoog bij Helan Luisterlijn

“Leren aanvaarden dat niet alles perfect kan zijn, is een proces dat stap voor stap gebeurt.”

Waardoor je weer het gevoel hebt dat je niet goed genoeg bent, en je zelfvertrouwen weer aangetast raakt. Perfectionisme is een slopend mechanisme dat nooit een oplossing biedt op lang termijn.”

Is het sowieso een probleem?

Julie Denis: “Als perfectionist leg je jezelf veel druk op. Dat kan op termijn tot verschillende problemen leiden. Omdat de perfectie niet bereikbaar is, ontwikkelen sommigen faalangst. De constante drang om de dingen perfect te doen, gecombineerd met een omgeving waar er veel gevraagd wordt, kunnen ook voor een overladen gevoel zorgen. Veel perfectionisten krijgen zo te maken met chronische stress, en zelfs burn-out. Ook de omgeving van een perfectionistische persoon kan eronder lijden, want vaak leggen perfectionisten hun omgeving diezelfde druk op om perfect te zijn.”

Kan je veranderen als je perfectionistisch bent?

Julie Denis: “Je kan niet verwachten dat je als perfectionist ineens nonchalant en onverschillig zal worden. Maar je kan wel andere gradaties in je perfectionisme gaan opzoeken. Dat wil zeggen: wat ruimte geven aan de imperfectie en niet vast blijven zitten in die ene, perfecte weg. De eerste stap is om je bewust te worden van je perfectionisme. En om te beslissen dat je het anders wil aanpakken. Leren aanvaarden dat niet alles perfect kan zijn, is een proces dat stap voor stap gebeurt. Nieuwe gewoonten en manieren van denken aanleren, vraagt sowieso om herhaling. Geduldig en mild zijn met jezelf is alvast een goed begin.”

Heb jij last van perfectionisme? Via Helan krijg je 5 gratis consulten bij een erkend psycholoog. Lees er meer over op www.helan.be/luisterlijn.

3 tips die helpen

GEBRUIK EEN MANTRA

Mantra's zijn kleine zinnestukjes die je tegen jezelf herhaalt telkens je merkt dat je perfectionistisch bezig bent. Zoals bijvoorbeeld 'goed is goed genoeg' of 'het is oké om fouten te maken'. Wat je ook zegt tegen jezelf, het belangrijkste is dat het jou raakt.

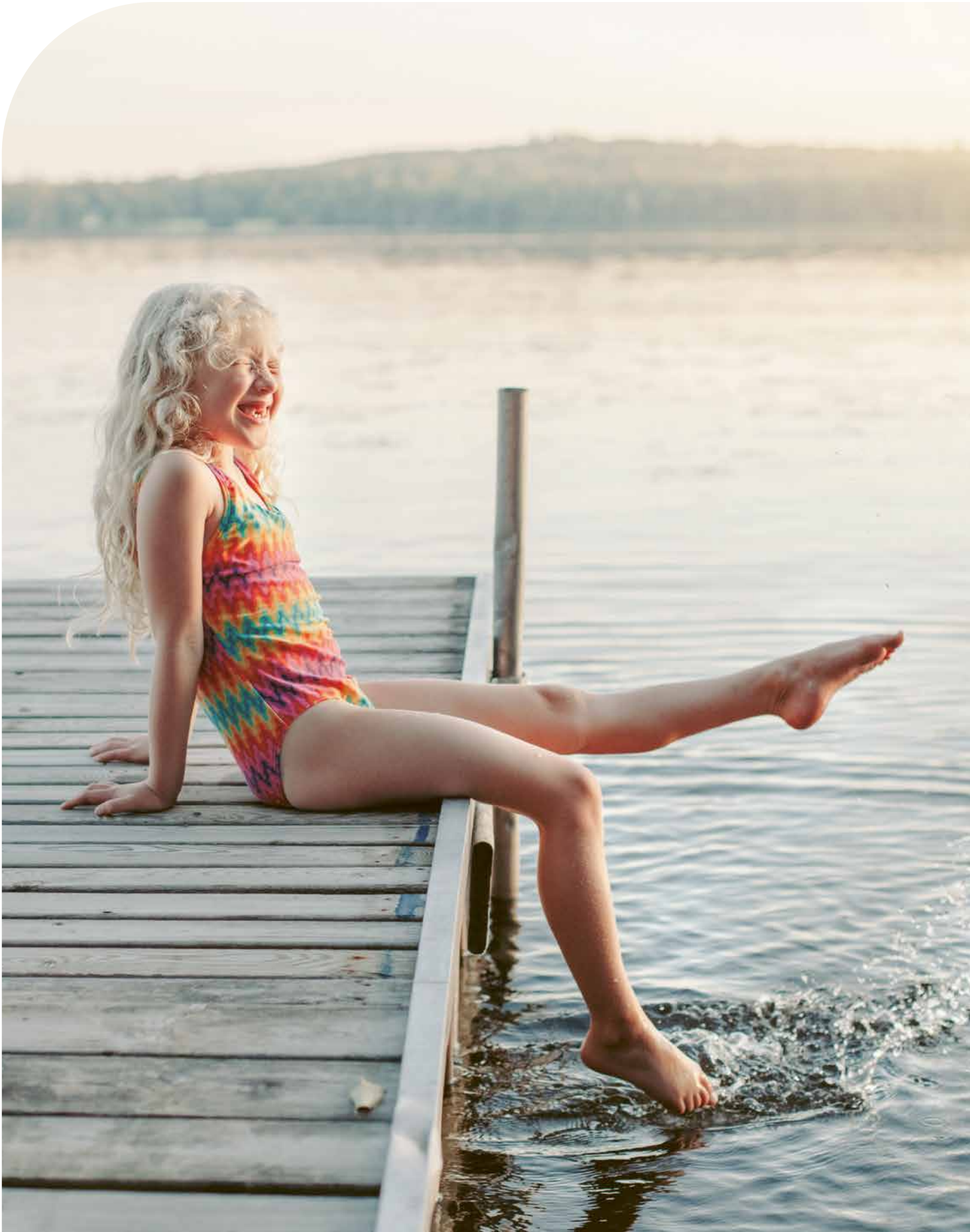
FOCUS OP HET PROCES

Kijk naar het pad dat je aflegt, en niet altijd naar de finish. Misschien zijn de relaties in je gezin belangrijker dan een piekfijn huis. Focus op het hier en nu.

ZIE JEZELF GRAAG

Jezelf graag zien en mild zijn met jezelf zorgt dat je minder bevestiging van buitenaf nodig hebt. Wees je eigen beste vriend(in): wat zou je zeggen tegen je beste vriend(in)? Zeg dat ook tegen jezelf. Lees meer op www.helan.be/zelfliefde.





Veilig genieten van de zon

Terrasjes in de zon, picknicken in het park, buiten spelen, fietsen ... Allemaal leuke vooruitzichten onder de zomerzon. Maar hoewel zonlicht heel veel deugd kan doen, is denken aan veilig beschermen tegen de zon ook noodzakelijk.

Bescherming is altijd nodig

Een zanneslag, rimpels, huidvlekken, huidkanker of zelfs beschadigde ogen: een goede huidbescherming is belangrijk als je de zon in trekt. Op vakantie zit de reflex er al goed in, maar op zonnige dagen thuis, raakt de zonbescherming gauw weer vergeten.

Nochtans kan elke blootstelling aan uv-stralen de huid beschadigen, of dat nu in de lente of de zomer is, en of je nu in binnen- of buitenland bent. Vanaf het moment dat de zon schijnt, is een goede bescherming belangrijk, voor jong én ouder. Niet alleen om de schade van vandaag te beperken, maar ook om je gezondheid te beschermen op lange termijn.

Bescherming van de huid van kinderen voor later

Een kinderhuid is nog gevoeliger voor zon dan als je volwassen bent. En moet daarom extra beschermd worden. Doordat kinderen nog groeien, delen hun cellen snel. Een kinderhuid heeft niet genoeg tijd om te herstellen na verbranding.

Bij verbranding ontstaan in de huidcellen littekens. Deze draag je je hele leven mee. Hoe meer 'littekens', hoe groter het risico op huidkanker op latere leeftijd. Het is dus belangrijk dat je kind altijd beschermd is tegen de zon.

4 zonnige tips voor kinderen én jezelf

- ✓ Vermijd overdadige blootstelling aan de zon, vooral tijdens de warmste uren.
- ✓ Zorg voor bedekkende kledij, een zonnebril en een hoedje.
- ✓ Smeer zeker om de 2 uur, en smeer de crème voldoende dik.
- ✓ Kies voor SPF 50 met bescherming tegen UVA en UVB.

Veilig zonnen via de Helan Zorgwinkel

Care Plus Zonne-lotion SPF50+ 100 ml

De ideale waterproof zonnelotion die je huid verzorgt en beschermt. Tegen UV-stralen, maar ook tegen de meeste kwallenbeten, koralen en zeeanemonen.

16,16 euro (17,95 euro niet-klanten)



Naïf Baby & Kids Spray SPF50 parfumvrij 100ml

Een waterbestendige spray die de kwetsbare baby- en kinderhuid beschermt tegen UVA- en UVB-stralen én die lief is voor de oceaan? Gevonden!


24,43 euro (27,14 euro niet-klanten)



100%
NATUURLIJK

HELAN VOORDEEL

Dankzij de Preventiebonus van Helan Ziekenfonds krijg je jaarlijks **25 euro korting** per persoon op producten die je gezondheid beschermen. Zoals op zonnecrème.

 [Bekijk de details op www.helan.be/voordelen](http://www.helan.be/voordelen)

HELAN ZORGWINKEL

✓ Shop online op www.helanzorgwinkel.be


Ontdek meer producten voor je gezondheid op www.helanzorgwinkel.be!



ZORGELOOS NAAR ZEE

Ook met een beperking

Kan je door een tijdelijke of blijvende beperking niet echt genieten van zon, zee en strand? Daar brengt 'Zon, Zee ... Zorgeloos' van de provincie West-Vlaanderen en Inter - Toegankelijk Vlaanderen verandering in met gratis dienstverlening tijdens de zomervakantie, op acht locaties aan onze kust. De hulp is heel divers: van assistentie bij je transfer of wandeling, tot gratis uitlenen van (elektrische) strandrolstoelen of het gebruik van een aangepast toilet en douche.

 www.zonzeezorgeloos.be

LAAT JE TANDEN SCHITTEREN

Gaatjes in je tanden, of tandvlees- en kaakbotontstekingen hebben een grote impact op je algemene gezondheid en op je levenskwaliteit. Maar gelukkig kan je ze wel voorkomen. Twee keer per dag twee minuten goed poetsen, jaarlijks naar de tandarts gaan en kiezen voor gezonde voeding maken een groot verschil voor de gezondheid van je gebit. Maak er tijd voor en laat je glimlach schitteren.

Je ziekenfonds betaalt de basistandzorg voor kinderen onder de 18 jaar integraal terug, als de tandarts de officieel overeengekomen tarieven respecteert. En ook voor jou gelden er betere terugbetalingen als je elk jaar naar de tandarts gaat.



Je hebt recht op een medicatie-analyse als je de laatste 12 maanden 5 of meer terugbetaalde geneesmiddelen nam. De wettelijke ziekteverzekering vergoedt alle kosten.

Is jouw medicatieschema correct?

Over- of onderbehandeling of verkeerd gebruik van geneesmiddelen komt vaker voor dan je denkt. Neem jij verschillende geneesmiddelen? Of neem je een medicijn al heel lang? Vraag je huisapotheker om je medicatie op te volgen.

4 op de 10 Belgen ouder dan 75 gebruiken per dag meer dan 5 geneesmiddelen. Uit onderzoek blijkt evenwel dat hun medicatie niet altijd is afgestemd op hun leeftijd. Of dat combinaties van geneesmiddelen voor problemen zorgen. Neem jij veel medicatie, dan is het een goed idee om op te volgen of alle geneesmiddelen wel geschikt zijn voor je, en of ze elkaars werking niet

beïnvloeden. Dat kan je huisapotheker voor je doen, in samenspraak met je behandelende arts.

Wil je een medicatie-analyse laten doen? Laat je huisapotheker dan weten welke geneesmiddelen je gebruikt, waarom je ze gebruikt en hoe vaak. Vermeld zeker ook eventuele ongewenste effecten of klachten die niet voldoende behandeld worden. Op basis van die informatie zal je apotheker een actieplan opstellen om je geneesmiddelengebruik te optimaliseren. Mochten er aanpassingen nodig zijn, dan wordt dat uiteraard ook besproken met je behandelende arts.

Arbeidsongeschikt en deeltijds werken of een opleiding volgen


Ben je arbeidsongeschikt en kan je medisch gezien deeltijds weer aan het werk, vrijwilligerswerk doen of een opleiding volgen? Grijp dan zeker je kans. Maar vergeet niet om dit aan te vragen bij je ziekenfonds. Zo vermijd je sancties of verlies van uitkering.

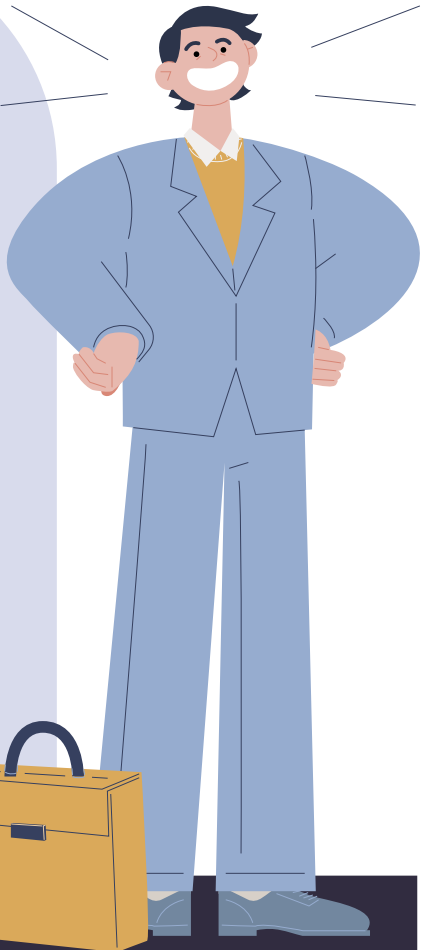
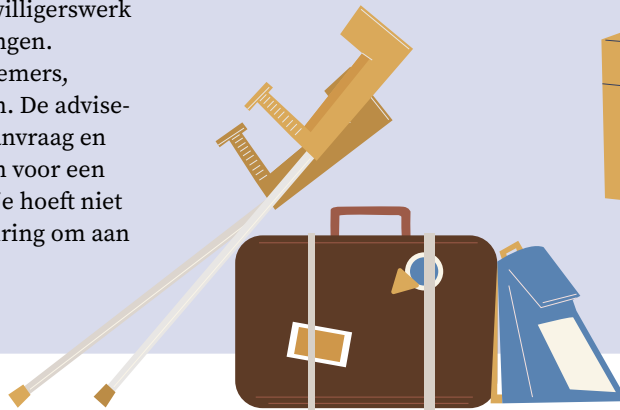
Vraag tijdig de officiële toestemming aan

Toestemming voor een deeltijdse werkhervatting, vrijwilligerswerk of een opleiding kan je makkelijk online aanvragen via Mijn Helan. Doe dit zeker op tijd, zodat je geen sancties oploopt. Op tijd wil zeggen dat we je aanvraagformulier minstens 1 werkdag vóór de start van je deeltijdse activiteit, vrijwilligerswerk of opleiding moeten ontvangen. Dit geldt zowel voor werknemers, werklozen als zelfstandigen. De adviseerende arts onderzoekt je aanvraag en kan je eventueel uitnodigen voor een medisch onderzoek. Maar je hoeft niet te wachten op zijn goedkeuring om aan de slag te gaan.

Blijf je dossier opvolgen

Een akkoord om deeltijds aan het werk te gaan, vrijwilligerswerk te doen of een opleiding te volgen heeft een bepaalde duurtijd. Wil je nadien jouw deeltijdse activiteit verder zetten? Dan zal je een nieuwe aanvraag moeten indienen vooraleer je huidig akkoord afloopt, wil je je uitkering niet verliezen. Hou je ziekenfonds ook op de hoogte als er iets verandert in je situatie. Wil je meer of minder uren werken? Je werkdagen wijzigen? Ga je werken bij een andere werkgever? Dan moet je ons telkens een nieuwe aanvraag bezorgen.

 **Bekijk hoe je alles regelt op www.helan.be/arbeidsongeschiktheid**



WEER AAN HET WERK?

Wil je graag weer aan de slag maar twijfel je of je vorige werkplek nog geschikt voor je is? Blijf niet met je vragen zitten. Spreek erover met je behandelend arts of werkgever. En weet dat een terug-naar-werkcoördinator van je ziekenfonds jou ook kan ondersteunen. Die helpt je stap voor stap weer aan het werk.

 **www.helan.be/terug-naar-werk**

BORSTKANKERBEHANDELING IN EEN ERKEND CENTRUM

In België krijgt één op de 8 vrouwen borstkanker. Daarmee is dit de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen. Uit een studie van het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) blijkt dat vrouwen die zich laten behandelen in een centrum zonder officiële erkenning voor borstkanker, een duidelijk hoger risico vertonen om te overlijden aan

borstkanker, dan vrouwen die in een coördinerende borstkliniek worden behandeld.

 **Helan steunt de aanbevelingen van het KCE. Krijg jij te maken met borstkanker, dan adviseren we jou om je te laten behandelen in een erkend centrum. Je vindt alle info op www.zorgkwaliteit.be.**



Hypnose

in de psychotherapie

Bij hypnose denk je misschien aan schimmige shows, of genezers die mirakeloplossingen beloven. Maar er bestaat ook zoiets als klinische hypnose, een doeltreffende tool in de psychotherapie, aldus dokter Nicole Ruyschaert. Zij is psychiater en als hypnose-expert ook actief als bestuurslid bij de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnosevereniging (VHYP).

Wat is klinische hypnose of hypnotherapie?

Dr. Ruysschaert: “De term hypnotherapie is misleidend, want hypnose is geen therapie op zich. Je bekijkt het beter als een middel waarmee een psychotherapeut, psycholoog of arts jou kan helpen om een bepaald doel te bereiken. Zo is hypnose bijvoorbeeld een doeltreffende methode bij het verminderen van pijn en angsten, of bij de behandeling van verslavingen, trauma’s of bepaalde aandoeningen. Belangrijk in dat geval is wel dat de hypnose uitgevoerd wordt door gediplomeerde zorgverleners, die hun specialiteit in de gezondheidszorg aangevuld hebben met een uitgebreide opleiding tot hypnosedeskundige.”

Hoe werkt hypnose precies?

Dr. Ruysschaert: “Hypnose wordt vaak gezien als een soort van slapen. Maar dat klopt niet. De verwarring is ontstaan door het Griekse woord ‘hypnos’, dat slaap betekent. Het tegendeel is waar: in een hypnotische trance ben je net heel alert, en kan je je focussen op gewaarwordingen en herinneringen waar je in het normale bewustzijn geen toegang toe vindt. Je kan hypnose beschrijven als een toestand van veranderd bewustzijn, waarin je brein actief aan het werk is. De gedachten en beelden die je in een hypnotische trance oproept, beïnvloeden ook je lichaam. Denk je bijvoorbeeld actief aan rustgevende situaties, dan ontspant je lichaam mee.”

dokter Nicole Ruysschaert

“Je kan hypnose beschrijven als een toestand van veranderd bewustzijn, waarin je brein actief aan het werk is.”

Voor welke problemen kan hypnose een oplossing bieden?

Dr. Ruysschaert: “Binnen de psychotherapie is hypnose een ideaal hulpmiddel om mensen met angsten en fobieën, eetstoornissen, bepaalde pijnklachten of een gebrek aan zelfvertrouwen te behandelen. Ik geef het voorbeeld van een patiënte die bang was voor een medische behandeling die ze vroeger als pijnlijk had ervaren. We bereidden haar voor op die behandeling met hypnose, waarbij ze een cocon van veiligheid kon oproepen. Ze ging in haar verbeelding op reis terwijl ze haar lichaam toevertrouwde aan de zorg. Ze liet de interventieruimte in gedachten slapen. De hypnosessie hielp haar om de angst voor de behandeling beter te kunnen hanteren.”

Werkt hypnose bij iedereen?

Dr. Ruysschaert: “Mensen met een rijke verbeelding kunnen veel bereiken met hypnose. Dat verklaart waarom het meestal ook heel goed werkt bij kinderen. Ze staan doorgaans makkelijker open voor nieuwe situaties en zijn minder sceptisch.”

Waar kan je als patiënt terecht?

Dr. Ruysschaert: “Overweeg je therapie waarbij hypnose toegepast wordt, informeer je dan eerst of de therapeut wel de juiste opleiding heeft gevolgd. Een master in de psychologie of geneeskunde of een bachelor in de gezondheidszorg, met een langdurige opleiding tot psychotherapeut is noodzakelijk. En daarbovenop ook een erkende hypnose-opleiding binnen het specifieke toepassingsdomein. Rekent de therapeut hoge uurtarieven aan, zoals 150 tot 200 euro voor een sessie? Dan mag je een alarmbelletje horen rinkelen, want doorgaans kost een sessie 50 tot 80 euro per uur. Hypnose is ook geen instant wondermiddel. Behandelaars die mirakeloplossingen beloven, zijn te wantrouwen. Alleen een geschoolde therapeut die grondig zoekt naar de basis van je probleem, kan het gewenste resultaat boeken. Op de site van de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnosevereniging (VHYP) vind je een lijst met betrouwbare hypnosedeskundigen.”

 www.vhyp.be/hypnosedeskundigen

“Binnen de psychotherapie is hypnose een ideaal hulpmiddel om mensen met angsten en fobieën, eetstoornissen, verslavingen of een gebrek aan zelfvertrouwen te behandelen.”

Mijn Helan app

Alles zo geregeld voor je ziekenfonds

NIEUW!

Terugbetalingsoverzicht per persoon

Heb je een terugbetalingsoverzicht nodig van één iemand in je gezin, dan kan je dat nu makkelijk zelf aanmaken in de app. Voordien kon dit alleen in de desktop versie van Mijn Helan.

- Kies zelf voor wie je een overzicht wil maken.
- Kies de periode waarvoor je een overzicht wenst. Dat kan tot 3 jaar terug.
- Rangschik op zorgverlener, datum van zorgverlening of op datum van terugbetaling.
- Kies waar nodig ook een overzicht van je extra verzekeringen, zoals je tandverzekering of hospitalisatieverzekering.
- Nadien kan je je overzicht bewaren als pdf, en meteen delen, of afdrukken.

Per maand maken klanten in Mijn Helan ongeveer **55.000** terugbetalingsoverzichten aan.

Je perfecte reisgezel

- ✓ **EZVK:** je hebt je digitale Europese ziekteverzekeringskaart altijd bij via de Mijn Helan app. Een papieren versie aanvragen is dus niet meer nodig. Je vindt ze onder 'Kaarten' op je inlogscherf.
- ✓ **Mediphone Assist:** Medische bijstand nodig in het buitenland? Het noodnummer van Mediphone Assist vind je meteen in de app onder 'Nooddiensten'.
- ✓ **Reisdocumenten:** Vraag vanuit de app je reisdocumenten aan. Geef je bestemming in en je ziet meteen wat je nodig hebt en hoe je het aanvraagt.



ZO SCOORT DE MIJN HELAN APP

Apple: **4,2/5**

Android: **4/5**

GOED OM TE WETEN

Heb je dringend medische zorgen nodig tijdens je verblijf in het buitenland? Betaal de kosten voor je behandeling ter plekke en hou de betaalbewijzen en andere documenten (voorschriften, medische verslagen, ...) goed bij. Nadien kan je de terugbetaling van je kosten digitaal aanvragen met de app.

In 2022 werden er **29.381** reisdocumenten aangevraagd met de Mijn Helan app.



Beter slapen met Helan Zorgwinkel

Een goede matras en een kussen dat bij je past doen wonderen voor je nachtrust. Om je energiepeil te ondersteunen, organiseert Helan Zorgwinkel de Slaapdagen. Kom langs in een van onze winkels en laat je adviseren!

Slaap als een roos

Goed slapen begint met een goede slaaphouding. Er zijn veel factoren die je nachtrust beïnvloeden, zoals bv. voeding of stress. Maar ook de keuze van je hoofdkussen en matras maakt een groot verschil. Een kwalitatieve matras die bij je lichaam past, en een kussen dat je hoofd en nek goed ondersteunt, helpen je niet alleen beter slapen. Je hebt zo ook overdag wellicht minder last van rug- of nekproblemen.

Kom naar de Slaapdagen

Bij Helan Zorgwinkel selecteerden we een gamma topproducten voor je. Maar we doen veel meer. Tijdens onze Slaapdagen in de Zorgwinkels in Brugge, Gent, Leuven en Wilrijk beantwoorden onze adviseurs je vragen. Een goede matras die bij je past, een bed op maat van jouw zorgsituatie, een kussen dat nekproblemen helpt te voorkomen: wij weten raad.



**TIJDENS DE SLAAPDAGEN KRIJG JE
15% EXTRA KORTING OP ONS GESELECTEERD
SLAAPGAMMA, BOVENOP JE 30% KORTING
ALS HELAN-KLANT!***

WELKOM!

Kom langs op onze Slaapdagen. Spring binnen in de voormiddag, of kom op afspraak in de namiddag.

- **Brugge:** 28 juli, 18 augustus, 22 september
- **Gent:** 7 juli, 4 augustus, 22 september
- **Leuven:** 28 juli, 25 augustus, 8 september
- **Wilrijk:** 14 juli, 11 augustus, 8 september

**Maak een afspraak op
www.helanzorgwinkel.be of
bel naar T. 02 218 22 22.**

Boxspringset Comfort met Matras Bella

**Vanaf 1.180 euro
inclusief 15%
korting (1.982 euro
niet-klanten)***



**+ HOOFDKUSSEN
BAMBOO LUXOREL
GRATIS!***

Zorgbed Arminia met Tempur Zorgmatras 14cm

**Vanaf 1.559 euro
inclusief 15%
korting (2.234 euro
niet-klanten)***



Praten met **handen en voeten**



Bij Helan Kinderopvang hebben we een team van huispedagogen die onze kinderbegeleiders ondersteunen. Zo kunnen zij kinderen op hun eigen tempo helpen groeien. Met babygebaren, bijvoorbeeld. Want wist je dat je met kleine kinderen al best veel kan communiceren, ook voor ze kunnen praten?

Betere communicatie

Het duurt een hele poos voor baby's leren praten, maar dat wil niet zeggen dat ze niet kunnen communiceren. Ze huilen, lachen, maken geluidjes en gebaren. Om te laten zien dat ze honger hebben, of blij zijn. De eerste echte woordjes komen pas rond het eerste levensjaar. En echt iets vertellen komt nog later, legt **Karen De Meyer** uit. Zij is **pedagogisch coach bij Helan Kinderopvang** en leidde dit jaar een project met gebaren in de kinderopvang. "Zo lang kinderen niet kunnen praten, gebruiken ze vaak hun handen om iets duidelijk te maken. Als volwassene leer je hen dat ook spontaan aan. Je wijst naar dingen, gooit kushandjes, zwaait, speelt kiekeboe... Kinderen begrijpen die gebaren, doen ze na, en gaan ze



Karen De Meyer, Pedagogisch coach bij Helan Kinderopvang

“Kinderen pikken de gebaren spontaan op en geven ze aan elkaar door.”

VOORDELEN VAN BABYGEBAREN

- ✓ Babygebaren bouwen voort op de spontane ontwikkeling van kinderen.
- ✓ Ze helpen kinderen om sneller duidelijk te maken wat ze willen.
- ✓ Kinderen leren al spelend bij en nemen de gebaren met enthousiasme over.
- ✓ Het stimuleert de taalontwikkeling: er ontstaat een betere connectie tussen de linkerhersen helft (taal) en de rechterhersen helft (motoriek).
- ✓ Sneller gehoord en begrepen worden verhoogt de eigenwaarde en het zelfvertrouwen van kinderen.
- ✓ In de groepsopvang kunnen kinderen ook met elkaar communiceren via gebaren, ook al hebben ze een andere thuistaal.

zelf ook gebruiken. Zo praten ze al snel met hun omgeving, ook zonder woorden. Op die spontane gebaren bouwen we bij Helan Kinderopvang actief voort. We stoppen uiteraard niet met praten, want die prikkels hebben kinderen nodig voor hun taalontwikkeling. Maar we ondersteunen wat we zeggen met duidelijke gebaren. Zo zorgen we voor een betere communicatie net in die periode waarin kinderen nog niet goed genoeg kunnen praten om duidelijk te laten weten wat ze nodig hebben.”

Brug naar gesproken taal

Onderzoek toont aan dat woorden ondersteunen met gebaren goed is voor de taalontwikkeling van kinderen, benadrukt

Karen De Meyer: “Je bent vroeger bezig met taal, kinderen vragen zelf via de gebaren de woorden op, taal wordt meer herhaald en er ontstaat een rijkere woordenschat. En zodra kinderen kunnen praten verdwijnen de gebaren vanzelf. Het is een natuurlijke stap in het proces: kinderen verlangen stap voor stap zelf ook naar een meer verfijnde manier van communiceren.” Babygebaren zijn zo een handige brug naar gesproken taal. En natuurlijk blijven sommige gebaren bestaan, ook bij volwassenen. Even zwaaien of een kushandje gooien. Het maakt wat we zeggen er vaak nog sterker of oprechter op.

Op eigen tempo

Wanneer je best start met babygebaren hangt af van de ontwikkeling van elk kind. **Karen De Meyer:** “Tussen 6 en 12 maanden krijgen kinderen doorgaans belangstelling voor communicatie. Ze gaan wijzen, zwaaien gedag, knikken ja of schudden nee, brengen spullen naar je toe... Dan weet je dat de klik er is. Ga je dan zelf nieuwe gebaren introduceren, dan merk je dat kinderen tussen 10 en 14 maanden die beginnen na te doen en zelf te gebruiken.”

Gebaren in de kinderopvang

In een proefproject ondersteunde **Karen De Meyer** een team van kinderbegeleiders bij de opstart van babygebaren in onze opvang. En ook de ouders namen ze mee in het verhaal: “Samen gingen we op zoek naar gebaren die zowel voor de kinderbegeleiders als voor de kinderen een meerwaarde kunnen bieden. Intussen zijn er in die opvang al 20-tal gebaren gangbaar en worden ze actief gebruikt als ondersteuning van de gesproken taal. Het is zo fijn om te zien hoe trots kinderen zijn als ze merken dat ze begrepen en gehoord worden. Dat geeft echt een boost aan hun zelfvertrouwen. En als kinderen sneller kunnen aangeven wat ze willen, kunnen de begeleiders ook beter op hun noden inspelen. Dat komt de band tussen hen alleen maar ten goede. Ouders, kinderen én kinderbegeleiders zijn heel enthousiast en het project smaakt duidelijk naar meer.”

 [Meer info op gebarenstem.be](https://www.gebarenstem.be)

Helan voordelen


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.

Boek
nu
nog!

Heyo wild van
vakantiekampen

Heyo vakantiekampen voor de allerkleinsten

Een vakantiecamp met volle dagen is misschien nog wat spannend voor jouw kleinste kleuter. Maar wist je dat Heyo ook halve dagkampen aanbiedt voor kleuters vanaf 3 jaar, tot en met de tweede kleuterklas? En wist je dat je van Helan zelfs je eerste Heyo-vakantiecampje gratis krijgt als je kindje 3 wordt? Ga naar de Heyo-website en ontdek je voordeel als Helan-klant!

 www.heyo.be



VRIJWILLIGERS GEZOCHT!

Word chauffeur voor zorgbehoevenden

Als vrijwillig chauffeur vervoer je mensen die zelf permanent of tijdelijk niet met de auto kunnen rijden. Je brengt ze met je eigen wagen van en naar hun medische afspraak. Als dat nodig is, help je ze in- en uitstappen en begeleid je ze van de auto tot bij hun afspraak. Dankzij jou loopt alles voor hen op wieltjes.

 www.i-mens.be/vervoer

WIL JE NIET-DRINGEND MEDISCH VERVOER AANVRAGEN?

Bel naar Helan op T. 02 218 22 22. Na de openingsuren kies je optie 4 in het keuzemenu.



TERUGBETALING LOGOPEDIE

Logopedie is er voor kinderen, adolescenten, volwassenen en senioren. Je kan een terugbetaling krijgen via de wettelijke ziekteverzekering als je een akkoord hebt van de adviseerende arts. Hoeveel je terugkrijgt, hangt af van je behandeling.

HELAN VOORDEEL

Maar Helan biedt jou ook een extra voordeel logopedie. Heb je geen recht op de wettelijke terugbetaling, dan krijg je om de 5 kalenderjaren een tegemoetkoming van **10 euro per sessie**, met een maximum van 150 sessies.

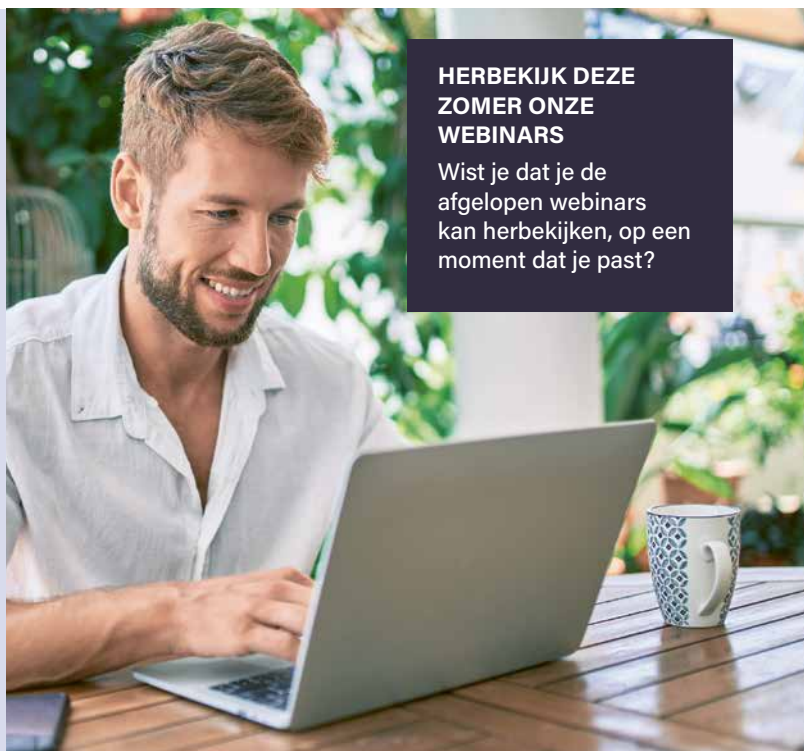
Webinars voor dit najaar, ontdek ze nu en schrijf nu in

Heb je al een webinar van Helan gevolgd? Dan weet je hoe interessant ze zijn, en makkelijk te volgen. Anderhalf uur lang word je ondergedompeld in een topic naar keuze, om daarna zelf aan de slag te gaan. En dat helemaal gratis.

Vanaf september staan er interessante topics voor je klaar:

- Gezond, goedkoop én milieuvriendelijk koken
- Samenwonen met iemand met een psychische kwetsbaarheid
- Vroegtijdige zorgplanning
- Hoe ga je om met faalangst van je kind?
- De kracht van assertief communiceren

 www.helan.be/infosessies

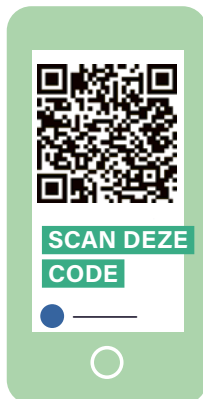


HERBEKIJK DEZE ZOMER ONZE WEBINARS

Wist je dat je de afgelopen webinars kan herbekijken, op een moment dat je past?

Check je hart

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.



HELAN VOORDEEL

Als Helan-klant maak je **gratis gebruik van de FibriCheck-app** en betaal je niets voor een Essential jaarabonnement (t.w.v. 50 euro). Scan de code en neem je hartgezondheid in handen.

HELAN VAKANTIE-VERBLIJVEN AAN ZEE

Wil je er even tussenuit? In onze vakantieverblijven kom je helemaal tot rust. Plan nu al je herfst of winter aan zee! Zo hou je het vakantiegevoel langer vast.

 www.helan.be/vakantieverblijven



Preventiebonus bij Helan Zorgwinkel

Preventie is goud waard. Daarom krijg je korting op preventieproducten bij Helan Zorgwinkel. Zonneproducten, gehoorbescherming, fietshelmen en meer. Bestel makkelijk alle producten op www.helanzorgwinkel.be

HELAN VOORDEEL

Als klant van Helan Ziekenfonds krijg je 25 euro preventiebonus per persoon per jaar op een assortiment bij Helan Zorgwinkel. Tel gerust de kortingen per persoon op. Log in op www.helanzorgwinkel.be en je korting wordt automatisch verrekend.

 www.helan.be/voordelen en zoek op preventiebonus.

Bij Helan hebben we een bredere kijk op jouw welzijn. Wij gaan altijd net een stapje verder om jouw levenskwaliteit optimaal te krijgen of te houden.



Etenstijd!
Vol overgave
stort directeur
Kinderopvang
Filip zich in de
actie.

Wij zijn een onafhankelijk ziekenfonds. Maar je kan ook vertrouwen op alle andere diensten van onze welzijnsgroep: onze tand- en hospitalisatieverzekering, thuis- en kraamzorg, huishoudhulp, kinderopvang, zorgmateriaal en vakantiecampen.



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