

helan

Magazine

helemaal welzijn

**Jouw Helan-voordelen
voor 2024**

ACHTER DE SCHERMEN BIJ

**onze Dienst
Maatschappelijk Werk**

**Kleine voornemens
gaan langer mee**

**BOEK NU
JE HEYO
VAKANTIE-
KAMP!**



Ontdek welke Hospitalia-verzekering bij jou past

Van een hospitalisatieverzekering wil je natuurlijk dat die dekt wat voor jou belangrijk is. Met Hospitalia kan dat. Er is altijd een formule op maat van je leven. Of op maat van je gezin. Altijd met een **ideale prijs-kwaliteitsverhouding**.

Kies jij voor Hospitalia, Hospitalia Medium, of Hospitalia Plus? Surf naar helan.be/hospitalisatieverzekering of scan de QR-code en maak de vergelijking. Je berekent er ook eenvoudig je bijdrage.



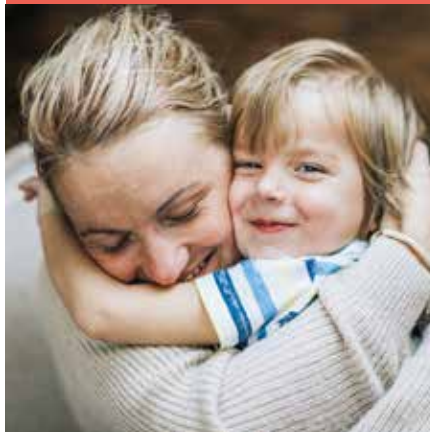
 Hospitalia  Hospitalia Medium  Hospitalia Plus



Rik Selleslaghs, algemeen directeur van Helan

“Een nieuw jaar maakt bij velen de goeie voornemens wakker. En misschien ook bij jou. Omdat we bij Helan weten dat starten met gezonder eten, genoeg bewegen, of meer slapen een uitdaging is, maar volhouden nog veel meer, helpen we jou graag een handje. Met haalbare motivatietips om iets aan je levensstijl te veranderen. En vooral: kleine duwtjes in de rug om het vol te houden. Onze boodschap voor 2024 is: ga klein. Want kleine stapjes in de goede richting, helpen je gezondheid aan het einde van de rit veel beter vooruit. We wensen jou en je dierbaren een mooi nieuw jaar in balans.”

- 2 Helemaal Helan
- 5 Wij zijn er voor je tijdens je behandeling tegen kanker
- 6 Jouw voordelen bij helan Ziekenfonds in 2024
- 10 Helan Zorgwinkel
- 11 Ga Klein: kleine voornemens gaan langer mee
- 14 Dagopname of ambulante zorgen
- 16 Zo mooi was deHeyo-zomer
- 18 Sta jij ook altijd 'aan'?
- 20 Goed om te weten
- 22 Achter de schermen van onze Dienst Maatschappelijk Werk
- 24 Helan Zorgwinkel
- 25 Ademen als medicijn
- 26 Deeltijds weer aan het werk tijdens arbeidsongeschiktheid
- 28 Slaap kindje slaap: 5 tips voor een uitgerust gezin
- 30 Helan voordelen
- 33 Achter de schermen



Voor de coverfoto toonde Lizzi haar mooiste glimlach, zelfs in de regen.

Colofon

Kernredactie: Lynn Pellens, Eva De Geyter en Mélanie Gilis • **Vormgeving:** Kirsti Alink • **Beeld:** Joshua D'hondt Photography, Jeroen Vranckaert, 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.



Vertel je vrienden
over Helan

**...en krijg een cadeaubon
van 30 euro**

Wat maakt jou helemaal fan? Is het onze bredere kijk op welzijn? Zijn het de vele voordelen die je bij Helan krijgt? Of het gemak van de Mijn Helan app? Jouw enthousiasme maakt ons niet alleen blij, maar ook dankbaar. En een trouwe klant zoals jij verdient net dat beetje meer. Deel je enthousiasme met je vrienden. Als zij via jouw tip een kennismakingsgesprek met ons plannen, krijg jij een cadeaubon van 30 euro bij Helan Zorgwinkel, Fleurop, Standaard Boekhandel of Bongo. Jij kiest je bon!



**SCAN MIJ VOOR
MEER DETAILS**

Of ga naar
[www.helan.be/
fanvanhelan](http://www.helan.be/fanvanhelan)

OOK DE HELAN HUISHOUDHULPEN APPEN

Als klant van Helan Huishoudhulp heb je je eigen handige app om je huishoudhulp te plannen of je consulent te contacteren. En wist je dat ook onze huishoudhulpen een eigen app hebben? Zo kunnen ook zij makkelijk hun planning checken, het adres voor een vervanging vinden of verlof aanvragen. Een meerwaarde voor onze huishoudhulpen én consulenten, die zo efficiënter kunnen plannen, en vlotter kunnen samenwerken. En voor jou als klant, want je kan rekenen op een vlotte en betrouwbare service.



Volg Helan op TikTok

Welzijnstips van psycholoog Charlotte, een blik achter de schermen in onze kantoren, een virtuele ontmoeting met team Helan: zeker de moeite om onze TikTok eens te checken.

i Ga naar [www.tiktok.com/
@helemaal.helan](http://www.tiktok.com/@helemaal.helan) of zoek naar 'Helemaal Helan' via de zoekbalk.

DE 5 VOORDELEN VAN E-GEZONDHEID

- 1.** Je staat zelf mee aan het roer van jouw gezondheid, samen met je zorgverleners.
- 2.** Je kan makkelijk je vaccinatiegegevens checken, resultaten van onderzoeken bekijken en je digitale voorschriften opvolgen. Voor jezelf en je kinderen.
- 3.** Je vindt er betrouwbare informatie over bevolkingsonderzoeken en medische thema's.
- 4.** Via je online dossier heeft je zorgteam een helder overzicht van jouw gezondheid: welke medicatie neem je, wie zijn je zorgverleners, welke onderzoeken heb je al gehad, enzovoort. Zo wordt jouw gezondheid efficiënter opgevolgd.
- 5.** Je beslist zelf welke gegevens je deelt met welke zorgverleners. Privacy gegarandeerd en helemaal veilig.

i We maken je wegwijs in je online gezondheidsdossier van de overheid via www.helan.be/e-gezondheid

Via Mijn Helan kan je ons nu nog meer documenten digitaal bezorgen.



**Gelukkig
nieuwjaar!**



Cadeautje voor jezelf: 14 dagen zelfliefde

Zet het jaar positief in met een hartverwarmend cadeautje voor jezelf: op www.helan.be/jezelfgraagzien kan je inschrijven voor ons programma 14 dagen zelfliefde: een begeleidingstraject dat je helpt om meer tijd en energie vrij te houden voor jezelf. Omdat je dat verdient.

HELAN KINDEROPVANG IN 2023

1.300.000
luiers

35.000
fruitpapjes

10.000
bananen

MEDEWERKER IN DE KIJKER

“Bij Helan voel ik me
thuiskomen: een warme
werkgever met oog voor
klant én medewerker.”

Julie, sectorverantwoordelijke
bij Helan Thuiszorg

Bij Helan Thuiszorg organiseren we thuishulp bij diverse doelgroepen en leeftijdscategorieën. Als sectorverantwoordelijke sta ik in voor de aansturing en coaching van een team verzorgenden, de opmaak van de planning en de huisbezoeken bij klanten. Al deze puzzelstukjes samenleggen is een uitdaging. Maar als ik een perfecte match vind voor een klant, is dat een ultiem geluukmomentje. Naast een gevarieerd takenpakket vind ik vooral het sociale en zorgende aspect in mijn werk belangrijk. Bij Thuiszorg kom je vaak op een emotioneel of moeilijk moment in iemands leven. Ik vind het fijn dat ik op zo'n momenten iets kan betekenen voor anderen. Dan weet ik: mijn job doet ertoe.”



Is jouw huishoudhulp ook goud waard?

“Bedankt Johan, ook om wie jij bent. We kunnen jou ten volle vertrouwen. Altijd lief en vriendelijk. Eens iets extra doen schrikt jou niet af. Voor ons ben jij onvervangbaar. Wij appreciëren je enorm.”

“Oh! Bedankt om dit te delen, doet me enorm deugd ;-)”

 Geef je Helan Huishoudhulp een complimentje, gewoon bij je thuis, of via de Helan Huishoudhulp app.



BEDENKINGEN 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, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk. Op basis van jouw feedback verbeteren we onze dienstverlening.

We zijn er voor je tijdens je behandeling tegen kanker

Na een kankerdiagnose komt er plots heel wat op je af. Helan is er voor jou op elk zorgmoment. En heeft alles in huis om je te ondersteunen. Met terugbetalingen en voordelen, en met extra hulp waar jij dat nodig hebt.

Helan Ziekenfonds

- ✓ **Helan Ziekenfonds regelt je uitkering** als je niet, of maar deeltijds, kan werken.
- ✓ **Onze Dienst Maatschappelijk Werk** geeft je advies en coördineren thuiszorg voor je.
- ✓ **Je mantelzorgers kunnen ook terecht bij Helan:** onze Dienst Maatschappelijk werk ondersteunt hen ook met praktisch advies of morele hulp.

Thuiszorg en huishoudhulp via Helan

- ✓ **Poets- en strijkhulp:** Helan Huishoudhulp helpt je met je schoonmaak en strijk.
- ✓ **Zorg en hulp bij je thuis:** De verzorgenden van Helan Thuiszorg springen graag bij met huishoudelijke en administratieve hulp.
- ✓ **Thuisverpleging:** Een verpleegkundige regelen we graag voor je.
- ✓ **Niet-dringend medisch vervoer:** We regelen een veilige rit naar je consultaties of behandelingen in het ziekenhuis.

Extra voordelen bij Helan Ziekenfonds

- ✓ **75 euro terugbetaling voor aangepaste kledij:** Een aangepaste BH, bescherming voor je colostoma, ...

- ✓ **180 of 270 euro terugbetaling voor een pruik:** Verlies je je haar door je behandeling, dan zorgen we voor een terugbetaling.
- ✓ **75% van je kosten voor oncorevalidatie terugbetaald, tot 200 euro:** Voor je fysieke en mentale herstel.
- ✓ **5 gratis consultaties met een psycholoog:** Bel naar de psychologen van Helan Luisterlijn op T. 800 88 081. En krijg een terugbetaling voor sessies bij een psycholoog naar keuze.
- ✓ **Tot 1.400 euro terug voor niet-dringend medisch vervoer:** Bovenop de wettelijke terugbetaling.
- ✓ **Zorgmateriaal bij Helan Zorgwinkel:** Je krijgt 30% korting voor zorgmateriaal bij Helan Zorgwinkel. Ook voor het huren van bv een rolstoel of verzorgingsbed kun je er terecht.
- ✓ **Andere voordelen:** Terugbetalingen voor een kortverblijf, herstelverblijf en dag en nachtopvang, ... Ontdek alle voordelen op www.helan.be/voordelen.

Goed verzekerd via Hospitalia en Dentalia Up

- ✓ **Tot 7.000 euro extra terugbetaald met de Waarborg zware ziekten** die je kan nemen bij je hospitalisatieverzekering Hospitalia, Hospitalia Medium, of Hospitalia Plus.
- ✓ **Hospitalia Assist, de bijstand inbegrepen in je verzekering Hospitalia Medium of Plus,** zorg voor extra hulp tijdens en na je ziekenhuisopname. Zoals oppas voor je kinderen, hond of kat, psychologische hulp, een tolk en nachthulp als je alleenstaande bent.
- ✓ **Via de tandverzekering Dentalia Up** ben je maximaal verzekerd voor tandzorgkosten bij kanker.

i **Bekijk de info van elke dienst of voordeel op onze website, of maak een afspraak voor persoonlijk advies op www.helan.be/afspraak.**



De vermelde voordelen en diensten zijn geldig voor 2024 voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met de betaling van hun ziekenfondsbijdragen. Lees de voorwaarden van elke voordeel op www.helan.be/voordelen. 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 infofiches en de algemene voorwaarden van Hospitalia en Dentalia Up 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.

Jouw voordelen bij **Helan Ziekenfonds** in 2024

Helan Onafhankelijk ziekenfonds zorgt naast terugbetalingen van je medische kosten, een uitkering als je ziek bent en persoonlijk advies, ook voor een ruim aanbod aan voordelen en extra terugbetalingen. Ontdek hier wat je kan verwachten voor 2024.





Filip Bonnevalle, strategisch expert Helan-voordelen

“Voordelen die luisteren naar jouw noden.”

“Het voordelenpakket van Helan is niet zomaar een lijstje met kortingen en terugbetalingen. Voor ons is het een manier om onze klanten zo goed mogelijk te ondersteunen in dat wat ons bij Helan na aan het hart ligt: het welzijn van onze klanten, fysiek en mentaal. Daarom bekijken we elk jaar het voordelenpakket in detail. We kijken wat de behoeften van de Helan-klanten zijn: waar kunnen we ze blij mee maken, en waar zijn ze minder tevreden over? Want luisteren naar onze klant is voor Helan cruciaal. Zo weten we dat het thema menopauze onterecht nog erg onderbelicht is in de zorg vandaag. Daarom betalen wij als eerste ziekenfonds het advies van een menopauzeconsulent terug. We hebben vanaf 2024 ook extra voordelen voor personen met een zorgnood en voor jonge gezinnen. Zo is er een pleegzorgpremie en uitgebreide terugbetaling voor kraamzorg voor alleenstaande ouders, en extra tussenkomsten voor kinderopvang en vakantiecampen. En voor wie zorg nodig heeft, verdubbelden we het aantal terugbetaalde dagen in kortverblijf, en haalden we het maximumbedrag voor tussenkomsten in de Zorgwinkel weg. Zo blijft goede zorg betaalbaar, ook als je die chronisch of intensief nodig hebt.”

Nieuw

Deze voordelen zijn nieuw in 2024

✓ MENOPAUZECONSULENT

Ga je op consultatie bij een menopauzeconsulent? Helan Ziekenfonds zorgt voor een terugbetaling van je sessies. 10 euro per sessie terugbetaald bij een menopauzeconsulent, met een maximum van 5 sessies per leven.

✓ NIERDIALYSE THUIS

Voor een nierdialyse bij je thuis kan je rekenen op Helan voor een terugbetaling van de extra kosten, zoals voor elektriciteit en water. Je krijgt hiervoor een tegemoetkoming tot 40 euro per jaar.

✓ EXTRA CADEAU BIJ ZWANGERSCHAP OF GEBORTE

Koop je je spullen voor je babyuitzet bij de Helan Zorgwinkel? Dan krijg je van ons een extra cadeau ter waarde van 30 euro.

✓ ADMINISTRATIEKOSTEN HELAN KINDEROPVANG

Ben je klant bij Helan Kinderopvang? Dan krijg je als klant van Helan Ziekenfonds jaarlijks tot 50,40 euro terugbetaald voor je administratiekosten bij Helan Kinderopvang.



Je krijgt meer terug voor deze voordelen

✓ **BRILGLAZEN VOOR VOLWASSENEN**

Een bril kopen wordt steeds duurder. Daarom verhogen we de terugbetaling voor corrigerende brilglazen met een dioptrie tussen de 4.5 en 7 van 30 euro naar 60 euro voor klanten van 19 tot 65 jaar.

✓ **ALTERNATIEVE BEHANDELINGEN (OSTEOPATHIE, CHIROPRAXIE EN ACUPUNCTUUR)**

We verhogen de terugbetaling van 10 naar 12 euro per sessie (met een maximum van 6 sessies per jaar).

✓ **KRAAMZORG**

We verdubbelen de tussenkomst voor alleenstaande ouders tot 300 euro.

✓ **KORTING OP BABYUITZET**

Je kan je babyuitzet in de Helan Zorgwinkel al aankopen vanaf 5 maanden zwangerschap en hoeft niet te wachten tot na de geboorte. Je krijgt 50% korting met max. 150 euro per kindje.

✓ **PLEEGZORGPREMIE**

We breiden de geboorte- en adoptie premie van 150 euro per aangesloten ouder uit naar pleeggezinnen die een kind voor langere tijd opvangen.

✓ **KORTVERBLIJF**

We breiden de terugbetaling uit van 14 naar 28 dagen per jaar. Je krijgt tot 15 euro per dag terug.

✓ **ZORGMATERIAAL BIJ HELAN ZORGWINKEL**

Je krijgt 30% korting voor zorgmateriaal dat je koopt bij Helan Zorgwinkel, zonder een maximumbedrag per artikel.

✓ **AANGEPASTE KLEDIJ**

Personen met brandwonden kunnen nu ook een beroep doen op het voordeel aangepaste kledij voor een tussenkomst van 75 euro per jaar.





Waarom veranderen de voordelen?

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

JOUW BIJDRAGE IN 2024

In ruil voor de maandelijkse bijdrage van 10 euro per titularis, regelen wij voor jou niet alleen de wettelijke terugbetalingen. Je krijgt er ook de Helan-voordelen bovenop. Kinderen betalen geen aparte bijdrage, maar genieten volop mee van alle voordelen van hun ouders.

DIT VOORDEEL WIJZIGT

Preventiebonus

Je kan bij Helan Zorgwinkel geen zonnecrème meer kopen onder het voordeel preventiebonus van Helan Ziekenfonds. Dit betekent niet dat je minder kan genieten van je preventiebonus. Integendeel. Je koopt er o.a. oordoppen, fietshelmen, condooms en veiligheidshesjes mee. En we breiden het gamma van de preventiebonus uit met meettoestellen zoals weegschalen, thermometers en bloeddrukmeters, en bepaalde zorgartikelen zoals wandelstokken.

De andere Helan-voordelen van vorig jaar blijven dit jaar hetzelfde, er worden er geen geschrapt. Bekijk de voorwaarden en alle voordelen op www.helan.be/voordelen.

Vraag je voordelen online aan

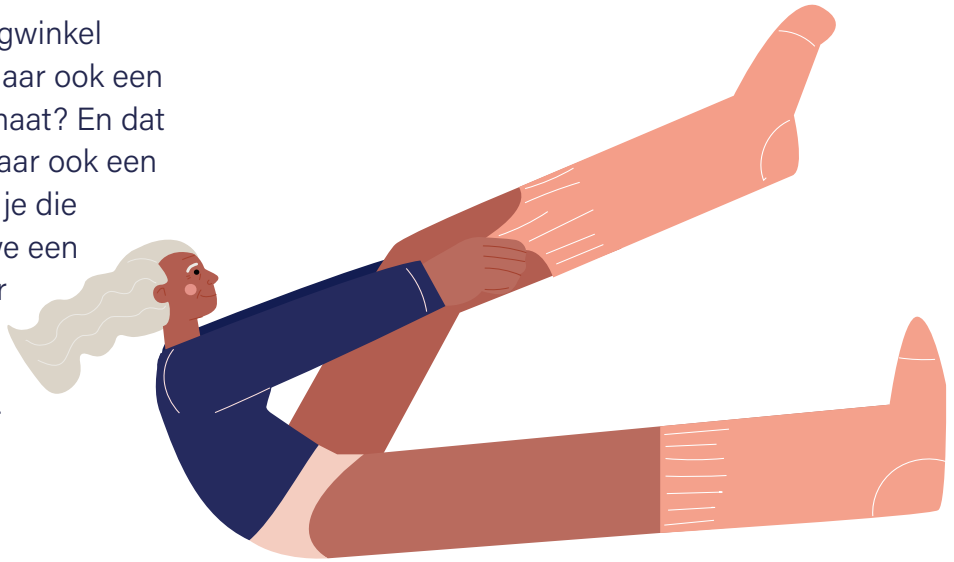
Vraag de terugbetaling voor je voordelen makkelijk digitaal aan via Mijn Helan of de Mijn Helan app. Laad een foto op van je terugbetalingsformulier en stuur het direct naar ons door. Zo gebeurt.



Helan Zorgwinkel

Jouw adres voor huren, kopen en zorgadvies

Wist je dat je bij Helan Zorgwinkel steunkousen kan kopen, maar ook een mobiliteitshulpmiddel op maat? En dat je er je babyuitzet vindt, maar ook een hometrainer kan huren als je die even nodig hebt? En dat we een heel team van experts voor je hebben, die tijd nemen voor advies voor jouw situatie? Wandel mee door ons aanbod.



Partner voor je welzijn op zorgmomenten

Helan Zorgwinkel ondersteunt je gezondheid en vergroot je welzijn in zorgsituaties. Je kan op ons rekenen bij aankoop en huur van gezondheids- en zorgmateriaal en voor advies op maat.

Iets voor jou?

- Ben je zwanger of pas bevallen, of ouder van een leergierig kind? Dan hebben we babyuitzet en educatief speelgoed voor je.
- Heb je tijdelijk of langere tijd zorg nodig? Dan kan je bij ons zorgmateriaal en hulpmiddelen huren of kopen.
- Ben je mantelzorger of draag je zorg voor iemand in je omgeving? Dan ondersteunen wij jou met advies en zorgmateriaal.

VERTROUW OP ONZE EXPERTS

We hebben experts in huis, van productspecialisten en ergotherapeuten, tot bandagisten en incontinentiedeskundigen. Ze geven je graag advies op maat, op afspraak in de winkel, of bij je thuis. De experts van Helan Zorgwinkel werken samen met de collega's van Helan Ziekenfonds, Thuiszorg en Huishoudhulp, zodat jij de zorg krijgt die je nodig vindt.



- ✓ Shop online.
- ✓ Maak via onze website een afspraak voor advies in onze winkels in Brugge, Gent, Leuven of Wilrijk.
- ✓ Bel ons op T. 02 218 22 22.
- ✓ Of spring eens binnen, op onze website vind je de **nieuwe** openingsuren en adressen.

 www.helanzorgwinkel.be

HELAN-VOORDEEL

Als klant van Helan Ziekenfonds krijg je een mooie korting bij Helan Zorgwinkel. Je ontdekt je korting als je inlogt op de website www.helanzorgwinkel.be



GA KLEIN

KLEINE VOORNEMENS
GAAN LANGER MEE



Iets doen aan je voeding, beweging, slaap of mentale gezondheid? Het geheim is: gewoon beginnen. Met die eerste kleine stap. Want die is altijd beter dan gewoon niets doen. >

Valkuilen voor je voornemens

Januari is de maand van de goede voornemens. En misschien heb jij die ook wel. Maar hoe zorg je dat je van een voornemen ook echt een nieuwe gewoonte maakt? Die je echt uitvoert. En volhoudt. Want misschien is dit wel herkenbaar: je wil gezonder eten, maar geeft het snel weer op na een streng dieet... Je begint te sporten en moet het na 2 weken loslaten wegens een blessure... Of je slaat een trainingsdag over en laat het goeie voornemen om te joggen dan maar helemaal los... Je bent niet alleen. Het zijn veel voorkomende valkuilen als je gezonde gewoontes probeert aan te kweken. Waar het misloopt? Bij valkuil 1: je wil alles of niets. Of valkuil 2: je verliest je moed als je even een training overslaat, of toch dat ongezonde taartje hebt gegeten. En derde obstakel: je zet te ruim in en probeert tegelijk gezonder te eten, beter te slapen en meer te bewegen.

Weg met alles of niets

De oplossing voor al die valkuilen en drempels is eenvoudiger dan je denkt. Valkuil 1 vermijd je door minder hoog te mikken. Iets is altijd beter dan niets. Elke dag een kleine stap voorwaarts zetten, brengt jou op het einde van de rit wel dichterbij je doel. Dus wil je graag iets veranderen aan je levensstijl, ga dan vooral voor hele kleine stapjes in de goeie richting. Want kleine aanpassingen in je levensstijl maken samen uiteindelijk een groot verschil voor je gezondheid. En wat meer is: je houdt ze gegarandeerd langer vol dan een bruuske, grote ommezwaai. Je eerste aarzelende rondje lopen, een koekje minder bij de koffie, een glaasje water in plaats van die frisdrank, en die eerste

avond om 22u gaan slapen... Het lijkt maar weinig om écht een verschil te maken. Maar alle beetje helpen. En je begint er beter gewoon vandaag nog aan. Stap voor stap.

Vergeet perfect

Valkuil 2 is ook te omzeilen. Geef jij makkelijk je voornemens op omdat het ergens onderweg misloopt? Verminder dan vooral de druk die je jezelf oplegt. Je gewoontes aanpassen is niet evident. En je mag best mild zijn voor jezelf als het even misloopt. Ben je vandaag toch niet vroeger gaan slapen, hoewel dat je

voornemen was. Dat hoeft geen ramp te zijn. Je begint morgen gewoon weer opnieuw. Of lukt het niet om gezond te eten omdat je naar een feestje moet. Eén dag minder gezond is niet zo erg. Een goede houvast is dan de 80/20-regel: maak 80 procent gezonde keuzes, maar geef jezelf ook de ruimte voor 20 procent genieten, zonder al te veel zorgen. Zo blijft gezond leven fijn, en niet een extra stressfactor in je leven. En is het ook makkelijker om je nieuwe gezonde gewoonten langer vol te houden.



“Geef niet op als het eens mis gaat. Morgen pak je de goede gewoontes gewoon weer op.”

“Kleine goede voornemens zijn haalbaarder. En je houdt ze langer vol.”



Begin klein

Heb je zin om het roer helemaal om te gooien dit jaar? Ga je minder alcohol drinken, meer bewegen, gezonder eten en altijd op tijd gaan slapen? Dan trap je misschien al gauw in valkuil 3: je wil te veel tegelijk veranderen. Je slaap- en eetgewoonten laten voor wat ze zijn, maar alvast meer beginnen te bewegen is goed genoeg. Iets veranderen is altijd beter dan niets. En makkelijker vol te houden. Natuurlijk is het niet altijd makkelijk kiezen: wat is belangrijkst voor je gezondheid? Waar werk je best het eerst aan? Of waar zit de grootste winst voor jou? Op www.helan.be/gaklein vind je haalbare tips om een geschikt voornemen uit te kiezen en het ook uit te voeren. Niet even, maar echt een hele poos. En misschien verander je zo op termijn wel degelijk je hele levensstijl. En zoek je nog meer inspiratie, dan is de webinar van Helan Luisterlijn-psycholoog Cedric Arijns een absolute aanrader. Hij legt uit hoe ‘klein beginnen’ een groot verschil kan maken voor je motivatie. Schrijf je nu alvast in op www.helan.be/infosessies.

i Webinar 'Ga klein': woensdag 24 januari om 19u30. Schrijf je in op www.helan.be/infosessies.

Krijg tips en advies op www.helan.be/gaklein

- 1. Kies je domein:** Ga je werken aan voeding, beweging, slaap of mentaal welzijn? Kies klein en gericht.
- 2. Kies je eerste stap:** Welke stap kan je zetten om alvast iets heel kleins te veranderen? We helpen je op weg.
- 3. Laat je begeleiden:** Kies het online advies dat het best bij je past, en ga ermee aan de slag.
- 4. Volg je vooruitgang:** Vergelijk jezelf onderweg niet met wie je rondom je ziet. Maar met wie jij was aan het begin van je traject.



Dagopname of ambulante zorgen

Wat met je hospitalisatieverzekering?

Wat is het verschil tussen zogenaamde ambulante zorg in het ziekenhuis en een dagopname? En wat betekent dat verschil voor jouw terugbetaling via je hospitalisatieverzekering? Ontdek het hier.



Wel of geen opname

Je ziekenfonds benoemt zorg als 'ambulant' als er geen hospitalisatie voor nodig was. Maar soms krijg je die zorg wel in het ziekenhuis. Neem bijvoorbeeld een consultatie bij je arts in het ziekenhuis, een radiografie of een scan, of een onderzoek op de spoeddienst.

Daarnaast bestaan er ook kleine ingrepen die in het ziekenhuis gebeuren, zoals bijvoorbeeld de behandeling van spataders, het trekken van wijsheidstanden of een kijkoperatie. Daarvoor word je vaak een paar uur of een dag in het ziekenhuis opgenomen. Maar je blijft er niet overnachten. In dat geval spreken we van daghospitalisatie of dagopname.

Wat met de kosten?

De kosten van een dagopname krijg je grotendeels terugbetaald als je een hospitalisatieverzekering hebt. Bij de Hospitalia-verzekeringen kies je dan best voor een meerpersoonskamer. Zo krijg je de beste terugbetaling voor je kosten. Ambulante kosten in het ziekenhuis worden niet terugbetaald via je hospitalisatieverzekering. Stel: je kind valt en wordt naar de spoeddienst van het ziekenhuis gebracht. Je kind kan na verzorging terug naar huis en wordt niet in het ziekenhuis opgenomen. De kosten voor de verzorging en het eventueel vervoer via de ziekenwagen vallen dan onder de noemer 'ambulante zorg', want er is geen ziekenhuisopname. En dan komt je hospitalisatieverzekering niet tussen in de kosten.

Nieuw voor de Hospitalia-verzekeringen in 2024

- **Ongeneeslijke zware ziekten levenslang erkend**
De waarborg zware ziekten wordt voor 17 van de 31 ziekten toegekend voor het leven. Zo hoef je die niet telkens weer te hernieuwen.
- **Voor- en nazorg bij geriatrie**
Ook patiënten op de dienst geriatrie krijgen nu terugbetalingen voor kosten voor of na de hospitalisatie.
- **Verlenging verblijf psychiatrie**
In 2024 betaalt Hospitalia tot 20 dagen opname in psychiatrie terug per jaar, en Hospitalia Medium en Hospitalia Plus tot 50 dagen per jaar. Dat is een verhoging van telkens 10 dagen.
- **Transport bij transfer naar een ander ziekenhuis**
Dringend vervoer met een ambulance via 112 naar een ander ziekenhuis wordt vanaf nu terugbetaald als je daarna ook wordt gehospitaliseerd.

Recente ziekenhuisopname

Kosten voor ambulante zorg kunnen wel gedekt worden door je hospitalisatieverzekering, als ze gelinkt zijn aan een recente ziekenhuisopname. Hospitalia biedt in zo'n geval terugbetalingen voor ambulante zorg 30 dagen voor en 90 dagen na de ziekenhuisopname. Voor Hospitalia Medium en Hospitalia Plus is dat 60 dagen voor en 180 dagen na de opname. De voorwaarden lees je op onze website.

 www.helan.be/hospitalisatieverzekering

“Vraag je terugbetaling makkelijk online aan op Mijn Helan via app of web.”

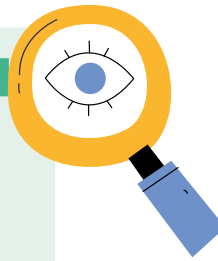
Boek nu
voor zomer
2024!

Zo mooi was de HEYO-zomer



Bij Heyo Vakantiekampen weten ze als geen ander wat ontdekken, bijleren en plezier maken is. Het liefst gebeurt het allemaal tegelijk. Op een fijne locatie, met of zonder overnachting. En altijd in goed gezelschap van ervaren monitoren en enthousiaste leeftijdsgenoten. Een verslagje van de zomer van Heyo, en een vooruitblik naar die van 2024!

BIJ DE BRANDWEER (4-6 JAAR)



Hoe doen die brandweelrui dat, zo'n branden blussen en katten redden uit hoge bomen? Onze kleine brandweelrui gingen op bezoek bij Vonck de brandweerman en vuurden hun vragen op hem af.

“Echt geweldig om te zien hoe onze dochter is gegroeid op persoonlijk en sportief vlak.”

“Het was Tijs zijn eerste vakantiekamp en hij kende niemand. De monitoren voelden aan dat hij nood had aan houvast en hebben hem super opgevangen.”

NATUUREXPEDITIE - OVIFAT (9-12 JAAR)



Rugzakken gepakt en wandelschoenen aan! We trokken op natuurexpeditie in de Hoge Venen voor een week vol ontdekking en avontuur. Een ervaren natuurgids zorgde ervoor dat geen detail in die ongerepte omgeving onopgemerkt voorbij ging. En we lieten ons heerlijk overdonderen door het zicht op de waterval van Baheyon.



PAARDRIJDEN IN DE LEIESTREEK (+13 JAAR)

Wie van paarden houdt en zich een hele week wil onderdompelen in de paardensport is Domein Leiedal de gedroomde plek. Beginnelingen én gevorderden konden zich een hele week uitleven op de binnen- en buitenpiste. De gediplomeerde monitoren van Sport Vlaanderen zorgden ervoor dat bijleren op en naast de piste vanzelf ging.



“Bij Heyo hangt er altijd een warme sfeer. Zowel tussen de monitoren onderling als bij de medewerkers van Heyo. Of je nu naar kantoor belt of iemand aanspreekt op vakantiecamp, je wordt altijd met de glimlach geholpen en dat is een geweldig gevoel!”

Anna, Heyo-monitor



“We voelen aan de monitoren dat ze heel hard hun best hebben gedaan om de kleutertjes warm te onthalen en hen een onvergetelijke week te bezorgen. Geweldig om te zien dat Oliver op een week zo is opengebloeid.”

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

Heyo, de vakantiecampenpartner van Helan, is organisator van onvergetelijke vakantiecampen voor kinderen en jongeren tussen 2,5 en 18 jaar. En het goede nieuws is dat het volledige aanbod voor de krokus, pasen en zomer online staat! Snuister tussen de campen en ontdek samen met je kind het kamp dat helemaal bij haar of hem past.



HELAN VOORDEEL

Klanten van Helan Ziekenfonds krijgen een mooie korting bij Heyo.

- ✓ Vakantiecampen Heyo met overnachting: tot 30% korting.
- ✓ Vakantiecampen zonder overnachting: tot 20 euro korting. Je Helan-korting wordt automatisch verrekend.
- ✓ Wordt je kleuter 3 jaar? Dan krijg je van Helan een eerste vakantiecamp cadeau. Je zoon of dochter kan namelijk gratis deelnemen aan één Heyo vakantiecamp zonder overnachting.



Sta jij ook altijd 'aan'?

Je raast de dag door. Van de ene 'to do' naar de andere. 's Avonds plof je uitgeput in de zetel. Weer een dag overleefd. Herkenbaar? Dan heb je misschien last van chronische stress. Het goede nieuws is: je kan er iets aan doen. Lennie Van Proeyen, psycholoog bij Helan Luisterlijn, legt uit.



Lennie Van Proeyen, psycholoog bij de Helan Luisterlijn

“Als chronische stress aanhoudt, ligt een burn-out op de loer.”

Herkenbaar? Verslag van een dag vol chronische stress

Psychologe Lennie: “Ik heb de hele dag gewerkt en sluit af. Maar nu eerst nog een wandeling in de Bornemse bossen, zodat ik mijn 10.000 stappen voor vandaag haal. Tijdens de wandeling denk ik na: over wat ik nog allemaal moet doen vanavond. En over hoe de dag er morgen uitziet. Het lijstje voor vanavond is weer lang: koken, de was insteken, de vaatwas uitladen, nog een e-mail versturen, de lunch voor morgen voorbereiden, nadenken over een gesprek van morgen... Ik ben alweer thuis van de wandeling en besef dat ik ze eigenlijk nauwelijks heb beleefd. Wat heb ik gezien onderweg? Hoe voel ik mij? Hoe gaat het met mij? En na de wandeling ben ik meteen weer bezig met het to-do-lijstje. Mijn gsm vraagt nog even mijn aandacht. Snel nog wat berichtjes beantwoorden. En juist! Ook nog een adresje zoeken voor een etentje dit weekend. En bellen met die vriendin die het moeilijk heeft. Voor ik het besef is het 23u45. Nog 6u45 minuten en de wekker gaat om aan een nieuwe dag te beginnen.”

Wat is chronische stress?

Misschien herken je Lennies verslag van een drukke dag? Dan weet je wellicht dat je het druk hebt. Maar wat betekent zo'n tempo voor je mentale gezondheid? **Lennie Van Proeyen:** “Constant 'aan' staan, is overleven in plaats van beleven. Je bent vooral in je eigen hoofd bezig, met taken en met conversaties met jezelf. En je hebt geen aandacht meer voor je zintuigen. Als je lang op die manier doorgaat, spreken we van chronische stress, of 'burn-on'. En dat is niet goed voor je.” Oorspronkelijk heeft stress een nuttige functie. Het helpt je te reageren bij acuut gevaar. Maar bij langdurige stress raakt je lichaam ontregeld. Spanningen stapelen zich op en verbindingen in de hersenen gaan verloren. Je twee hersenhelften gaan als het ware minder goed samenwerken.”

Signalen van chronische stress

Chronische stress uit zich zowel fysiek als mentaal. Lennie Van Proeyen: “Wie chronisch onder stress staat voelt zich moe, heeft last van slapeloosheid, spanningen in nek, schouders, buik en hoofd, en kan last krijgen van hartkloppingen. En ook andere medische aandoeningen, zoals een hoge bloeddruk, allergieën, en opstoten van herpes, psoriasis, fibromialgie, CVS of tinnitus kunnen ermee te maken hebben. En ook psychisch eist chronische stress z'n tol. Je kan last hebben van concentratieproblemen en geheugenstoornissen, van chronische angst, paniekaanvallen en stemmingswisselingen, tot zelfs depressie of een neiging tot verslaving.”

Ingrijpen

Chronische stress aanpakken is belangrijk. Je zet zo in op een gezonder leven met meer balans. Lennie Van Proeyen: “Vanuit een verbonden brein functioneer je beter. Je linkerhersen helft stuurt je denken, en je rechter stuurt je emoties. Als beide helften goed samenwerken, heb je meer controle over je denken, voelen en doen.” Maar hoe begin je eraan? Hoe doorbreek je de stroom aan taken die op je afkomen? Lennie Van Proeyen: “Je stressniveau verminderen zit vaak in de kleine dingen. Als je die in je dagelijkse of wekelijkse routine inbouwt, creëer je automatisch rustmomentjes. Zo maakt een mindful momentje tijdens je dag een groot verschil: eten zonder smartphone erbij, wandelen zonder muziek en je zintuigen laten spreken, 's middags een kwartiertje pauzeren en je ogen sluiten. Tijd maken voor momenten met vrienden of familie kan ook helpen om uit de ratrace te stappen. Of elke avond een paar positieve gedachten op papier zetten. En vergeet vooral de me-time niet: even tijd voor jezelf nemen doet zoveel deugd voor je welzijn. En dan bedoel ik niet in je eentje staan strijken. Tenzij je daar oprecht rustig en gelukkig van wordt, natuurlijk. Dan wel.”

Aarzel niet om hulp te zoeken

Praat erover met je huisarts, bel de Helan Luisterlijn om gratis met een psycholoog te praten, of ga op zoek naar een psycholoog in je buurt.

 www.helan.be/luisterlijn



NIEUWE BETAALKALENDER VAN JE UITKERING

Wil je weten wanneer we de betaalopdracht aan je bank geven voor je vervangingsinkomen of invaliditeitsuitkering? Raadpleeg het overzicht in jouw online ziekenfonds www.mijnhelan.be of via de Mijn Helan app. Je volgt er je dossier op en je krijgt een seintje bij elke betaling.

Terugbetaling voor de behandeling van droge huid bij atopische dermatitis

Atopische dermatitis is een veel voorkomende huidaandoening die jaarlijks tot 70.000 personen treft in België. Jeuk, roodheid en droge huid zijn de meest voorkomende symptomen. Om dit te verhelpen is een verzachtende crème of melk de oplossing: die hydrateert en voedt de huid en herstelt tegelijkertijd de barrièrefunctie. Gebruik je elke dag een crème die gewoon in de apotheek te koop is, dan kost dat gauw een

aardig bedrag. Maar wist je dat je ook een zogenaamde 'magistrale bereiding' aan je apotheker kan vragen? Als je arts die crème voorschrijft, krijg je er meteen ook een terugbetaling voor.

i Vraag meer info aan je apotheker

DIT JAAR STOPPEN MET ROKEN?

Super! Want wist je dat na 8 uur stoppen met roken de zuurstofvoorziening in je bloed weer normaal wordt? En dat na 1 jaar je risico op een hartziekte met de helft is gedaald? En dat is nog maar het begin. Zoek je hulp, dan kan een tabakoloog je helpen om duurzaam te stoppen. En dankzij de Vlaamse overheid betaal je slechts een kleine bijdrage.

i Zoek naar 'Tabaksontwenning' op www.helan.be/voordelen

Vaker naar de dokter door fijn stof

Een nieuwe studie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, waaronder Helan Onafhankelijk ziekenfonds, toont aan dat we vaker naar de dokter gaan naarmate er meer fijn stof in de lucht is.

De studie toont aan dat we minder vaak naar de dokter gaan als de fijnstofwaarden dalen. Naast fijnstofvervuiling blijkt ook de aanwezigheid van groene ruimte een rol te spelen voor je gezondheid. Wie in een wijk woont met meer dan 30% boombedekking, gaat minder vaak naar de dokter. Werken aan een betere luchtkwaliteit is dus niet alleen goed voor de volksgezondheid, maar ook voor de financiële duurzaamheid van de ziekte- en invaliditeitsverzekering, vindt Christian Horemans, expert milieu en gezondheid bij de Onafhankelijke Ziekenfondsen: "We moeten streven naar het waarmaken van de nieuwe normen van de

Wereldgezondheidsorganisatie tegen 2030. Meer ambitie tonen dan de huidige deadline van 2050, is absoluut noodzakelijk. De impact op de samenleving is te groot om nog 27 jaar te wachten."



Beweegadvies nodig? Laat je doorverwijzen

Heb je gezondheidsproblemen, dan kan een coach van Bewegen Op Verwijzing (BOV) je tegen een betaalbaar tarief op weg helpen naar een actiever leven. Je krijgt persoonlijke coaching en een beweegplan op maat. Tot nu toe kon alleen je huisarts je doorverwijzen naar zo'n coach. Maar nu kan ook een verpleegkundige, kinesitherapeut, diëtist, apotheker, maatschappelijk werker, psycholoog, ergotherapeut, vroedvrouw, of podoloog dat doen.

Wil je meer bewegen?

Vraag dan een verwijfsbrief en maak een afspraak met een BOV-coach in de buurt.



GRATIS ONLINE PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING VOOR JONGEREN

Jongeren tussen 16 en 23 jaar die kampen met psychische moeilijkheden, kunnen voortaan terecht op een online platform voor psychologische ondersteuning. Het aanbod omvat o.a. online sessies met een psycholoog, maar ook een zelftest 'vibecheck'. Op die manier kunnen jongeren die nog geen gepaste hulp gezocht of gevonden hebben al geholpen worden.

www.onlinepsyhulp-jongeren.be

Kanker vroeg opsporen redt levens

DARMKANKER

Elke Vlaming tussen 50 en 74 jaar krijgt om de 2 jaar een uitnodiging voor het gratis bevolkingsonderzoek naar dikke darmkanker. Krijg je de uitnodiging in de bus, doe dan zeker mee aan het onderzoek. Want darmkanker is te voorkomen, als je op tijd de alarmsignalen ontdekt.

BAARMOEDERHALSKANKER

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

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

 www.bevolkingsonderzoek.be

“Laat je preventief onderzoeken tegen darmkanker en baarmoederhalskanker.”



TIP:

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



Achter de schermen van onze Dienst Maatschappelijk Werk

“Wij zijn de schakel tussen mens en maatschappij”

Ben je op zoek naar een luisterend oor en administratieve ondersteuning? Voor jezelf of een naaste? Je kan gratis terecht bij de Dienst Maatschappelijk Werk van Helan. Hoe ze daar elke dag het verschil maken, vroegen we aan maatschappelijk werker Elke Vanryckeghem.

Elke Vanryckeghem is maatschappelijk werker in hart en manieren. Al meer dan 13 jaar helpt ze mensen verder met alle mogelijke vragen rond hulpverlening. “Iedereen mag ons bellen”, vertelt Elke. “De Dienst Maatschappelijk Werk van Helan is een beetje de schakel tussen mens en maatschappij. We luisteren naar je verhaal en helpen je om je weg te vinden. Daarbij werken we altijd op maat. Want de wetgeving is een kluwen waar je niet snel alleen uitgeraakt. Kunnen we het niet zelf oplossen, dan verwijzen we door. Naar een OCMW of een CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk), bijvoorbeeld. We werken nauw samen met die diensten. Zo helpen we iedereen zo goed mogelijk verder.”



Elke Vanryckeghem, maatschappelijk werker bij Helan

“Het grootste verschil maken we door gewoon mens te zijn.”

COMPAGNON DE ROUTE

Elke ondersteunt zowel jongeren met een beperking als senioren die zo lang mogelijk thuis willen blijven wonen. Ze onderzoekt welke zorg er nodig is, op welke premies mensen recht hebben, hoe ze die samen kunnen aanvragen, enzovoort. “Welke hulpmiddelen hebben mensen nodig als ze minder mobiel worden? Kunnen ze een traplift zetten? Is er een ergotherapeut aan huis nodig om advies te geven rond veiligheid? Daarnaast kijken we of mensen in aanmerking komen voor bepaalde premies, zoals het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden. Ook mensen met kanker kunnen bij ons terecht. Voor het aanvragen van een extra uitkering, bijvoorbeeld. En heb je een hulpmiddel of persoonsvolgend budget nodig omwille van een beperking, dan helpen we je met je dossier bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap.” Als een echte compagnon de route gaat de Dienst Maatschappelijk Werk mee op pad. Zowel met zorgbehoevenden als met mantelzorgers. “We vinden het belangrijk dat ook mantelzorgers hun hart kunnen luchten en goed ondersteund worden”, aldus Elke.

GEWOON MENS ZIJN

Mensen administratief en praktisch bijstaan: daar maken Elke en haar collega's elke dag werk van. Maar het grootste verschil? Dat maken ze door gewoonweg mens te zijn. Zowel aan de telefoon als tijdens huisbezoeken. Zo legt Elke altijd een pakje papieren zakdoeken op tafel. Voor tranen van verdriet, maar ook voor de plezante soort. “Ik vind humor in de hulpverlening erg belangrijk. In de juiste situatie kan dat veel verlichten.” Ze masseert ook al eens een paar eenzame handen met Nivea. Of ze breekt het ijs met een potje kaarten. “Als maatschappelijk werker kan je niet zomaar bij iemand binnen walsen. Het gaat om gevoelige materie. Mensen zijn geëmotioneerd. Ze huilen, zijn kwaad of gefrustreerd. Dan moet je niet binnenkomen met je naaldhakjes en hoog van de toren blazen. De kunst is om je in te leven in de situatie, los van je eigen referentiekader. Je moet luisteren naar het

verhaal. Respect en empathie tonen. Ik geef ook altijd iets van mezelf bloot. Als je je kwetsbaar opstelt, vind je sneller een ingang bij de ander en geraak je verder.”

LIEFDE VOOR HET VAK

Maatschappelijk werker is een knelpuntberoep. Elke begrijpt waarom. “Maatschappelijk werker is niet gewoon een job, het is wie je bent. Als je niet sociaal ingesteld bent, moet je er niet aan beginnen. Het vraagt veel energie, want je moet heel veel emoties opvangen. In het begin vond ik het moeilijk om die van me af te schudden, maar intussen weet ik hoe het moet. Tussen de huisbezoeken door luister ik naar een podcast of zing ik luid mee met ninetiesmuziek. Ik sport veel. En we hebben een goed team, ik kan mijn collega's altijd bellen om even te ventileren.” Maatschappelijk werkers willen wereldverbeteraars zijn, zegt ze. Maar dat lukt niet altijd, en dat is lastig. Wat maakt dat ze het toch al 13 jaar volhoudt? Elke: “Mijn koppige karakter! (lacht) Maar vooral mijn liefde voor het vak. En de dankbaarheid van de mensen. Als je iemand hebt kunnen helpen, als je het kluwen een beetje hebt kunnen ontwarren, dan is dat erg bevredigend. En dan is de dankbaarheid groot. Daar haal ik mijn energie uit.”

Helan voor jou

De Dienst Maatschappelijk Werk van Helan biedt een brede waaier van sociale diensten aan:

- ✓ Sociale en fiscale tegemoetkomingen
- ✓ Ondersteuning voor mantelzorgers
- ✓ Begeleiding bij dementie
- ✓ Hulpmiddelen via het VAPH
- ✓ Aanvragen van persoonsvolgend budget
- ✓ Begeleiding voor integrale jeugdhulpverlening
- ✓ Thuiszorgcoördinatie via multidisciplinair overleg
- ✓ Niet-dringend medisch vervoer

Onze maatschappelijk werkers geven je advies op maat. Helemaal gratis.

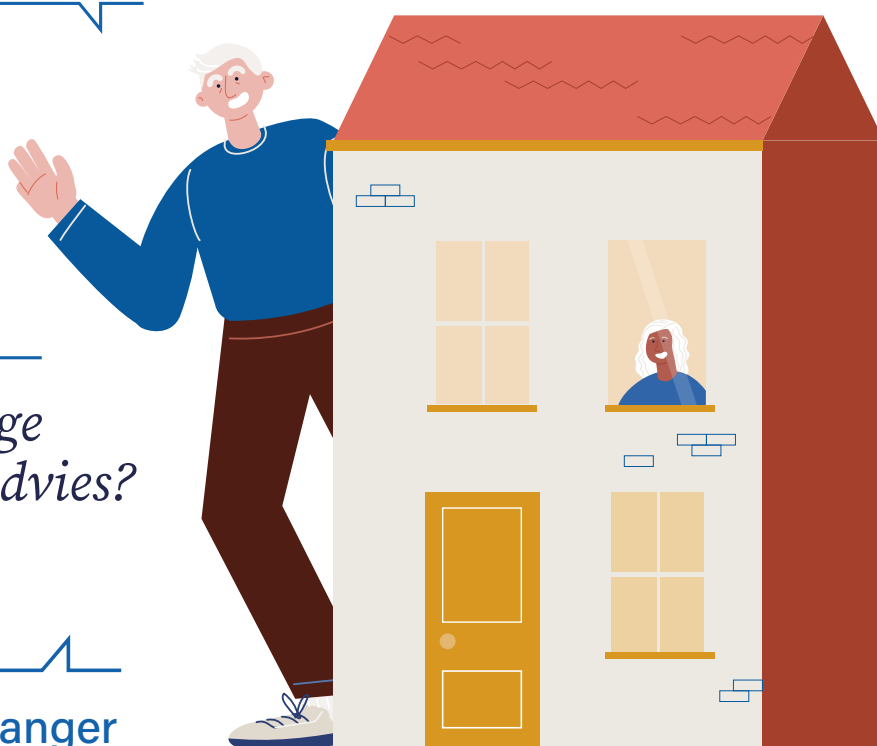
 Bel ons op 02 218 22 22 of plan een adviesgesprek via www.helan.be/afspraak.

Kunnen jullie drempels wegnemen?

Ook letterlijk, bij mij thuis?

Met handige
producten en advies?

Zodat ik langer
zelfstandig kan wonen?



't Zal wel zijn.

Jouw welzijn. Daar draait het om bij Helan Zorgwinkel. Heb je tijdelijk of langdurig ondersteuning nodig? Zoek je zorgmateriaal of advies op maat? Wees gerust. Je hoeft maar één naam te onthouden.
helanzorgwinkel.be

helan  Zorgwinkel

Jouw adres voor huren, kopen & zorgadvies

Ademen als medicijn

Na yoga, meditatie en mindfulness is er vandaag een nieuwe manier om je fysieke en mentale welzijn beter in balans te krijgen: ademwerk. Daarbij gebruik je je ademhaling als tool om je stresslevels te beheersen.



Bewust ademen

Ademen is iets wat je onbewust doet. Maar je kan er ook een bewust proces van maken. Als je dat doet, ben je bezig met 'ademwerk': het bewust sturen van je ademhaling, om zo bepaalde processen in je lichaam en geest te beïnvloeden. Het werken klinkt enigszins misleidend, want het gaat eigenlijk om heel eenvoudige, trage ademhalingsoefeningen die je kan doen om meer ontspanning, balans of energie te bereiken.

Wetenschappelijke basis

Dat ademen direct verbonden is met je welzijn, bevestigt dokter Steven Laureys, neuroloog en auteur van 'Het no-nonsense meditatieboek': "Telkens als je uitademt, stimuleer je je parasympatische rust-systeem. Je hart gaat wat trager kloppen en je bloeddruk gaat naar beneden. Het is een goede

Dr. Steven Laureys

"Traag ademen doet je hartslag vertragen en je bloeddruk dalen."

manier om je aandacht vast te houden en grip te krijgen op je 'monkey mind', die permanente gedachtenstroom die soms uitmondt in piekeren of die je 's avonds wakker kan houden in bed."

Uitproberen?

Door trager te ademen, activeer je herstel en ontspanning in je lichaam. Je lichaam ontspant, je geest kalmeert en slapen lukt beter. Traag ademen helpt je om de scherpe kantjes van je dag te

halen, zegt dokter Laureys: "Regelmatig tijd en ruimte maken voor ademhalingsoefeningen kan voor positieve veranderingen in je mentaal welzijn zorgen."

Zomaar trager gaan ademen is natuurlijk niet zo makkelijk. Daarom bestaan er vandaag handige apps, tools en wearables om je te begeleiden bij doeltreffende ademhalingsoefeningen, en je te herinneren aan je dagelijkse ademwerk. Bij Helan inspireren we je graag om het eens uit te proberen, via een online webinar over de kracht van ademen. Je kan het live gratis volgen, of nadien herbekijken.

i Volg ons gratis webinar 'Ademen als tool voor een betere gezondheid' met ademexpert van Moonbird op 29 februari om 19u30. Inschrijven kan op www.helan.be/infosessies

Deeltijds weer aan het werk

Tijdens arbeidsongeschiktheid



Volgens een recente studie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, waarvan Helan deel uitmaakt, hervat 1 op 9 arbeidsongeschikten het werk deeltijds. Vooral wie om psychische redenen arbeidsongeschikt is, kiest ervoor om stapsgewijs weer aan het werk te gaan. Twee derde gaat nadien weer volledig aan de slag.

DEELTIJDS WEER GAAN WERKEN WÉRKT

Rik Selleslaghs, algemeen directeur van Helan Onafhankelijk ziekenfonds is blij te zien dat deeltijds weer aan het werk gaan, het verschil kan maken voor heel wat mensen die arbeidsongeschikt zijn: “Wanneer je gezondheidstoestand het toelaat, is deeltijds weer aan het werk gaan een goede manier om terug te keren naar de werkvloer. Waar arbeidsongeschiktheid vroeger eerder tweeledig was, je bent ziek óf je kan weer gaan werken, kijken we nu meer naar flexibele en hybride oplossingen. De adviserende artsen van het ziekenfonds, samen met een team van paramedici en terug-naar-werkcoördinatoren, spelen een belangrijke rol in die nieuwe visie.”

KIJKEN NAAR WAT WÉL KAN

“We kijken eerst en vooral naar de gezondheidssituatie van de persoon, en dan bekijken we samen met hen de mogelijkheden, in plaats van alleen de beperkingen, legt **Philippe Marneth, arts-directeur bij de Onafhankelijke Ziekenfondsen** uit. “Patiënten zijn na een periode van ziekte vaak onzeker. En zien zelf minder goed wat ze wél nog kunnen. De medische begeleiding door een team bij het ziekenfonds heeft voor velen een negatieve bijklank, maar speelt in de praktijk eerder een adviserende en motiverende rol.”

ADVISERENDE ARTSEN

Dat benadrukt ook **adviserend arts en expert arbeidsongeschiktheid Gianinna Ng**: “Mensen denken dat wij van hogerop onder druk staan om hen zo snel mogelijk weer volledig aan het werk te krijgen. Terwijl dat helemaal niet zo is. Mensen ‘pushen’ is allesbehalve onze taak. We willen hen juist zo snel mogelijk in bevorderlijke omstandigheden brengen, en hierbij speelt werk een grote rol. Het geeft namelijk voldoening, terwijl het tegelijkertijd sociaal contact en structuur biedt.” Overleg met je adviserende arts moet ook een dialoog zijn, aldus dokter Ng: “Wees als patiënt niet bang om vragen te stellen aan de adviserende arts. Zo kan die je nog beter ondersteunen.”

POSITIEVE ERVARING

Deeltijds weer aan het werk gaan moet vooral een positieve ervaring zijn, legt **André Kruse**, arbeidsarts en medisch directeur van een externe preventiedienst uit. En deeltijds werk kan daarvoor zorgen: “Door deeltijds weer te starten, herneem je op het werk ook niet meteen je normale werkregime en werkpakket.” Zo kan je met een lagere werkdruk herstarten, wat zorgt voor een vlotter herstel.

Helan helpt je op weg met een terug-naar-werktraject

Een terug-naar-werktraject is een vrijwillig traject waarbij we je begeleiden tijdens je terugkeer naar de arbeidsmarkt. Je coördinator bekijkt met jou of je kan terugkeren naar je vroegere of een nieuwe job, en of je gezondheid om bepaalde aanpassingen vraagt. Indien nodig werkt die ook met partners samen om voor jou een geschikte werksituatie te bekomen. Zo is er bijvoorbeeld overleg mogelijk met je adviserende en/of behandelende arts, met de preventiedienst op je werk, met je werkgever of met een loopbaanbegeleider. Soms behoort een opleiding ook tot de mogelijkheden. Of je nu werknemer, zelfstandige of werkloos bent, je hebt recht op de begeleiding als je arbeidsongeschiktheid erkend is, en als je gezondheid het toelaat om eventueel weer (deeltijds) aan het werk te gaan.

 www.helan.be/terug-naar-werk

Hervat je het werk opnieuw deeltijds? Vergeet dan niet om jouw akkoord aan te vragen, ten laatste één werkdag vooraleer je het werk deeltijds hervat. Dit kan makkelijk via Mijn Helan.

HELAN KOMT OP VOOR JOUW WELZIJN

Het aantal langdurig zieken neemt de laatste jaren toe. En de impact op ons gezondheidszorgsysteem is groot. Hoe kunnen we de best mogelijke zorg blijven garanderen voor al wie dat nodig heeft? Het is een vraag waar we samen met de Onafhankelijke Ziekenfondsen, waar Helan deel van uitmaakt, elke dag actief mee bezig zijn. We vinden het belangrijk om op te komen voor een daadkrachtig en duurzaam gezondheidsbeleid. Deeltijdse werkhervatting voldoende promoten en ondersteunen, maakt daar deel van uit. Zodat jij op elk moment de best mogelijke zorg kan blijven krijgen.



Slaap kindje slaap

5 tips voor een uitgerust gezin

Heeft je kind moeite om in slaap te vallen? Huilt het 's nachts urenlang tranen met tuiten? En krijg jij steeds grotere wallen? Stop met rondjes draaien. Ga aan de slag met deze tips.

01 Leer je kind (en jezelf) kennen

Dé succesformule voor slechte slapertjes bestaat niet. Jouw kind is uniek en dat vraagt om een afgestemde aanpak. Begin met jezelf de volgende vragen te stellen: hoe zou ik mijn kind omschrijven? Ontwikkelt het zich normaal? Is het erg gehecht aan ons? Eet het goed? Is het meestal tevreden? Misschien weet je wel wat er nodig is, maar ben je bang om iets fout te doen. Of misschien voel je dat er meer aan de hand is en heb je bijkomende ondersteuning nodig. Leer je kind en jezelf beter kennen en kies de aanpak die bij jullie past. Zo heeft je slaapplan meer kans op slagen.

02 Bepaal je doel

Wil je dat je kind voortaan in een eigen kamer slaapt? Of blijven jullie een slaapkamer delen, maar wil je dat je kleintje zelfstandig in- en doorslaapt? Bepaal je doel en hou rekening met de gevolgen. Veel ouders worstelen met de vraag: moet ik aanwezig zijn tot mijn kind slaapt? Of moet ik weggaan en eventueel terugkomen? Onderzoek toont dat beide opties werken. Maar niet voor iedereen. Het ene kind is al angstiger dan het andere. Hetzelfde geldt voor ouders. Kijk zelf wat werkt en respecteer je draagkracht. Eén ding is zeker: je kind eindeloos laten huilen doe je liever niet.



03 Kort maar krachtig: de 4-minutenregel

Is je kindje ouder dan zes maanden, ontwikkelt het zich normaal en is jullie band goed? Dan kan je de 4-minutenregel toepassen. Daarbij maak je van het slapengaan een rustig ritueel, op een vast moment. Geef je kind een zoen of knuffel en verlaat de kamer. Wacht niet tot het slaapt. Komen de tranen? Blijf vier minuten weg, ga rustig de kamer binnen en leer je kind hoe het zichzelf kan troosten met een tutje of knuffel. Ga meteen weer weg. Blijft het huilen? Ga na vier minuten terug en geef aan dat je er nog bent. Hou dit zeven nachten vol. Vanaf de derde nacht mag je een grote verbetering verwachten. Na een week nog geen succes? Laat het los en schakel over naar de langzame methode.

04 Langzaam maar zeker: afstand nemen

Is de 4-minutenregel te heftig? Doe het langzaam. Creëer een vast bedtijdrutueel, maar zonder de ruimte te verlaten. Stop je kind in en ga op een stoel zitten in dezelfde kamer. Wil het graag lichamelijk contact? Geef een hand of leg je hand op de buik of rug van je kleintje. Lukt het inslapen vlot op die manier? Laat je hand dan weg, maar blijf dichtbij. Telkens je kind gewend is aan de nieuwe situatie, schuif je de stoel een stukje naar achteren. Na enkele weken zit je op de gang en zijn jullie vertrokken.

05 Laad je batterijen op

Ongeveer 25% van de kinderen jonger dan drie jaar heeft moeite met slapen. Twee dutjes overdag zijn vaak voldoende om te herstellen van die korte nachten. Maar voor jou als ouder is dat niet altijd mogelijk. Soezen of vertragen op het werk omdat je kind niet doorslaapt? Daar heeft men meestal geen oren naar. Twijfel niet om hulp in te schakelen. Van grootouders, buren, vrienden. Zodat jij je batterijen kan opladen. Of zet de stap naar je huisarts of kinderarts voor advies. Alleen als jij uitgerust bent, kan je er helemaal zijn voor je kind.

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.



5 gratis consultaties met een psycholoog

Wist je dat je via Helan Onafhankelijk ziekenfonds tot 5 gratis consultaties bij de psycholoog krijgt? De psychologen van de Helan Luisterlijn zijn er voor je, telefonisch of via videocall. En de Luisterlijn is veel meer dan een hulplijn. Je kan rekenen op een persoonlijk traject bij een ervaren psycholoog. Zonder je te verplaatsen, zonder wachtlijst, en zonder kosten.

ZO WERKT HET

- Bel naar de Luisterlijn wanneer het jou past. Je hoeft geen afspraak te maken voor je eerste gesprek.
- Na een kennismakingsgesprek kies je een moment uit voor je eventuele volgende consultatie. Je kan zelf kiezen of je wil telefoneren of videobellen.
- Je bepaalt samen met je psycholoog of je nood hebt aan meer gesprekken.
- De hulp is anoniem, persoonlijk en vertrouwelijk.
- Als klant van Helan Ziekenfonds betaal je geen kosten. Je hebt jaarlijks recht op 5 gratis consultaties.

Bel elke werkdag van 8 tot 21 uur naar
T. 0800 88081 voor een vrijblijvend
verkenningsgesprek.



OP VAKANTIE IN HET NIEUWE JAAR?

Je Europese ziekteverzekeringskaart zit in je Mijn Helan app! Een papieren versie van deze kaart 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 meteen alle kaarten van je gezin. Je hoeft zelfs niet in te loggen.

Via het toegangsscherm van Mijn Helan heb je je EZVK meteen bij de hand.

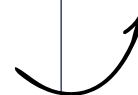
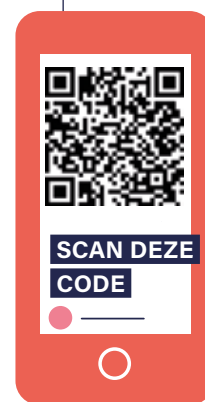
ZORG VOOR JE HART

Samen met FibriCheck

Helan raadt je FibriCheck aan om je hartgezondheid op te volgen. Het is een medisch gecertificeerde app die je hartslag, hartritme en bloeddruk meet. Waar en wanneer je maar wilt. En waarmee je symptomen kan opvolgen via je smartphone, samen met je arts. De app helpt je om voorkamerfibrillatie vroegtijdig op te sporen.

HELAN VOORDEEL

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





VEILIG GENIETEN VAN MUZIEK

... doe je met op maat gemaakte oordoppen van Lapperre. Door de juiste oordoppen te dragen, kan je je gehoor beschermen en vermijd je onomkeerbaar gehoorverlies.

HELAN VOORDEEL

Je krijgt **15% korting** voor op maat gemaakte oordoppen bij Lapperre.

GRATIS

Helan-webinars

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 jouw keuze, om daarna zelf aan de slag te gaan. Een portie goesting om gezond te leven krijg je er helemaal bij. En dat helemaal gratis.

Deze topics staan binnenkort voor je klaar:

- 24/01: Ga Klein: maak voornemens waar
- 29/02: Ademen als tool voor een betere gezondheid
- En andere boeiende webinars over gezondheid, voeding, hormonen, mentaal welbevinden, ...

Wist je dat je ook de afgelopen webinars kan herbekijken? Scroll door het aanbod, kies, en play.

Schrijf je in voor een webinar, of herbekijk onze webinars op www.helan.be/infosessies.



Vakantieverblijven van Helan

Uitwaaien aan zee doet wonderen voor je welzijn. Dat weten we bij Helan. In onze vakantieverblijven in de kuststadjes De Haan en Sint-Idesbald kom je helemaal tot rust en kan je de batterijen weer opladen. Kies voor een weekend, midweek of week in onze vakantieverblijven op 300m van het strand, of zelfs met zicht op zee.

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

HELAN VOORDEEL

15% korting op de prijs voor je verblijf.

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.



Opleidingsdag
in Wilrijk:
consulent Kimberly
maakt huishoudhulp
Anastacia wegwijs in
de app voor de Helan
Huishoudhelden.

Wij zijn een onafhankelijk ziekenfonds. Maar je kan ook vertrouwen op alle andere diensten van onze welzijnsgroep: een tand- en hospitalatieverzekering, 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