

# helan



## Magazine

votre bien être, avant tout

**Vous souffrez du  
syndrome de  
l'imposteur ?**

**Vieillir en bonne  
santé, ça commence  
maintenant**

**Quel est l'impact du  
smartphone sur  
votre santé?**

**DOSSIER  
TOUT  
À FAIT  
FEMME**



## Fan de notre vision plus étendue du bien-être ? Partagez-la avec votre famille et vos amis !

Proposez-leur de planifier un entretien d'introduction sur [www.helan.be/actionpourlesamis](http://www.helan.be/actionpourlesamis) et recevez un chèque-cadeau de la Boutique de soins Helan ou de Fleurop.



SCANNEZ-MOI POUR  
PLUS DE DÉTAILS

Ou rendez-vous sur  
[www.helan.be/fan-de-helan](http://www.helan.be/fan-de-helan)



Filip Standaert,  
Directeur des crèches Helan

### **Bienvenue, même au-delà de la porte d'entrée**

C'est le printemps, nous pouvons à nouveau ouvrir les portes et les fenêtres. Dans les crèches Helan, la porte d'entrée reste bien entendu soigneusement fermée pour la sécurité des petits. Évidemment les parents sont toujours les bienvenus à la crèche. Enfants comme parents, nous accueillons tout le monde à bras ouverts. Aux crèches d'Helan, nous pensons qu'une transparence totale envers les parents est cruciale. En tant que parent, vous voulez savoir qui s'occupe de votre enfant, à quoi ressemble la garderie, avec quels amis votre enfant joue et quelles sont les activités qui s'y déroulent. En faisant un petit arrêt au moment de déposer ou de récupérer votre enfant, c'est l'occasion idéale de discuter un peu, de jeter un œil autour de vous et de faire connaissance avec d'autres parents. Avant la pandémie de coronavirus, c'était le quotidien de notre garderie, mais nous constatons depuis une certaine timidité chez de nombreux parents. C'est pourquoi en ce début de printemps, nous vous invitons chaleureusement à plus de moments portes ouvertes.

- 2 Tout à fait Helan
- 5 Des avantages pour votre budget familial
- 6 Vous souffrez du syndrome de l'imposteur ?
- 9 Nettoyage écologique
- 10 Soins ciblés : un nouveau regard sur vos soins
- 12 Vieillir en bonne santé, ça commence maintenant
- 14 Contrat différé Hospitalia Continuité
- 15 Dossier Tout à fait femme
- 16 Menstruations : Qu'est-ce qui est « normal » ?
- 18 7 questions que vous n'osez pas poser à votre gynécologue
- 20 Votre mutualité en ligne
- 22 Dans les coulisses de la Boutique de soins Helan
- 25 Les aides pratiques
- 26 Bon à savoir
- 28 La génération smartphone
- 30 Avantages Helan
- 33 Tout à fait humain



**Secrétariat de rédaction :** Lynn Pellens, Eva De Geyter, Pierre Lété • **Composition :** Kirsti Alink •

**Images :** Joshua D'hondt Photography, Well Played, Shutterstock • **Impression :** Roularta •

**Editeur responsable :** Rik Selleslaghs - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - NE 0411.696.011 - RPR Anvers - [www.helan.be](http://www.helan.be)



## Le bien-être commence par s'aimer soi-même

Cette année, nous vous avons souhaité une bonne dose d'amour de soi pour la Saint-Valentin. Avec un spot télévisé coquin, un programme de coaching en ligne et des conseils pour 14 jours d'amour de soi. Nous avons eu le plaisir de nous adresser aux dizaines de milliers visiteurs à ce sujet et de coacher 3 000 personnes. Notre webinaire du mois de mars a rassemblé 365 participants.

**i** Vous pouvez également obtenir plus d'amour de soi dès maintenant sur [www.helan.be/lamourdesoi](http://www.helan.be/lamourdesoi)

## SAVIEZ-VOUS QUE...

**... GRÂCE À HELAN, VOUS BÉNÉFICIEZ D'UN CAMP HEYO GRATUIT POUR VOTRE ENFANT DE 3 ANS ?**

En effet, l'année des 3 ans de votre enfant, Helan vous offre son premier camp de vacances Heyo en cadeau. Votre enfant peut rejoindre gratuitement un camp de vacances Heyo de type « Découverte ».

- Sur [www.heyo.be](http://www.heyo.be), sélectionnez un camp de type « Découverte » et indiquez le nom ainsi que la date de naissance de votre enfant.
- Le système ajoutera automatiquement votre numéro de client Helan et un code de réduction « Client Helan ».
- Pour le premier camp de votre enfant de 3 ans, remplacez manuellement le code de réduction par « HelanHeyo3 ».



## Accueil extrascolaire avec Helan

Helan Crèches poursuit son développement. Depuis peu, nous offrons également un certain nombre de places pour l'accueil extrascolaire. Nous proposons donc désormais dans une dizaine d'endroits des aventures avant et après les heures de classe ou pendant les vacances.

**i** [www.helan.be/accueil-extrascolaire](http://www.helan.be/accueil-extrascolaire)

## VOUS PRÉFÉREZ NE PAS RECEVOIR DE FACTURE PAPIER ?

Saviez-vous que vous pouvez également recevoir votre facture en version numérique dans votre inbox sur votre mutualité en ligne Mon Helan ? Dès la réception de votre facture électronique dans votre inbox, vous recevrez un e-mail contenant les instructions pour effectuer votre paiement de manière sécurisée via Bancontact. Vous pouvez donc payer en toute facilité avec l'application de votre banque, Payconiq ou Bancontact.

**i** Ça vous intéresse ? Modifiez vos préférences de facturation dans la section « Mon profil » sur Mon Helan.



Le sucre d'agave est-il **plus sain** que le sucre de canne ?  
Et le **miel** dans votre thé est-il meilleur que le sucre ?

Découvrez le vrai du faux à propos du sucre sur le site [www.helan.be/moinsdesucre](http://www.helan.be/moinsdesucre).



Un camp de vacances près de chez vous ? Avec Heyo !

Hourra ! Vous pouvez également offrir une expérience inoubliable à votre enfant près de chez vous. Inscrivez dès maintenant votre enfant aux camps d'été Heyo 2023. Vous bénéficierez d'une réduction intéressante grâce à Helan.

[www.heyo.be](http://www.heyo.be)

## HELAN AIDE-MÉNAGÈRE EN 2022

# 3 474

aides ménagères ont nettoyé des logements et repassé du linge

# 22 637

clients ont bénéficié d'un total de 3 000 000 d'heures d'assistance

# 17 292

heures de formation ont été suivies par nos aides ménagères

skindr

## NOUVEL AVANTAGE HELAN

Vous souffrez d'acné, d'eczéma ou d'un autre problème de peau ? Il n'a jamais été aussi facile de consulter un dermatologue grâce à Skindr. Avec l'application Skindr, vous pouvez obtenir l'aide d'un dermatologue belge en ligne. Sur la base d'une description et de photos, le dermatologue propose une recommandation ainsi qu'un plan de traitement endéans les 48 heures. Le prix d'une consultation est de 39 euros. Via Helan, vous ne payez que 30 € avec le code SKINDRHELAN9.

Téléchargez l'application Skindr.



SCANNEZ-  
MOI



## Nouveau à la Boutique de soins Helan

### Produits sensoriels pour votre bébé

À la Boutique de soins Helan, vous êtes au bon endroit pour vos articles pour bébé. Par exemple, votre mutualité vous accorde une **réduction de 50 %** sur toute une série de produits de la Boutique de soins, jusqu'à un maximum de 150 euros par bébé\*. Nouveau : une large gamme de jouets sensoriels. Ces

jouets permettent à votre petit d'explorer ses sens tout en encourageant ses capacités motrices. Consultez également notre offre pour enfants sensibles aux stimuli, comme un ballon sensoriel, une table sensorielle ou une couverture lestée.

 [www.helanzorgwinkel.be/fr\\_be/kind-zorg](http://www.helanzorgwinkel.be/fr_be/kind-zorg)

« Chez Helan, vous pouvez travailler de manière indépendante, tout en bénéficiant d'un soutien en cas de besoin. »



## UNE VISION PLUS LARGE DU TRAVAIL

### Abigail Polley, responsable d'équipe Crèche zone Anvers

« En tant que responsable d'équipe, je suis chargée d'encadrer les accompagnateurs et de veiller à la pédagogie au sein du service des crèches. Je suis également le point de contact pour les parents et je contrôle les chiffres de la crèche. Mais je suis surtout très heureuse de passer autant de temps avec les enfants, car mon travail tourne bien sûr autour de leur bien-être. Ce que je trouve unique au sein des crèches Helan, c'est la façon dont nous travaillons tous ensemble vers le même objectif : fournir les meilleurs soins possibles à nos enfants. Et chacun a son propre rôle à jouer, on peut voir toutes les pièces du puzzle s'assembler. C'est aussi une excellente chose d'avoir un coach pédagogique pour nous guider en tant qu'équipe. Mon moment de bonheur ultime ? C'est quand je vois partir à l'école des petits enfants que j'ai eu le plaisir de voir grandir moi-même. »

## VOUS ÊTES TOUT À FAIT HELAN ?

Nous serions ravis de faire votre connaissance !  
Consultez nos offres d'emploi sur [www.helanjobs.be](http://www.helanjobs.be)

# Des avantages pour votre budget familial

Helan est là pour vous. Et pour votre famille. Connaissez-vous déjà ces avantages Helan ?

✓ **Jusqu'à 1 050 euros pour l'appareil dentaire de votre enfant.**

Cet avantage est valable une fois pour les enfants et adolescents qui commencent un traitement avant l'âge de 15 ans. Vous bénéficiez en outre de remboursements supplémentaires si vous disposez également de Dentalia Plus.

✓ **Tous les 5 ans, jusqu'à 1 500 euros par personne pour la logopédie.**

Chez nous, vous pouvez compter sur des remboursements intéressants pour les frais de logopédie : jusqu'à 1 500 euros par personne tous les cinq ans.

✓ **Jusqu'à 120 euros par an pour la psychothérapie.**

Bénéficiez jusqu'à 12 séances par an d'un remboursement de 10 euros par séance. Avec la ligne d'écoute Helan, vous avez droit à 5 consultations gratuites.

✓ **Jusqu'à 25 euros par personne et par an pour l'inscription auprès d'un club sportif ou d'un mouvement de jeunesse.**

Chaque abonnement à un club sportif ou un mouvement de jeunesse est remboursé jusqu'à 25 euros par personne et par an.

✓ **Jusqu'à 190 euros par enfant et par an pour les camps, les excursions scolaires et les activités en plaine de jeux.**

Vous bénéficiez d'un remboursement de 5 euros par jour jusqu'à concurrence de 40 jours pour des activités s'étendant sur plusieurs jours, comme un camp sportif ou des activités de plusieurs jours avec

ou sans hébergement de minimum 2 jours consécutifs. Egalement pour les activités en plaine de jeux, les excursions scolaires et la garde d'enfants pendant les vacances scolaires à partir de 1 jour. Helan applique une franchise annuelle de 10 euros par personne, de sorte que l'intervention maximale par an s'élève à 190 euros.

✓ **Obtenez jusqu'à 25 euros de remboursement par an pour les articles de prévention achetés à la Boutique de soins Helan.**

Par exemple des protections solaires, protections auditives, casques de vélo, etc.

✓ **Intervention de 50 euros par enfant jusqu'à 18 ans pour des lunettes, des lentilles ou des pansements oculaires.** Profitez jusqu'à 50 euros par an sur le coût des lunettes et des montures, des lentilles ou des pansements oculaires de votre enfant.

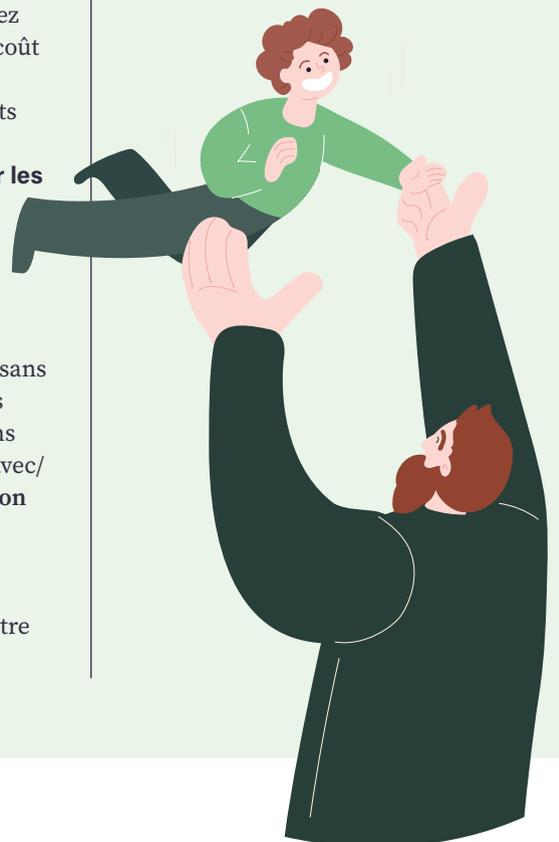
✓ **Réductions intéressantes sur les camps de vacances Heyo.**

Vous bénéficiez d'une réduction allant jusqu'à 30 % sur les camps des catégories expérience (avec/sans hébergement) et expert (avec/sans hébergement). Pour les camps des catégories découverte (sans hébergement) et croissance (avec/sans hébergement), la réduction s'élève jusqu'à 20 euros. De plus, vous recevez le premier camp de vacances de Heyo en cadeau l'année des 3 ans de votre enfant.

✓ **Un(e) baby-sitter professionnel(le) à domicile quand votre enfant est malade.**

Votre enfant est malade et vous devez travailler ? Vous pouvez bénéficier de l'aide d'un(e) baby-sitter professionnel(le). Vous ne payez que 3 euros de l'heure pour un maximum de 10 jours par an pour chaque enfant. Valable pour les enfants âgés de 3 mois à 14 ans.

✓ **Application Bsit pour service de garderie.** En tant que membre, tous les nouveaux utilisateurs de Bsit bénéficient d'une réduction de 50 % sur leur abonnement annuel.



\* Les avantages présentés sur cette page sont uniquement valables en 2023 pour les clients de la Mutualité libre Helan qui sont en ordre de paiement pour leurs cotisations.

# **Vous souffrez du syndrome de l'imposteur ?**

C'est le cas de nombreuses personnes. Ce terme revient fréquemment, mais qu'est-ce que le syndrome de l'imposteur ? Cedric Arijs, psychologue pour la ligne d'écoute Helan, nous explique.



## La peur d'être démasqué

« Écrire un article sur le syndrome de l'imposteur pour Helan Magazine... Je connais bien ce phénomène, mais suis-je le bon psychologue pour l'expliquer correctement ? J'ai certainement des collègues qui ont déjà davantage approfondi ce concept ... Ou qui seraient capables de mieux l'interpréter. Ce n'est pas comme si j'avais fait des recherches scientifiques sur ce sujet... Les gens vont penser que je dis n'importe quoi ?! »

Vous reconnaissez ce type de réflexion ? Alors vous connaissez déjà le syndrome de l'imposteur. Il s'agit d'une conviction persistante et illogique selon laquelle une personne ne serait pas aussi compétente, intelligente ou méritante qu'elle semble l'être à première vue. Ce syndrome se caractérise par un sentiment de doute de soi et la peur d'être exposé comme un tricheur dans sa vie personnelle et professionnelle. Ce sentiment conduit ainsi à un besoin exagéré d'affirmation et de reconnaissance par autrui. Il est

important de noter que ce « syndrome » n'est pas une affection ou un trouble en soi. Son nom désigne principalement un phénomène psychologique de pensées et de sentiments typiques.

Le syndrome de l'imposteur est un phénomène complexe et multiforme, dont la cause exacte peut varier d'une personne à l'autre. Il peut toucher n'importe qui, indépendamment du sexe, de l'âge, des antécédents, des réalisations et des qualifications.



Psychologue Cedric Arijs

« C'est normal de manquer d'assurance et d'échouer de temps en temps. »

### EXEMPLES

- Une nouvelle manager qui a l'impression de ne pas être qualifiée pour son poste. Elle craint constamment que ses employés découvrent qu'elle n'est pas aussi compétente qu'elle ne le paraît.
- Une personne dans une relation qui a le sentiment de ne pas mériter du tout l'amour de son partenaire. Elle craint le jour où ce partenaire réalisera la même chose.
- Un cycliste prometteur qui vient de décrocher un premier contrat professionnel. Il craint d'être démasqué dès la première grande compétition.

### Comment se produit le syndrome de l'imposteur ?

- **Perfectionnisme** : La tendance à se fixer des exigences élevées et la peur de l'échec qui l'accompagne peuvent y contribuer.
- **Comparaison sociale** : Le fait de se comparer aux autres et de se sentir incompetent peut conduire à douter de soi et à se sentir inapte.
- **Absence d'autosatisfaction** : Les personnes qui n'assument pas leurs succès et les attribuent à des facteurs externes, comme la chance ou les relations, sont plus susceptibles d'avoir l'impression d'être un imposteur.
- **Expériences de l'enfance** : Les expériences de l'enfance, telles que la négligence, les abus ou les critiques persistantes, peuvent entraîner une faible estime de soi qui peut également y contribuer.
- **Facteurs culturels ou sociaux** : Les préjugés sexistes, les attentes sociales ou les stéréotypes peuvent amener certaines personnes à penser qu'elles n'ont pas leur place dans leur profession.
- **Environnement sous haute pression** : Le fait de travailler dans un environnement sous haute pression, où le succès est fortement valorisé et où les erreurs ne sont pas tolérées, peut augmenter la probabilité du syndrome de l'imposteur. Il est donc plus fréquent chez les personnes ayant un statut de réussite, comme les professionnels, les cadres, les entrepreneurs, les athlètes, les universitaires ou les artistes.

## Que pouvez-vous faire ?

- La première étape pour surmonter le syndrome de l'imposteur consiste à reconnaître et admettre les sentiments de doute et d'insécurité.
- Entourez-vous d'amis qui vous soutiennent, de votre famille ou d'un thérapeute qui peut vous aider à reconnaître et à remettre en question les pensées et les convictions négatives.
- Regardez l'échec différemment et considérez-le comme une opportunité d'apprentissage et un tremplin vers la réussite. Vous pouvez échouer dans une action ou un projet, mais jamais en tant que personne.
- Prenez le temps de fêter vos réalisations, même les plus petites, et reconnaissez votre travail ainsi que votre dévouement. Tout n'est pas une question de chance.

### CONSEIL !

Comme la voix de l'imposteur se fait souvent entendre dans votre tête, vous pourriez tout aussi bien lui donner un nom. Il est ainsi plus facile de prendre de la distance avec ses pensées. De cette manière, vous remarquerez plus rapidement quand votre imposteur vous fait marcher au pas.

### EXERCICE

Travaillez sur vos pensées négatives, vous avez en fait deux options :

#### Les pensées sont-elles fondamentalement erronées ?

Par exemple : « Tu es vraiment trop bête pour ce travail »

Remplacez les pensées négatives par un discours positif et concentrez-vous sur vos points forts, vos réalisations et vos succès. Par exemple : « J'ai étudié et postulé pour obtenir cette place, je possède donc les bases nécessaires pour faire la différence ici. »

#### Les pensées sont-elles désagréables mais plausibles ?

Par exemple : « Tu pourrais bien perdre ce poste »

Apprenez à autoriser des pensées comme celles-ci. Cela ne signifie pas que vous devez les aimer ou les accueillir, mais n'essayez surtout pas de les repousser.



### HELAN VOUS AIDE

Vous vous reconnaissez dans cet article, cela vous dépasse parfois, vous n'arrivez pas à vous sortir d'une certaine situation, vous vous sentez accablé(e) mentalement ? Les psychologues de la Ligne d'écoute Helan sont à votre disposition gratuitement. Vous pouvez réserver une consultation par téléphone ou par appel vidéo. Après un entretien d'introduction sans engagement, vous pourrez prendre rendez-vous pour une consultation avec un psychologue spécialisé dans votre question ou problème. Vous avez droit à 5 séances gratuites. Dans le respect de votre vie privée.

[www.helan.be/lignedecoute](http://www.helan.be/lignedecoute) ou appelez le T. 0800 88081.

# Nettoyage écologique

## Les meilleurs conseils de l'aide-ménagère Helan

L'aide ménagère Helan est l'experte du ménage, y compris pour le nettoyage écologique. Ce qui est bon pour l'environnement est bon pour votre santé .

### 3 Bonnes raisons pour un nettoyage écologique

#### 1 Respect de la planète

L'utilisation et la production de produits de nettoyage ont un impact sur l'environnement, car des toxines sont libérées dans la nature. Les produits naturels ont moins d'impact. Leurs emballages sont également moins polluants.

#### 2 Doux pour la santé

Un certain nombre d'ingrédients contenus dans les produits de nettoyage traditionnels peuvent provoquer des allergies et affecter le système hormonal. Ces produits chimiques ne sont pas présents dans les solutions naturelles.

#### 3 Intéressant pour votre portefeuille

Le calcul est simple : quelques produits de base naturels suffisent à remplacer les agents de nettoyage traditionnels, souvent coûteux.

#### Ingrédients de base simples

- **Savon noir :** élimine les taches et dégraisse
- **Vinaigre d'alcool :** excellent détartrant
- **Cristaux de soude :** ou carbonate de sodium, un puissant dégraissant.
- **Bicarbonate de sodium :** idéal pour récurer et neutraliser les odeurs.

#### Spray pour vitres

Mélangez 1/3 de vinaigre, 2/3 d'eau et quelques gouttes de liquide vaisselle.

#### Détartrant pour WC

Versez une tasse à café de bicarbonate de sodium dans les toilettes et versez une quantité égale de vinaigre par-dessus. Le mélange va pétiller, laissez agir et frottez avec la brosse après 10 minutes.

#### Spray dégraissant

Mettez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium, un peu de savon dissous et quelques gouttes d'huile essentielle dans un vaporisateur pour plantes vide. Complétez avec de l'eau chaude et mélangez jusqu'à ce que le bicarbonate de sodium soit dissous.



# Soins ciblés

## Un nouveau regard sur vos soins

Un vent nouveau souffle sur le paysage des soins de santé. Le but n'est pas de mettre l'accent sur les problèmes des personnes qui nécessitent des soins, mais sur leurs objectifs de vie. C'est le modèle des soins ciblés. Nous nous entretenons avec Jet Coune, assistant social au sein du Service Action Sociale de Helan, et Wim Coppieters de Helan Aide à domicile, les pionniers des soins ciblés chez Helan.



### **Les soins ciblés, de quoi s'agit-il exactement ?**

**Jet Coune :** « Cela signifie que dans nos programmes d'accompagnement, nous partons des objectifs d'une personne et nous voyons ensemble quelles sont les étapes nécessaires pour les atteindre. Au lieu de partir de l'offre de soins ou de chercher des solutions à ce que quelqu'un ne peut plus faire. »

### **Pourquoi cette nouvelle approche est-elle importante ?**

**Wim Coppieters :** « Dans le secteur des soins de santé, nous nous concentrons souvent davantage sur le problème de santé en soi. En outre, chaque intervenant (médecin, pharmacien, infirmier, soignant) aborde ce problème en fonction de sa propre position ou discipline. Résultat : la personne qui a besoin de soins reçoit parfois des conseils très différents. Et la voix des personnes concernées se perd souvent. Elles ne sont donc pas toujours motivées pour suivre les solutions de soins que nous proposons. C'est pourquoi cette nouvelle façon d'envisager les soins est très importante. Le gouvernement flamand donne également ce signal et y consacre beaucoup d'efforts depuis l'année dernière. »

### **Concrètement, comment cette approche modifie-t-elle l'offre de soins ?**

**Wim Coppieters :** « Nous essayons de faire la différence en écoutant de manière très

**Wim Coppeters**

## « Le patient fixe lui-même le cap. »

voir ses amis depuis deux ans, ça doit le ronger énormément. C'est donc l'objectif commun que nous poursuivons. »

**Jet Coune :** « Il est important d'identifier toutes les valeurs sous-jacentes. Dans l'exemple du club de cartes de Wim, en tant qu'intervenant, vous devez chercher à comprendre ce qui se cache derrière cette question. Pourquoi cet homme veut-il se rendre à son club de cartes ? Pour le contact social ? Pour s'occuper ? Ou simplement pour pouvoir sortir ? Jusqu'à présent, nous partions généralement des ressources dont nous disposions pour atteindre les objectifs. Et puis nous abordions le problème. Mais nous devons examiner la situation de plus près. La collaboration est particulièrement importante. Avec d'autres services, d'autres instances, d'autres personnes. Il faut partir d'une relation d'égalité et d'un engagement mutuel. »

**Wim Coppeters :** « Je vois aussi la valeur de cette approche avec ma propre mère. Elle a 88 ans et elle est dépendante de soins, car elle est diabétique. En principe, elle doit suivre un régime strict, mais elle veut surtout profiter du temps qui lui reste. Elle veut faire ce qu'elle aime et manger ce qu'elle aime. Elle doit évidemment garder son taux de glycémie sous contrôle, mais auparavant, l'accent aurait été mis uniquement sur ce régime. Nous voyons à présent les choses différemment. »

### Quels sont les principaux avantages des soins ciblés ?

**Jet Coune :** « Dans les soins ciblés,

ouverte les personnes qui ont besoin de soins. Lorsqu'un aidant proche nous appelle pour poser une question, nous avons jusqu'à présent l'habitude de tout mettre en œuvre pour lui proposer toute l'aide possible. Nous présentons notre offre et la personne peut choisir une solution. Ce n'est pas une mauvaise méthode. Mais en procédant de la sorte, vous vous occupez de la personne qui nécessite des soins sans réfléchir suffisamment à ce qu'elle peut ou veut encore faire elle-même dans sa situation. Avec les soins ciblés, c'est différent. Nous nous adaptons aux besoins de la personne et sur ce qui lui tient vraiment à cœur. C'est pourquoi nous conseillons à nos soignants d'avoir une petite discussion lors de leur première visite chez un client. C'est un bon moyen d'apprendre à se connaître. Et vous commencez automatiquement à prendre davantage en compte les préférences personnelles de la personne qui a besoin de soins. »

### Comment définissez-vous les objectifs des soins ?

**Wim Coppeters :** « La personne elle-même est au centre de l'attention. Que veut-elle dans la vie ? Prenez un homme très âgé. Il se peut qu'il veuille simplement pouvoir retourner à son club de cartes. S'il n'a pas pu s'y rendre pour

**Jet Coune**

« Nous ne partons pas des problèmes, mais des objectifs de vie »

### Que sont les soins ciblés ?

Depuis l'an dernier, le gouvernement flamand a fait des soins ciblés un principe de base dans le secteur des soins de santé. Le VIVEL (Institut flamand de première ligne) propose des formations sur ce thème à tous les professionnels de la santé. De cette manière, le principe s'établit progressivement. Les soins ciblés impliquent que les prestataires de soins s'intéressent avant tout à la personne qu'ils aident : quels sont ses souhaits et qu'est-ce qui est important pour elle ? Les réponses à ces questions constituent le guide final pour la planification concrète des soins.

un nouvel équilibre apparaît entre le soignant et le soigné. Nous évoluons vers une prestation de soins par coaching, où l'intervenant ne prend plus tout en charge. Nous ne disons plus : 'Nous prenons le relais. Nous faisons tout pour vous ou nous vous l'imposons.' À la place, nous tenons compte de l'avis du patient : 'C'est votre parcours. Comment pouvons-nous vous aider, comment pouvons-nous vous coacher ?' Si au lieu d'appliquer des soins basés sur les problèmes, vous appliquez des soins ciblés sur les objectifs, vous pouvez obtenir beaucoup plus de résultats avec votre patient. Celui-ci se sentira écouté. S'il est abordé en fonction de ses souhaits, il acceptera aussi beaucoup plus facilement l'aide proposée. Pour un meilleur résultat final. »

**Wim Coppeters :** « Le patient est le capitaine de son propre bateau et c'est lui qui fixe le cap. »

# Vieillir en bonne santé, ça commence maintenant

## 5 conseils pour rester en mouvement



Si vous voulez rester en forme le plus longtemps possible, il vaut mieux en poser les fondations dès maintenant. Avec une alimentation saine, suffisamment de sommeil et aussi de l'exercice. Découvrez l'importance de la force, de l'agilité et de l'équilibre pour être en bonne santé à tout âge.

### **01** Investir dans la force

À partir de 30 ans, votre masse musculaire commence à diminuer. C'est pourquoi nous vous recommandons de travailler sur le renforcement de vos muscles et de vos os au moins deux fois par semaine. Il n'est pas nécessaire de se rendre à la salle de gym. De nombreux exercices de musculation peuvent être effectués à la maison ou en déplacement. Augmentez le niveau de résistance de votre vélo afin de devoir pédaler plus fort. Prenez plus souvent les escaliers, et si vous êtes en forme, gravissez deux marches à la fois. Portez votre panier de courses au lieu d'utiliser un caddie. Et rangez les choses dont vous avez souvent besoin dans les placards du bas ou du haut.

### **02** Bonne souplesse

Une bonne souplesse vous aide à bien exécuter vos mouvements. Cela vous donne l'occasion de faire fonctionner vos muscles, et indirectement, de moins solliciter vos articulations. Comment ça marche ? Les étirements permettent d'assouplir vos muscles en douceur et de manière contrôlée. Ceux-ci sont donc moins sollicités et bénéficient d'une meilleure irrigation sanguine. Vos mouvements sont ainsi plus fluides et mieux coordonnés. Essayez de faire des exercices de souplesse environ 3 fois par semaine. Si vous souffrez de certains problèmes de santé, consultez votre médecin et/ou votre kinésithérapeute pour savoir quels exercices vous conviennent.

## 03 Garder l'équilibre

Saviez-vous que la manière dont vous pouvez garder votre équilibre en dit beaucoup sur votre âge biologique ? Avec l'âge, le sens de l'équilibre diminue. Alors qu'enfant, vous aimiez marcher en équilibre sur les murets, aujourd'hui vous vous appuyez peut-être contre le mur pour mettre vos chaussures. Curieusement, cette perte d'équilibre ne se remarque pas tout de suite. Vous ne marchez plus sur ce muret depuis longtemps et vous vous asseyez peut-être pour mettre vos chaussures. Mais pour rester vraiment en forme, les exercices d'équilibre sont tout aussi importants que ceux de musculation et de souplesse. Nous recommandons de faire des exercices de coordination deux à trois fois par semaine, en plus des exercices de renforcement musculaire. Vous pouvez faire des exercices d'équilibre ou choisir un sport qui entraîne votre équilibre, comme le yoga. Le mieux est encore de l'intégrer dans votre vie quotidienne. Tenez-vous sur une jambe lorsque vous faites du café, mettez vos chaussettes debout plutôt qu'assis et essayez de rester debout dans le bus ou le tram.

## 04 Continuez à repousser vos limites

Le vieillissement est associé à une perte de force musculaire, d'agilité et d'équilibre. Mais sachez que vous ne devez pas forcément subir ce processus. Grâce à des exercices spécifiques, vous pouvez garder le contrôle et cela fait une grande différence pour votre santé. Le message est le suivant : continuez à bouger pendant vos activités quotidiennes. Ne restez pas assis trop longtemps, allez à pied jusqu'à la boulangerie, travaillez dans le jardin et prenez les escaliers plutôt que l'escalator ou l'ascenseur. Et en vieillissant, continuez aussi à faire des choses que vous trouvez un peu compliquées ou effrayantes. En vous forçant à sortir de temps en temps de votre zone de confort, vous resterez plus facilement en forme.

## 05 Demandez de l'aide

Sachez qu'il existe de nombreuses lignes d'assistance pour vous aider à faire de l'exercice. Discutez avec votre médecin ou kinésithérapeute d'exercices spécifiques qui vous conviennent le mieux. Vous pouvez également demander à votre médecin de vous renvoyer vers un coach Bewegen op Verwijzing. Celui-ci vous aidera à concrétiser vos bonnes intentions.

# Contrat différé Hospitalia Continuité

## VOTRE FILET DE SÉCURITÉ EN CAS DE PERTE DE L'ASSURANCE

### HOSPITALISATION DE VOTRE EMPLOYEUR

Les coûts d'une hospitalisation grimpent vite, une assurance hospitalisation n'est donc pas un luxe. De nombreuses personnes sont couvertes grâce à leur travail. Mais que se passe-t-il en cas d'interruption de l'assurance hospitalisation de votre employeur, par exemple à la suite d'un licenciement ou d'un départ à la pension ?

#### PENSEZ DÈS AUJOURD'HUI À VOTRE RETRAITE

Il n'est pas toujours évident de rester assuré à un prix abordable après la retraite. Par exemple, vous prenez votre pension et décidez de conserver l'assurance hospitalisation de votre employeur sur une base individuelle ? Vous risquez des primes extrêmement élevées. Pour éviter cette situation, Helan propose un « contrat différé » peu coûteux : Hospitalia Continuité. Grâce à ce contrat différé, vous avez la certitude de ne pas devoir remplir de questionnaire médical le jour de votre retraite. De plus, votre cotisation mensuelle à 65 ans sera la même que celle d'une personne qui a bénéficié d'Hospitalia Medium toute sa vie. En outre, avec Hospitalia Continuité, vous obtenez dès maintenant des remboursements supplémentaires en plus de l'assurance de votre employeur.

#### ET À VOS ENFANTS

Vos enfants peuvent être couverts par l'assurance hospitalisation de votre employeur jusqu'à leur 25<sup>e</sup> anniversaire, pour autant qu'ils aient droit aux allocations

familiales. Si vous êtes assuré auprès d'Hospitalia Continuité, Helan offre à votre enfant la possibilité de souscrire sa propre assurance auprès d'Helan dès qu'il commence à travailler ou qu'il atteint l'âge de 25 ans, sans questionnaire ni formalités médicales et sans stage d'attente.

« De toute manière, il est toujours intéressant d'inscrire ses enfants à Hospitalia Continuité le plus tôt possible. Vous pouvez ensuite passer à Hospitalia Medium ou Hospitalia Plus sans restriction. Si votre enfant venait à développer une maladie grave plus tard dans sa vie, nous tenons compte du questionnaire médical soumis à Hospitalia Continuité. Il s'agit d'une assurance avantageuse, avec des remboursements intéressants », déclare **Laura Lavens, experte Hospitalia pour la Mutualité Helan.**

Martin

« Je paie environ 10 euros par trimestre pour mon contrat différé. C'est une petite dépense. Surtout par rapport aux primes élevées d'une assurance hospitalisation si l'on ne souscrit qu'après la retraite. »

#### Un exemple

Supposons que vous ayez une assurance hospitalisation auprès de votre employeur. À 40 ans, vous décidez de souscrire à un contrat différé (Hospitalia Continuité). Ensuite, à 65 ans, vous passerez à une police individuelle (Hospitalia Medium ou Plus), qui peut être jusqu'à 70 % moins chère grâce à votre contrat différé. Plus tôt vous souscrivez à votre contrat différé, plus faible sera la future prime de votre assurance hospitalisation individuelle.



[www.helan.be/contrat-differe](http://www.helan.be/contrat-differe)

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

## Menstruations

Qu'est-ce qui est  
« normal » ?

**7 questions**  
que vous n'osez pas  
poser à votre  
gynécologue

# Tout à fait femme

Les hauts et les bas du cycle féminin et du corps de la femme sont souvent plus tabous qu'on ne le pense. C'est pourquoi nous avons créé ce dossier comme une ode au corps féminin.



# Menstruations

## Qu'est-ce qui est « normal » ?

Pourquoi les femmes ont-elles leurs règles ?  
Est-ce normal que ça fasse mal ? Et pourquoi  
est-ce un sujet tabou ? Nous nous sommes  
entretenus avec le Dr Steffi  
van Wessel, gynécologue à l'UZ Gent.



Dr van Wessel

« De nombreuses femmes ne parlent pas de leurs troubles avec leur médecin, car elles pensent que c'est 'normal.' »

#### Que signifient exactement les menstruations dans le corps de la femme ?

**Dr van Wessel :** « Chaque mois, le corps fertile d'une femme commence à se préparer pour une grossesse. Si l'ovule n'est pas fécondé, la muqueuse se détache et ce processus entraîne des pertes de sang pendant 8 jours. Un cycle normal dure de 24 à 38 jours. L'âge moyen auquel une fille commence à avoir ses règles se situe entre 13 et 16 ans. Si les menstruations commencent avant l'âge de 9 ans (2 %) ou après 16 ans (5 %), il est question d'une anomalie. »

#### Quels problèmes peuvent survenir ?

**Dr van Wessel :** « 3 à 30 % des femmes ont des pertes de sang anormales. Mais comme chaque corps est différent, nous préférons examiner chaque femme individuellement avant de parler d'anomalie. En effet, certaines femmes peuvent saigner plus abondamment que d'autres. Dans ce cas, ce qui est problématique dépend de ce qu'elles perçoivent elles-mêmes comme un problème et de ce qui réduit leur qualité de vie. L'absence occasionnelle de menstruations est également possible. Ce phénomène ne constitue pas un problème immédiat en soi. Une grossesse doit toujours être envisagée en premier lieu. Mais en cas d'absence prolongée de menstruations, il est

préférable d'effectuer un examen. Cela peut être dû à un taux de graisse trop faible, par exemple chez les femmes anorexiques, les femmes qui font beaucoup d'exercice ou les sportives de haut niveau. Mais le stress ou un kyste sur l'ovaire peut aussi en être la cause. »

#### Comment les problèmes surviennent-ils et comment peut-on les identifier ?

**Dr van Wessel :** « Il existe une distinction entre les causes structurelles et fonctionnelles. Les causes structurelles sont visibles à l'imagerie. Par exemple, un polype, un fibromyome utérin ou une adénomyose. Dans le cas de l'adénomyose, les cellules de l'endomètre s'enfoncent trop profondément dans la couche musculaire, ce qui peut provoquer de fortes douleurs et des pertes de sang. Les causes fonctionnelles ne sont pas visibles par l'imagerie et sont donc beaucoup plus difficiles à diagnostiquer. »

#### Nous entendons aussi souvent parler de SOPK et d'endométriose. Qu'est-ce que c'est exactement ?

**Dr van Wessel :** « Le SOPK est un déséquilibre hormonal et peut être l'indication d'un excès d'hormones mâles, mais pas toujours. Normalement, un seul ovule se développe jusqu'à maturité, mais dans le cas du SOPK, plusieurs ovules se développent en même temps, puis s'arrêtent brusquement. Il en résulte un cycle irrégulier. Avec l'endométriose, l'endomètre se trouve à un endroit anormal et commence à s'y installer. Les patientes atteintes d'endométriose souffrent d'un trouble lié au cycle, car le tissu est

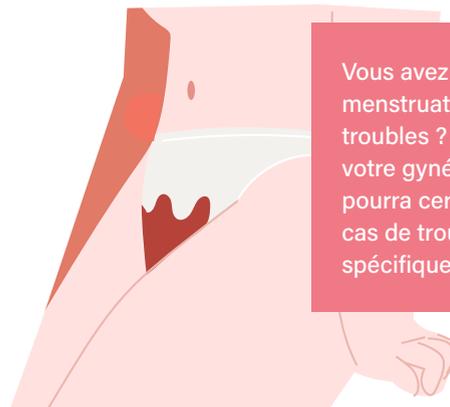
actif au moment des menstruations. Les troubles dépendent de l'emplacement spécifique. Le diagnostic est difficile à établir. Sur une échographie, l'endométriose n'est pas facile à voir. Nous devons donc la diagnostiquer par une chirurgie exploratoire dans l'abdomen ou avec une IRM. »

#### Et le SPM, ou syndrome prémenstruel ?

**Dr van Wessel :** « 3 à 8 % des femmes présentent des symptômes graves du syndrome prémenstruel. Tout comme l'endométriose, il s'agit d'un trouble lié au cycle. Il survient dans la seconde moitié du cycle : après l'ovulation et avant les menstruations. Le SPM est un ensemble de troubles divers. Il y a le trouble mental : les femmes ne se sentent pas bien, souffrent de sautes d'humeur ou d'anxiété. Mais il y a aussi le trouble physique : ballonnements, gêne au niveau des seins, maux de tête, etc. Ces symptômes proviennent de fluctuations hormonales. »

#### Pourquoi est-il encore souvent très difficile pour les femmes de parler de leurs menstruations ?

**Dr van Wessel :** « En tant que gynécologue, je fais de mon mieux pour poser des questions détaillées lors d'une consultation. Souvent, les femmes ne parlent pas directement de leurs troubles, parce qu'elles pensent que c'est normal et qu'on ne peut rien y faire. Et en dehors du cabinet, c'est à nouveau un sujet tabou en raison de l'intimité qui y est liée. Tandis que chez les jeunes, le sujet des menstruations est peut-être abordé de manière trop biologique à l'école. »



Vous avez des questions sur les menstruations ou vous souffrez de troubles ? Si c'est le cas, consultez votre gynécologue. Elle ou il pourra certainement vous aider en cas de troubles ou de sensibilités spécifiques.

# 7 questions

## que vous n'osez pas poser à votre gynécologue

La gynécologue Geertrui Meganck (UZ Gent) répond aux questions que vous n'oseriez peut-être pas poser directement lors de votre visite chez le gynécologue.



### 1 Quelle quantité de pertes blanches est normale ?

Les pertes blanches sont normales. Si vous ne prenez pas la pilule, la quantité fluctue en fonction de votre cycle et les pertes blanches sont davantage visibles autour de l'ovulation. Votre perte de mucus sera alors claire et extensible. Même si vous ne prenez pas la pilule, vous aurez des pertes blanches dues aux œstrogènes, ou hormones féminines.

La quantité de mucus que vous perdez n'a pas d'importance et son apparence non plus : qu'il soit blanc, vert d'eau ou jaunâtre, ça n'a pas d'importance. Ce n'est que si vos pertes blanches s'accompagnent de symptômes, comme des démangeaisons, une mauvaise odeur, des pertes de sang, ... qu'il est conseillé de procéder à un examen gynécologique.

### 2 L'odeur n'est pas très fraîche en bas. Que puis-je faire ?

La principale cause des pertes vaginales malodorantes est la vaginose bactérienne. Il s'agit d'une infection due au développement de bactéries naturellement présentes dans le vagin. Dans ce cas, les pertes vaginales sont souvent plus importantes et accompagnées d'une désagréable odeur de poisson.

La vaginose bactérienne peut être causée par des sous-vêtements synthétiques et/ou moulants, des douches vaginales, une hygiène intime insuffisante ou trop fréquente, des facteurs hormonaux, la prise d'antibiotiques, le stérilet, le tabagisme, des contacts sexuels fréquents, des partenaires sexuels différents,...

### 3 Je n'ai encore jamais eu d'orgasme, est-ce que c'est normal ?

Les problèmes d'orgasmes sont le sujet le plus fréquent dans le cabinet du sexologue. En général, les hommes atteignent l'orgasme plus rapidement et plus facilement que les femmes. Les recherches montrent qu'environ 10 à 15 % des femmes n'ont jamais eu

d'orgasme. Il peut y avoir plusieurs raisons. Par exemple, la majorité des femmes ont besoin d'une stimulation suffisante du clitoris pour connaître l'orgasme et la pénétration vaginale seule n'est pas toujours satisfaisante. Il est aussi important de savoir qu'une bonne relation sexuelle ne doit pas nécessairement conduire à l'orgasme. Mais si l'absence d'orgasme est

vraiment problématique, vous pouvez demander de l'aide à votre médecin généraliste, votre gynécologue et/ou votre sexologue. Des facteurs physiques et psychologiques sont souvent impliqués ou se renforcent mutuellement. Un médecin ou sexologue peut vous aider à identifier la cause de votre problème.

### 4

#### Mes règles sont parfois brunes. Est-ce normal ?

C'est normal. Le sang menstruel peut être rose, rouge vif, rouge foncé ou même brun. Le sang brunit au fur et à mesure qu'il reste en contact avec l'air.



### 5 Mon vagin est-il normal ?

Cette question est de plus en plus souvent posée, notamment par de jeunes filles. En fait, elles veulent dire « ma vulve », car on ne peut pas voir le vagin lui-même. Les « vulves de designer » que l'on voit dans les médias et les films pornographiques ne correspondent pas du tout à une vulve standard. C'est pourquoi de plus en plus de (jeunes) femmes se sentent peu sûres de leur vulve et demandent une correction des lèvres. Il est important de noter que chaque vulve est unique. Elles varient en termes de couleur, de pilosité, de taille de forme de lèvres, ainsi qu'au niveau de l'aspect du clitoris.

### 6 J'ai parfois de violentes démangeaisons en bas, que puis-je faire ?

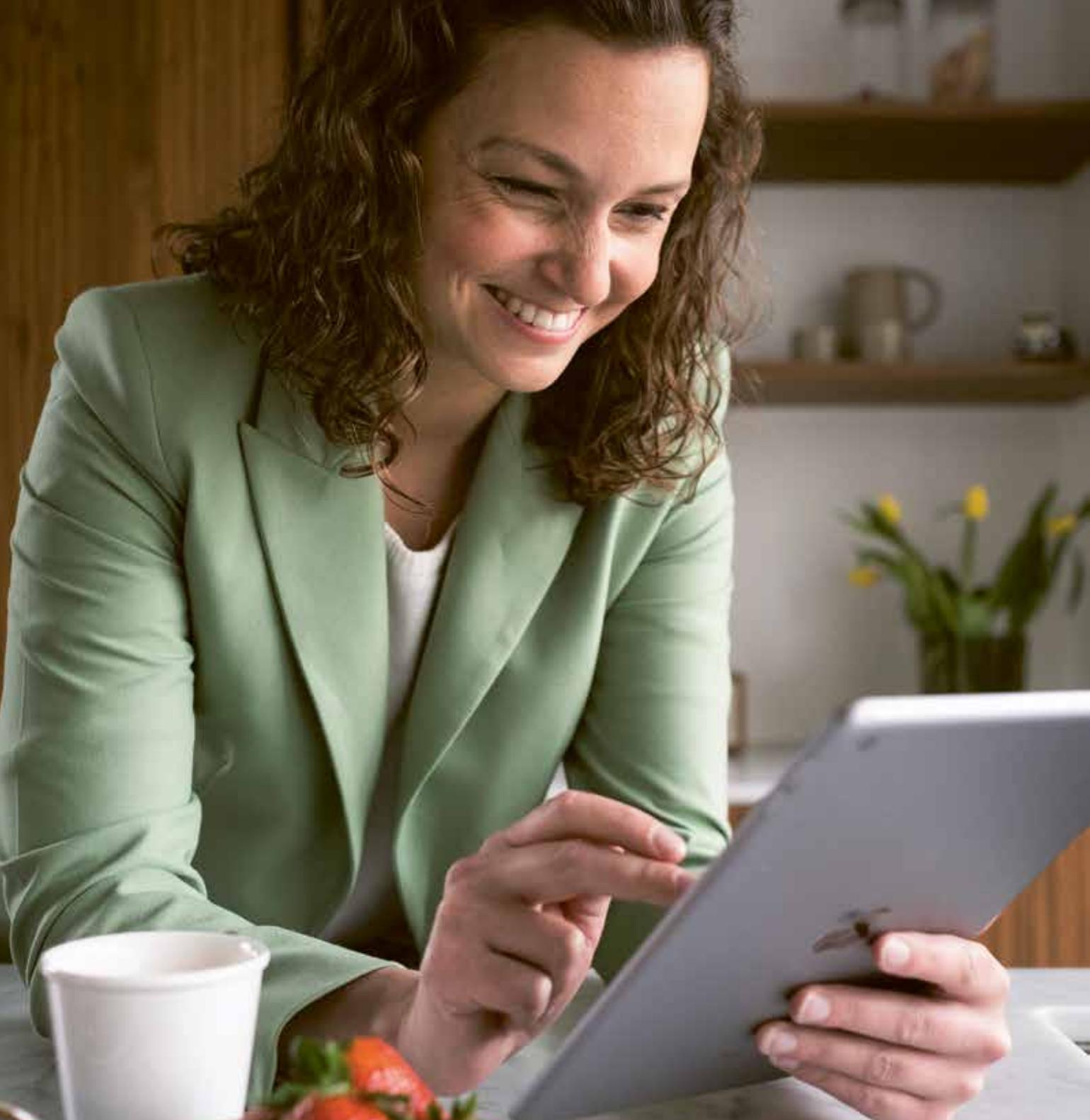
Les démangeaisons vulvaires et/ou vaginales sont fréquentes chez les femmes de tout âge. On pense généralement qu'il s'agit d'une infection fongique (Candida). C'est en effet une cause courante de démangeaisons génitales, mais d'autres facteurs peuvent également déclencher des démangeaisons, comme d'autres infections génitales, des maladies de la peau ou des irritations dues à la sueur, à des produits de soins ou à des vêtements serrés. En cas de démangeaisons vulvaires et/ou vaginales, il est important de consulter un médecin afin qu'un diagnostic correct puisse être établi.

### 7

#### La coupe menstruelle est-elle bien hygiénique ?

- Lavez-vous soigneusement les mains avant d'insérer la coupe.
- Nettoyez bien la coupe avant de l'utiliser. Plongez-la pendant environ 5 minutes dans l'eau bouillante avant de l'utiliser. Ou stérilisez-la au micro-ondes. Pour ce faire, remplissez une tasse d'eau (sans la couvrir) et mettez-la au micro-ondes jusqu'à ce que l'eau bout. Placez ensuite la coupe dans l'eau bouillante de la tasse et remettez le micro-ondes en marche pendant 3 à 5 minutes. Laissez refroidir la tasse avec la coupe à l'intérieur. N'utilisez jamais de savon ou d'autres produits pour nettoyer la coupe.
- Pendant vos règles, il est préférable de ne pas garder la coupe dans le vagin pendant plus de 12 heures. Videz-la dans les toilettes, le lavabo ou la douche plusieurs fois par jour. Rincez-la à l'eau froide, ou avec de l'eau en bouteille s'il n'y a pas d'évier, et remettez-la en place.
- Après vos règles, stérilisez à nouveau la coupe. Ne la conservez jamais dans un sac en plastique ni un récipient fermé, mais plutôt dans un sac en coton ou un récipient avec des trous d'aération, dans un endroit propre, frais, sombre et sec.





# Complément numérique

Votre mutualité en ligne

## Païement numérique

Vous recevez encore des factures papier ? Optez pour le numérique. Vous recevrez un e-mail avec un bouton de paiement pour régler facilement vos factures. C'est plus rapide et bon pour la planète. De manière entièrement sécurisée grâce à Mon Helan. En outre, vous pouvez gérer beaucoup de choses vous-même via Mon Helan. Même si vous payez par domiciliation.

### Choisissez la fréquence de vos païements

Si vous recevez vos factures par voie numérique, vous pouvez choisir de les recevoir tous les trimestres, tous les semestres ou tous les ans. Vous pouvez également opter pour une domiciliation mensuelle.

### Modifiez votre numéro de compte

Vous payez par domiciliation, mais vous changez de numéro de compte ? Entrez un nouveau mandat via Mon Helan. Après le traitement de ce mandat, vous recevrez un nouveau plan de prélèvement.

### Également via Zoomit et DOCCLE

Par défaut, les factures et plans de prélèvement sont disponibles dans votre inbox sur Mon Helan et vous recevez un e-mail avec chaque nouveau document. Si vous aimez travailler avec Zoomit ou DOCCLE, vous pouvez l'activer vous-même via Mon Helan.

- Vous connaissez Mon Helan ? Optez pour les factures numériques dans la section « Mon profil » sous « Informations financières ». Choisissez ensuite « Facturation électronique ». Vous pouvez également y définir votre périodicité.
- Vous n'utilisez pas encore Mon Helan ? Créez facilement un compte sur [www.monhelan.be](http://www.monhelan.be) et choisissez la facturation électronique.

## PRENEZ RENDEZ-VOUS

Vous avez besoin de conseils sur votre dossier de mutualité, vous voulez demander des soins, vous devenez parent et vous ne savez pas quoi faire pour tout mettre en ordre ? Nous serons ravis de prendre le temps de répondre à vos questions sur rendez-vous. Dans un bureau près de chez vous ou par appel vidéo. Ce type d'entretien numérique est pratique

car vous pouvez prendre rendez-vous rapidement, vous n'avez pas besoin de vous déplacer et nous pouvons partager notre écran avec vous pour vous montrer des informations.

 Réservez facilement ce rendez-vous à l'heure qui vous convient sur Mon Helan, dans l'application ou sur votre ordinateur.

## Numéros d'urgence à portée de main

Avec l'application Mon Helan, vous avez tous les numéros d'urgence à portée de main. Les services d'urgence classiques, mais aussi des numéros pour un médecin ou un pharmacien de garde ou pour une assistance psychosociale. Vous trouverez les numéros sur votre écran d'accueil.



## OFFRE DE SOINS HELAN

### Trouvez tout facilement sur Mon Helan

Dans la colonne de gauche de Mon Helan, vous trouverez désormais également notre offre de soins dans le menu. Tout ce dont vous pouvez avoir besoin en tant que personne dépendante ou aidant proche se trouve sur une seule page pratique. Aussi bien l'offre d'Helan pour vous que des liens vers des parties externes qui peuvent vous intéresser.



## Besoin d'une attestation ?

Téléchargez-la vous-même en toute facilité sur Mon Helan :

- ✓ Attestation d'intervention majorée SNCB et tarif social énergie
- ✓ Relevés de remboursements
- ✓ Certificat d'affiliation à la mutualité ainsi qu'à votre assurance hospitalisation ou dentaire
- ✓ Attestation de vos indemnités
- ✓ Documents de voyage, tels que votre carte d'assurance maladie européenne.



## Dans les coulisses de la Boutique de soins Helan

# « Nous sommes les guides des personnes qui ont besoin de soins »

En tant que client Helan et aidant proche, vous trouverez une gamme étendue d'aides axées sur les soins à domicile et résidentiels ainsi que sur la réadaptation dans la Boutique de soins Helan. Si vous avez besoin de matériel de soins pour une courte période, vous pouvez vous adresser au service de prêt.

### Magasins, boutique en ligne et bandagistes

Vous avez besoin d'un lit médicalisé à domicile après une opération ? Ou d'un système d'alarme personnel pour vivre plus longtemps chez vous de manière indépendante ? Peut-être qu'un déambulateur ou une canne vous aiderait à vous déplacer ? Vous pouvez compter sur la Boutique de soins Helan. Vous la trouverez à quatre endroits : Bruges, Gand, Louvain et Wilrijk. Vous pouvez également accéder à la boutique en ligne sur [www.helanboutiquedesoins.be](http://www.helanboutiquedesoins.be) pour obtenir un aperçu complet de notre gamme et commander facilement ou emprunter de chez vous du matériel de soin. La Boutique de soins Helan dispose également de sa propre équipe de fournisseurs de mobilité, ou bandagistes, pour vous aider à choisir un déambulateur, un fauteuil roulant, un scooter ou un tricycle sur prescription médicale.

### Conseils en magasin et en ligne 24/7

Dans nos magasins, vous pouvez obtenir des conseils personnalisés pour vos questions ou problèmes de soins. Vous pouvez essayer les aides et les équipements de soins pour faire le bon choix. « Dans la Boutique de soins Helan, nous mettons l'accent sur le conseil. Nous analysons vos besoins en matière de soins en tant que client, puis nous cherchons la meilleure solution », explique **Daan Heeren, responsable régional pour la Boutique de soins Helan**. « Nous attachons une grande importance au service à la clientèle et nous offrons une grande accessibilité. En tant que client, vous choisissez vous-même si vous souhaitez obtenir de l'aide par téléphone, via une visite à votre domicile ou sur rendez-vous dans le magasin. Notre personnel dispose de l'expertise nécessaire pour vous aider à répondre à vos besoins spécifiques en matière

### WEBINAIRE GRATUIT (en néerlandais)

#### Rester chez soi en toute sécurité avec un système d'alarme personnel

Grâce à un système d'alarme personnel, vous êtes en liaison avec un soignant ou un centre d'alarme par une simple pression sur un bouton autour de votre cou ou de votre bras. Vous pouvez donc continuer à vivre plus longtemps chez vous de manière autonome ou sortir seul(e) en toute sécurité. Au cours de ce webinaire gratuit,

vous recevrez des informations et des conseils clairs sur les différents types de systèmes d'alarme. Des spécialistes vous expliqueront en détail quel système d'alarme vous convient le mieux, à vous ou à la personne dont vous vous occupez. Il s'agit d'une session interactive avec beaucoup d'espace pour les questions.

**Jeudi 25 mai - de 19h00 à 20h30. Inscrivez-vous sur [www.helan.be/infosessies](http://www.helan.be/infosessies)**



Joris Merken

« Notre service rapide à domicile fait toute la différence. »

>



Daan Heeren

« Nous recherchons la bonne solution de soins de santé pour chaque client. »

de soins. Nous ne proposons pas seulement des produits, mais aussi des solutions sur mesure. »  
« Les clients sont également de plus en plus nombreux à se connecter à notre Boutique de soins en ligne », déclare **Daan Heeren**. « Mais cela va parfois de pair avec une visite en magasin. Les seniors viennent souvent avec leur aidant proche. Certains ont déjà consulté la boutique en ligne comme un catalogue au préalable et s'adressent ensuite à nos conseillers clientèle pour obtenir des conseils personnalisés. Si vous ne pouvez pas vous rendre au magasin, nous viendrons à vous par l'intermédiaire de nos fournisseurs de services à la mobilité, de notre service de prêt et de nos ergothérapeutes Helan. La Boutique de soins Helan vous soulage de tous les soucis et souvent même des tâches administratives qui les accompagnent. »



### Service de prêt

**Joris Merken, responsable des opérations pour le service de prêt Helan**, abonde dans le même sens. Il est chargé de la coordination des demandes et des livraisons : « Nous sommes d'une grande aide pour les personnes qui sont en revalidation après un accident ou qui souffrent de problèmes de santé inattendus. Avec notre service et nos prix abordables, nous faisons la différence. Nous mettons également tout en œuvre pour que le client profite d'une expérience positive au service de prêt. Nous ne fournissons pas seulement un vélo d'appartement ou un lit de médicalisé. Nous sommes à l'écoute de vos questions en tant que client afin de déterminer vos besoins en matière de soins et de vous proposer la solution adéquate. Notre personnel logistique et nos chauffeurs spécialisés jouent également un rôle important à ce sujet. Ils assurent un nettoyage responsable de notre matériel de prêt, ainsi qu'une livraison et une installation à domicile sans encombre, le tout accompagné d'un petit mot d'explication. »



### LA BOUTIQUE DE SOINS HELAN EST LÀ POUR VOUS.

Vous avez une question spécifique dans le contexte de soins pour vous ou pour un de vos proches ? Vous voulez plus de conseils et d'informations sur les aides vous permettant de vivre plus longtemps de manière autonome chez vous ? Vous avez une prescription médicale pour un déambulateur, un fauteuil roulant,... et vous souhaitez prendre vos dispositions avec un fournisseur de services à la mobilité ? Vous serez bientôt hospitalisé(e) et vous aurez besoin d'articles de soins pour une courte période lors de votre retour à la maison ?

- ✓ Prenez rendez-vous dans nos magasins de Bruges, Gand, Louvain ou Wilrijk sur [www.helanboutiquedesoins.be](http://www.helanboutiquedesoins.be)
- ✓ Appelez-nous au T. 02 218 22 22
- ✓ Ou venez nous rendre visite. Vous trouverez les heures d'ouverture et les adresses sur [www.helanboutiquedesoins.be](http://www.helanboutiquedesoins.be)

## Les aides pratiques de la Boutique de soins Helan

### Un ami pour votre santé

Ce puissant dispositif aérosol, spécialement conçu pour les bébés et les enfants, ajoute un réconfort instantané au traitement.

**Aérosol Omron Nami Cat, 60,68 euros (67,42 euros pour les non-membres)**



Débarassez-vous de l'énurésie, grâce à un entraînement réfléchi avec l'alarme anti-énurésie Charco. Choisissez entre deux formules de location.

**Alarme anti-énurésie Charco, Pour plus d'informations : [www.helanzorgwinkel.be/partner-bed-plassen](http://www.helanzorgwinkel.be/partner-bed-plassen)**



### Mesurer, c'est savoir

Le tensiomètre au meilleur rapport qualité-prix. Facile à utiliser, avec un écran bien lisible. Peut enregistrer les mesures de deux utilisateurs.

**Tensiomètre Omron M3 Comfort, 85,55 euros (95,05 euros pour les non-membres)**



### Le sens du détail

Ce pèse-personne détecte les petites différences grâce à la technologie à 4 capteurs. Avec un grand écran facile à lire.

**Pèse-personne Omron HN-286, 37,49 euros (41,65 euros pour les non-membres)**

### Rapide et précis

Mesurez votre température en 1 seconde avec la certitude d'un résultat précis.

**Thermomètre Omron Gentle Temp 520, 53,96 euros (59,95 euros pour les non-membres)**



### BOUTIQUE DE SOINS HELAN

- ✓ Achetez en ligne sur [www.helanboutique-desoins.be](http://www.helanboutique-desoins.be)
- ✓ Rendez-vous dans nos magasins à Gand, Wilrijk, Louvain ou Bruges

Les prix indiqués sont susceptibles d'être modifiés. Le prix correct se trouve sur notre site web et dans nos magasins. Les avantages présentés sur cette page sont valables pour les membres de la Mutualité Helan qui sont en ordre de paiement pour leurs cotisations.



## UNE DISCUSSION OUVERTE AVEC VOTRE MÉDECIN AU SUJET DES SOINS PALLIATIFS

**En abordant les soins palliatifs avec votre médecin, vous pouvez avoir la garantie que vos souhaits seront respectés et que vous recevrez des soins adaptés en cas de besoin. Parlez-en à votre médecin et commencez l'Advanced Care Planning (ACP).**

Vous souffrez d'une maladie incurable ? Vous pouvez parler de vos projets de soins palliatifs avec votre médecin traitant. Par exemple, pour définir vos limites thérapeutiques ou fixer des objectifs de soins individuels. Le plus important est de communiquer clairement vos attentes et vos souhaits.

Et si vous voulez modifier quelque chose par la suite, ce n'est certainement pas un problème. Vous pouvez revenir sur vos choix à tout moment. L'établissement de l'Advanced Care Planning est gratuit. Votre médecin peut directement régler les frais avec votre mutualité par le biais du tiers payant.

## Votre guide du cancer

La Fondation contre le Cancer a élaboré un guide gratuit destiné aux patients atteints de cancer au début de leur parcours de soins. Mon Guide est un journal modulaire qui vous apporte un soutien pratique dès le diagnostic. Il vous aide à poursuivre ou à reprendre votre vie quotidienne, en tenant compte des difficultés médicales, physiques et psychologiques. Ce guide comprend des fiches d'information, un agenda, des calendriers de rendez-vous et de nombreux conseils pour permettre aux personnes atteintes d'un cancer de prendre soin d'elles-mêmes (ou de bénéficier de soins).

**i** Pour plus d'informations, rendez-vous sur [cancer.be/mon-guide](http://cancer.be/mon-guide) ou commandez le guide auprès de Cancerinfo au 0800 15 801

## Le dépistage sauve des vies, participez-y !

Parce que la détection précoce augmente considérablement les chances de guérison, le gouvernement flamand organise et finance quatre programmes de dépistage. Les trois dépistages du cancer permettent de détecter le cancer du sein, le cancer du col de

l'utérus et le cancer colorectal. Le dépistage des troubles congénitaux permet de détecter 16 troubles congénitaux chez les nouveau-nés. Ces quatre dépistages peuvent tous sauver des vies. Il est donc important d'y participer.

**i** [www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be)

### BON À SAVOIR

via Ma santé sur [www.masante.belgique.be](http://www.masante.belgique.be) vous pouvez vérifier quand vous faire tester ainsi que les résultats des tests précédents. Vous pouvez accéder directement à Ma Santé via votre mutualité en ligne Mon Helan.

Quoi	Comment	Âge	Fréquence
Troubles congénitaux	Échantillon de sang du bébé prélevé par une piqûre dans le dos de la main	Nouveau-nés de 72 à 96 heures	1 fois
Cancer du col de l'utérus	Frottis	Femmes de 25 à 64 ans	Tous les 3 ans
Cancer colorectal	Échantillon de selles	Hommes et femmes de 50 à 74 ans	Tous les 2 ans
Cancer du sein	Mammographie de dépistage	Femmes de 50 à 69 ans	Tous les 2 ans



## Réduction progressive des médicaments pour le sommeil

**DEMANDEZ L'AIDE DE VOTRE MÉDECIN OU DE VOTRE PHARMACIEN**



Les benzodiazépines peuvent temporairement vous aider à rétablir votre sommeil, mais il est préférable de ne pas les utiliser trop longtemps. Votre pharmacien ou votre médecin peut vous aider à arrêter vos somnifères avec un programme de réduction progressive remboursé.

Les benzodiazépines peuvent être dangereuses si elles sont mal utilisées et il existe également un risque de dépendance. L'utilisation à long terme peut également entraîner une diminution de l'efficacité. En cas d'arrêt soudain, vous risquez de souffrir de symptômes de sevrage. Il est donc important d'arrêter progressivement votre consommation de benzodiazépines. En concertation avec votre

médecin, vous pouvez commencer un programme de réduction progressive. Votre médecin déterminera ensuite avec vous le calendrier à suivre. Votre pharmacien vous délivrera la dose correspondant à votre calendrier de réduction progressive et vous aidera dans votre démarche. En tant que patient, vous ne payez que les produits nécessaires pour votre programme. Votre mutualité prend en charge les frais d'accompagnement du pharmacien.

**i** Vous voulez réduire vos médicaments pour le sommeil ? Prenez contact avec votre médecin traitant.



### CONSEILS POUR UN BON SOMMEIL

Une personne sur deux dort mal. Avec #monsommeil la Mutualité Helan veut vous aider à passer des nuits réparatrices. Obtenez des conseils pour un bon sommeil auprès de l'expert du sommeil sur [www.pourunbonsommeil.be](http://www.pourunbonsommeil.be).

### VOUS ÊTES INDÉPENDANT ET EN INCAPACITÉ DE TRAVAIL ? ET VOUS VOULEZ REPRENDRE LE TRAVAIL À TEMPS PARTIEL ?

Vous pouvez désormais reprendre le travail à temps partiel si nous recevons votre formulaire de demande au moins 1 jour ouvrable avant la reprise. À partir de cette année, vous ne devez plus attendre l'approbation du médecin-conseil.

Consultez tous les détails sur [www.helan.be/indemnités](http://www.helan.be/indemnités)

### Contrat de soins pour les personnes dépendantes

Vous n'êtes plus en mesure de prendre soin de vous en raison de votre âge, d'une maladie ou d'un handicap ? Vous pouvez recourir à un contrat de soins pour définir sur papier le soutien que vous souhaitez obtenir. Vous pouvez y inclure une vue d'ensemble de toutes les tâches de soins requises, de la personne qui s'en chargera, ainsi que des dispositions financières. Toutes ces dispositions peuvent être consignées dans un contrat de soins chez le notaire. Il s'agit d'un accord par lequel le prestataire de soins s'engage à fournir certains soins ou un soutien à une personne dépendante. Veuillez noter que l'établissement d'un contrat de soins par un notaire est payant.

# La génération **smartphone**

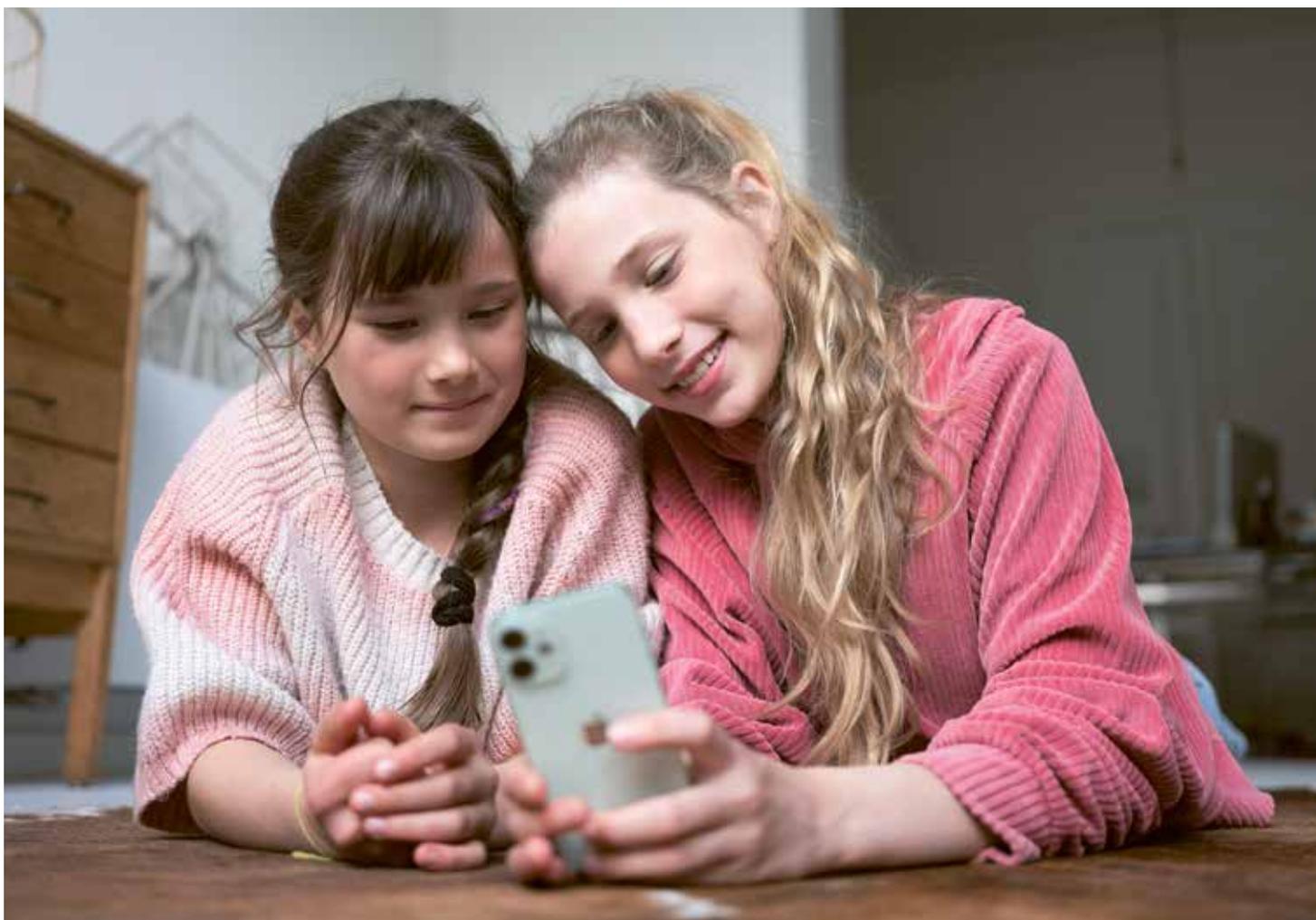
Comment un smartphone affecte-t-il la santé ? Nous avons posé la question à Lieven De Marez, responsable du groupe de recherche « Médias, innovation et technologies de communication » à l'UGent, ainsi qu'à Kathleen Beullens, professeur des médias et leurs effets à la KU Leuven.

## **Apestaartjaren**

L'enquête Apestaartjaren est une enquête bisannuelle menée par Mediaraven et imec-mict-UGent. Cette étude ne se contente pas de dresser la carte du monde numérique des enfants et des jeunes, mais montre également comment ils le vivent et les défis qu'il pose. D'après cette étude, les jeunes passent plus de temps

sur leurs smartphones et les médias sociaux qu'à l'école ou à dormir, selon le **professeur Beullens** de la KU Leuven. En effet, l'âge moyen auquel un enfant reçoit un smartphone de nos jours est de huit ans et quatre mois. Et ils ont souvent une tablette à un plus jeune âge. De nombreux parents et enseignants sont préoccupés par l'impact de ces médias sur la santé des

jeunes d'aujourd'hui. Selon les deux professeurs que nous avons entendus, ces inquiétudes sont totalement injustifiées. En fait, l'étude montre qu'il n'y a qu'un faible impact à long terme sur les jeunes. Les smartphones et les médias sociaux ont même souvent un impact positif, car les jeunes sont plus facilement en contact avec leurs amis et leurs camarades.





## Génération Y

« Ce qui devrait nous inquiéter le plus », déclare le **professeur De Marez**, « c'est la première génération qui a dû faire face à ces nouveaux médias. Les personnes qui ont aujourd'hui entre 25 et 35 ans. Elles ont développé l'habitude de passer des heures sur leurs smartphones et les médias sociaux, sans aucune limite. Mais maintenant, ils ont un travail, une famille et une vie où leur temps est précieux. Et ils continuent à passer le même temps sur leurs smartphones. Les taux de dépression et d'épuisement sont assez élevés parmi cette génération. » Les membres des générations précédentes ont également du mal avec leurs smartphones. Ils recherchent principalement la frontière entre la vie privée et le travail. Quand le travail s'arrête-t-il et quand le temps libre commence-t-il ? Quand faut-il se déconnecter ?

**Prof. Lieven De Marez, UGent**

« Nous devons domestiquer notre smartphone comme nous le ferions avec un chien. Une fois qu'il connaît les règles de la maison, la cohabitation est également plus agréable. »

## (R)évolution numérique

Il y a 15 ans, la (r)évolution numérique était entourée d'une grande naïveté. Le professeur De Marez la compare au tabagisme : « La première génération de l'après-guerre fumait partout : à l'école, à la maison, dans la voiture, dans l'avion. Jusqu'à ce qu'on tire l'alarme et qu'on fixe des règles. Le tabagisme a été interdit et réduit à des normes acceptables. La situation était et est similaire avec le smartphone. Nous nous sommes lancés naïvement

**Prof. Lieven De Marez, UGent**

« De nombreux parents et enseignants sont préoccupés par l'impact des médias sociaux sur la santé des jeunes d'aujourd'hui. Mais c'est injustifié. C'est précisément la génération précédente qui en souffre le plus. »

dans l'aventure et nous nous rendons compte aujourd'hui que tout n'est pas idéal. Conséquence : une sorte de technofatalisme issu de la panique et de l'ignorance règne aujourd'hui. Mais nous devons domestiquer notre smartphone comme nous le ferions avec un chien. Une fois qu'il connaît les règles de la maison, la cohabitation est plus agréable. Nous devrions en faire de même avec nos smartphones. Il faut veiller à reprendre le contrôle. Et cela ne peut se faire qu'en instaurant des règles. »

## Trois paradoxes

Depuis la pandémie de coronavirus, chaque aspect de notre vie a été doté de son équivalent en ligne ou numérique. Nous avons rapidement pris le train du numérique en marche, mais nous sommes de plus en plus confrontés à des sentiments paradoxaux face à cette nouvelle réalité. Le professeur De Marez appelle cela le « technostress » et divise ces sentiments en trois paradoxes : « Le premier est le paradoxe de la dépendance. D'un côté, nous utilisons de plus en plus les médias sociaux, tandis que de l'autre, nous ne nous sommes jamais autant inquiétés de notre dépendance à leur égard. Nous voulons savoir comment contrôler notre bien-être numérique. Le second est le paradoxe de la vérité. Nous aimons la proximité de cette multitude de nouvelles et d'informations. Mais le revers de la médaille, ce sont les fake news et la désinformation. Et cela, à son

tour, nous rend suspicieux. Le troisième et dernier est le paradoxe des données. Nous nous méfions des gouvernements et des instances locales. Que font-ils de nos données personnelles ? Comment pouvons-nous contrôler cela ? Ces trois paradoxes seront déterminants pour notre préparation à la société numérique. Il est essentiel de domestiquer le smartphone et notre comportement vis-à-vis des médias sociaux pour vivre sainement avec les nouvelles technologies. Si nous parvenons à trouver cet équilibre, l'avenir semble déjà beaucoup moins paradoxal. »

## CONSEILS POUR UNE UTILISATION INTELLIGENTE DES MÉDIAS SOCIAUX

(sites en néerlandais)

- **Mediawijs.be**  
Mediawijs vous aide à utiliser la technologie numérique et les médias de manière active, créative, critique et consciente.
- **Medianest.be**  
Temps d'écran, médias sociaux, confidentialité sur Internet ... Sur MediaNest, vous trouverez des conseils sur l'éducation aux médias pour les enfants de 0 à 18 ans.

# Avantages Helan

Chez Helan, nous aimons rendre la vie saine accessible à tous. Raison pour laquelle nous soutenons votre bien-être par des remboursements et des réductions. Une petite sélection de nos offres.



## Un camp de vacances c'est faire ce que votre enfant préfère

Aventurier ou créatif ? Avec des animaux, des casseroles ou des LEGO ? Nos camps de vacances Heyo sont des expériences géniales pour tous les âges !

Découvrez tous les camps de vacances Heyo pour l'été, avec la réduction Helan.  
[www.heyo.be](http://www.heyo.be)

**HEYO** wild van  
vakantiekampen

## VOTRE COACH SPORTIF PERSONNEL

Parfois, l'exercice est le meilleur remède. C'est pourquoi votre médecin traitant peut vous renvoyer vers un coach de « Bouger sur recommandation ». Celui-ci établira avec vous un plan d'exercices personnel pour vous inciter à être plus actif/ve. Pour un prix modique.

**i** Plus d'informations auprès de votre médecin traitant ou sur [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be).

### AVANTAGE HELAN

✓ Vous récupérez 25 euros.

## Webinaires Helan gratuits (en néerlandais)

Vous avez déjà participé à l'un des webinaires d'Helan ? Alors vous savez à quel point ils sont intéressants et faciles à suivre. Vous êtes plongé(e) dans un sujet de votre choix pendant une heure et demie, avant de vous mettre vous-même au travail. Un tel webinaire vous apporte une bonne dose d'enthousiasme pour adopter un mode de vie sain. Et tout cela gratuitement.

**Ces sujets vous attendent : tout sur les muscles de votre plancher pelvien, le grignotage ou snacking et l'emo-eating, prendre soin de soi en tant que femme au cours des 1 000 premiers jours de parentalité, le syndrome de l'imposteur et la peur de l'échec, ...**

Saviez-vous que vous pouvez aussi revoir les webinaires précédents ? Faites défiler l'offre, choisissez, et c'est parti. Inscrivez-vous à un webinaire ou revisez nos webinaires sur [www.helan.be/infosessies](http://www.helan.be/infosessies).

## Remboursement de psychothérapie

Les choses vont un peu moins bien ? Bénéficiez du soutien d'un psychologue. Nous assurons le remboursement de vos séances.

L'assurance maladie obligatoire prévoit le remboursement des soins psychologiques de première ligne et des soins psychologiques spécialisés. Vous ne payez que le ticket modérateur. Voici les conditions :

- Les séances individuelles sont supervisées par un psychologue ou orthopédagogue clinicien affilié à un réseau de santé mentale ayant signé la convention avec l'INAMI. Pour les séances de groupe, le psychologue ou l'orthopédagogue peut collaborer avec d'autres prestataires de soins de santé ou sociaux associés au réseau.

- Pour commencer les soins psychologiques de première ligne, il n'est pas nécessaire d'avoir une recommandation ou une ordonnance. Pour initier une prise en charge psychologique spécialisée, le psychologue ou l'orthopédagogue établit un bilan fonctionnel lors de la première séance.
- Une seule séance psychologique ou intervention de groupe par jour et par ayant droit peut être remboursée, à l'exception d'une séance avec les parents, le tuteur ou un membre de la famille.

### AVANTAGE SUPPLÉMENTAIRE HELAN

Si vous n'avez pas droit au remboursement par l'assurance maladie obligatoire, la Mutualité Helan vous accorde une intervention de 10 euros par séance pour un maximum de 12 séances par an.

Saviez-vous que la Ligne d'écoute Helan vous offre une consultation téléphonique gratuite avec un psychologue agréé ? Appelez jusqu'à 5 fois le numéro gratuit 0800 88081 pour obtenir rapidement de l'aide.



## Contraception

Vous ne pensez pas (encore) à la grossesse ? Surtout quand on est jeune, une intervention supplémentaire pour la contraception est un bonus appréciable. Vous êtes une femme âgée de 24 ans ou moins ? Alors vous recevrez une intervention supplémentaire d'environ 3 euros par mois pour l'achat de certains contraceptifs par l'intermédiaire de l'assurance maladie obligatoire. En ce qui concerne la pilule du lendemain, l'intervention supplémentaire est prévue pour toutes les femmes, quel que soit leur âge.

**Et pour les préservatifs, vous pouvez vous rendre dans notre Boutique de soins. Vous pouvez utiliser le bonus prévention de 25 euros à cet effet.**

## 50 euros de réduction sur l'application SkinVision

Il est judicieux d'examiner régulièrement votre peau à la recherche de taches suspectes. SkinVision est une application qui permet d'évaluer les risques liés aux taches cutanées à partir d'une photo. Cette application vous indique l'urgence de consulter un médecin pour effectuer un contrôle. L'application SkinVision est la seule de son genre à être certifiée CE en tant que dispositif médical. Un groupe de dermatologues est responsable du contrôle de la qualité.

Scannez le code et téléchargez l'application.



**AVANTAGE  
HELAN**

Normalement, l'application coûte 50 euros par an. Grâce au partenariat avec SkinVision, vous ne payez absolument rien en tant que client Helan.

## Vous faites du sport, nous vous récompensons

Vous participez à une épreuve de course à pied ou un défi de marche ? Les événements sportifs ne manquent pas au printemps. Il y en a certainement un à votre mesure. Et nous serions ravis de vous soutenir dans ce défi. Parce que nous n'aimons rien de mieux que de vous voir bouger.

### AVANTAGE HELAN

- ✓ Vous obtenez jusqu'à 25 euros de remboursement par an pour votre participation à une manifestation sportive.





« Quand tout le monde autour de moi a commencé à avoir des enfants, je me suis sentie seule et incomprise »



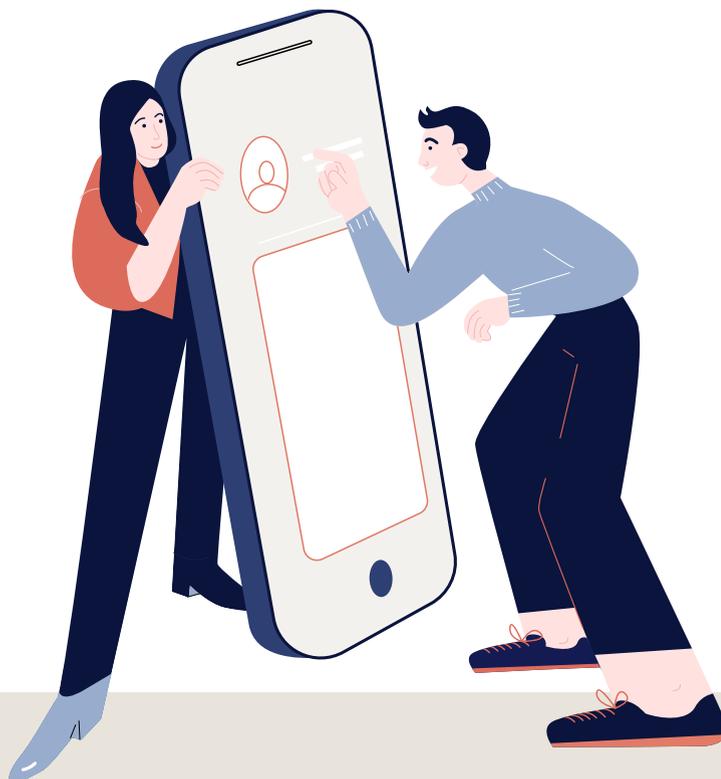
« Pour faire quelque chose de positif avec ces sentiments, j'ai créé mon compte Instagram »

**Avec son compagnon, Nathalie De Graef (33 ans) a décidé il y a plusieurs années de vivre sans enfant. Malgré cette décision – essentiellement un choix de liberté personnelle – elle s'est retrouvée dans un monde rempli d'enfants. Sur son compte Instagram « Al mijn vrienden hebben kinderen » (Tous mes amis ont des enfants), elle raconte ses expériences.**

« Les personnes qui ne veulent pas d'enfants ne les aiment pas non plus, dit le cliché. En allant voir un bébé, on m'a dit une fois : 'Nathalie, tu n'es pas obligée de prendre le bébé dans les bras si tu ne veux pas. Parce que je sais que tu n'aimes pas trop ça.' Cette parole m'a touchée. Je suis la marraine de deux petits enfants et j'en suis très fière. Je ne voudrais pas faire de baby-sitting trois fois par semaine. Mais j'aime bien emmener mes neveux et mes nièces à la plaine de jeux. Et surtout, j'aime être dans ma classe tous les jours.

Quand tout le monde autour de moi a commencé à avoir des enfants, j'ai remarqué que le mode de vie de mes amis s'éloignait de plus en plus du mien. Je me sentais parfois seule et incomprise. Pour faire quelque chose de positif avec ces sentiments, j'ai créé mon compte Instagram. Aujourd'hui, de nombreuses personnes se retrouvent en ligne et découvrent avec humour qu'elles ne sont pas les seules à ne pas avoir d'enfants. Même si cela semble parfois être le cas autour de soi.

Nous aimons regarder depuis les coulisses. Nous nous adaptons et nous aidons quand c'est possible. Mais le point de vue de ceux qui n'ont pas d'enfants doit aussi être présent. C'est pourquoi je fais entendre ma voix : pour amplifier celle de toute la 'team sans enfants' »



# Helan. Tout à fait accessible.

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

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

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

## UNE QUESTION ? NOUS SOMMES À VOTRE ÉCOUTE.

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

HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.



helan  votre bien être, avant tout