

helan

Magazine

vos bien-être, avant tout

**Vos avantages Helan
en 2024**

DANS LES COULISSES DE
notre Service Action Sociale

**Les petites résolutions
tiennent plus longtemps**

**RÉSERVEZ
DÈS MAINTENANT VOTRE
CAMP DE
VACANCES
HEYO !**



Découvrez quelle assurance Hospitalia vous convient

Vous attendez d'une assurance hospitalisation qu'elle couvre ce qui vous est cher, évidemment. Avec Hospitalia, c'est possible. Il y a toujours une formule adaptée à votre vie. Ou adaptée à votre famille. Et toujours avec un **excellent rapport qualité-prix**.

Optez-vous pour Hospitalia, Hospitalia Medium ou Hospitalia Plus ? Faites la comparaison et calculez votre cotisation.

Surfez sur helan.be/assurance-hospitalisation ou scannez le code QR et faites la comparaison. Vous pouvez également y calculer facilement votre cotisation.



 Hospitalia  Hospitalia Medium  Hospitalia Plus



Rik Selleslaghs, directeur général de Helan

« Une nouvelle année signifie pour beaucoup de nouvelles bonnes résolutions. Peut-être est-ce aussi votre cas. Chez Helan, nous savons que c'est un vrai défi de commencer à manger sainement, de bouger suffisamment, ou de dormir davantage. Mais qu'il est encore plus difficile de maintenir ces bonnes habitudes. C'est pourquoi nous souhaitons vous donner un coup de main, avec des conseils pratiques pour vous motiver à modifier votre mode de vie. Et surtout : des petits coups de pouce pour vous aider à tenir bon. Notre message pour 2024 est donc : commencez petit. Parce que ce sont les petits pas dans la bonne direction qui vous amènent en fin de compte vers une meilleure santé. Nous vous souhaitons, à vous et à vos proches, une belle année en équilibre. »

- 2 Tout à fait Helan
- 5 Nous sommes là pour vous durant votre traitement contre le cancer
- 6 Vos avantages auprès de la Mutualité Helan en 2024
- 10 Boutique de soins Helan
- 11 Commencez petit : les petites résolutions tiennent plus longtemps
- 14 Hospitalisation de jour ou soins ambulatoires
- 16 Un si bel été chez Heyo
- 18 Êtes-vous aussi constamment en mode « on » ?
- 20 Bon à savoir
- 22 Dans les coulisses de notre Service Action Sociale
- 24 Boutique de soins Helan
- 25 La respiration comme thérapie
- 26 Retour au travail à temps partiel pendant une incapacité de travail
- 28 Dodo, l'enfant do : 5 conseils pour une famille reposée
- 30 Avantages Helan
- 33 Dans les coulisses



Pour la photo de couverture, Lizzi nous a dévoilé son plus beau sourire, même sous la pluie.

Secrétariat de rédaction : Lynn Pellens, Eva De Geyter et Mélanie Gilis • **Composition :** Kirsti Alink • **Images :** Joshua D'hondt Photography, Jeroen Vranckaert, Well Played, Shutterstock • **Impression :** Roularta • **Editeur responsable :** Rik Selleslaghs - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - NE 0411.696.011 - RPR Anvers - www.helan.be

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk, 0411.696.011, agent d'assurance (n° OCM 5006c) pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles (422.189.629, n° OCM 750/01). Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction. Le 'Magazine de Helan' est signataire de la convention environnementale 'Papier in Vlaanderen'. Affilié auprès des Editeurs de presse périodique..



Parlez de Helan autour de vous

...et recevez un chèque- cadeau de 30 euros

Qu'est-ce qui vous rend complètement fan de Helan ? Notre regard plus large sur le bien-être ? Ou les nombreux avantages dont vous bénéficiez ? Ou peut-être la facilité d'utilisation de l'application Mon Helan ? Votre enthousiasme ne nous rend pas seulement heureux, mais aussi reconnaissants. Et les clients fidèles comme vous méritent une récompense. Partagez votre enthousiasme avec votre entourage. Si vos amis fixent un rendez-vous avec Helan suite à vos conseils, vous recevrez un chèque-cadeau de 30 euros pour la Boutique de soins Helan, Fleurop, Standaard Boekhandel ou Bongo. À vous de choisir !



**SCANNEZ-MOI
POUR PLUS DE
DÉTAILS**

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

LES AIDES-MÉNAGÈRES HELAN ONT AUSSI LEUR PROPRE APPLICATION

En tant que client de l'Aide-ménagère Helan, vous avez accès à une application spécifique afin de gérer le planning de votre aide-ménagère, ou contacter votre conseiller ou conseillère. Mais saviez-vous que nos aides-ménagères disposent de leur propre application ? Il leur est ainsi possible de vérifier leur planning, retrouver une adresse pour un remplacement,

ou introduire leurs jours de congé. Une véritable amélioration pour nos aides-ménagères et nos conseillers, qui peuvent désormais planifier plus efficacement leurs journées, et collaborer plus facilement. Et pour vous, comme client, puisque vous pouvez compter sur un service fiable et fluide.

LES 5 AVANTAGES DE E-SANTÉ

1. Vous êtes aux commandes de votre santé, aux côtés de vos dispensateurs de soins.
2. Vous pouvez facilement vérifier vos données de vaccination, consulter les résultats de vos examens, et suivre vos prescriptions numériques. Pour vous, ainsi que pour vos enfants.
3. Vous y retrouvez des informations fiables sur les campagnes de dépistage et des sujets médicaux.
4. Via votre dossier en ligne, votre équipe de soins possède un aperçu clair de votre santé : quels médicaments vous prenez, qui sont vos dispensateurs de soins, quels examens vous avez déjà passés, etc. Votre santé peut ainsi être suivie efficacement.
5. C'est vous qui décidez quelles données vous désirez partager avec vos dispensateurs de soins. Le respect de votre vie privée est garanti, en toute sécurité.

i Nous vous guidons volontiers pour votre dossier de santé en ligne du gouvernement via www.helan.be/e-sante

Vous pouvez maintenant nous transmettre encore plus de documents via Mon Helan.



Bonne année !



Un cadeau pour vous-même : 14 jours d'amour de soi

Commencez l'année sur une note positive avec un cadeau réconfortant pour vous-même. Sur www.helan.be/amourdesoi vous pouvez vous inscrire à notre programme de 14 jours d'amour de soi : un parcours d'accompagnement qui vous aide à consacrer plus de temps et d'énergie pour vous-même. Parce que vous le méritez.

LES CRÈCHES HELAN EN 2023

1.300.000
langes

35.000
compotes de fruits

10.000
bananes

NOTRE COLLABORATRICE À L'HONNEUR

« Chez Helan, je me suis directement sentie chez moi : un employeur chaleureux, attentif à ses clients et à ses employés »

Julie, responsable de département pour l'Aide à domicile Helan.

L'Aide à domicile Helan orchestre l'aide à domicile pour des groupes cibles et catégories d'âge variés. En tant que responsable de département, je chapeaute une équipe d'aides-soignants, j'établis le planning, j'assure le coaching, et je rends visite à nos clients à domicile. Parvenir à combiner toutes les pièces de ce puzzle est un véritable défi. Mais lorsque je parviens à trouver quelqu'un de totalement compatible pour un client, c'est un moment de satisfaction ultime. Au-delà de la diversité des tâches, c'est l'aspect social et bienveillant que je trouve vraiment important dans mon travail. Avec l'Aide à domicile Helan, nous intervenons en effet souvent à des moments émotionnels et parfois difficiles de la vie de quelqu'un. J'apprécie le fait de pouvoir faire la différence dans leur vie durant ces moments. C'est là que l'on réalise que notre travail a vraiment de l'importance.



Votre aide-ménagère vaut de l'or ?

« Merci Jean, aussi pour la personne que tu es. Nous pouvons totalement compter sur toi. Toujours attentif et sympathique. Et tu n'as pas peur de faire quelque chose en plus de temps en temps. Pour nous tu es vraiment irremplaçable, et nous t'apprécions tellement. »

« Oh ! Merci pour ce message, ça me fait énormément plaisir ! »

i **Donnez un compliment à votre aide-ménagère Helan, chez vous tout simplement, ou via l'application.**



UN AVIS SUR HELAN ? FAITES-LE-NOUS SAVOIR !

Chez Helan, nous aspirons à un service optimal pour nos clients. Quelque chose ne s'est pas passé comme prévu ? Nous aimerions connaître votre avis, et nous chercherons rapidement une solution. Contactez nos collaborateurs via www.helan.be/contactez-nous ou au 02 218 22 22 afin que nous puissions vous aider. Votre problème n'est toujours pas résolu, ou vous estimez avoir été traité injustement ? Vous pouvez alors vous tourner vers notre médiateur. Remplissez le formulaire de plainte sur www.helan.be/vosimpressions, ou envoyez un courrier à la Mutualité libre Helan, à l'attention de l'Ombudsman, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk. Sur base de vos commentaires, nous améliorons nos services.

Nous sommes là pour vous durant votre traitement contre le cancer

Après le diagnostic d'un cancer, vous devez soudain faire face à de nombreuses préoccupations. Helan est là pour vous à chaque instant de votre prise en charge. Et dispose de nombreux moyens pour vous soutenir. Avec des remboursements, des avantages, et de l'aide supplémentaire lorsque vous en éprouvez le besoin.



Mutualité Helan

- ✓ **La Mutualité Helan se charge de vos indemnités** si vous ne pouvez pas travailler, ou à temps partiel.
- ✓ **Notre Service Action Sociale** vous conseille et organise votre aide à domicile.
- ✓ **Vos aidants proches peuvent aussi se tourner vers Helan** : notre Service Action Sociale les accompagne également pour leurs questions pratiques ou pour un soutien moral

Aide à domicile et aide-ménagère via Helan

- ✓ **Aide-ménagère et aide au repassage** : L'Aide-ménagère Helan vous prête main forte pour le nettoyage et le repassage.
- ✓ **Aide et soins à domicile** : Les aides à domicile Helan vous assistent avec plaisir dans vos tâches ménagères et administratives.
- ✓ **Soins à domicile** : Nous organisons les visites des aides-soignants pour vous.
- ✓ **Transport médical non urgent** : Nous organisons un transport fiable pour vous rendre à vos consultations ou à vos traitements à l'hôpital.

Avantages complémentaires de la Mutualité Helan

- ✓ **Remboursement de 75 euros pour des vêtements adaptés** : Un soutien-gorge adapté, une protection pour votre stomie,...
- ✓ **180 ou 270 euros de remboursement pour une perruque** : Si vous perdez vos cheveux suite à un traitement, nous proposons un remboursement.
- ✓ **Intervention de 75% des frais pour votre séjour de rééducation multidisciplinaire, jusqu'à 200 euros** : Pour votre rétablissement physique et mental.
- ✓ **5 consultations gratuites avec un psychologue** : Appelez les psychologues de la Ligne d'écoute Helan au 0800 88 0 81, et recevez un remboursement pour 5 sessions avec le psychologue de votre choix.
- ✓ **Jusqu'à 1.400 euros de remboursement pour le transport médical non urgent** : En plus du remboursement légal.
- ✓ **Matériel de soins auprès de la Boutique de soins Helan** : Bénéficiez de 30% de réduction pour du matériel de soins auprès de notre Boutique de soins. Ceci vaut par exemple pour la location d'une chaise roulante, ou d'un lit médicalisé.

- ✓ **Autres avantages** : Remboursements pour les courts séjours, garde de jour et de nuit,...
- Découvrez tous les avantages sur www.helan.be/avantages.

Une bonne protection avec Hospitalia et Dentalia Up

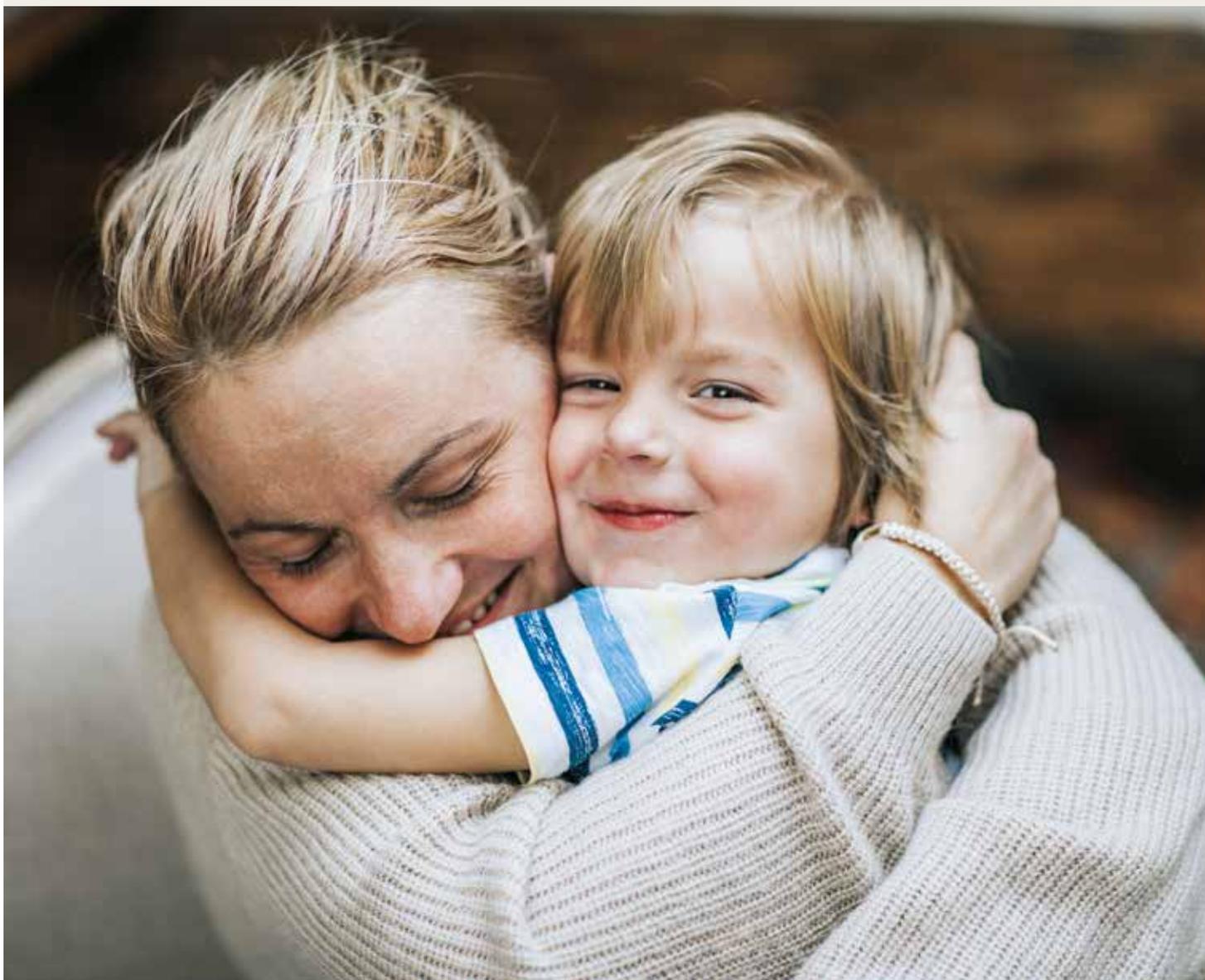
- ✓ **Jusqu'à 7.000 euros de remboursement supplémentaire avec la Garantie maladies graves** que vous pouvez prendre en plus de votre assurance hospitalisation Hospitalia, Hospitalia Medium ou Hospitalia Plus.
- ✓ **Hospitalia Assist, l'assistance comprise dans votre assurance Hospitalia Medium ou Plus**, vous offre une aide complémentaire pendant et après votre hospitalisation. Notamment pour garder vos enfants, votre chien ou votre chat, mais aussi pour une aide psychologique, un interprète ou une aide de nuit si vous habitez seul.
- ✓ **Grâce à l'assurance dentaire Dentalia Up**, vous êtes assuré de manière optimale pour les coûts de soins dentaires en cas de cancer.

i Consultez les infos de chaque service ou avantage sur notre site, ou prenez rendez-vous pour des conseils personnalisés sur www.helan.be/rendez-vous

Les avantages et services mentionnés sont valables en 2024 pour les clients de la Mutualité libre Helan en règle de paiement des cotisations mutualistes. Lisez les conditions de chaque avantage Helan sur www.helan.be/avantages. 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 Hospitalia et Dentalia Up sur 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 ou à l'Ombudsman des Assurances (www.ombudsman.as). Pour plus d'informations à propos de l'affiliation à ce(s) produit(s), vous pouvez vous adresser à votre mutualité.

Vos avantages auprès de la **Mutualité Helan** en 2024

La Mutualité Helan se charge non seulement des remboursements de vos frais médicaux, d'indemnités si vous tombez malade, mais vous propose également un large éventail d'avantages et de remboursements complémentaires. Découvrez ici ce qui vous attend en 2024.





Filip Bonnevalle, expert en avantages complémentaires chez Helan :

« Des avantages qui prennent vos besoins en compte »

L'ensemble des avantages Helan n'est pas simplement une liste de réductions et de remboursements. Pour nous, c'est une façon de soutenir nos clients le mieux possible, dans ce qui nous tient à cœur : leur bien-être, aussi bien physique que mental. C'est pourquoi nous analysons chaque année en détails l'ensemble des avantages existants. Nous examinons les besoins de nos clients : qu'est-ce qui les rend heureux ? Qu'est-ce qui les satisfait moins ? Être à l'écoute de nos clients est crucial pour Helan. Nous savons ainsi que le sujet de la ménopause reste encore injustement très peu abordé dans le secteur de la santé. C'est pourquoi nous sommes la première mutualité à proposer un remboursement pour les consultations avec des conseillères en ménopause. À partir de 2024, nous offrirons également des avantages supplémentaires pour les personnes nécessitant des soins, et pour les jeunes familles. Notamment grâce à une prime d'accueil, des remboursements supplémentaires pour l'aide maternelle pour les parents isolés, et des interventions supplémentaires pour la garde d'enfants et les camps de vacances. Et pour les personnes nécessitant des soins, nous doublons le nombre de jours remboursés pour les séjours courts, et supprimons le montant maximal pour les interventions dans la Boutique de soins. Les soins de qualité restent ainsi abordables, même si vous en avez besoin de manière intensive ou chronique.

Les nouveaux avantages en 2024

✓ CONSULTATION MÉNopause

Vous avez une consultation auprès d'une conseillère en ménopause ? La Mutualité Helan s'occupe du remboursement de vos sessions. 10 euros par session auprès de conseillères en ménopause agréées vous seront remboursés, avec un maximum de 5 consultations par vie.

✓ DIALYSE POUR INSUFFISANCE RÉNALE À DOMICILE

Vous pouvez compter sur Helan pour un remboursement des coûts supplémentaires liés à une dialyse à domicile, comme l'eau ou l'électricité. Vous bénéficiez d'une intervention jusqu'à 40 euros par an.

✓ CADEAU SUPPLÉMENTAIRE À L'ACHAT DE LA LAYETTE POUR BÉBÉ

Vous achetez le nécessaire pour votre bébé auprès de la Boutique de soins Helan ? Vous recevez alors un cadeau supplémentaire de notre part, d'une valeur de 30 euros.

✓ FRAIS ADMINISTRATIFS POUR LES CRÈCHES ET GARDE D'ENFANTS HELAN

Vous êtes client auprès des Crèches Helan ? En tant que client de la Mutualité Helan, vous recevez jusqu'à 50,40 euros par an de remboursement pour les frais administratifs des Crèches Helan.



Vous en recevez plus pour ces avantages

✔ LUNETTES POUR ADULTES

L'achat de lunettes coûte de plus en plus cher. C'est pourquoi nous augmentons le remboursement de 30 euros à 60 euros pour les lunettes avec verres correcteurs d'une dioptrie entre 4,5 et 7, pour les clients entre 19 et 65 ans.

✔ TRAITEMENTS ALTERNATIFS (OSTÉOPATHIE, CHIROPRAxie ET ACUPUNCTURE)

Nous augmentons le remboursement de 10 à 12 euros par session (avec un maximum de 6 sessions par an).

✔ AIDE MATERNELLE

Nous doublons l'intervention pour les parents isolés jusqu'à 300 euros.

✔ LAYETTE POUR BÉBÉ

Vous pouvez acheter votre nécessaire pour bébé auprès de la Boutique de soins Helan dès le 5^{ème} mois de grossesse et ne devez pas attendre la naissance de votre enfant. Vous recevez 50 % de réduction, pour un maximum de 150 euros par enfant.

✔ PRIME D'ACCUEIL FAMILIAL

Nous étendons la prime de naissance et d'adoption de 150 euros par parent affilié aux familles d'accueil qui offrent à un enfant un accueil de longue durée.

✔ COURT SÉJOUR

Nous étendons le remboursement de 14 à 28 jours par an. Vous recevez

jusqu'à 15 euros de remboursement par jour.

✔ MATÉRIEL DE SOINS AUPRÈS DE LA BOUTIQUE DE SOINS HELAN

Vous obtenez jusqu'à 30 % de réduction pour le matériel de soins acheté auprès de la Boutique de soins Helan, sans montant maximal par article.

✔ VÊTEMENTS ADAPTÉS

Les personnes victimes de brûlures pourront également bénéficier de l'avantage de vêtements adaptés, avec une intervention de 75 euros par an.





Pourquoi les avantages et les cotisations changent-ils ?

La société ne reste pas immobile et Helan suit les évolutions de près. Chaque année, nous passons en revue nos avantages et nous examinons les domaines dans lesquels l'assurance obligatoire n'intervient pas encore suffisamment. Nous vous aidons ainsi à faire des choix conscients pour votre santé, avec des avantages dont vous pouvez réellement profiter.

VOTRE COTISATION EN 2024

En échange d'une cotisation mensuelle de 10 euros par titulaire, nous ne nous occupons pas seulement des remboursements légaux. Vous recevez en plus une foule d'avantages Helan. Les enfants ne paient pas de cotisation distincte, mais profitent pleinement de tous les avantages via leurs parents.

Demandez vos avantages en ligne

Demandez le remboursement de vos avantages aisément en ligne sur Mon Helan, ou via l'application Mon Helan. Chargez une photo du formulaire de remboursement et envoyez-le nous directement. C'est aussi simple que ça.



CET AVANTAGE CHANGE

Le bonus prévention

Le bonus prévention ne vous permet plus d'acheter de crème solaire auprès de la Boutique de soins Helan. Mais cela ne signifie pas que vous ne pourrez plus profiter du bonus prévention, bien au contraire. Pour compenser la perte de la crème solaire, nous étendons l'assortiment du bonus prévention, en y ajoutant des appareils de mesure tels que des balances, thermomètres et tensiomètres, ainsi que d'autres articles de soins spécifiques, comme les cannes de marche.

Tous les autres avantages restent valables en 2024, aucun d'entre eux n'est supprimé.

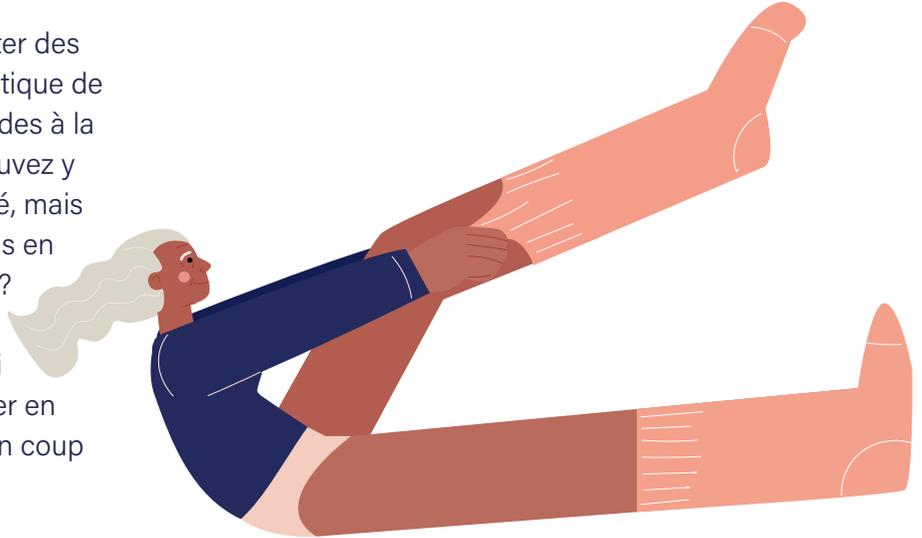
Consultez tous les avantages et les conditions sur

www.helan.be/avantages.

Boutique de soins Helan

Votre adresse pour l'achat, la location et des conseils de soins

Saviez-vous que vous pouvez acheter des bas de contention auprès de la Boutique de soins Helan, mais également des aides à la mobilité adaptées ? Et que vous pouvez y trouver tout le nécessaire pour bébé, mais aussi louer un vélo d'exercice si vous en avez besoin pour un certain temps ? Et que nous disposons de toute une équipe d'experts pour vous, qui prennent le temps de vous conseiller en fonction de votre situation ? Jetez un coup d'œil à notre offre.



Partenaire de votre bien-être dans les moments de soins

La Boutique de soins Helan soutient votre santé et améliore votre bien-être dans les situations de soins. Vous pouvez compter sur nous pour l'achat et la location d'équipements de santé et de soins, ainsi que pour des conseils personnalisés.

Quelque chose pour vous ?

- Vous êtes enceinte, vous venez d'accoucher, ou vous êtes parent d'un enfant curieux ? Nous avons tout le nécessaire pour votre bébé, ainsi que des jeux éducatifs.
- Vous avez besoin de soins, temporaires ou de longue durée ? Vous pouvez louer ou acheter chez nous du matériel ou des aides sur mesure.
- Vous êtes aidant proche ou vous vous occupez de quelqu'un dans votre entourage ? Nous vous soutenons alors grâce à des conseils et du matériel de soins.

COMPTEZ SUR NOS EXPERTS

Nous disposons de nombreux experts, tels que des spécialistes de produits, des ergothérapeutes, des bandagistes ou des spécialistes de l'incontinence. Ils vous conseillent avec plaisir, sur rendez-vous à la boutique ou à domicile. Les experts de la Boutique de soins Helan travaillent en collaboration avec les collègues de la Mutualité, l'Aide à domicile et l'Aide-ménagère Helan, afin de vous offrir l'aide et les soins nécessaires.



- ✓ Faites vos achats en ligne.
- ✓ Prenez rendez-vous via notre site pour des conseils, dans les boutiques de Bruges, Gand, Louvain ou Wilrijk.
- ✓ Appelez-nous au 02 218 22 22.
- ✓ Ou passez dans l'une de nos boutiques. Vous retrouvez les **nouvelles** heures d'ouverture et coordonnées sur notre site.

 www.helانبoutiquedesoins.be

AVANTAGE HELAN

En tant que client de la Mutualité Helan, vous bénéficiez d'une réduction intéressante auprès de la Boutique de soins Helan. Découvrez votre réduction en vous connectant sur le site www.helانبoutiquedesoins.be



COMMENCEZ PETIT

LES PETITES RÉOLUTIONS
TIENNENT PLUS LONGTEMPS



Modifier votre alimentation, bouger davantage, améliorer votre sommeil ou votre santé mentale ? Voici le secret : commencer. Avec un premier petit pas. Parce que c'est toujours mieux que de ne rien faire. >

Les pièges de vos bonnes résolutions

Janvier est le mois des bonnes résolutions. Peut-être en avez-vous aussi prises. Mais comment s'assurer que ces résolutions se transforment vraiment en bonnes habitudes, que vous suivez réellement, et à long terme ? Ceci vous semblera peut-être familier : vous voulez manger plus sainement, mais vous abandonnez assez rapidement après un régime strict... Vous commencez à faire du sport et devez arrêter après 2 semaines suite à une blessure... Ou vous laissez passer un jour d'entraînement et laissez carrément tomber votre résolution de vous mettre à courir... Vous n'êtes pas seul. Il y a plein de pièges fréquents quand vous essayez d'adopter de nouvelles bonnes habitudes. Où est-ce que cela coince ? Piège n°1 : vous voulez passer du tout au tout. Ou piège n°2 : Vous perdez votre motivation si vous ratez un entraînement, ou décidez de quand même vous laisser tenter par cette part de gâteau. Et troisième piège : vous visez trop large, et essayez en même temps de manger plus sainement, de mieux dormir et de bouger davantage.

En finir avec le tout ou rien

La solution à ces pièges et obstacles est plus simple que vous ne le pensez. Le premier piège peut être évité en visant moins haut. Une petite chose vaut toujours mieux que rien. Faire un petit pas chaque jour vous rapproche petit à petit de votre objectif. Si vous voulez changer votre mode de vie, concentrez-vous surtout sur des petites étapes dans la bonne direction. Parce que tous ces petits changements dans votre mode de vie s'additionnent et forment

une grande différence pour votre santé. Et en plus, vous les maintiendrez plus longtemps que des revirements trop importants et trop brusques. Une première petite course un peu hésitante, un biscuit de moins avec votre café, un verre d'eau au lieu d'un soda, et le premier soir où vous allez au lit à 22h... Cela paraît peut-être peu pour vraiment faire la différence. Mais tous les petits gestes comptent. Et vous pouvez vous y mettre dès aujourd'hui. Pas à pas.

Oubliez la perfection

Le deuxième piège peut aussi être évité. Vous abandonnez facilement vos bonnes résolutions parce que quelque chose rate ? Diminuez d'abord la pression que vous vous mettez. Adapter vos habitudes n'est pas évident. Et soyez surtout bienveillant envers vous-même si tout ne se passe pas comme prévu. Vous ne vous êtes pas couché plus tôt, alors que c'était votre bonne résolution ? Pas besoin d'en faire un drame. Vous vous y remettrez simplement demain.



« N'abandonnez pas dès qu'une chose se passe moins bien. Vous reprendrez simplement vos bonnes habitudes demain. »

Ou vous n'arrivez pas à manger sainement ce soir, parce que vous allez à une soirée ? Un jour un peu moins sain n'est pas si grave. Fiez-vous surtout à la règle 80/20 : faites des choix sains à 80 pourcents, mais donnez-vous aussi ces 20 pourcents pour pouvoir profiter, sans vous sentir coupable. Vivre sainement reste alors un plaisir, et non pas un facteur de stress de plus dans votre vie. Et cela vous aide également à garder vos bonnes habitudes plus longtemps.

Commencez doucement

Vous avez envie d'un changement de cap radical cette année ? Vous allez boire moins d'alcool, bouger davantage, manger plus sainement, et vous coucher tôt tous les jours ? Vous risquez alors de tomber dans le troisième piège : vous voulez changer trop de choses à la fois. Garder vos habitudes de sommeil et d'alimentation telles qu'elles sont, mais bouger davantage, c'est déjà suffisant. Changer quelque chose est toujours mieux que rien, et il est plus facile de s'y tenir. Il n'est évidemment pas toujours facile de choisir : qu'est-ce qui aura le plus grand impact sur votre santé ? Par quoi vaut-il mieux commencer ? Où se situe pour vous le plus grand gain ? Sur www.helan.be/commencez-petit vous trouverez des conseils pratiques pour choisir une résolution adaptée et vous y tenir. Pas juste pour un petit moment, mais pour un bon bout de temps. Et peut-être que cela vous aidera ainsi à réellement changer votre mode de vie sur le long terme. Vous cherchez encore plus d'inspiration et l'une de vos bonnes résolutions est d'améliorer votre néerlandais ? Suivez alors le webinaire de Cedric Arijs, psychologue de la Ligne d'écoute Helan. Il vous y explique comment 'Commencer petit' peut faire une grande différence pour votre motivation.

i Webinaire 'Ga Klein' : mercredi 24 janvier à 19h30. Inscrivez-vous sur www.helan.be/infosessies (webinaire uniquement en néerlandais).



Obtenez des conseils et des astuces sur www.helan.be/commencez-petit

1. **Choisissez votre domaine :** Allez-vous travailler sur votre alimentation, votre condition physique, votre sommeil, ou votre bien-être mental ? Commencez doucement par des objectifs ciblés.
2. **Déterminez votre première étape :** Que pouvez-vous mettre en place pour déjà pouvoir changer quelque chose de petit ? Nous vous aidons dans votre choix.
3. **Laissez-vous guider :** Sélectionnez en ligne les conseils qui vous conviennent le mieux, et appliquez-les.
4. **Suivez votre progrès :** Ne vous comparez pas aux autres autour de vous, mais à la personne que vous étiez au début de votre parcours.



Hospitalisation de jour ou soins ambulatoires

Qu'en est-il de votre assurance hospitalisation ?

Quelle est la différence entre des soins ambulatoires à l'hôpital et une hospitalisation de jour ? Et que cela signifie-t-il pour votre remboursement via votre assurance hospitalisation ? Découvrez-en plus dans cet article.



Hospitalisation, ou non ?

Votre mutualité qualifie des soins comme « ambulatoires » si aucune hospitalisation n'est nécessaire. Mais vous recevez parfois ces soins dans un hôpital. Il peut s'agir par exemple d'une consultation chez un médecin spécialiste à l'hôpital, d'une radiographie, d'un scanner, ou d'exams au service des urgences.

Il existe par ailleurs plusieurs petites interventions qui se déroulent à l'hôpital, comme le traitement de varices, l'extraction des dents de sagesse, ou une endoscopie. Vous devez pour ce faire souvent être hospitalisé pendant quelques heures ou une journée, mais vous n'y séjournez pas pendant la nuit. Nous parlons dans ce cas d'une hospitalisation de jour.

Qu'en est-il des coûts ?

Les frais d'une hospitalisation de jour vous seront remboursés en majeure partie si vous possédez une assurance hospitalisation. Pour les assurances Hospitalia, vous choisissez de préférence une chambre commune. Vous recevrez ainsi un remboursement optimal de vos frais. Les soins ambulatoires à l'hôpital ne sont pas remboursés via votre assurance hospitalisation. Par exemple : votre enfant tombe et est emmené aux urgences de l'hôpital afin de soigner ses plaies. Votre enfant peut ensuite rentrer à la maison, et ne doit pas être hospitalisé. Les frais pour le traitement et éventuel transport en ambulance appartiennent alors à la catégorie des soins ambulatoires, puisqu'il n'y a pas d'hospitalisation. Votre assurance hospitalisation n'intervient donc pas dans les frais engendrés.

Nouveautés pour les assurances Hospitalia en 2024

- **Maladies graves incurables reconnues à vie**
La garantie maladies graves est accordée à vie pour 17 des 31 maladies. Vous ne devez donc plus faire de nouvelle demande annuellement.
- **Soins en gériatrie**
Les patients en gériatrie bénéficient à présent également de remboursements pour les frais avant ou après leur hospitalisation.
- **Prolongation pour un séjour en psychiatrie**
Hospitalia vous rembourse en 2024 jusqu'à 20 jours par an pour une hospitalisation en psychiatrie, et jusqu'à 50 jours par an avec Hospitalia Medium et Hospitalia Plus. Il s'agit donc d'une augmentation de 10 jours dans tous les cas.
- **Transport pour le transfert vers un autre hôpital**
Le transport urgent en ambulance via le 112 vers un autre hôpital est désormais remboursé si vous êtes hospitalisé par la suite.

Hospitalisation récente

Les frais des soins ambulatoires sont dans certains cas exceptionnels tout de même couverts par votre assurance hospitalisation, s'ils sont liés à une hospitalisation récente. Hospitalia vous propose dans ce cas des remboursements pour les soins 30 jours avant et 90 jours après votre hospitalisation. Hospitalia Medium et Hospitalia Plus vous couvrent même 60 jours avant et 180 jours après votre hospitalisation. Vous pouvez consulter toutes les conditions sur notre site.

 www.helan.be/assurance-hospitalisation

« Demandez facilement votre remboursement en ligne sur Mon Helan, via le site ou l'application. »

Réservez maintenant pour l'été 2024 !

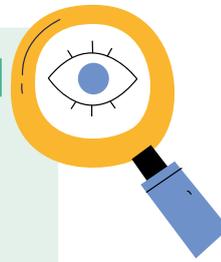
Un si bel été chez Heyo

Les camps de vacances Heyo savent mieux que quiconque ce que signifient découvrir, apprendre et s'amuser. Et encore plus lorsque les trois sont réunis en même temps. Dans un endroit agréable, avec ou sans nuitée. Et toujours en bonne compagnie, avec des moniteurs expérimentés, et des camarades enthousiastes. Petit retour sur l'été dernier chez Heyo, et aperçu de celui de 2024 !

CHEZ LES POMPIERS (4-6 ANS)



Comment font les pompiers pour éteindre les incendies, ou sauver les chats coincés dans les arbres ? Nos petits apprentis pompiers ont rendu visite au pompier Vonck, pour lui poser leurs questions les plus brûlantes.



« C'est fantastique de voir comment notre fille s'est développée sur le plan personnel et sportif. »

« C'était le premier camp de vacances de Tijs, et il ne connaissait personne. Les moniteurs ont remarqué qu'il avait besoin d'attention et ont très bien pris soin de lui »

EXPÉDITION NATURE - OVIFAT (9-12 ANS)



Sacs à dos bouclés et chaussures de randonnée enfilées ! Nous sommes partis en expédition dans les Hautes Fagnes pour une semaine de découverte et d'aventure. Un guide expérimenté a veillé à ce qu'aucun détail de cet environnement préservé ne passe inaperçu. Et nous avons également été impressionnés par la vue de la cascade de Baheyon.



ÉQUITATION DANS LA RÉGION DE LA LYS (13 ANS ET PLUS)

Pour les amoureux des chevaux qui souhaitent s'immerger une semaine entière dans les sports équestres, le Domaine Leiedal est l'endroit rêvé. Les débutants et les cavaliers plus expérimentés ont pu s'amuser toute la semaine sur les pistes intérieures et extérieures. Les moniteurs qualifiés de Sport Vlaanderen ont veillé à ce que l'apprentissage sur et en dehors des pistes se déroule aisément.



« Chez Heyo, il y a toujours une ambiance chaleureuse. Aussi bien entre les moniteurs qu'avec le personnel de Heyo. Que vous appeliez le bureau, ou que vous parliez à quelqu'un sur lieu de l'activité, nous vous aidons toujours avec le sourire, et ça c'est vraiment formidable ! »

Anna, monitrice Heyo



« On ressent vraiment que les moniteurs ont fait tout ce qu'il faut pour accueillir les plus petits au mieux, et leur faire passer une semaine inoubliable. C'est merveilleux de voir à quel point Oliver s'est épanoui en une semaine. »

Inscrivez-vous dès maintenant pour un camp de vacances au printemps ou en été !

Heyo, partenaire de Helan pour les camps de vacances, organise d'inoubliables camps pour les enfants et adolescents de 2,5 à 18 ans. Et la bonne nouvelle c'est que l'offre complète pour les camps de l'été est disponible en ligne ! Parcourez les différentes activités et découvrez avec votre enfant celle qui lui convient le mieux.



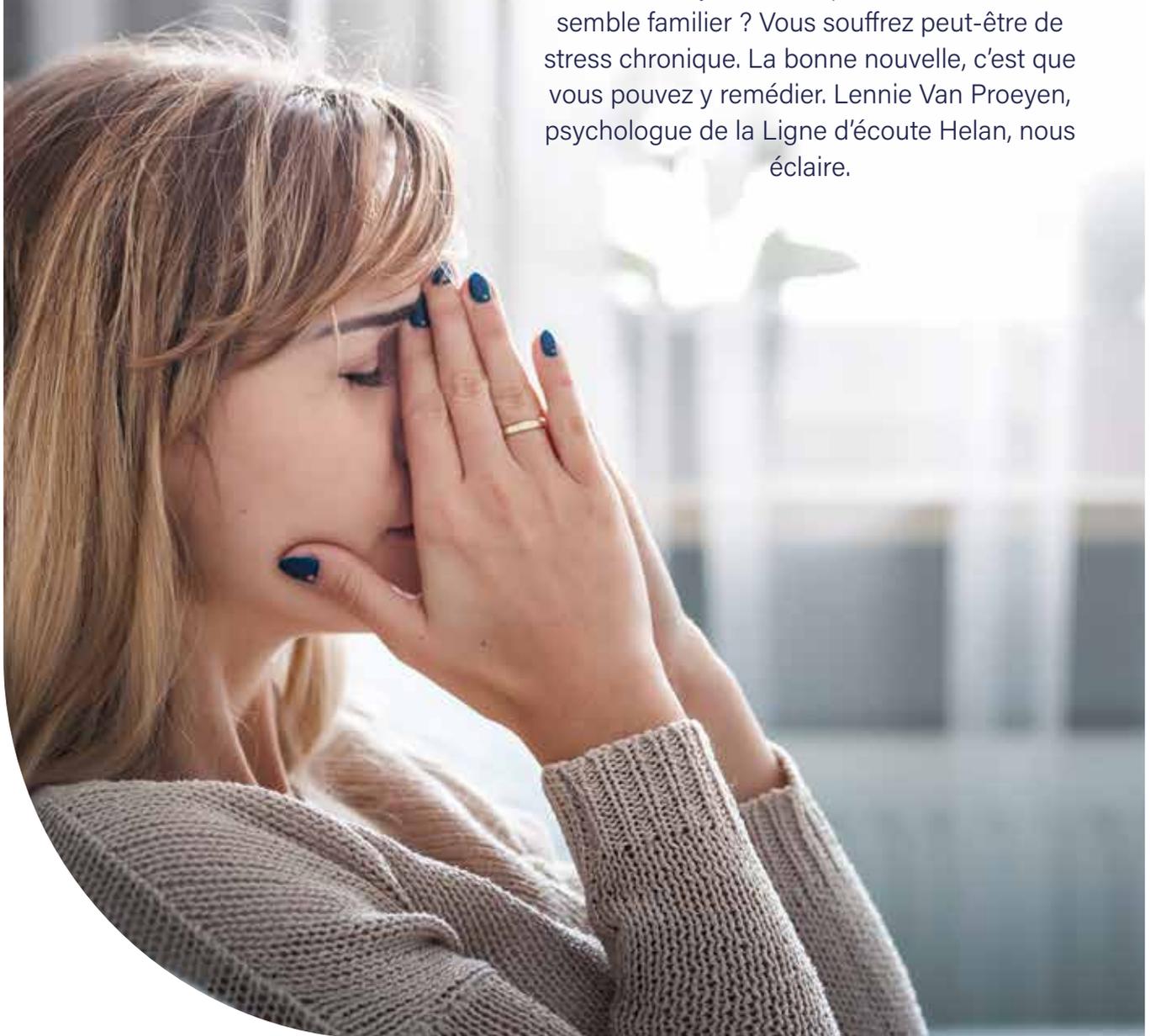
AVANTAGE HELAN

Les clients de la Mutualité Helan bénéficient d'une réduction intéressante chez Heyo.

- ✓ Camps de vacances avec hébergement : jusqu'à 30 % de réduction.
- ✓ Camps de vacances sans hébergement : jusqu'à 20 euros de réduction. La réduction Helan est automatiquement appliquée.
- ✓ Votre enfant fête ses 3 ans ? Vous recevez alors son premier camp de vacances comme cadeau. Votre fille ou votre fils peut ainsi participer gratuitement à un camp de vacances Heyo sans nuitée.

Êtes-vous aussi constamment en mode « on » ?

Vous passez la journée à toute allure. Filant d'une tâche à l'autre. Le soir, vous vous effondrez dans votre canapé, à bout de forces. Vous avez survécu à une journée de plus. Ce scénario vous semble familier ? Vous souffrez peut-être de stress chronique. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez y remédier. Lennie Van Proeyen, psychologue de la Ligne d'écoute Helan, nous éclaire.





Lennie Van Proeyen, psychologue de la Ligne d'écoute Helan

« Si le stress chronique persiste, c'est un burn-out qui se profile à l'horizon. »

Scénario familial ? Compte-rendu d'une journée en état de stress chronique

Lennie, psychologue : « J'ai travaillé toute la journée et je finis enfin. Maintenant, place à une promenade au bois pour atteindre mes 10.000 pas de la journée. Pendant que je marche, je réfléchis : à ce qu'il me reste encore à faire ce soir. Et à quoi ressemblera la journée de demain. La liste pour ce soir est encore longue : cuisiner, étendre le linge, vider le lave-vaisselle, répondre à un dernier e-mail, préparer le déjeuner de demain, penser à la réunion de la semaine prochaine... Je rentre déjà de ma promenade et je me rends compte que je n'en ai pratiquement pas profité. Qu'ai-je vu en chemin ? Comment est-ce que je me sens ? Après ma balade, je m'attelle directement à ma liste de tâches. Mon téléphone portable réclame aussi mon attention. Je réponds rapidement à quelques messages. Ah oui ! Je dois encore réserver un endroit sympa pour le dîner de ce week-end. Et appeler mon amie qui passe un moment difficile. Avant que je m'en rende compte, il est déjà 23h45. Plus que 6h45 et le réveil sonnera pour commencer une nouvelle journée. »

Qu'est-ce que le stress chronique ?

Vous vous reconnaissez peut-être dans le récit de la journée bien remplie de Lennie. Vous savez alors certainement que vos journées sont chargées. Mais que signifie ce rythme effréné pour votre santé mentale ? **Lennie Van Proeyen :** « Être constamment en mode « on », c'est survivre plutôt que vivre pleinement. Vous êtes surtout dans vos propres pensées, avec des tâches et des conversations avec vous-même. Et vous ne prêtez plus vraiment attention à vos sensations. Si cela persiste, on parle alors de stress chronique, ou de « burn-on », ce qui n'est pas du tout bon pour vous. À l'origine, le stress a une fonction utile. Il vous aide à réagir en cas de danger imminent. Mais une situation de stress persistant dérègle l'organisme. Les tensions s'accumulent et des connexions cérébrales se perdent. Les deux hémisphères de votre cerveau travaillent en fait moins bien ensemble.

Les symptômes du stress chronique

Le stress chronique se manifeste à la fois physiquement et mentalement. Lennie Van Proeyen : « Les personnes souffrant de stress chronique se sentent fatiguées, ont des problèmes de sommeil, ressentent des tensions dans le cou, les épaules, l'estomac et la tête, et peuvent souffrir de palpitations cardiaques. Mais d'autres troubles médicaux, comme la tension artérielle élevée, les allergies, les poussées d'herpès, le psoriasis, la fibromyalgie, le syndrome de fatigue chronique ou les acouphènes peuvent également en résulter. Sur le plan psychologique, le stress chronique fait également des ravages. Vous pouvez souffrir de problèmes de concentration et de troubles de la mémoire, d'anxiété chronique, de crises d'angoisse et de sautes d'humeur, voire de dépression ou d'une tendance à la dépendance. »

Comment y remédier

Il est primordial de s'attaquer au stress chronique. Vous privilégiez ainsi une vie plus saine et plus équilibrée. Lennie Van Proeyen : « Un cerveau connecté vous permet de mieux fonctionner. L'hémisphère gauche dirige vos pensées et l'hémisphère droit vos émotions. Lorsque les deux hémisphères fonctionnent correctement ensemble, vous maîtrisez plus aisément vos pensées, vos sentiments et vos actions. » Mais par où commencer ? Comment calmer l'afflux de tâches qui se présentent à vous ? Lennie Van Proeyen : « Diminuer son niveau de stress tient souvent à changer de petites choses. Si vous les intégrez dans votre routine quotidienne, vous pouvez alors vous créer des moments de calme. Même un court moment de pleine conscience pendant la journée peut faire une grande différence : manger sans votre téléphone portable comme distraction, marcher sans musique et vous laisser guider par vos sens, faire une pause dans l'après-midi et fermer les yeux un petit quart d'heure. Passer du temps en famille ou avec des amis peut également vous aider à échapper à cette course effrénée. Ou écrire chaque soir quelques pensées positives sur papier. Et surtout, n'oubliez pas de vous consacrer des moments à vous : prendre du temps pour soi est tellement favorable pour votre bien-être. »

N'hésitez pas à demander de l'aide

Parlez-en à votre médecin traitant, appelez la Ligne d'écoute Helan pour parler gratuitement à un psychologue ou cherchez un psychologue près de chez vous.

 www.helan.be/lignedecoute/



NOUVEAU CALENDRIER DE PAIEMENT DE VOS INDEMNITÉS

Vous voulez savoir quand nous envoyons l'ordre de paiement à votre banque pour votre revenu de remplacement ou vos indemnités d'invalidité ? Consultez l'aperçu dans votre mutualité en ligne sur www.monhelan.be ou via l'app Mon Helan. Vous pouvez y suivre votre dossier et recevez une notification à chaque versement.

Remboursement pour le traitement de la peau sèche en cas de dermatite atopique

La dermatite atopique est une affection cutanée fréquente qui touche jusqu'à 70.000 personnes par an en Belgique. Démangeaisons, rougeurs et sécheresse de la peau sont les symptômes les plus fréquents. Une crème émolliente est la solution pour y remédier : elle hydrate et nourrit la peau tout en restaurant sa fonction de barrière. Si vous utilisez quotidiennement une crème en vente libre en pharmacie, l'addition peut vite devenir onéreuse. Mais saviez-vous que vous pouvez

aussi demander à votre pharmacien une « préparation magistrale » ? Si votre médecin vous la prescrit, elle vous sera immédiatement remboursée.

i Demandez plus d'informations à votre pharmacien

ARRÊTER DE FUMER CETTE ANNÉE ?

Super ! Vous saviez qu'à peine 8 heures après avoir arrêté de fumer, le taux en oxygène de votre sang redevient normal ? Et qu'après 1 an votre risque de maladie cardiaque est réduit de moitié ? Et ce n'est qu'un début. Si vous cherchez de l'aide, un tabacologue peut vous aider à arrêter de fumer de manière durable. Et grâce au gouvernement flamand, vous ne payez qu'une petite contribution.

i Cherchez 'Sevrage tabagique' sur www.helan.be/avantages

Des visites chez le médecin plus fréquentes à cause des particules fines

Une nouvelle étude menée par les Mutualités Libres, dont Helan fait partie, démontre que plus il y a de particules fines dans l'air, plus les visites chez le médecin sont fréquentes.

L'étude indique que nous nous rendons moins souvent chez le médecin lorsque les niveaux de particules fines diminuent. Au-delà de la pollution en particules fines, la présence d'espaces verts semble également jouer un rôle pour la santé. Les personnes vivant dans un quartier comptant plus de 30 % d'arbres sont moins susceptibles d'aller chez le médecin. Travailler à l'amélioration de la qualité de l'air n'est donc pas seulement bon pour la santé publique, mais aussi pour la viabilité financière de l'assurance maladie-invalidité, estime Christian Horemans, expert en environnement et santé aux Mutualités Libres : « Nous devons nous efforcer de respecter les

nouvelles normes de l'Organisation Mondiale de la Santé d'ici à 2030. Il est essentiel de faire preuve de plus d'ambition que l'échéance actuelle de 2050. L'impact sur la société est trop important pour encore attendre 27 ans. »



Besoin de conseils concernant l'exercice physique ? Faites-vous accompagner

Si vous avez des problèmes de santé, un coach de *Bewegen op Verwijzing* (BOV - 'Bouger sur recommandation') peut vous accompagner vers un mode de vie plus actif, et ce pour un prix abordable. Vous recevrez un coaching personnalisé et des exercices adaptés. Jusqu'à présent seul votre médecin traitant pouvait vous diriger vers ce type de coach. Désormais, les infirmiers, kinésithérapeutes, diététiciens, pharmaciens, assistants sociaux, psychologues, ergothérapeutes, sages-femmes, ou podologues y sont aussi habilités.

Vous voulez bouger davantage ?

Demandez une lettre de recommandation et prenez rendez-vous avec un coach BOV près de chez vous.



Le dépistage précoce du cancer sauve des vies

CANCER COLORECTAL

Chaque habitant de la Région flamande âgé de 50 à 74 ans reçoit tous les deux ans une invitation au dépistage de population gratuit du cancer colorectal. Si vous recevez l'invitation dans votre boîte aux lettres, ne manquez pas de participer à ce dépistage. Le cancer colorectal peut en effet être évité si les symptômes sont détectés à temps.

« Faites un dépistage préventif du cancer colorectal et du cancer du col de l'utérus. »

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Pour les femmes âgées de 25 à 64 ans, il est important de faire un frottis tous les trois ans afin de dépister le cancer du col de l'utérus. Mieux vaut ne pas reporter votre frottis. Celui-ci permet de détecter les cellules anormales avant même qu'elles ne deviennent cancéreuses. L'examen est généralement gratuit, seule la consultation chez le gynécologue ou le médecin généraliste est payante. Vous avez des doutes sur l'examen ou vous ne vous sentez pas à l'aise ? Dans ce cas, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

 www.bevolkingsonderzoek.be/fr



CONSEIL :
Consultez les campagnes de dépistage applicables pour vous sur Masante.belgique.be



Dans les coulisses de notre Service Action Sociale

« Nous sommes le lien entre les gens et la société »

Vous êtes à la recherche d'une oreille attentive et de support administratif ? Pour vous, ou pour l'un de vos proches ? Vous pouvez faire appel gratuitement au Service Action Sociale de Helan. Pour savoir comment ce service fait la différence au quotidien, nous avons interrogé Elke Vanryckeghem, assistante sociale.

Elke Vanryckeghem est assistante sociale dans l'âme. Depuis plus de 13 ans, elle aide les gens concernant toutes leurs questions de soins. « Tout le monde peut faire appel à nous », explique Elke. « Le Service Action Sociale de Helan est en quelque sorte le lien entre les gens et la société. Nous écoutons votre histoire et vous aidons à trouver votre voie. Pour ce faire, nous travaillons toujours de manière personnalisée. Parce que la législation est un vrai labyrinthe dont il n'est pas facile de sortir seul. Si nous ne parvenons pas à résoudre le problème nous-mêmes, nous vous orientons alors par exemple vers un CPAS ou un CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk – 'Centre général de bien-être



Elke Vanryckeghem, assistante sociale chez Helan

« Nous faisons la différence en restant humain, tout simplement »

social'). Nous travaillons en étroite collaboration avec ces services. Nous aidons ainsi tout le monde du mieux que nous pouvons. »

COMPAGNON DE ROUTE

Elke soutient aussi bien des jeunes atteints de handicaps que des personnes âgées qui souhaitent vivre à domicile de manière autonome le plus longtemps possible. Elle analyse quelle aide est nécessaire, les primes auxquelles les personnes ont droit, comment en faire la demande ensemble,... « De quelles aides ont besoin les personnes dont la mobilité est réduite ? Peuvent-elles installer un monte-escalier ? Ont-elles besoin d'un ergothérapeute à domicile pour leur donner des conseils en matière de sécurité ? Nous vérifions également si les personnes sont éligibles à certaines primes, comme le budget de soins pour les personnes gravement dépendantes. Les personnes atteintes d'un cancer peuvent également s'adresser à nous. Pour demander des indemnités supplémentaires, par exemple. Et si vous avez besoin d'une aide en raison d'un handicap, nous vous aidons à introduire votre dossier auprès de l'Agence flamande pour les personnes avec un handicap ». Comme un véritable compagnon de route, le Service Action Sociale vous accompagne tout au long de votre parcours. Tant les personnes nécessitant des soins que les aidants proches. « Nous trouvons important que les aidants proches soient soutenus correctement, et puissent se sentir soulagés », ajoute Elke.

ÊTRE HUMAIN, TOUT SIMPLEMENT

Aider les gens sur le plan administratif et pratique : c'est ce qu'Elke et ses collègues font chaque jour. Mais la plus grande différence ? Ils la font en étant humain, tout simplement. Que ce soit au téléphone ou lors des visites à domicile. Elke dépose par exemple toujours un paquet de mouchoirs sur la table. Pour les larmes de tristesse, mais aussi les pleurs de rire. « L'humour est très important dans notre travail. Dans les situations adaptées, il peut atténuer beaucoup de choses. » Il lui arrive aussi de masser les mains solitaires. Ou elle brise parfois la glace avec une partie de cartes. « En tant

qu'assistante sociale, on ne peut pas débarquer comme ça dans la vie de quelqu'un. Il s'agit de questions sensibles. Les gens sont émotifs. Ils pleurent, sont en colère ou frustrés. Il ne faut donc pas mettre les pieds dans le plat ou se mettre en colère. Le secret consiste à faire preuve d'empathie à l'égard de leur situation, indépendamment de votre propre cadre de référence. Vous devez écouter leur histoire, et faire preuve de respect et d'empathie. Je partage aussi toujours quelque chose de personnel sur moi. En se montrant vulnérable, on trouve plus rapidement un point d'entrée avec l'autre personne et on peut aller plus loin. »

L'AMOUR DU MÉTIER

La profession d'assistant social est un métier en pénurie. Elke comprend pourquoi. « Le métier d'assistant social n'est pas seulement un travail, c'est ce que l'on est. Si vous n'avez pas l'esprit social, cela ne sert à rien de se lancer. Cela demande beaucoup d'énergie, car il faut gérer beaucoup d'émotions. Au début, j'avais du mal à prendre du recul, mais maintenant j'y parviens. Entre deux visites à domicile, j'écoute un podcast ou je chante à haute voix de la musique des années nonante. Je fais beaucoup de sport. Et nous avons une bonne équipe, je peux compter sur mes collègues si j'ai besoin de parler. » Les assistants sociaux veulent améliorer le monde, dit-elle. Mais ils n'y parviennent pas toujours, et c'est frustrant. Ce qui lui a tout de même permis de tenir ces 13 dernières années ? « Mon caractère têtue ! (rire) Mais surtout mon amour du métier. Et la reconnaissance des gens. Si vous réussissez à aider et soulager quelqu'un, c'est très satisfaisant. Et leur reconnaissance est immense. C'est là que je puise mon énergie. »

Helan pour vous

Le Service Action Sociale de Helan vous propose un large éventail de services sociaux :

- ✓ Interventions sociales et fiscales
- ✓ Soutien aux aidants proches
- ✓ Accompagnement en cas de démence
- ✓ Aide via l'Agence flamande 'VAPH'
- ✓ Demande de budget de suivi personnel
- ✓ Accompagnement pour l'aide intégrale à la jeunesse
- ✓ Coordination des soins à domicile par le biais d'une concertation multidisciplinaire
- ✓ Transport médical non urgent

Nos assistants sociaux vous donnent des conseils sur mesure. C'est entièrement gratuit.

 Appelez-nous au 02 218 22 22 ou prenez rendez-vous sur www.helan.be/rendez-vous.

Vous pouvez m'aider à surmonter des obstacles ?

Littéralement aussi, chez moi ?

Avec des produits utiles et des conseils ?

Pour que je puisse vivre de manière autonome plus longtemps ?



Tout à fait.

Votre bien-être. C'est tout ce qui compte pour la Boutique de soins Helan. Vous avez besoin de soutien, temporairement ou pour une longue durée ? Vous cherchez du matériel de soins, ou des conseils sur mesure ? Soyez tranquille. Vous n'avez qu'un nom à retenir. helanboutiquedesoins.be

helan  Boutique de soins

Votre adresse pour la location, l'achat et des conseils de soins.

La respiration comme thérapie

Après le yoga, la méditation et la pleine conscience, il existe aujourd'hui une nouvelle manière de garder votre bien-être mental en équilibre : la pratique de la respiration. Votre respiration devient alors un outil pouvant vous aider à gérer votre stress.



Respirer consciemment

Respirer est bien entendu une action spontanée. Mais vous pouvez également en faire un processus conscient. C'est ce que l'on qualifie de « pratique de la respiration » : vous contrôlez consciemment votre respiration pour agir sur certains éléments de votre corps et de votre esprit. Cette pratique se constitue d'exercices de respiration simples avec des inspirations lentes et profondes, vous permettant d'obtenir plus de détente, d'équilibre, ou d'énergie.

Principes scientifiques

Le docteur Steven Laureys, neurologue et auteur du livre « La Méditation, c'est bon pour le cerveau » confirme que la respiration est intimement liée au bien-être : « À chaque fois que vous expirez, vous stimulez votre système nerveux parasympathique. Votre cœur bat plus lentement, et votre tension artérielle baisse. C'est une excellente

Dr. Steven Laureys

« Respirer doucement ralentit votre rythme cardiaque et baisse votre tension artérielle »

façon de focaliser votre attention, et de contrôler votre esprit sans cesse en alerte, avec son flot permanent de pensées qui vous empêche parfois de fermer l'œil la nuit. »

Pourquoi ne pas essayer ?

En respirant plus lentement, vous stimulez la relaxation dans votre corps. Votre corps se détend, votre esprit se calme et vous dormez mieux. La respiration lente vous aide à mieux appréhender votre journée, explique le

docteur Laureys : « Prendre régulièrement le temps de faire des exercices de respiration peut provoquer des effets positifs sur votre bien-être mental. »

Il n'est évidemment pas facile de se mettre à respirer plus lentement. C'est pourquoi il existe aujourd'hui des applications et des outils pratiques pour vous guider dans des exercices de respiration efficaces et vous rappeler votre pratique de respiration au quotidien. Chez Helan, nous vous encourageons à essayer, et nous vous proposons un webinaire sur le pouvoir de la respiration. Vous pouvez y assister gratuitement en direct, ou le regarder par la suite.

i Suivez notre webinaire gratuit « La respiration comme outil pour une meilleure santé » le 29 février à 19h30 (webinaire uniquement en néerlandais). Inscrivez-vous sur www.helan.be/infosessies

Retour au travail à temps partiel

Pendant une incapacité de travail

D'après une étude récente des Mutualités Libres, dont Helan fait partie, 1 personne sur 9 en incapacité de travail reprend le travail à temps partiel. Ce sont principalement les personnes en incapacité de travail pour des raisons psychologiques qui choisissent de reprendre le chemin du travail de manière progressive. Deux tiers d'entre elles reprennent ensuite leur emploi à temps plein.



LE RETOUR AU TRAVAIL À TEMPS PARTIEL FAIT SES PREUVES

Rik Selleslaghs, directeur général de la Mutualité libre Helan, se réjouit de constater qu'un retour au travail à temps partiel peut faire la différence pour bon nombre de personnes en incapacité de travail : « Si votre état de santé le permet, recommencer à temps partiel peut être une façon idéale de reprendre le chemin du travail. Une incapacité de travail était autrefois assez binaire : soit vous êtes malade, soit vous reprenez le travail. Nous envisageons désormais davantage d'alternatives plus flexibles et des solutions hybrides. Les médecins-conseils de la mutualité, ainsi que les équipes paramédicales et de coordinateurs de retour au travail jouent un rôle considérable dans cette nouvelle vision. »

ANALYSER CE QUI EST POSSIBLE

« Nous examinons en premier lieu l'état de santé de la personne, et nous analysons ensuite avec elle quelles sont les possibilités, plutôt que les contraintes », explique **Philippe Marneth, médecin-directeur auprès des Mutualités Libres**. « Après une période de maladie, les patients manquent souvent de confiance en eux. Et ils ont du mal à évaluer par eux-mêmes ce qu'ils peuvent encore faire. L'accompagnement médical par la mutualité a pour beaucoup une connotation négative, mais dans la pratique il joue plutôt un rôle de conseil et de motivation. »

MÉDECINS-CONSEILS

C'est également ce que souligne **Gianinna Ng, médecin-conseil et experte en incapacité de travail** : « Beaucoup de gens pensent que nous subissons la pression des instances supérieures pour les remettre au travail à temps plein le plus rapidement possible. Ce n'est pas du tout le cas. Notre tâche ne consiste pas du tout à pousser les gens à reprendre le travail à tout prix. Nous cherchons au contraire à les guider le plus rapidement possible vers des conditions de vie favorables, et le travail peut y contribuer. Il procure en effet de la satisfaction, tout en donnant une structure, et encourage les contacts sociaux. Une consultation avec votre médecin-conseil doit aussi être un dialogue, poursuit la Dr. Ng : « N'ayez pas peur, en tant que patient, de poser des questions à votre médecin-conseil. Il pourra alors vous soutenir au mieux. »

UNE EXPÉRIENCE POSITIVE

Le retour au travail à temps partiel doit avant tout être une expérience positive, explique également **André Kruse, médecin du travail et directeur médical d'un service externe de prévention** : « En reprenant le travail à temps partiel, vous ne reprenez pas immédiatement votre régime de travail habituel, ni l'ensemble de vos tâches. » Cela vous permet de recommencer avec une charge de travail moins importante, ce qui engendre moins de stress, et un rétablissement plus efficace.

Helan vous guide avec un trajet de retour au travail

Un trajet de retour au travail est un programme volontaire durant lequel Helan vous accompagne lors de votre retour sur le marché du travail. Votre coordinateur vérifie avec vous si vous pouvez reprendre votre ancien emploi, un nouveau travail, ou si votre état de santé demande certains ajustements. Il collabore si nécessaire avec d'autres partenaires afin de créer un environnement de travail qui vous convienne. Une concertation est par exemple possible avec votre médecin traitant, avec le service de prévention de votre travail, avec votre employeur, ou avec un coach de carrière. Une formation peut notamment être envisagée. Que vous soyez salarié, indépendant, ou au chômage, vous avez dans tous les cas droit à un accompagnement si votre incapacité de travail est reconnue, et si votre état de santé permet un éventuel retour (partiel) au travail.

 www.helan.be/retour-au-travail

Vous reprenez le travail à temps partiel ?
N'oubliez pas de demander l'accord
au moins un jour ouvrable avant de
recommencer à travailler. Vous pouvez le
faire facilement via Mon Helan.

HELAN SE MOBILISE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Le nombre de personnes malades de longue durée a augmenté de façon considérable ces dernières années. L'impact sur notre système de santé est important. Comment pouvons-nous continuer à garantir les meilleurs soins possibles pour tous ceux qui en ont besoin ? C'est une question à laquelle nous travaillons activement chaque jour, en collaboration avec les Mutualités Libres, dont Helan fait partie. Nous trouvons primordial de défendre une politique de santé cohérente et durable. Promouvoir et soutenir un retour au travail à temps partiel en fait notamment partie. Pour que vous puissiez continuer à bénéficier à tout moment des meilleurs soins possibles.



Dodo, l'enfant do

5 conseils pour une famille reposée

Votre enfant éprouve des difficultés à s'endormir ? Ses nuits sont-elles inondées de pleurs à n'en plus finir ? Tandis que vos cernes ne cessent de grandir ? Arrêtez de tourner en rond. Appliquez nos conseils, et guidez votre famille vers une merveilleuse nuit de sommeil.

01 Apprenez à connaître votre enfant (et vous-même)

Il n'existe pas de formule magique pour les dormeurs difficiles. Votre enfant est unique, et cela demande une approche adaptée. Commencez par vous poser les questions suivantes : comment décrirais-je mon enfant ? Son développement se déroule-t-il normalement ? Notre enfant est-il attaché à nous ? Mange-t-il correctement ? Est-il généralement content ? Vous savez peut-être déjà ce qu'il faut faire, mais vous avez peur de commettre des erreurs. Ou peut-être sentez-vous que quelque chose ne va pas et vous avez besoin de soutien supplémentaire. Apprenez à connaître votre enfant ainsi que vous-même, et choisissez la méthode qui vous correspond le mieux. Votre routine de sommeil aura alors de plus grandes chances de réussite.

02 Déterminez votre but

Désirez-vous que votre enfant dorme dans sa propre chambre ? Ou vous continuez à partager la même chambre, mais vous voulez que votre enfant s'endorme de façon autonome ? Déterminez votre but, et considérez les conséquences. Beaucoup sont confrontés à cette question : dois-je rester jusqu'à ce que mon enfant s'endorme ? Ou dois-je m'en aller, et éventuellement revenir par la suite ? La recherche indique que les deux options fonctionnent, mais ne conviennent pas à tout le monde. Certains enfants sont plus anxieux que d'autres, et cela vaut aussi pour les parents. Observez ce qui fonctionne, et respectez votre capacité de résistance. Une chose est sûre : il vaut mieux ne pas laisser votre enfant pleurer indéfiniment.



03 Court mais puissant : la règle des 4 minutes

Votre enfant est âgé de plus de six mois, il se développe normalement, et votre lien est solide ? Vous pouvez alors appliquer la règle des 4 minutes. Vous transformez l'endormissement en un rituel calme, à un moment déterminé. Faites un câlin ou un bisou à votre enfant, et quittez la pièce. N'attendez pas qu'il soit endormi. Les pleurs commencent-ils ? Restez quatre minutes à l'extérieur, entrez calmement dans la chambre, et apprenez à votre enfant à se reconforter avec une tétine ou une peluche. Quittez ensuite directement la pièce. Votre enfant continue à pleurer ? Entrez à nouveau après quatre minutes, et faites-lui savoir que vous êtes toujours là. Continuez pendant sept nuits. À partir de la troisième nuit, vous pouvez déjà vous attendre à un grand changement. Aucun résultats au bout d'une semaine ? Laissez cette technique de côté, et optez pour la méthode plus douce.

04 Lentement mais sûrement : prendre ses distances

La règle des 4 minutes est trop intense ? Allez-y doucement. Créez une routine pour l'heure du coucher, mais sans quitter la pièce. Bordez votre enfant, et allez vous asseoir sur un siège dans la même pièce. Vous voulez aussi avoir un contact physique ? Donnez-lui la main, ou placez votre main sur son ventre ou son dos. L'endormissement se passe sans accrocs de cette manière ? Enlevez alors votre main de votre petit, mais restez à proximité. Dès que votre enfant s'habitue à cette nouvelle situation, reculez votre siège au fur et à mesure. Après quelques semaines vous aurez atteint le couloir, et vous serez définitivement sur la bonne voie.

05 Chargez vos batteries

Environ 25 % des enfants de moins de 3 ans ont des problèmes de sommeil. Deux siestes par jour suffisent généralement pour se remettre de ces courtes nuits. Mais en tant que parent, cela ne vous est évidemment pas toujours possible. Vous souffrez de somnolence ou devez réduire votre rythme de travail parce que votre enfant ne dort pas bien ? N'hésitez pas à demander de l'aide. Aux grands-parents, voisins, amis. Pour que vous puissiez charger vos batteries. Ou demandez conseil à votre médecin traitant ou votre pédiatre. Car c'est seulement en étant bien reposé que vous pouvez être pleinement présent pour votre enfant.

Avantages Helan

Chez Helan, nous tenons à ce que vivre sainement reste abordable pour tout le monde. C'est pourquoi nous soutenons votre bien-être grâce à des remboursements et des réductions. En voici un bref aperçu.



5 consultations gratuites avec un psychologue

Saviez-vous que vous avez droit à 5 consultations gratuites chez un psychologue grâce à la Mutualité Helan ? Les psychologues de la Ligne d'écoute Helan sont là pour vous, par téléphone ou vidéoconférence. La Ligne d'écoute est bien plus qu'une assistance téléphonique. Vous pouvez compter sur un accompagnement personnel par des psychologues expérimentés. Sans devoir vous déplacer, sans liste d'attente, et sans coûts élevés.

VOICI COMMENT FAIRE

- Appelez la Ligne d'écoute quand cela vous convient. Vous ne devez pas prendre de rendez-vous pour votre premier entretien.
- Après une première conversation pour faire connaissance, vous choisissez avec votre psychologue le moment le plus opportun pour votre prochaine consultation. À vous de choisir si vous préférez continuer par téléphone ou par vidéoconférence.
- Vous déterminez avec votre psychologue si vous avez besoin de consultations supplémentaires.
- L'aide est anonyme, personnelle et confidentielle.
- En tant que client de la Mutualité Helan, vous ne devez rien payer. Vous avez droit à 5 consultations gratuites par an.

Vous pouvez appeler le 0800 88081 chaque jour ouvrable de 8h à 21h pour un premier entretien sans engagement.



VOUS PARTEZ EN VACANCES CETTE ANNÉE ?

Votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie** se trouve dans votre application Mon Helan ! Vous n'avez plus besoin de la version papier de votre carte européenne d'assurance maladie. Avec l'application Mon Helan, vous disposez à tout moment

d'une version valable de votre carte dans votre poche. Ouvrez la dernière version de l'application, sélectionnez "Cartes", et vous obtenez immédiatement un aperçu de toutes les cartes pour votre famille. Vous ne devez même pas vous connecter.

Vous avez directement accès à votre CEAM sur l'écran d'accueil de Mon Helan.

PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR

Avec FibrCheck

Helan vous invite à utiliser FibrCheck pour suivre la santé de votre cœur. C'est une application médicale certifiée qui mesure votre fréquence et rythme cardiaques. Où et quand vous le voulez. Elle vous permet également de surveiller les symptômes via votre smartphone, en concertation avec votre médecin. L'app vous aide à détecter à temps une éventuelle fibrillation auriculaire.

AVANTAGE HELAN

Grâce à votre affiliation chez Helan, vous pouvez utiliser FibrCheck gratuitement, et vous ne payez rien pour un abonnement annuel Essential (d'une valeur de 49,99 euros)





PROFITEZ DE MUSIQUE EN TOUTE SÉCURITÉ

... grâce aux bouchons d'oreille sur mesure de Lapperre. En portant les bouchons d'oreille adaptés, vous pouvez protéger votre audition et éviter une perte auditive irréversible.

AVANTAGE HELAN

Vous bénéficiez d'une **réduction de 15 %** sur les bouchons d'oreille sur mesure de Lapperre.

GRATUIT

Webinaires Helan (en néerlandais)

Vous avez déjà participé à l'un des webinaires Helan ? Vous savez alors à quel point ils sont intéressants et faciles à suivre. Vous êtes plongé dans le sujet de votre choix pendant une heure et demie, pour ensuite pouvoir vous lancer par vous-même. 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 :

- **24/01 : Commencez petit : Concrétisez vos bonnes résolutions**
- **29/02 : La respiration comme outil pour une meilleure santé**
- **Et encore bien d'autres sujets passionnants sur la santé, l'alimentation, les hormones, le bien-être mental,...**

Saviez-vous que vous pouvez aussi visionner à nouveau les webinaires précédents ? Faites défiler l'offre, choisissez, et c'est parti.

Inscrivez-vous à un webinaire ou regardez à nouveau nos webinaires sur www.helan.be/infosessies.



Logements de vacances Helan

Un bon bol d'air frais à la mer peut faire des merveilles pour votre bien-être. Chez Helan, nous le réalisons bien. Vous pouvez vous détendre et vous ressourcer dans nos logements de vacances situés dans les stations côtières du Coq et Saint-Idesbald. Optez pour un week-end, un milieu de semaine ou une semaine dans nos logements de vacances à 300 m de la plage, ou même avec vue sur la mer.

i Découvrez notre offre sur www.helan.be/villegiatures

AVANTAGE HELAN

15 % de réduction sur le prix de votre séjour.

Chez Helan, nous avons un regard plus large sur votre bien-être. Nous en faisons toujours plus pour améliorer votre qualité de vie, et la garder à son niveau optimal.



Journée
de formation à
Wilrijk : Kimberly,
conseillère, guide
Anastacia dans
l'app pour les
aides-ménagères
Helan.



Nous sommes une mutualité libre. Mais vous pouvez aussi compter sur tous les autres services de notre groupe : une assurance hospitalisation et dentaire, nos services d'aide à domicile, d'aide maternelle, ou d'aide-ménagère, nos crèches et garde d'enfants, et nos camps de vacances.



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.

- Consultez Mon Helan sur - **www.monhelan.be**
 - Votre mutualité en ligne sur votre ordinateur 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**
 - Nous prenons le temps de vous recevoir pour un entretien personnalisé dans une agence proche de chez vous, ou via vidéo.
 - Des conseils si vous devenez maman ou papa, ne pouvez pas travailler, avez besoin d'aide à domicile ou devez séjourner à l'hôpital.
 - Des 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.

HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.



helan  votre bien-être, avant tout