

helan

Magazine

helemaal welzijn

**Heb jij last van het
bedriegersyndroom?**

**Gezond ouder
worden begint nu**

**Wat doet de smartphone
met je gezondheid?**

**DOSSIER
HELEMAAL
VROUW**



Fan van onze bredere kijk op welzijn? Deel het met familie en vrienden!

Laat hen een verkennend gesprek inplannen op www.helan.be/vriendenactie en krijg een cadeaubon van Helan Zorgwinkel of Fleurop bloemen.



SCAN MIJ VOOR
MEER DETAILS

Of ga naar
www.helan.be/tipjevrienden



Filip Standaert,
Directeur Kinderopvang

Welkom!

Het is lente, en dus kunnen ramen en deuren weer open. Voor de veiligheid van de kindjes blijft bij Helan Kinderopvang het poortje van de opvang natuurlijk netjes toe. Maar niet voor onze ouders. Zij zijn meer dan welkom om daar voorbij te komen, de opvang in. We verwelkomen ouders en kinderen graag met open armen. Want bij Helan Kinderopvang vinden we volledige transparantie naar onze ouders cruciaal. Natuurlijk wil je als ouder weten wie voor je kindje zorgt, hoe de opvang eruit ziet, met welke vriendjes je kind speelt, en welke activiteiten er doorgaan in de opvang. Even binnenspringen als je je kind brengt of haalt, is een ideaal moment om even bij te babbelen en rond te kijken, en om andere ouders te leren kennen. Voor de coronapandemie was dat dagelijkse kost in onze opvang, maar sindsdien merken we bij veel ouders een beetje schroom. Daarom, bij de start van deze lente, een hartelijke uitnodiging voor meer opendeurmomentjes.

- 2 Helemaal Helan
- 5 Extraatjes voor je gezinsbudget
- 6 Heb jij last van het imposter syndroom?
- 9 Ecologisch poetsen
- 10 Doelgerichte zorg: een nieuwe kijk op jouw zorg
- 12 Gezond ouder worden begint nu
- 14 Wachtpolis: je vangnet als je werk wegvalt
- 15 Helemaal vrouw
- 16 Menstrueren: wat is 'normaal'
- 18 7 vragen die niet durft stellen aan je gynaecoloog
- 20 Helemaal digitaal
- 22 Achter de schermen van Helan Zorgwinkel
- 25 Handige hulpjes van Helan Zorgwinkel
- 26 Goed om te weten
- 28 De smartphonegeneratie
- 30 Helan voordelen
- 33 #helemaalmens



Colofon

Kernredactie: Lynn Pellens, Eva De Geyter, Pierre Lété • **Vormgeving:** Kirsti Alink • **Beeld:** Joshua D'hondt Photography, Well Played, Shutterstock • **Drukwerk:** Roularta • **Verantwoordelijke uitgever:** Rik Selleslaghs - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - O.N. 0411.696.011 - RPR Antwerpen - www.helan.be

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



Welzijn begint bij jezelf graag zien

Voor Valentijn wensten we jou dit jaar een gezonde portie zelfliefde. Met een teasende televisiespot, een online coachingstraject en tips voor 14 dagen zelfliefde. We zijn dankbaar dat we tienduizenden bezoekers konden aanspreken met dit thema, en dat meer dan 3.000 mensen zich lieten coachen. Voor onze webinar in maart schreven 365 zich in.

i Je kan ook nu nog gaan voor meer zelfliefde op www.helan.be/jezelfgraagzien

WIST JE DAT...

... JE VIA HELAN EEN GRATIS HEYO-KAMP KRIJGT VOOR JE 3-JARIGE?

Want als je kleuter 3 jaar wordt, krijg je van Helan een eerste Heyo-vakantiekamp cadeau. Je zoon of dochter kan namelijk gratis deelnemen aan één Heyo vakantiekamp van het type 'ontdekking'.

- Kies op www.heyo.be een kamp van het type 'ontdekking' en tik de naam en geboortedatum van je kind in.
- Het systeem voegt automatisch je Helan klantnummer toe en een kortingcode 'Helan klant'!
- Voor het eerste kampje voor je 3-jarige vervang je de naam van de korting handmatig naar 'HelanHeyo3'!



Nu ook buitenschoolse opvang via Helan

Helan Kinderopvang blijft uitbreiden. Sinds kort bieden we ook buitenschoolse opvang aan. Zo zorgen we nu op een 12-tal plekken voor avontuur voor en na de schooluren of tijdens de vakantie.

i www.helan.be/buitenschoolse-opvang

Ken je de Helan e-books?

Op de Helan website vind je niet alleen info over Helan en onze diensten. We verzamelen er ook betrouwbare informatie over gezondheid en welzijn voor je. Heb je onze e-books al bekeken? Handige bundels met online leesvoer. Je kan ze gratis downloaden.

- Het is nooit te laat voor orthodontie
- Wat te doen bij oogproblemen?
- Wat als je kind logopedie moet volgen?
- Pak slapeloosheid aan
- Vertrek goed voorbereid op reis
- En meer

 www.helan.be/ebooks



Is agavesuiker **gezonder** dan rietsuiker? En is **honing** in je thee beter dan suiker?

Check feiten en labels over suiker op www.helan.be/suikertest



Een vakantiecampje dicht bij huis? Met Heyo!

Hoera! Ook dicht bij huis kan je je kind een onvergetelijke ervaring laten beleven. Schrijf nu je kindje in voor de Heyo zomerkampen van 2023. Je krijgt een mooie korting via Helan.

LIEVER GEEN PAPIEREN FACTUUR?

Wist je dat je je factuur ook digitaal kan ontvangen in je inbox op je online ziekenfonds Mijn Helan? Zodra je e-factuur in je inbox zit, krijg je een e-mail met instructies om veilig te betalen via Bancontact. Zo betaal je makkelijk met de app van je bank, Payconiq of Bancontact.

 Iets voor jou? Pas dan je facturatievoorkeur aan naar 'E-facturatie' in de rubriek 'Mijn Profiel' op Mijn Helan.

HELAN HUISHOUDHULP IN 2022

3.474

huishoudhulpen zorgden voor gepoetste huizen en gestreken was

22.637

klanten kregen samen 3.000.000 uren hulp

17.292

uren volgden onze huishoudhulpen opleiding

skindr

NIEUW HELAN VOORDEEL

Last van acne, eczeem of een ander huidprobleem? Een dermatoloog raadplegen was nog nooit zo makkelijk via Skindr. Via de Skindr-app word je online geholpen door een Belgische dermatoloog. Op basis van een beschrijving en foto's stelt die een advies en een behandelplan voor. Binnen de 48 uur. Een raadpleging kost 39 euro. Via Helan betaal je slechts 30 euro met de code SKINDRHELAN9.

Download de Skindr-app.



SCAN DEZE
CODE



Nieuw in de Helan Zorgwinkel

Sensorische producten voor je baby

Voor je babyuitzet zit je bij Helan Zorgwinkel goed. Zo krijg je van je ziekenfonds **50% korting** op een hele reeks producten in de Zorgwinkel, met een maximum van 150 euro per baby*. Nieuw: een ruim aanbod sensorisch speelgoed. Dat helpt je

kleintje om zintuiglijk op ontdekking te gaan, en stimuleert de motoriek. Bekijk ook ons aanbod voor prikkelgevoelige kinderen, zoals een snoezelbal of verzwaringsdeken.

i www.helanzorgwinkel.be/kind-zorg.

“Je kan bij Helan zelfstandig werken, maar krijgt ondersteuning waar nodig.”



EEN BREDERE KIJK OP WERK

Abigail Polley, Teamleider Kinderopvang cluster Antwerpen

“Als teamleider ben ik verantwoordelijk voor het coachen van de kinderbegeleiders en waak ik over de pedagogie binnen de kinderopvang. Ik ben ook het aanspreekpunt voor ouders en volg de cijfers op van de kinderdagverblijven. Maar ik ben vooral blij dat ik ook nog heel vaak tussen de kindjes vertoef, want om hun welzijn draait mijn job natuurlijk. Wat ik uniek vind bij Helan Kinderopvang, is hoe we allemaal samen toewerken naar hetzelfde doel: onze kinderen een optimale opvang bezorgen. En ieder heeft zijn eigen rol, je ziet alle puzzelstukjes samenvallen. Mijn ultieme geluksmomentje? Dat is wanneer ik kindjes naar school zie gaan die ik zelf heb mogen zien groeien.”

BEN JIJ HELEMAAL HELAN?

Wij leren je graag kennen! Bekijk onze vacatures op www.helanjobs.be

Extraatjes voor je gezinsbudget

Helan is er voor jou. En voor je gezin. Ken je deze Helan-voordelen al?

✓ **Tot 1.050 euro voor de beugel van je kind.**

Dit voordeel is eenmalig geldig voor kinderen en jongeren die een behandeling starten voor 15 jaar. Bovendien geniet je nog meer terugbetalingen als je ook Dentalia Plus, de tandverzekering via Helan, hebt. Zo blijft een beugel voor je kind helemaal betaalbaar.

✓ **Elke 5 jaar tot 1.500 euro per persoon voor logopedie.**

Bij ons reken je op ruime terugbetalingen voor logopedie. Met tot 1.500 euro per persoon, en dat om de vijf jaar, ben je gerust.

✓ **Tot 120 euro voor psychotherapie.**

De kosten van psychotherapie krijg je deels terugbetaald bij ons. Reken op tot 12 sessies per jaar met een terugbetaling van 10 euro per sessie. Bij Helan Luisterlijn heb je recht op 5 gratis consultaties.

✓ **Tot 25 euro per persoon voor een inschrijving bij een sportvereniging of jeugdbeweging.**

Een inschrijving bij een sportclub of de jeugdbeweging wordt jaarlijks tot 25 euro per persoon terugbetaald.

✓ **Tot 190 euro per kind voor kampen, schooluitstappen en speelpleinwerking.**

Je krijgt 5 euro per dag tot maximum 40 dagen terugbetaald voor meerdaagse activiteiten,

zoals een sportkamp, een jeugdbewegingskamp of meerdaagse activiteiten met of zonder overnachting van minimum 2 opeenvolgende dagen. En ook voor speelpleinwerking, schooluitstappen en opvang door de school tijdens schoolvakanties vanaf 1 dag. Helan hanteert een jaarlijkse franchise van 10 euro per persoon zodat de maximum tussenkomst per jaar tot 190 euro bedraagt.

✓ **Krijg per jaar tot 25 euro terug voor aangekochte preventie-artikelen in de Helan Zorgwinkel.**

Zoals zonbescherming, gehoorbescherming, fietshelmen en meer. Ontdek het gamma op www.helanzorgwinkel.be.

✓ **Tot 50 euro per kind t.e.m. 18 jaar voor brillen, lenzen of oogpleisters.**

Reken op tot 50 euro per jaar voor de kosten van brillen-glazen en -monturen, lenzen of oogpleisters voor je kind.

✓ **Mooie kortingen op de vakantiecampen van Heyo.**

Zijn jouw kinderen wild van vakantiecampen? Heyo is dat ook! Als klant van Helan Ziekenfonds krijg je **tot 30% korting** op kampen in de categorie beleving (met/zonder overnachting) en expert (met/zonder overnachting). Voor kampen in de categorie ontdekking

(zonder overnachting) en groei (met/zonder overnachting) tot **20 euro korting**. Bovendien krijg je het eerste vakantiecamp van Heyo cadeau als je kindje 3 jaar wordt.

✓ **Een professionele oppas aan huis als je kind ziek is.**

Is je kind ziek en moet je werken? Een professionele oppas helpt je uit de nood. Daarvoor betaal je maar 3 euro per uur gedurende maximaal tien dagen per jaar voor elk kind. Een voordeel dat geldig is voor kinderen van 3 maanden tot 14 jaar.

✓ **Kinderoppasdienst Bsit app**

Als lid krijgen alle nieuwe Bsit-gebruikers 50% korting op een Bsit-jaarabonnement.



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

Heb jij last van het imposter syndroom?

Heel wat mensen hebben er last van, en je hoort de term regelmatig vallen, maar wat is het oplichters- of bedriegersyndroom? Cedric Arijs, psycholoog bij Helan Luisterlijn kroop in de pen.



Angst om ontmaskerd te worden

“Een tekst schrijven voor Helan Magazine over het oplichterssyndroom... Ik ken dat fenomeen wel, maar ben ik wel de juiste psycholoog om dat goed uit te leggen? Er zijn zeker collega's die zich al meer in dit onderwerp verdiept hebben... Of die het beter kunnen duiden. Het is niet dat ik wetenschappelijk onderzoek heb gedaan naar dit thema... Straks denken de mensen nog dat ik ook maar wat doe?!”

Is de gedachtegang hierboven herkenbaar? Dan ben jij al vertrouwd met het oplichters- of bedriegerssyndroom, of in het Engels: imposter syndrome. Dat is een aanhoudende en onlogische overtuiging dat iemand niet zo competent, intelligent of verdienstelijk is als hij op het eerste zicht lijkt te zijn. Het syndroom wordt gekenmerkt door gevoelens van zelftwijfel en angst om als bedrieger te worden ontmaskerd in je persoonlijke en professionele leven. Het gevoel leidt zo tot een overdreven behoefte aan bevestiging en erkenning

door anderen. Het is belangrijk op te merken dat dit ‘syndroom’ geen aandoening of stoornis op zich is. De naam duidt vooral op een psychologisch fenomeen van typische gedachten en gevoelens.

Het imposter syndroom is een complex en veelzijdig verschijnsel, waardoor de precieze oorzaak van persoon tot persoon kan verschillen. Het kan iedereen treffen, ongeacht geslacht, leeftijd, achtergrond, prestaties, en kwalificaties.



Psycholoog Cedric Arijs

“Het is oké om onzeker te zijn, en af en toe te falen.”

VOORBEELDEN

- Een nieuwe manager die het gevoel heeft niet gekwalificeerd te zijn voor haar rol. Ze vreest continu dat haar werknemers zullen ontdekken dat ze helemaal niet zo competent is als ze lijkt.
- Iemand die in een relatie vindt dat hij de liefde van z'n partner helemaal niet waard is. En bang is voor de dag dat die partner dat ook zal beseffen.
- De beloftevolle wielrenner die net een eerste profcontract binnen heeft. En vreest dat hij bij de eerste grote wedstrijd ontmaskerd zal worden als een eendagsvlieg.

Hoe ontstaat het?

- **Perfectionisme:** Hoge eisen aan zichzelf stellen en bijhorende faalangst kunnen bijdragen aan het imposter-syndroom.
- **Sociale vergelijking:** Jezelf vergelijken met anderen en het gevoel hebben dat je niet aan de eisen voldoet, kan leiden tot zelftwijfel en het gevoel tekort te schieten.
- **Gebrek aan geïnternaliseerd succes:** Personen die hun successen niet aan zichzelf toeschrijven maar aan externe factoren, zoals geluk of connecties, hebben meer kans zich een bedrieger te voelen.
- **Jeugdervaringen:** Ervaringen zoals verwaarlozing, misbruik of aanhoudende kritiek, kunnen leiden tot een laag zelfbeeld dat kan bijdragen aan het bedriegersyndroom.
- **Culturele of maatschappelijke factoren:** Gendervooroordelen, maatschappelijke verwachtingen of stereotypen, kunnen ertoe leiden dat mensen het gevoel hebben dat ze niet thuishoren in hun job.
- **Hoge druk:** Werken in een omgeving met hoge druk, waar succes hoog wordt gewaardeerd en fouten niet worden getolereerd, kan de kans op het imposter syndroom vergroten. Het komt dan ook vaker voor bij mensen met een prestatiegerichte status, zoals succesvolle professionals, leidinggevenden, ondernemers, sporters, academici of kunstenaars.

Wat kan je doen?

- De eerste stap naar het overwinnen van het oplichterssyndroom is het erkennen en herkennen van gevoelens van zelftwijfel en onzekerheid.
- Omring jezelf met ondersteunende vrienden, familie of een therapeut die je kan helpen negatieve gedachten en overtuigingen te herkennen en uit te dagen.
- Kijk anders naar falen en zie het als een leermogelijkheid en een opstap naar succes. Je kan falen in een actie of project, maar nooit als persoon.
- Neem de tijd om je prestaties te vieren, hoe klein ook, en erken je harde werk en toewijding. Het is heus niet allemaal een kwestie van geluk.

TIP

Aangezien de oplichter in je hoofd vaak van zich laat horen, kan je die stem even goed een naam geven. Zo kan je makkelijker afstand nemen van je gedachten. Zo merk je sneller op wanneer je bedrieger jou aan het lijntje houdt.

Volg het **gratis webinar** over het bedriegerssyndroom op 28/09 om 19u. Inschrijven op www.helan.be/infosessies

OEFENING

Ga aan de slag met je negatieve gedachten, waarbij je eigenlijk twee opties hebt:

Zijn gedachten fundamenteel fout?

Bv. "Je bent echt te dom voor deze functie"

Vervang de negatieve gedachten door positieve zelfspraak en richt je op je sterke punten, prestaties en successen. Bv. "Ik heb gestudeerd en gesolliciteerd om deze plek te bemachtigen, dus ik heb de nodige basis om hier iets te betekenen".

Zijn gedachten onprettig, maar wel plausibel? Bv. "Je zou deze positie wel eens kunnen kwijtspelen"

Leer gedachten als deze toelaten. Dit wil niet zeggen dat je ze moet leuk vinden of omarmen, maar probeer ze zeker niet te verdringen.



HELAN HELPT

Herken je in dit artikel, wordt het je soms te veel, geraak je zelf niet uit een bepaalde situatie, voel je je mentaal belast? De psychologen van de Helan Luisterlijn staan gratis voor je klaar. Je kan telefonisch of via videochat een consultatie inboeken. Na een vrijblijvend kennismakingsgesprek maak je een afspraak voor een consultatie bij een psycholoog gespecialiseerd in jouw vraag of probleem. Je hebt recht op 5 gratis sessies. Met alle respect voor je privacy.

www.helan.be/luisterlijn of
bel T. 0800 88081.

Ecologisch poetsen

De top tips van Helan Huishoudhulp

Helan Huishoudhulp is expert in huishoudhulp, én ze weten ook heel wat van ecologisch poetsen. Dat is goed voor je omgeving en voor jouw gezondheid.

3 Redenen om ecologisch te poetsen

1 Lief voor de planeet

Zowel het gebruik als de productie van schoonmaakmiddelen hebben een negatief effect op het milieu. Natuurlijke middeltjes hebben minder impact. Ook de verpakkingen zijn minder vervuilend.

2 Mild voor je gezondheid

Een aantal ingrediënten in traditionele schoonmaakmiddelen kunnen allergieën veroorzaken en het hormonale systeem beïnvloeden. Natuurlijke middeltjes bevatten die chemische stoffen niet.

3 Interessant voor je portefeuille

De rekensom is snel gemaakt: een paar natuurlijke basisproducten volstaan al om de vaak dure klassieke schoonmaakmiddelen te vervangen.

Eenvoudige basisingrediënten

- **Zwarte zeep:** verwijdert vlekken en ontvet
- **Alcoholazijn:** dé ontkalker
- **Sodakristallen:** of natriumcarbonaat, een krachtige ontvetter
- **Baking soda:** ook bekend als natriumbicarbonaat, ideaal om te schuren en geurtjes te neutraliseren

Ruitenspray

Meng 1/3 azijn, 2/3 water en een paar druppels afwasmiddel.

Ontvettingspray

Doe 2 eetlepels baking soda, een klein beetje opgeloste zeep en enkele druppels etherische olie in een lege plantenspuit. Vul aan met heet water en meng tot de baking soda is opgelost.

WC-ontkalker

Gooi een koffiekopje baking soda in de het toilet en giet er een zelfde hoeveelheid azijn over. Het mengsel gaat vanzelf bruisen. Laat even staan en boen na 10 minuten na met de borstel.



Doelgerichte zorg

Een nieuwe kijk op jouw zorg

Er waait een nieuwe wind door het zorglandschap. Niet de problemen van wie zorg nodig heeft moeten centraal staan, maar wel de levensdoelen. Dat is het model van de doelgerichte zorg. We praten met Jet Coune, maatschappelijk assistent bij de Dienst Maatschappelijk Werk van Helan, en Wim Coppieters van Helan Thuiszorg, de pioniers van de doelgerichte zorg binnen Helan.

Wat is doelgerichte zorg precies?

Jet Coune: Het betekent dat we in onze begeleidingstrajecten vertrekken van wat iemand wil bereiken en samen bekijken welke stappen daarvoor nodig zijn. Eerder dan te vertrekken vanuit het zorgaanbod of het zoeken naar oplossingen voor wat iemand niet meer kan.”

Waarom is die nieuwe benadering belangrijk?

Wim Coppieters: “Vaak focussen we in de zorgsector sterk op het gezondheidsprobleem zelf. Daarnaast bekijkt elke hulpverlener - arts, apotheker, verpleger, verzorgende - dat probleem vanuit zijn eigen positie of discipline. Resultaat is dat de zorgbehoevende soms heel uiteenlopende adviezen krijgt. En ook de stem van de persoon zelf gaat vaak verloren. Daardoor is die niet altijd gemotiveerd om mee te gaan in de zorgoplossingen die we voorstellen. Deze nieuwe manier van kijken naar zorg is om die reden erg belangrijk. Ook de Vlaamse overheid geeft dat signaal en zet er sinds vorig jaar dan ook erg op in.”

Hoe verandert dat het zorgaanbod concreet?

Wim Coppieters: “We proberen het verschil te maken door heel open te luisteren naar wie zorg nodig heeft. Als een mantelzorger belt met een





Wim Coppieters

“De patiënt bepaalt zelf de koers van de zorg.”

vraag, dan waren we tot nu toe gewoon om onze registers open te trekken en alle mogelijke hulp te schetsen. Wij tonen ons aanbod en de persoon kan daaruit kiezen. Daar is niks mis mee. Maar zo ga je wel dingen overnemen van de zorgbehoevende zonder genoeg stil te staan bij wat die in z'n situatie nog zélf kan of wil doen. Bij doelgerichte zorg is dat anders. We staan stil bij wat de persoon zélf wil bereiken en wat die echt belangrijk vindt. Daarom raden we onze verzorgenden aan om een babbeltje te doen als ze de eerste keer bij een klant komen. Zo leer je elkaar eerst wat kennen. En ga je automatisch meer rekening houden met de persoonlijke voorkeuren van de persoon die zorg nodig heeft.”

Hoe bepalen jullie de doelstellingen van de zorg?

Wim Coppieters: “De persoon zelf staat centraal. Wat wil die in het leven? Neem nu een hoogbejaarde man. Het kan zijn dat die gewoon nog eens naar de kaartclub wil. Als die de vrienden van z'n club al twee jaar niet meer heeft kunnen zien, knaagt dat enorm. Dan is dat het gemeenschappelijke doel waar we voor gaan.”



Jet Coune

“We vertrekken niet vanuit problemen, maar vanuit levensdoelen”

Jet Coune: “Het is belangrijk dat je alle achterliggende waarden in kaart brengt. In Wims voorbeeld van de kaartclub moet je als hulpverlener de waarden achter die vraag zoeken. Waarom wil die man naar de kaartclub? Omwille van het sociale contact? Als dagbesteding? Of gewoon om nog eens buiten te komen? Tot nu toe vertrokken we meestal vanuit de middelen die we hebben we om de doelen te bereiken. Daarmee gingen we dan het probleem aanpakken. Maar we moeten verder kijken. Vooral samenwerken is belangrijk. Met andere diensten, andere instanties, andere mensen. Je moet vertrekken vanuit een gelijkwaardige relatie en wederzijdse betrokkenheid.”

Wim Coppieters: “Ik zie de waarde van die aanpak ook bij mijn eigen moeder. Zij is 88 en als diabetespatiënt zwaar zorgbehoevend. In principe moet ze een streng dieet volgen, maar zij wil vooral nog genieten van de tijd die haar rest. Ze wil doen wat ze graag doet en eten wat ze graag eet. Ze moet natuurlijk haar bloedsuikergehalte in evenwicht houden, maar vroeger zou de focus eenzijdig op dat dieet hebben gelegen. Dat bekijken we nu anders.”

Wat valt er vooral te winnen bij doelgerichte zorg?

Jet Coune: “Er ontstaat bij doelgerichte zorg een nieuw evenwicht tussen hulpverlener en hulpvrager. We gaan

Wat is doelgerichte zorg?

Sinds vorig jaar stelt de Vlaamse overheid doelgerichte zorg voorop als basisprincipe in de zorgsector. Het VIVEL, het Vlaams Instituut voor de Eerste Lijn geeft opleidingen rond het thema voor alle zorgprofessionals. Op die manier raakt het principe geleidelijk aan ingeburgerd. Bij doelgerichte zorg gaan zorginstanties op de eerste plaats kijken naar de persoon die ze helpen: welke wensen heeft die en wat is voor hun belangrijk? De antwoorden op die vragen zijn de uiteindelijke leidraad voor de concrete zorgplanning.

naar een coachende hulpverlening, waarbij de hulpverlener niet langer alles overneemt. We zeggen niet meer: ‘Wij nemen het over. We doen alles voor u of we leggen het u op.’ Maar we kijken naar de cliënt zelf: ‘Dit is uw traject. Hoe kunnen we u bijstaan, hoe kunnen we u coachen?’ Als je, in plaats van probleemgerichte zorg, doelgerichte zorg toepast, kan je veel meer bereiken bij je cliënt. Die gaat zich gehoord voelen. Als mensen vanuit hun wensen benaderd worden, gaan ze ook veel makkelijker hulp toelaten. En uiteindelijk beter af zijn.”

Wim Coppieters: “De patiënt is de kapitein op zijn eigen schip en mag zelf de koers bepalen.”

Gezond ouder worden begint nu

5 tips om in beweging te blijven



Zie je jezelf later als een kranige oude dame of heer, dan leg je daar best nu al de basis voor. Met gezonde voeding en genoeg slaap. Maar ook met de juiste beweegvormen. Ontdek het belang van kracht, lenigheid en balans voor een goede gezondheid op elke leeftijd.

01 Investeer in kracht

Vanaf je 30^{ste} begint je spiermassa af te nemen. Daardoor boeten we in op kracht en verhoogt het risico op bv. verhoogde cholesterol en bloeddruk. We raden daarom aan om minstens 2 keer per week aan de versterking van je (grote) spieren en botten te werken. Je hoeft er niet voor naar de fitness te gaan. Heel wat slimme krachtoefeningen doe je gewoon thuis of onderweg. Zet de versnelling van je fiets eens zwaarder, zodat je harder moet peddelen. Neem vaker de trap, en als je fit bent, neem dan twee treden tegelijk. Draág kleine boodschappen in plaats van een winkelkarretje te gebruiken. En zet spullen die je vaak nodig hebt in de onderste of bovenste kasten. Want hurken, rekken of een trapje opstappen is goed voor je spieren.

02 Lekker lenig

Lenig blijven helpt je om bewegingen goed te blijven uitvoeren. Het geeft je spieren de ruimte om te werken en zorgt indirect voor minder belasting op je gewrichten. Door lenigheidsoefeningen, of te rekken en strekken, worden je spieren zachtjes en gecontroleerd uitgerokken. Ze zijn zo minder gespannen en worden beter doorbloed. Je bewegingen zullen zo soepeler en meer gecoördineerd verlopen. Probeer een 3-tal keer per week wat lenigheidsoefeningen te doen. Je vindt er bv. op www.gezondleven.be. Mocht je last hebben van bepaalde gezondheidsklachten, overleg dan met je huisarts en/of kinesitherapeut welke oefeningen voor jou geschikt zijn.

03 Alles in evenwicht

Wist je dat de mate waarin je je evenwicht kan houden iets zegt over je biologische leeftijd? Met ouder worden vermindert je gevoel voor balans. Waar je als kind graag balancerend over kleine muurtjes liep, leun je nu misschien tegen de muur als je je schoenen aantrekt. Gek genoeg merk je evenwichtsverlies niet zo snel op bij jezelf. Op dat muurtje loop je al lang niet meer, en om je schoenen aan te trekken, ga je gewoon zitten. Maar balansoefeningen zijn dus net zo belangrijk als spiertraining en lenigheidsoefeningen om echt in vorm te blijven. We adviseren om, naast spierversterkende oefeningen, twee à drie keer per week coördinatie-oefeningen te doen. Je kan balansoefeningen doen, of een sport kiezen waarbij je je balans traint zoals Yoga. Maar nog beter is om het in je dagelijks leven te integreren. Ga op een been staan als je je tanden poetst, trek je sokken staand in plaats van zittend aan, en probeer eens te blijven staan in een bus of tram.

04 Blijf je grenzen verleggen

Ouder worden gaat gepaard met verlies van spierkracht, lenigheid en evenwicht. Maar weet dat je dit verouderingsproces niet zomaar moet ondergaan. Door specifieke oefeningen te doen, kan je écht een groot verschil maken voor je gezondheid. En blijven bewegen tijdens je dagelijkse activiteiten is de boodschap. Zit niet te veel stil, ga te voet naar de bakker, werk in de tuin en neem de trap. Blijf ook dingen doen die je naarmate je ouder wordt een beetje lastig of eng begint te vinden. Jezelf dwingen om af en toe uit je comfortzone te komen, zal je helpen om in vorm te blijven.

05 Laat je helpen

Weet dat er heel wat hulplijnen bestaan om je in beweging te krijgen. Bespreek samen met je huisarts of kinesitherapeut welke oefeningen voor jou geschikt zijn. Of vraag je arts om je door te verwijzen naar een Bewegen op Verwijzing-coach. Die helpt je om je goede voornemens in daden om te zetten.

Op 26/04 kan je bij Helan een gratis webinar volgen over 'Beweging dé sleutel tot een langer zelfstandig leven'. Schrijf je in via www.helan.be/infosessies.

Wachtpolis Hospitalia Continuïteit

JE VANGNET ALS DE HOSPITALISATIEVERZEKERING VAN JE WERK WEGVALT

De kosten van een ziekenhuisopname lopen snel hoog op, dus is een hospitalisatieverzekering geen overbodige luxe. Veel mensen krijgen er eentje cadeau van het werk. Maar wat als de hospitalisatieverzekering van je werkgever stopt, bijvoorbeeld bij ontslag of pensioen?

DENK NU AL AAN JE PENSIOEN

Betaalbaar verzekerd blijven na je pensioen is niet altijd evident. Ga je bijvoorbeeld met pensioen en besluit je de hospitalisatieverzekering van je werkgever op individuele basis voort te zetten? Dan riskeer je peperdure premies. Om dat te voorkomen, biedt Helan een voordelige 'wachtpolis': Hospitalia Continuïteit. Dankzij die wachtpolis bent je zeker dat je geen medische vragenlijst hoeft in te vullen de dag dat je met pensioen gaat. Meer nog: je maandelijkse bijdrage is op je 65^{ste} dezelfde als die van iemand die al z'n hele leven Hospitalia Medium heeft. Bovendien krijg je met Hospitalia Continuïteit ook nu al extra terugbetalingen bovenop de verzekering van je werkgever.

EN AAN JE KINDEREN

Je kroost kan tot de 25ste verjaardag onder de hospitalisatieverzekering van je werkgever vallen, op voorwaarde dat je kind recht heeft op kinderbijslag.

Als je verzekerd bent bij Hospitalia Continuïteit, biedt Helan je zoon of dochter de mogelijkheid een eigen verzekering bij Helan te nemen van zodra ze starten met werken of 25 jaar zijn, zonder vragenlijst of medische formaliteiten én zonder wachttijd.

“Sowieso is het altijd interessant om kinderen zo vroeg mogelijk in te tekenen op Hospitalia Continuïteit. Je kan later onbeperkt switchen naar Hospitalia Medium of Hospitalia Plus. Mocht je kind op latere leeftijd een ernstige ziekte krijgen, dan baseren we ons toch nog op de medische vragenlijst die opgesteld werd bij Hospitalia Continuïteit. Dat levert een voordelige verzekering op, met ruime terugbetalingen,” aldus **Laura Lavens**, expert Hospitalia bij Helan Ziekenfonds.

Maarten

“Ik betaal zo'n 10 euro per kwartaal voor mijn wachtpolis. Een kleine uitgave. Zeker als je vergelijkt met de hoge premies voor een hospitalisatieverzekering als je pas na je pensioen intekent.”

Een voorbeeld

Stel dat je een hospitalisatieverzekering hebt lopen bij je werkgever. Op je 40ste beslis je een wachtpolis (Hospitalia Continuïteit) te openen. Dan kan je op je 65ste een individuele polis (Hospitalia Medium of Plus) afsluiten, die dankzij je wachtpolis 70% goedkoper kan zijn. Hoe eerder je intekent op je wachtpolis, hoe lager de toekomstige premie voor je individuele hospitalisatieverzekering.

 www.helan.be/wachtpolis



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

Menstruatie

Wat is 'normaal'?

7 vragen
die je niet aan je
gynaecoloog
durft stellen

Helemaal vrouw

De ups en downs van de vrouwelijke cyclus en het vrouwenlichaam zijn vaak nog een groter taboe dan je zou denken. Daarom een dossiertje als ode aan het vrouwenlichaam.



Menstrueren

Wat is 'normaal'?

Waarom menstrueren vrouwen? Is het normaal dat het pijn doet? En waarom is het nog steeds taboe om erover te praten?

We spraken met dr. Steffi van Wessel, gynaecologe in het UZ Gent.

**Dr. van Wessel**

“Veel vrouwen bespreken hun klacht niet bij de dokter omdat ze denken dat het ‘normaal’ is.”

Wat betekent de menstruatie precies in het vrouwenlichaam?

Dr. van Wessel: “Elke maand gaat het vruchtbare lichaam van een vrouw zich voorbereiden op een zwangerschap. Als de eikel niet bevrucht wordt, wordt het slijmvlies afgestoten en is er bloedverlies gedurende maximum 8 dagen. Een normale cyclus loopt over 24 tot 38 dagen. De gemiddelde leeftijd waarop een meisje begint te menstrueren ligt tussen 13 en 16 jaar. Start het voor de leeftijd van 9 jaar (2%) of na 16 jaar (5%), dan spreken we van een abnormaliteit.”

Welke problemen kunnen er opduiken?

Dr. van Wessel: “3 tot 30% van de vrouwen heeft een abnormaal bloedverlies. Maar elk lichaam is anders, dus we kijken liever naar de individuele vrouw om te zeggen of iets ‘abnormaal’ is. Zo kan de ene vrouw heviger bloeden dan de andere. Wat problematisch is, hangt in dat geval af van wat zij zelf als een probleem ervaart, en wat haar levenskwaliteit vermindert. Het kan ook gebeuren dat de menstruatie eens uitblijft. Op zich is dat niet meteen een probleem. Er moet altijd eerst aan een zwangerschap gedacht worden. Maar als de menstruatie lange tijd uitvalt, is er wel

reden tot onderzoek. Het kan te maken hebben met een te laag vetgehalte, bijvoorbeeld bij vrouwen met anorexia, vrouwen die veel sporten of topsporter zijn. Maar ook stress of een cyste op de eierstok kunnen een oorzaak zijn.”

Hoe ontstaan problemen en hoe zijn ze vast te stellen?

Dr. van Wessel: “Er is een onderscheid tussen structurele en functionele oorzaken. Structurele oorzaken zijn op beeldvorming te zien. Zoals bv. een poliep, een vleesboom of adenomyose. Bij adenomyose gaan de cellen van het baarmoederslijmvlies zich te diep in de spierlaag nestelen, wat hevige pijn en bloedverlies kan veroorzaken. Functionele oorzaken zijn niet zichtbaar via beeldvorming en zijn dus veel moeilijker vast te stellen.”

We horen ook vaak over PCOS en endometriose. Wat is dat precies?

Dr. van Wessel: “PCOS is een disbalans in de hormonen en kan een indicatie zijn van een teveel aan mannelijk hormoon, maar niet altijd. Normaal is er slechts één eikel die tot rijping komt, maar bij PCOS groeien meerdere eicellen tegelijk die abrupt gestopt worden. Het zorgt voor een onregelmatige cyclus. Bij endometriose komt het baarmoederslijmvlies op andere plaatsen voor dan normaal en gaat het zich daar vastzetten. Patiënten met endometriose hebben een cyclusgebonden klacht omdat het weefsel actief is op het moment

dat ze menstrueren. De klachten zijn afhankelijk van de specifieke locatie. De diagnose is moeilijk te stellen. Op een echo is endometriose moeilijk te zien, dus moeten we via een kijkoperatie in de buik of met een MRI de diagnose vaststellen.”

Wat met PMS, of het premenstrueel syndroom?

Dr. van Wessel: “Heel wat vrouwen hebben last van PMS. Net zoals endometriose is het een cyclusgebonden klacht. Het vindt plaats in de tweede helft van de cyclus: na de eisprong en voor de menstruatie. PMS is een gamma van uiteenlopende klachten. Er is de mentale klacht: mensen voelen zich niet goed, hebben last van moodswings, voelen zich angstig. Maar ook de fysieke klacht: opgeblazen gevoel, borstklachten, hoofdpijn etc. De symptomen komen voort uit hormonale schommelingen.”

Waarom is het vaak nog heel moeilijk voor vrouwen om over de menstruatie te praten?

Dr. van Wessel: “Als gynaecoloog doe ik mijn best om goed door te vragen tijdens een consultatie. Vaak bespreken vrouwen hun klachten niet direct omdat ze denken dat het normaal is, en er niets aan gedaan kan worden. Buiten de praktijk is het dan weer taboe omwille van de intimiteit die ermee gepaard gaat. En bij jongeren komt het thema menstruatie op school misschien te biologisch aan bod.”



Zit je met vragen rond menstruatie of heb je klachten? Ga dan langs bij je gynaecoloog. Zij of hij kan je zeker verder helpen bij specifieke klachten of gevoeligheden.

7 vragen

die je niet durft te stellen aan je gynaecoloog

Gynaecoloog dr. Geertrui Meganck (UZ Gent) geeft antwoord op vragen die je misschien niet meteen zou durven stellen tijdens je bezoek aan de gynaecoloog.



1 Hoeveel witverlies is normaal?

Witverlies is normaal. Als je geen pil neemt, wisselt de hoeveelheid met je cyclus en valt het witverlies meest op rond de eisprong. Dan is je slijmverlies helder en rekbaar. Ook als je geen pil neemt heb je witverlies ten gevolge van oestrogenen, of vrouwelijke hormonen.

De hoeveelheid van je slijmverlies is van geen belang maar ook het uitzicht niet: of het nu wit, watergroen of geelachtig is, dat is van geen enkele betekenis. Alleen als je witverlies gepaard gaat met klachten, zoals jeuk, een vieze geur, bloedverlies, ... laat je best een gynaecologisch onderzoek doen.

2 Ik ruik niet zo fris daarbeneden. Wat kan ik daaraan doen?

De belangrijkste oorzaak van slechtruikend vaginaal verlies is bacteriële vaginose. Dat is een infectie die ontstaat omdat de bacteriën, die van nature in de vagina aanwezig zijn, zich ontwikkelen. Vaak is er op dat moment een grotere hoeveelheid vaginaal verlies, die gepaard gaat met een onaangename, visachtige geur.

Bacteriële vaginose kan veroorzaakt worden door synthetisch en/of nauwsluitend ondergoed, vaginale douches, slechte of te veelvuldige intieme hygiëne, hormonale factoren, antibioticagebruik, het spiraaltje, roken, frequent seksueel contact, verschillende bedpartners,...

3 Ik heb nog nooit een orgasme gehad, is alles goed met mij?

Problemen met het orgasme is de vaakst voorkomende klacht bij de seksuoloog. Mannen komen doorgaans sneller en makkelijker tot een orgasme dan vrouwen. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 10 à 15 procent van de vrouwen nog nooit een

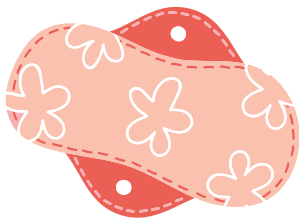
orgasme heeft ervaren. Daar kunnen verschillende redenen voor zijn. Zo heeft het merendeel van de vrouwen voldoende stimulatie van de clitoris nodig om een orgasme te beleven en is alleen vaginale penetratie voor hen niet altijd bevredigend. Het is ook belangrijk om te weten dat goede seks niet sowieso tot een orgasme moet leiden. Maar als klaarkomen

echt niet lukt, kan je wel hulp zoeken bij je huisarts, gynaecoloog en/of seksuoloog. Vaak zijn er zowel lichamelijke als psychische factoren die een rol spelen of elkaar versterken. Een arts of seksuoloog kan je helpen om te oorzaak van jouw probleem te achterhalen.

4

Mijn menstruatie ziet er soms bruin uit. Is dit normaal?

Dat is normaal. Menstruatiebloed kan roze, helderrood, donkerrood of zelfs bruin zijn. Bloed wordt bruiner naarmate het langer in contact blijft met de lucht.



5 Ziet mijn vagina er normaal uit?

Deze vraag wordt steeds meer gesteld, en vooral door jonge meisjes. Ze bedoelen hier eigenlijk 'mijn vulva' want je vagina kan je zelf niet zien. De 'designer-vulva's' die je ziet in de media en in pornofilms zijn helemaal niet hoe een standaard vulva eruit ziet. Vandaar dat steeds meer (jonge) vrouwen zich onzeker voelen over hun vulva en vragen om een schaamlipcorrectie. Het is belangrijk om te weten dat elke vulva uniek is. Vulva's variëren wat betreft kleur, beharing, grootte en vorm van kleine en grote schaamlippen en uitzicht van de clitoris.

6 Soms heb ik felle jeuk daar vanonder, wat kan ik daaraan doen?

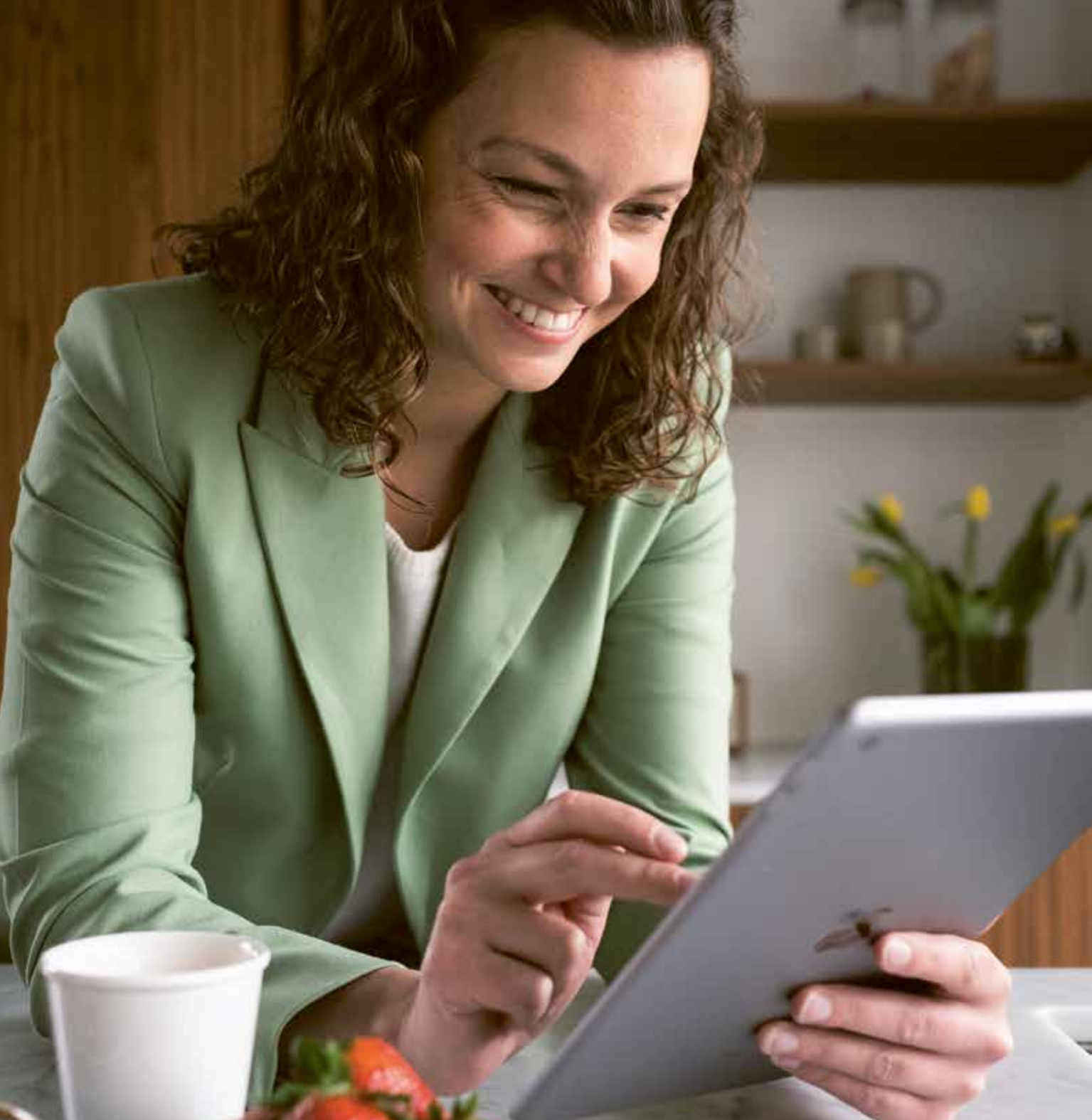
Vulvaire en/of vaginale jeuk is een vaak voorkomende klacht bij vrouwen van elke leeftijd. Meestal denkt men dan dat het gaat om een schimmelinfectie (Candida). Dit is inderdaad een courante oorzaak van genitale jeuk maar ook andere oorzaken kunnen aanleiding geven zoals andere genitale infecties, huidziekten of irritatie door zweet, verzorgingsproducten of strakke kleding. Bij jeuk is het belangrijk om een arts te raadplegen zodat een correcte diagnose kan gesteld worden op basis van een onderzoek.

Kom alles te weten over de invloed van je bekkenbodem op je gezondheid in ons webinar op 24 mei.
www.helan.be/infosessies.



7 Is een menstruatiecup wel hygiënisch?

- Was je handen goed voor je de cup inbrengt.
- Maak de cup goed proper voor je hem gebruikt. Dompel die ongeveer 5 minuten onder in kokend water voor je hem in gebruik neemt. Of steriliseer hem in de magnetron. Vul daarvoor een mok met water (sluit die nooit af) en zet die in de magnetron tot het water kookt. Plaats nadien de cup in het kokende water van de mok en zet de magnetron weer 3 à 5 minuten aan. Laat de mok met de cup erin afkoelen. Gebruik nooit zeep of andere producten om te reinigen want die kunnen het beschadigen.
- Tijdens je regels hou je de cup best niet langer dan 12 uur in de vagina. Ledig hem een paar keer per dag in het toilet, de wasbak of de douche. Spoel af met koud water, of fleswater als er geen wasbak is, en plaats terug.
- Na je menstruatie steriliseer je de cup opnieuw. Berg hem nooit op in een plastic zakje of gesloten bakje, maar liever in een katoenen zakje of een bakje met luchtgaten op een propere, koele, donkere en droge plek (dus best niet in de badkamer).



Helemaal digitaal

Jouw online ziekenfonds

Betaal digitaal

Ontvang jij nog een papieren factuur? Kies voor digitaal. Je ontvangt dan een mail met een makkelijke betaalknop om digitaal te betalen. Veel sneller en beter voor het milieu? En optimaal beveiligd dankzij Mijn Helan.

Bovendien kan je dan via Mijn Helan heel wat zaken zelf beheren. Ook als je via domiciliëring betaalt.

Kies zelf hoe vaak je betaalt

Als je digitaal je facturen ontvangt, dan kies je er zelf of je ze per kwartaal, halfjaarlijks of jaarlijks ontvangt. Of je kan er kiezen voor een maandelijks domiciliëring.

Pas je rekeningnummer aan

Betaal je via een domiciliëring maar verander je van rekeningnummer?

Vul een nieuw mandaat in via Mijn Helan. Na de verwerking ervan ontvang je een nieuw inhoudingsplan.

Ook via Zoomit en DOCCLE

Standaard zijn alle facturen en inhoudingsplannen beschikbaar in je inbox op Mijn Helan en krijg je een e-mail bij elk nieuw document. Werk je graag met Zoomit of DOCCLE, dan kan je dat zelf activeren via Mijn Helan.

- **Vertrouwd met Mijn Helan?**
Kies voor digitale facturen in de rubriek 'Mijn Profiel' onder 'Financiële info'. Kies daar voor 'E-facturatie'. Ook kan je daar je periodiciteit aanpassen.
- **Nog geen Mijn Helan-gebruiker?**
Maak makkelijk een account aan op www.mijnhelan.be en kies voor E-facturatie.

*De periodiciteit voor de Vlaamse sociale bescherming kan niet aangepast worden via Mijn Helan. Die bijdrage wordt telkens éénmaal per jaar opgevraagd.

MAAK EEN AFSPRAAK

Heb je advies nodig over je ziekenfondsdossier, wil je zorg aanvragen, word je mama of papa en weet je niet goed wat je te doen staat om alles in orde te brengen? Wij maken op afspraak graag tijd voor je vragen. In een kantoor in je buurt, of via een videogesprek. Zo'n digitale afspraak is handig omdat je snel een afspraak kan inboeken,

je niet hoeft te verplaatsen, en wij kunnen ons scherm met je delen om je documenten of je dossier te laten zien.

i Op Mijn Helan, in de app of op de website, leg je die afspraak makkelijk vast op een moment dat jou past.

Noodnummers bij de hand

Met de Mijn Helan app heb je alle noodnummers bij de hand. De klassieke nooddiensten, maar ook nummers voor een arts of apotheker van wacht of voor psychosociale hulp. Je vindt de nummers op je start-scherm.



HELAN-ZORGAANBOD

Vind alles makkelijk terug op Mijn Helan

In de linkerkolom op Mijn Helan vind je vanaf nu ook ons zorgaanbod in het menu. Alles wat je kan nodig hebben als zorgbehoevende of mantelzorger, vind je op één handige pagina terug. Zowel het Helan-aanbod voor jou, als links naar externe partijen die voor jou van belang kunnen zijn.



Attest nodig?

Download het makkelijk zelf op Mijn Helan:

- ✓ Verhoogde tegemoetkoming voor korting bij NMBS en sociaal tarief energie
- ✓ Attest van aansluiting bij je ziekenfonds, hospitalisatie- of tandverzekering
- ✓ Attest van je terugbetalingen
- ✓ Attest van je uitkeringen
- ✓ Reisdocumenten, zoals je Europese ziekteverzekeringskaart



Achter de schermen van Helan Zorgwinkel

“We zijn de gids voor wie zorg nodig heeft”

Bij Helan Zorgwinkel vind je als Helan klant én mantelzorger een waaiër aan hulpmiddelen, gericht op thuis- en woonzorg en revalidatie. Heb je voor een korte periode zorgmateriaal nodig, dan kan je terecht bij onze uitleendienst.

Winkels, webshop en bandagisten

Heb je thuis een zorgbed nodig na een operatie? Of ben je toe aan een personenalarmsysteem om langer zelfstandig thuis te wonen? Misschien is een rollator of wandelstok wel handig om je te verplaatsen? Reken op Helan Zorgwinkel. Onze winkelpunten vind je op vier locaties: Brugge, Gent, Leuven en Wilrijk. Daarnaast kan je terecht op www.helanzorgwinkel.be. Via onze webshop krijg je een totaaloverzicht van het aanbod en kan je makkelijk van thuis uit bestellen én hulpmiddelen uitlenen. Helan Zorgwinkel heeft daarnaast een eigen team van mobiliteitsverstrekkers, of bandagisten, die je ondersteunen in de keuze van een rollator, rolstoel, scooter, driewiel fiets op medisch voorschrift.

Advies in de winkel en 24/7 online

In onze winkels kan je terecht voor persoonlijk advies over je zorgvraag of zorgproblematiek. Je kan de hulpmiddelen en het zorgmateriaal uitproberen zodat je zeker bent van de juiste keuze. “Bij Helan Zorgwinkel leggen we de nadruk op advies. We analyseren je zorgbehoefte als klant en staan daarna in voor de juiste zorgoplossing”, zegt **Daan Heeren, district manager bij Helan Zorgwinkel**. “We zetten volop in op klantenservice en onze bereikbaarheid. Je kiest als klant zelf of je telefonisch, via huisbezoek of op afspraak in de winkel wil geholpen worden. Onze medewerkers hebben de juiste expertise om je goed te ondersteunen bij jouw specifieke zorgvraag. Wij bieden niet alleen producten aan, maar oplossingen op maat.”

GRATIS WEBINAR

Veilig thuis blijven wonen met een personenalarmsysteem

Via een personenalarmsysteem sta je met één simpele druk op een knop rond je hals of een mantelzorger of een alarmcentrale. Zo kan je langer veilig thuis blijven wonen, of veilig zelfstandig de deur uit blijven gaan. Tijdens dit gratis webinar krijg je heldere info en advies

over de verschillende soorten noodsystemen. Specialisten leggen je glashelder uit welk systeem het beste past bij jou of bij de persoon voor wie je zorgt. Het wordt een interactieve sessie met voldoende ruimte voor vragen.

Donderdag 25 mei - van 19u tot 20u30.
Schrijf je in via www.helan.be/infosessies



Joris Merken

“Onze snelle service aan huis maakt het verschil.”



Daan Heeren

“We zoeken voor elke klant de juiste zorgoplossing.”

“Klanten vinden ook meer en meer de weg naar de webshop van Helan Zorgwinkel,” aldus **Daan Heeren**. “Maar dat gaat soms hand in hand met een bezoekje aan een winkel. Senioren komen vaak langs samen met een familielid of hun mantelzorger. Sommigen hebben op voorhand de webshop al als catalogus gebruikt en komen nadien voor persoonlijk advies bij onze klantenadviseurs. Kan je niet naar de winkel komen, dan zorgen we ervoor dat wij naar je toekomen via onze mobiliteitsverstrekkers, uitleendienst en Helan-ergotherapeuten. Helan Zorgwinkel neemt je de zorg uit handen en vaak zelfs ook de administratie die daarbij hoort.”

Zorgmateriaal via onze uitleendienst

Dat bevestigt ook **Joris Merken, operationeel manager bij de uitleendienst van Helan Zorgwinkel**.

Hij staat in voor de coördinatie van de aanvragen en de leveringen: “We zijn een grote hulp voor mensen die revalideren na een ongeval of een onverwachte tegenslag hebben. Met onze service en betaalbare prijzen maken we het verschil. Ook bij de uitleendienst gaan we volop voor een positieve klantenervaring. We leveren niet zomaar een verzorgingsbed of hometrainer, maar we luisteren naar de vragen en noden van de klant om een gepaste oplossing te voorzien. Ook onze logistieke medewerkers en gespecialiseerde chauffeurs spelen een grote rol in dit verhaal. Zij zorgen voor een verantwoorde reiniging van ons uitleenmateriaal, een vlotte levering en installatie aan huis, gecombineerd met een woordje uitleg.”



HELAN ZORGWINKEL IS ER VOOR JOU!

Heb je een specifieke zorgvraag in het kader van je zorgproblematiek of voor één van je naasten? Wens je meer advies en info over hulpmiddelen om langer zelfstandig thuis te wonen? Heb je een medisch voorschrift voor een rollator, rolstoel, ... en wens je dit te regelen met een mobiliteitsverstrekker? Word je binnenkort gehospitaliseerd en heb je voor een korte periode ondersteunende zorgartikels nodig wanneer je naar huis komt?

- ✓ **Maak een afspraak** in onze winkels in Brugge, Gent, Leuven of Wilrijk via www.helanzorgwinkel.be
- ✓ Bel ons op T. **02 218 22 22**
- ✓ **Of spring eens binnen**, op www.helanzorgwinkel.be vind je de openingsuren en adressen

Handige hulpjes van Helan Zorgwinkel

Maatje voor je gezondheid

Dit krachtige aerosoltoestel, speciaal ontworpen voor baby's en kinderen, voegt meteen een portie troost toe aan de behandeling.

Aerosol Omron Nami Cat, 60,68 euro
(67,42 euro niet-klanten)



Maak komaf met bedplassen, via een doordachte training met de Charco plaswekker. Kies uit 2 uurformules.

Plaswekker Charco. Voor meer informatie:
www.helanzorgwinkel.be/partner-bed-plassen



Oog voor detail

Deze personenweegschaal detecteert kleine verschillen dankzij de 4-sensortechnologie. Met goed leesbaar, groot display.

Personenweegschaal Omron HN-286, 37,49 euro (41,65 euro niet-klanten)

Metten is weten

Beste prijs-kwaliteit bloeddrukmeter. Makkelijk te bedienen, met duidelijk afleesbaar scherm. Kan metingen van 2 gebruikers opslaan.

Bloeddrukmeter Omron M3 Comfort, 85,55 euro (95,05 euro voor niet-klanten)



Snel en nauwkeurig

Meet je temperatuur in 1 seconde en wees zeker van een nauwkeurig resultaat.

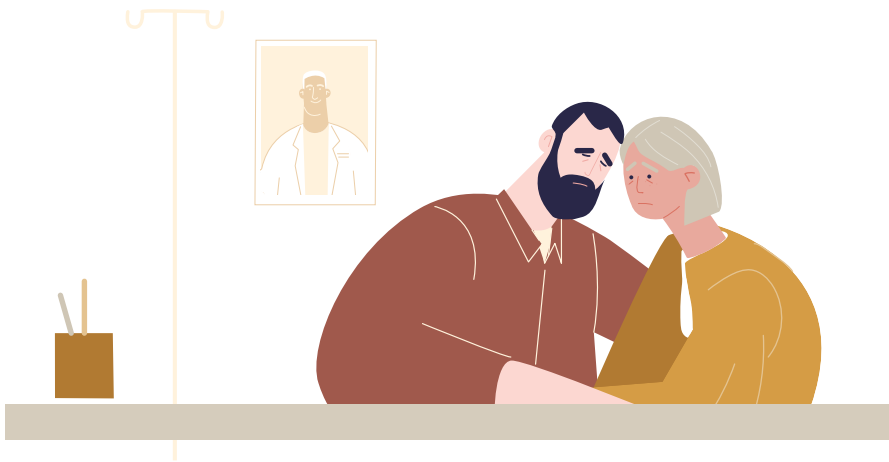
Thermometer Omron Gentle Temp 520, 53,96 euro (59,95 euro niet-klanten)



HELAN ZORGWINKEL

- ✓ Shop online op www.helanzorgwinkel.be
- ✓ Kom langs in onze winkels in Gent, Wilrijk, Leuven of Brugge

De vermelde prijzen zijn onder voorbehoud van wijzigingen. De juiste prijs vind je op onze website en in onze winkels. De voordelen vermeld op deze pagina zijn geldig voor leden van Helan Ziekfonds die in orde zijn met de betaling van hun ziekfondsbijdragen



EEN OPEN GESPREK MET JE ARTS OVER PALLIATIEVE ZORG

Palliatieve zorgen met je arts bespreken kan ervoor zorgen dat je wensen gerespecteerd worden en dat je zorg op maat krijgt als dat nodig is. Ga in gesprek met je arts en start de advanced care planning (ACP).

Lijd je aan een ongeneeslijke ziekte? Dan kan je met je huisarts praten over je palliatieve zorgplannen. Je kan bv. je therapeutische grenzen aangeven of individuele zorgdoelstellingen stellen. Het belangrijkste is dat je verwachtingen en wensen duidelijk gecommuniceerd worden.

Zou je op termijn toch iets willen veranderen, dan kan dat zeker. Je kan je keuzes op elk moment herbekijken. De advanced care planning opstellen is gratis. Je arts kan de kosten via de derdebetalersregeling rechtstreeks met je ziekenfonds regelen.

Jouw gids bij kanker

Stichting tegen Kanker ontwikkelde een gratis gids voor kankerpatiënten aan het begin van hun kankerzorgtraject. Mijn Gids is een modulair dagboek waarmee je vanaf de diagnose praktisch wordt ondersteund. Het helpt je je dagelijkse leven voort te zetten of weer op te pikken, rekening houdend met medische, fysieke en psychologische uitdagingen. De gids omvat informatiebladen, een agenda, schema's voor afspraken en tal van tips om mensen met kanker de kans te geven goed voor zichzelf te (laten) zorgen.

i Meer info op kanker.be/mijn-gids of bestel de gids via Kankerinfo op 0800 15 802

Bevolkingsonderzoeken redden levens, doe zeker mee!

De Vlaamse overheid organiseert en financiert vier bevolkingsonderzoeken, en dit omdat vroegtijdige opsporing de kans op genezing aanzienlijk verhoogt. De drie bevolkingsonderzoeken naar kanker sporen borstkanker, baarmoederhalskanker en dikkedarmkanker op.

Het Bevolkingsonderzoek Aangeboren Aandoeningen spoort 16 aangeboren aandoeningen op bij pasgeborenen. Alle vier de bevolkingsonderzoeken kunnen levens redden. Daarom is het belangrijk om er zeker aan deel te nemen.

i www.bevolkingsonderzoek.be

EXTRA TIP

Goed om te weten: via Mijngezondheid op www.mijngezondheid.belgie.be kun je zelf nakijken wanneer je je laat onderzoeken en wat de resultaten waren van vorige onderzoeken. Via je online ziekenfonds Mijn Helan klik je rechtstreeks door naar Mijngezondheid.

Wat	Hoe	Leeftijd	Frequentie
Aangeboren aandoeningen	Bloedstaal dat wordt afgenomen met een prik in de rug van de hand bij de baby	Pasgeborenen van 72 tot en met 96 uur	1 maal
Baarmoederhalskanker	Uitstrijkje	Vrouwen van 25 tot en met 64 jaar	Om de 3 jaar
Dikkedarmkanker	Stoelgangstaal	Mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar	Om de 2 jaar
Borstkanker	Screeningsmammografie	Vrouwen van 50 tot en met 69 jaar	Om de 2 jaar



Slaapmedicatie afbouwen

VRAAG HULP AAN JE ARTS OF APOTHEKER



Benzodiazepines kunnen tijdelijk hulp bieden om je nachtrust te herstellen, maar je gebruikt ze best niet te lang. Wil je graag stoppen met je slaapmiddel, dan kan je apotheker of je arts je hier bij helpen, met een terugbetaald afbouwprogramma.

Benzodiazepines kunnen gevaarlijk zijn bij foutief gebruik en er is ook een risico op afhankelijkheid. Langdurig gebruik kan er ook voor zorgen dat de werkzaamheid vermindert. Stop je er plots mee, dan kan je last krijgen van ontwenningverschijnselen. Daarom is het belangrijk dat je je benzodiazepinegebruik geleidelijk stopzet.

In overleg met je arts kan je nu een afbouwprogramma opstarten. Je arts zal samen met jou bepalen volgens welk schema de afbouw gebeurt. Je apotheker zal de dosis voor je afbouwschema afleveren en je bijstaan in je traject. Als patiënt betaal je alleen de producten voor je afbouw. Je ziekenfonds neemt de kost van de begeleiding door de apotheker op zich.

i Wil jij graag je slaapmedicatie afbouwen? Neem contact op met je huisarts.



SLAAPTIPS

1 op 2 mensen slaapt slecht. Met #mijnslaap wil Helan Ziekenfonds je aan een verkwikkende nachtrust helpen. Vind slaaptips van de slaapexpert op www.mijnslaap.be.

ARBEIDSONGESCHIKT ALS ZELFSTANDIGE? EN WIL JE TERUG DEELTIJDS AAN DE SLAG?

Vanaf nu kan je terug deeltijds aan het werk als we minstens 1 werkdag op voorhand jouw aanvraagformulier ontvangen. Je hoeft vanaf dit jaar niet meer te wachten op een goedkeuring van de adviserende arts.

Bekijk alle details op www.helan.be/arbeidsongeschiktheid

Zorgcontract voor zorg-behoevendenastleggen

Ben je omwille van ouderdom, ziekte of handicap niet meer in staat om voor jezelf te zorgen? Dan kan je via een zorgcontract je gewenste ondersteuning op papier vastleggen. Je kan een overzicht opnemen van alle zorgtaken, wie ervoor instaat, en ook financiële afspraken maken. Al die afspraken kunnen vastgelegd worden in een zorgcontract bij de notaris. Dat is een overeenkomst waarbij de zorgverlener zich verbindt om bepaalde zorg of ondersteuning te bieden aan een zorgbehoevende persoon. Hou er rekening mee dat het opstellen van een zorgovereenkomst door een notaris betalend is.

De **smartphone**generatie

Wat doet een smartphone met de gezondheid? We vroegen het aan professor Lieven De Marez, hoofd van de onderzoeksgroep 'Media, Innovatie en Communicatietechnologieën' van UGent en professor Kathleen Beullens, hoogleraar media en effecten aan de KU Leuven.

Apestaartjaren

Het Apestaartjarenonderzoek is een tweejaarlijkse bevraging van Mediaraven en imec-mict-UGent. Het onderzoek brengt niet alleen de digitale leefwereld van kinderen en jongeren in kaart, maar toont ook hoe ze die wereld beleven en welke uitdagingen dat meebrengt. Volgens dat onderzoek spenderen jongeren meer tijd op hun

smartphone en sociale media dan dat ze op school zitten of slapen, aldus **professor Beullens** van de KU Leuven. Want de gemiddelde leeftijd waarop een kind een smartphone krijgt, ligt tegenwoordig op acht jaar en vier maanden. Een tablet hebben ze vaak al op jongere leeftijd. Veel ouders en leerkrachten maken zich zorgen over de impact van die media op de gezondheid

van de jongeren van vandaag. Helemaal onterecht volgens de beide professoren die wij hoorden. Uit onderzoek blijkt namelijk dat er maar een geringe impact is op jongeren op lange termijn. Vaak hebben smartphone en sociale media zelfs een positieve impact, omdat jongeren via hun smartphone makkelijker in contact komen met vrienden en leeftijdsgenoten.





Prof. Lieven De Marez, UGent

Generation Y

“Wat ons meer zorgen moet baren,” aldus prof. De Marez, “is de eerste generatie die te maken kreeg met die nieuwe media. Mensen die nu tussen 25 en 35 jaar oud zijn. Zij hebben de gewoonte gekweekt om uren op hun smartphone en sociale media door te brengen zonder begrenzing. Maar nu hebben ze een job, een gezin, een leven waarin hun tijd kostbaar is. En ze blijven even veel tijd spenderen op hun smartphone. De cijfers van depressie en burn-out zijn vrij hoog bij die generatie.” En ook de generaties daarvoor worstelen met hun smartphone. Zij zoeken vooral naar de grens tussen privéleven en werk. Wanneer stopt het werk en begint je vrije tijd? Wanneer ga je offline?

Prof. Lieven De Marez, UGent

“We moeten onze smartphone domesticeren zoals een hond. Eens die de huisregels kent, is het ook aangenamer samenleven.”

Digitale (r)evolutie

Er heerste vijftien jaar geleden veel naïviteit rond de digitale (r)evolutie. Professor De Marez vergelijkt het met roken: “De eerste generatie na de oorlog rookte overal: op school, in het moederhuis, in de wagen, op het vliegtuig. Tot er aan de alarmbel getrokken werd en er regels kwamen. Roken werd verboden en teruggedrongen naar aanvaardbare normen. Zo was en is het ook met de smartphone. We gingen er naïef mee

“Veel ouders en leerkrachten maken zich zorgen over de impact van sociale media op de gezondheid van de jongeren van vandaag. Dat is onterecht. Het is juist de generatie daarvoor, die er het meest onder lijdt.”

om en beseffen nu dat niet alles even wenselijk is. Gevolg: er heerst vandaag een soort technofatalisme, vanuit paniek en onwetendheid. Maar we moeten onze smartphone domesticeren zoals een hond. Eens die de huisregels kent, is het aangenamer samenleven. Dat moeten we ook met onze smartphone doen. Zorgen dat wij weer de controle hebben. En dat kan alleen door regels te creëren.”

Drie paradoxen

Sinds de coronapandemie heeft elk aspect van ons leven een online equivalent gekregen. We sprongen op de digitale wagen, maar kampen met paradoxale gevoelens rond die nieuwe realiteit. Prof. De Marez noemt dat ‘technostress’ en deelt die gevoelens op in drie paradoxen: “De eerste is de afhankelijkheidsparadox. Enerzijds gaan we alsmaar meer en liever sociale media gebruiken, terwijl we ons anderzijds nog nooit zoveel zorgen hebben gemaakt over onze afhankelijkheid ervan. De tweede is de waarheidsparadox. We houden van de nabijheid van zoveel nieuws en informatie. Maar de keerzijde is fake nieuws en desinformatie. En dat maakt ons wantrouwig. De derde is de dataparadox. We wantrouwen lokale overheden en instanties. Wat doen zij met onze persoonlijke data? Hoe krijgen we daar controle over? Die drie paradoxen zullen bepalend zijn voor de mate waarin we voorbereid zijn op een digitale samenleving. Het domesticeren

van de smartphone en ons sociale-mediagedrag is cruciaal om gezond te leven met nieuwe technologieën. Als we die balans vinden, ziet de toekomst er al minder paradoxaal uit.”



TIPS VOOR SLIM MEDIAGEBRUIK

- **Mediawijs.be**
Mediawijs helpt je om digitale technologie, creatief, kritisch en bewust te gebruiken.
- **Medianest.be**
Schermtijd, sociale media, privacy op het internet ... Bij MediaNest vind je tips voor mediaopvoeding van kinderen tussen 0 en 18 jaar.

Helan voordelen

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



Een vakantiecamp is doen wat jouw kind het liefst doet

Avontuurlijk of creatief? Met dieren, kookpotten of LEGO? Onze Heyo vakantiecampen, dat zijn te gekke belevingen voor alle leeftijden!

Ontdek alle Heyo vakantiecampen
voor de zomer, met Helan-korting.
www.heyo.be

HEYO wild van
vakantiecampen

JE PERSOONLIJKE BEWEEGCOACH

Soms is bewegen het beste medicijn. Daarom kan je huisarts je doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die maakt voor jou een persoonlijk beweegplan op en motiveert je om actiever te zijn. Voor een kleine prijs.

i Meer info bij je huisarts of op www.bewegenopverwijzing.be.

HELAN VOORDEEL

✓ Je krijgt 25 euro terug.

GRATIS

Helan-webinars

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

Deze topics staan binnenkort voor je klaar: alles over je bekkenbodemspieren, snacks of snoepen en emo eten, voor jezelf zorgen in de eerste 1000 dagen van je ouderschap, impostersyndroom en faalangst, ...

Wist je dat je ook de afgelopen webinars kan herbekijken? Scroll door het aanbod, kies, en play. Schrijf je in voor een webinar, of herbekijk onze webinars op www.helan.be/infosessies.

Terugbetaling psychotherapie

Gaat het wat minder? Laat je ondersteunen door een psycholoog. Wij zorgen voor een terugbetaling.

De wettelijke ziekteverzekering voorziet een terugbetaling van eerstelijns psychologische zorg en gespecialiseerde psychologische zorg. Je betaalt alleen nog het remgeld. Dit zijn de voorwaarden:

- Individuele sessies worden begeleid door een klinisch psycholoog of orthopedagoog aangesloten bij een netwerk voor geestelijke gezondheidszorg dat de conventie met het RIZIV heeft ondertekend. Voor groepsessies kan de psycholoog of orthopedagoog samenwerken met andere zorg- of hulpverleners verbonden aan het netwerk.
- Om eerstelijns psychologische zorg op te starten is een verwijzing of voorschrift niet nodig. Om gespecialiseerde psychologische zorg op te starten stelt de psycholoog of orthopedagoog een functioneel bilan op bij de eerste sessie.
- Per dag en per rechthebbende kan slechts 1 psychologische sessie of groepsinterventie terugbetaald worden, met uitzondering van een sessie met de ouders, voogd of familielid.

EXTRA HELAN VOORDEEL

Als je geen recht hebt op een terugbetaling via de wettelijke ziekteverzekering, geeft Helan Ziekenfonds je een tegemoetkoming van 10 euro per sessie voor maximum 12 sessies per jaar.

Wist je dat je bij de Helan Luisterlijn gratis telefonisch terecht kan bij een erkend psycholoog? Bel tot 5 keer gratis naar T. 0800 88081.



Anticonceptie

Denk je (nog) niet aan zwanger worden? Zeker als je jong bent is een extra tegemoetkoming voor anticonceptie mooi meegenomen. Ben je een vrouw van 24 jaar of jonger? Dan krijg je via de wettelijke ziekteverzekering een extra tegemoetkoming van ongeveer 3 euro per maand op de aankoop van bepaalde voorbehoedsmiddelen. Voor de morning-afterpil is de extra tegemoetkoming er voor alle vrouwen, ongeacht hun leeftijd.

En voor condooms kan je terecht bij onze Zorgwinkel. De preventiebonus van 25 euro kan je hiervoor gebruiken.

50 euro korting op de SkinVision app

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

Scan de code en download de app.



**HELAN
VOORDEEL**

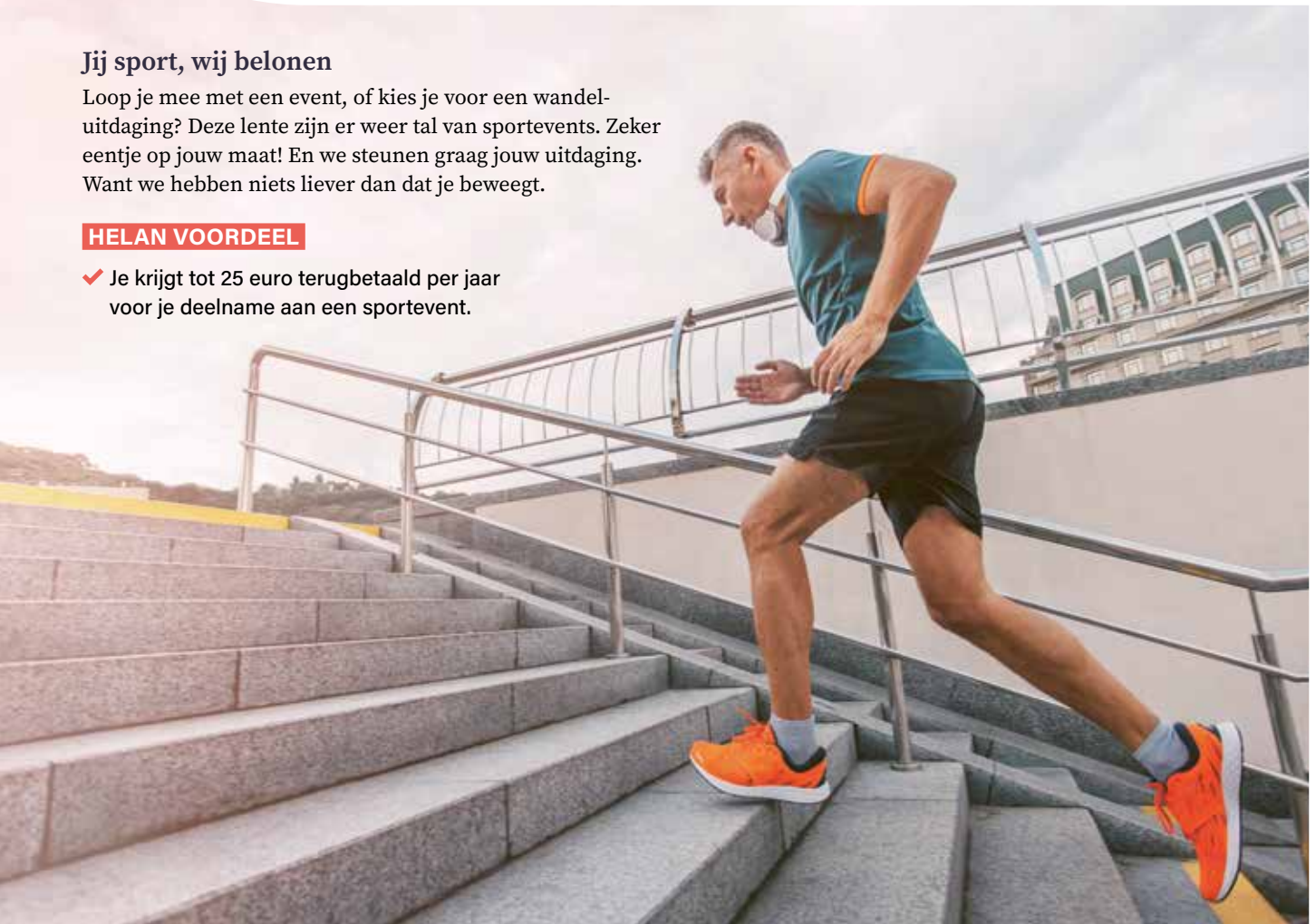
Normaal kost de app 50 euro voor een jaar. Dankzij de samenwerking met SkinVision, betaal je als klant van Helan helemaal niets.

Jij sport, wij belonen

Loop je mee met een event, of kies je voor een wandeluitdaging? Deze lente zijn er weer tal van sportevents. Zeker eentje op jouw maat! En we steunen graag jouw uitdaging. Want we hebben niets liever dan dat je beweegt.

HELAN VOORDEEL

- ✓ Je krijgt tot 25 euro terugbetaald per jaar voor je deelname aan een sportevent.





Samen met haar partner besliste Nathalie De Graef (33) enkele jaren geleden om zonder kinderen door het leven te gaan. Ondanks die beslissing - op de eerste plaats een keuze voor persoonlijke vrijheid - kwam ze toch terecht in een wereld vol kinderen. Via haar Instagram-account 'Al mijn vrienden hebben kinderen' blogt ze over haar ervaringen.

"Mensen die geen kinderen willen, zouden kinderen ook niet graag zien, luidt het cliché. Tijdens een babybezoek kreeg ik ooit te horen: 'Nathalie, je hoeft de baby niet vast te pakken als je niet wil. Want ik weet dat je niet zo graag kindjes hebt.' Dat raakte mij. Ik ben meter van twee kindjes en daar ben ik heel trots op. Ik wil geen drie keer per week babysitten. Maar ik ga met mijn neefjes en nichtjes best wel eens graag naar de speeltuin. Bovendien sta ik elke dag met liefde voor de klas.

"Toen iedereen rondom mij kinderen kreeg, voelde ik me eenzaam en onbegrepen"



"Om iets positiefs te doen met die gevoelens, ben ik mijn Instagram-account opgestart"

Toen iedereen rondom mij kinderen kreeg, merkte ik dat de leefwereld van mijn vrienden zich steeds meer verwijderde van de mijne. Ik voelde me daardoor soms eenzaam en onbegrepen. Om iets positiefs te doen met die gevoelens, heb ik mijn Instagram-account opgestart. En zo komt er nu online een hele groep mensen samen die de humor van de situatie inzien en merken dat ze niet de enige mensen zonder kinderen zijn. Al lijkt het soms zo in je omgeving.

Wij kijken graag aan de zijlijn mee. We passen ons aan en helpen waar we kunnen. Maar het perspectief van mensen zonder kinderen mag er ook zijn. Daarom laat ik mijn stem horen: om de stem van het hele 'team zonder kinderen' te versterken."



Helan. Zo kan je ons bereiken.

Bij Helan houden we je administratie graag zo eenvoudig mogelijk. Waar het kan, werken we snel en digitaal. Waar jij dat nodig hebt, geven we met plezier persoonlijk advies.

IETS REGELEN? ZO GEBEURD.

- Check Mijn Helan op www.mijnhelan.be
 - Je online ziekenfonds via pc of app.
 - Volg terugbetalingen en uitkeringen op.
 - Vraag voordelen aan, druk kleefbriefjes af, bekijk je dossier.
- Vind info op onze website www.helan.be
 - Sluit online aan bij ziekenfonds, zorgkas of verzekeringen.
 - Wegwijs bij je aanvraag van terugbetaling of uitkering.
 - Stuur documenten digitaal door.
- Bezorg ons je doktersbriefjes
 - Voor een Helan-brievenbus in je buurt: www.helan.be/brievenbus
 - Via de post: Boomsesteenweg 5 - 2610 Wilrijk

IETS VRAGEN? WIJ LUISTEREN.

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

HELAN. HELEMAAL SOCIAAL.



helan  helemaal welzijn