

helan



Magazine

helemaal welzijn



**2 op 3 Vlamingen wil
stoppen met musturberen**

Het Grote Musturbatie
Onderzoek van Helan

Afgestudeerd

Wat met je ziekenfonds?

**Weg met het taboe rond
bekkenbodemp Problemen**

**TRAGER
SPORTEN
IS GOED
VOOR JE**

**Je moet
dit magazine
niet helemaal
uitlezen.**

Musturbeer jij ook te veel?
Leg jezelf minder druk op.
Doe de test op musturberen.be

helan
helemaal welzijn





Astrid Schotte,
Algemeen coördinator Heyo

Zomer!

“Het is zover! Het seizoen van zonnecrème, zand en zomeravonden is weer aangebroken. Het seizoen waar wij bij Heyo, de vakantiecampen via Helan, het meest dol op zijn. Onze monitoren staan te popelen om uit de startblokken te schieten. Om kinderen en jongeren de zomer van hun leven te geven, en ze te helpen groeien. Met de allerkleinsten nemen we een duik in een bad vol verbeeldingskracht dichtbij huis, de oudsten nemen we mee op avontuur in het buitenland. Zo vullen we hun rugzak met nieuwe ervaringen. Want daar doen we het voor. Onze Heyo missie bestaat erin om kinderen en jongeren te laten experimenteren, voelen, ervaren, zoeken en vinden. Zodat ze al spelend kunnen leren en zorgeloos van de zomer kunnen proeven. Jouw kind een fijne vakantie bezorgen: we nemen er ook deze zomer weer graag de tijd voor. Neem jij intussen wat tijd voor jezelf? We wensen jou een zomer met een gouden randje toe.”

- 2 Helemaal Helan
- 6 Veilig op reis
- 7 Dossier Musturberen
- 8 Musturberen. Als je altijd nog vanalles moet
- 12 Musturberen op vakantie
- 14 Gehoorverlies, niet alleen als je oud bent
- 16 Veilig genieten van de zon
- 17 Helan helpt mantelzorgers
- 18 Weg met het taboe rond bekkenbodemp Problemen
- 20 De Helan Huishoudhulp app
- 21 Afgestudeerd. Wat met je ziekenfonds en het Groeipakket?
- 22 Graag traag!
- 24 Goed om te weten
- 26 Zorgeloze zomer via Mijn Helan
- 28 Zomer in de Helan Zorgwinkel
- 30 Helan voordelen
- 33 #helemaalmens



Voor de coverfoto poseerde Helan klant Rudy met plezier in de biologische bloemenplukweide Bes en Bloem in Lokeren.

Colofon

Kernredactie: Lynn Pellens, Eva De Geyter, Pierre Lété • **Vormgeving:** Kirsti Alink • **Beeld:** Joshua D'hondt Photography, twenty20 & 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.

Helemaal Helan

Tip je vrienden en krijg een cadeaubon t.w.v. 30 euro

Ben jij tevreden over Helan en wil je dit met je vrienden en familie delen? Beveel Helan bij hen aan en krijg een cadeaubon van 30 euro als zij een vrijblijvend kennismakingsgesprek met ons inboeken. Je cadeaubon kan je besteden in de Helan Zorgwinkel of bij bloemenleverancier Fleurop.

 www.helan.be/tipjevrienden





Afgestudeerd of eerste job?

Vergeet niet om je in te schrijven bij het ziekenfonds. Tot je 25^{ste} ben je als student verzekerd bij het ziekenfonds van je ouders. Begin je te werken, ontvang je een uitkering, of word je 26, dan moet je je zelf inschrijven bij een ziekenfonds. Dat kan bij Helan Ziekenfonds makkelijk online.

 www.helan.be/je-eigen-ziekenfondsdossier

WELZIJNSMOMENTJE

10.000 stappen zetten en onderweg bij wijze van beloning even stoppen op een zomers terrasje.

VOLG HELAN VOOR MEER KLEINE MOMENTEN VAN GROOT WELZIJN



ONTDEK ONZE E-BOOKS

Heb je nood aan extra informatie over een bepaald thema? Op onze website vind je handige e-books over gezonde thema's. Van orthodontie tot oogproblemen.

 www.helan.be/ebooks



Helan, helemaal welzijn. Daar hoort duurzaamheid bij.

Met Helan schrijven we een nieuw verhaal. En dat mag je letterlijk nemen! Aan al onze bedienden bezorgden we een Bambook schriftje. En dat is niet zomaar een notitieboekje. Het is een duurzaam schriftje waar onze collega's al hun notities in kunnen neerpennen, en dat zonder papier te verspillen! Nieuwe ideeën voor onze klanten neerpennen? Check. To do's uitwissen? Dubbelcheck!

9 op 10

Vlamingen
musturbeert.

Vrouwen

musturberen meer
dan mannen.

Lees meer
op p. 7!

Helemaal Helan

EEN BREDERE KIJK OP WERK

Sofie De Lie, huishoudhulp bij Helan

“Ik ben trots op mijn job als huishoudhulp en ik voel mij goed bij Helan als werkgever. Elke dag opnieuw kan ik mijn trouwe klanten ondersteunen. De grootste voldoening haal ik uit de gastvrijheid van mijn klanten. Bij de meeste ga ik al jaren langs. Zo bouw je automatisch een hechte band op. Dat ik veel appreciatie krijg voor mijn werk geeft mij ook veel energie. Mensen vragen me vaak ook of ik nog extra tijd vrij heb in mijn agenda... Helaas moet ik hen dan teleurstellen, want mijn planning zit helemaal vol. Maar de vraag doet telkens wel veel deugd.”

Helan is op zoek naar enthousiaste medewerkers die willen meeschrijven aan ons verhaal!

 www.helanjobs.be



Nieuwe locatie voor Helan in Gent

Het Gentse hoofdkantoor van Helan vindt je sinds 27 juni dichterbij het centrum, op wandelafstand van het Sint-Pietersstation. We verwelkomen er jou in ons gloednieuwe

ziekenfondskantoor en de Helan Zorgwinkel. En ook voor onze andere diensten zoals Huishoudhulp en Thuiszorg kan je er terecht.

Helan Gent Sint-Pieters, Kortrijksesteenweg 302



Ben jij een enthousiaste kinderbegeleider?

Wij willen je er graag bij in ons team! Helan Kinderopvang is de grootste private aanbieder van opvang in kinderdagverblijven in Vlaanderen. We hebben een unieke pedagogische werking en werken op het eigen ritme van elk kind. Niet alleen onze kindjes groeien volop. Ook onze medewerkers helpen we groeien via opleiding, ondersteuning en coaching. **Laat van je horen via helanjobs.be**



HELAN THUISZORG IN ZOMERMODUS

Brengt de zomer straks een hittegolf mee, denk er dan aan om zorg te dragen voor de ouderen in je omgeving. Ook bij Helan Thuiszorg houden onze verzorgenden op hete zomerdagen een extra oogje in het zeil. We checken of onze oudere klanten voldoende drinken, of ze verkoeling kunnen zoeken op de warmste uren van de dag en helpen hun huis even te verluchten terwijl we bij hen langsaan. Ook boodschappen nemen we graag van hen over.

Lees Helan Magazine ook online!

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

 www.helan.be/magazine



Checklist voor een zorgeloze vakantie

✓ Europese Ziekteverzekeringskaart (EZVK)

Met de Mijn Helan app heb je vanaf nu altijd een digitale versie van de EZVK op zak. Je hoeft enkel de laatste versie van de app te openen.

✓ Reisdocumenten

Check voor je vertrekt of je ziekteverzekering ook geldig is in jouw vakantieland. En of je extra documenten nodig hebt. Je vindt de info per land op onderstaande website, documenten vraag je makkelijk online aan via Mijn Helan.

✓ Vaccins

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

Handig: meld je aan met Itsme in Mijn Helan en je logt naadloos in bij Mijngesondheid.

✓ Telefoonnummer voor noodsituaties

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

✓ Arbeidsongeslacht

- Voor EU-landen volstaat het om voor je vertrek je verblijf te melden bij het ziekenfonds.
- Voor een verblijf buiten de EU, vraag je min. 2 weken op voorhand een goedkeuring aan de adviserende arts. Je vindt het formulier 'Aanvraag verblijf buitenland' in Mijn Helan.

 Op www.helan.be/veiligopreis loodsen we jou stap voor stap door de checklist.



2 op 3 Vlamingen wil stoppen met musturberen

Nee, het is niet wat je denkt.
En ja, je doet het waarschijnlijk regelmatig.
Lees meer over musturberen [in dit dossier.](#)

Musturberen

Als je altijd nog vanalles moet...

Jezelf te veel druk op leggen. Vinden dat je bepaalde dingen moet doen, en het liefst ook helemaal perfect. Dat is musturberen. Helan Ziekenfonds deed onderzoek naar het musturbatie gedrag in Vlaanderen. En zag dat we collectief gebukt gaan onder al dat moeten.



Perfectionistische doelen

De term ‘musturberen’ werd voor het eerst gebruikt door de Amerikaanse psycholoog Albert Ellis. De American Psychological Association definieert het begrip als ‘het geloof van een individu dat ze bepaalde perfectionistische doelen moeten bereiken als ze zich succesvol, aanvaard en tevreden willen voelen.’ Albert Ellis gebruikte de term om te beschrijven welke hoge druk sommige mensen zichzelf opleggen. Mensen die musturberen, *willen* bepaalde dingen niet bereiken, ze vinden dat ze die *moeten* bereiken. Ze leggen zichzelf, en vaak ook de mensen in hun omgeving, irrationeel hoge eisen op. Vanuit een bezorgdheid om de mentale gezondheid van mensen deed Helan Ziekenfonds onderzoek naar dat gedrag.

Iedereen doet het

Uit het Grote Musturbatie Onderzoek van Helan blijkt dat de Vlaming gemiddeld 2 keer per week musturbeert. Vooral over z'n gezondheid (35%), over wat de buitenwereld van hem of haar denkt (31%), en over z'n woning (26%). Musturbeerdere ervaren hun gedrag niet noodzakelijk als negatief. Sommigen associëren ‘doen wat moet’ met een gevoel van opluchting, trots en efficiëntie. Maar er is ook een keerzijde. 4 op de 5 ondervraagden geven aan stress (50%), vermoeidheid (45%), onzekerheid (33%) en uitputting (24%) te voelen als ze zich te buiten gaan aan ‘moeten’. 2 op de 5 Vlamingen hebben ook vaak last van angst, schuldgevoel en onrust als ze de dingen die ‘moeten’ niet zouden doen. Vooral wie vaak musturbeert, heeft last van die extremere negatieve gevoelens. Musturberen kan daarom een voedingsbodem zijn voor burn-out.

Vrouwen meer dan mannen

Musturberen zit in ons allemaal. We willen allemaal het beste. En soms wordt dat willen *moeten*. Perfectionisten en mensen die van nature voor iedereen goed willen doen, zijn meestal iets vatbaarder voor overdadig musturberen. Ze gaan er ook vaker onder gebukt. Uit het Grote Musturbatie Onderzoek blijkt ook dat vrouwen iets meer musturberen dan mannen. 50 procent van de vrouwen geeft aan last te hebben van musturberen, tegenover 31 procent van de mannen. En hoe jonger, hoe gevoeliger voor musturberen. Bijna de helft van de ondervraagden onder de 34 jaar, geeft aan last te hebben van musturberen, tegenover 41 procent van de 35- tot 54-jarigen, en 35 procent van de 55-plussers.

Te veel is niet goed voor je

Musturberen is niet schadelijk op zich. Maar als je denken al te dwingend wordt, kan je er last van ondervinden. Iedereen heeft regels, normen, waarden en een wereldvisie nodig om in balans door het leven te kunnen gaan. Ze geven structuur aan je leven en helpen je om naar je doelstellingen toe te werken. Daarom geven mensen in ons onderzoek vaak ook aan dat musturberen hen een gevoel van opluchting, trots en efficiëntie geeft. Zoals bij veel gezondheidsthema's is het pas een probleem als het je té veel musturbeert.

Als je ‘musters’ zo zwaar doorwegen dat ze je niet meer helpen om beslissingen te nemen, maar je dwingen om bepaalde dingen te doen, dan kan musturberen slecht zijn voor je mentale gezondheid.

**“Moét je dit doen?
Of wíl je dit doen?
Vraag je dat vaak genoeg bewust af.”**

Julie Denis, psycholoog bij Helan Luisterlijn



Musturbeer jij ook te veel?

Helan heeft een bredere kijk op welzijn. Vandaar ons Grote Musturbatie Onderzoek. Want minder musturberen, en meer loslaten, kan een groot verschil maken voor je gezondheid. Doe zelf de test en ontdek hoe je jezelf minder druk oplegt.

 Doe de test op www.musturberen.be

Moet dat nu echt?

Als je musturbeert, vraag je je niet meer af of je iets wilt, en of het wel haalbaar is voor jou op dit moment; het moet gewoon. Andere opties zijn in je denkproces bij voorbaat uitgesloten. Wie musturbeert, houdt in z'n besluitvorming ook geen rekening met de omstandigheden van het moment. Behoeften en omstandigheden kunnen veranderen, maar wie musturbeert, ziet die veranderingen niet en houdt er dus ook geen rekening mee. Wat moet, moet gewoon. Er is geen andere keuze.

Nochtans blijkt dat *moeten* voor een deel ingebakken te zitten in jezelf. En het wordt ook aangewakkerd door je omgeving. Vrienden en familie kunnen je normen en waarden beïnvloeden, maar ook de bredere wereld rondom jou. Reclame, sociale media, dingen die je leest, ziet en hoort: allemaal kunnen ze je blik op jezelf en de wereld beïnvloeden. Die grotere auto. Die carrière. Het piekfijne huis. Wil je die zelf wel echt, of laat je je onder druk zetten door wat je hoort en ziet in je omgeving? Het is niet altijd even makkelijk om goed te weten of het nu om moeten of willen gaat.



"Ik moet constant nog iets doen.
En als ik niks doe, heb ik stress."



Helan helpt

Als je minder wilt musturberen

Dat jij goed voor jezelf zorgt vinden we belangrijk bij Helan. Niks moet, maar af en toe eens aan jezelf en je eigen welzijn denken mag altijd! Onze Helan voordelen kunnen je daarbij helpen.

Ken je deze Helan voordelen?

- ✓ **Bel naar de Luisterlijn op T. 0800 88081 en krijg gratis advies van een psycholoog.** Omdat praten helpt, biedt Helan Ziekenfonds je een luisterend oor, en gratis psychologische hulp. Via telefoon of videochat. Jij kiest. Bel gerust voor een vrijblijvend verkenningsgesprek.
- ✓ **Reken op terugbetaling van je therapie bij een psycholoog.** Bij sommige psychologen krijg je een wettelijke terugbetaling van je kosten. Is dat niet zo, dan komt Helan tussen. Kinderen, jongeren en volwassenen krijgen 10 euro per sessie terugbetaald voor maximum 12 sessies per jaar.
- ✓ **Krijg korting op mindfulness sessies bij Mindful Me.** Leer loslaten met mindfulness en maak je geen zorgen om de kosten. Je krijgt 50 euro korting voor een mindfulnessstraining bij Mindful Me.


Bekijk de video van onze webinar over musturberen

Minder musturberen, en meer loslaten, kan een groot verschil maken voor je gezondheid. Want stilstaan bij de druk die je jezelf oplegt, is stilstaan bij je eigen welzijn. Om je te helpen, gingen wij te rade bij onze Luisterlijn psychologen. De gratis webinar die we organiseerden, kan je ook nu nog bekijken op onze website.

 www.musturberen.be

Meer dan alleen je ziekenfonds

Loslaten gaat makkelijker als je ondersteuning hebt op alle fronten. Daarom zijn wij bij Helan niet alleen jouw ziekenfonds, maar bieden we ook huishoudhulp, kinderopvang, vakantiekampe en thuiszorg aan. Zo kan jij alvast een paar van die hardnekkige 'moetjes' in jouw leven met een gerust hart loslaten.

 **Bekijk wat we voor je kunnen doen op www.helan.be/ons-aanbod**

Check je korting bij Helan Zorgwinkel

Helan Zorgwinkel helpt je aan de juiste producten om gezond en actief te blijven én vergroot je welzijn in zorgsituaties. We bieden een breed aanbod, advies van experts - thuis of in de winkel - en interessante kortingen voor jou als klant van Helan Ziekenfonds.

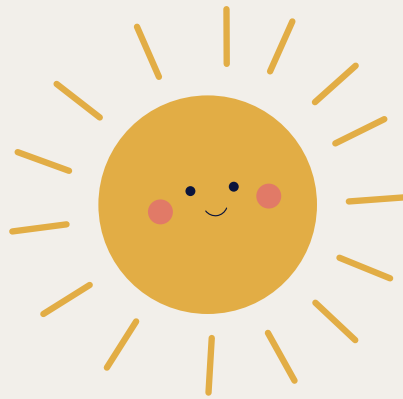
Preventiebonus

Dankzij de Preventiebonus van Helan Ziekenfonds krijg je voor elk lid van je gezin 25 euro per jaar terug, voor producten uit de Helan Zorgwinkel die je gezondheid beschermen. Tijd om eindelijk te investeren in die rustgevende oordoppen, of die stappenteller die je wandelingen net iets interessanter maakt!

Helan ondersteunt je mentale gezondheid ook op andere manieren, bv. met de Beweegbonus, en terugbetalingen voor slaaptherapie, wellness, gezonde voeding en leefstijlcoaching.

Bekijk alle voordelen op www.helan.be/voordelen





Musturberen op vakantie

Zo vermijd je het

Urenlange voorbereidingen voor de perfecte vakantie, van zoeken naar het perfecte huisje tot een strak schema met te bezoeken bezienswaardigheden. En o ja, ook nog een lijstje met restaurantjes die niet te missen zijn! Herkenbaar? Dan heb jij misschien last van musturberen op vakantie. Zo vermijd je het.





Maak een einde aan het moeten

Voel je op je eerste vakantiedag hoe je het ingebakken werktempo maar moeilijk kan afschudden en hoe je innerlijke to do lijstje maar door blijft razen? Leg je gedachten dan even stil door jezelf deze vraag te stellen: 'Moet ik dit nu doen?' Leg de nadruk afwisselend op elk woord van de zin en je zal automatisch anders gaan kijken naar dat moment:

- *Móet* je die bezienswaardigheid gaan bezoeken? Of is het iets dat je echt graag *wilt*? Als het een kwestie van willen is, zal de druk op je schouders automatisch minder zwaar voelen.
- Moet *jij* dat bezoekje doen? Of is het eigenlijk iets dat je gezinsleden leuk vinden en dat jij evengoed links kan laten liggen?
- Moet je *dát* nu doen? Of kan je ook iets anders doen?
- Moet je dat *nú* doen? Of kan je het ook morgen doen als je wat beter uitgeslapen bent?
- Moet je dat nu *dóen*? Of kan je het ook gewoon niet doen?

Die vragen aan jezelf stellen kan het dwingende stemmetje in je hoofd het zwijgen helpen opleggen. Je bekijkt het 'moeten' kritisch en neemt afstand. Wie weet besluit je om de uitstap alsnog te doen. Omdat het is wat je wilt, hier en nu. Maar misschien kom je ook tot de conclusie dat je vandaag liever gewoon een boek leest. Wat het ook wordt, als je maar niet het gevoel hebt dat het 'van moetens' was.

Beweeg je vrij

Wie moeilijk tot rust kan komen op vakantie, heeft vaak last van een blijvende adrenalinerush. Die breng je doorgaans mee van thuis, uit de drukte van elke dag. De adrenaline-rush stilleggen is niet zo eenvoudig. Vaak weet je zelfs niet dat je er midden in zit. Maar voel je je tijdens je eerste vakantiedagen een beetje opgejaagd? Dan is bewegen altijd een goede remedie. Door te bewegen komen er hormonen vrij die de adrenaline kunnen tegenwerken. Je voelt je nadien moe, maar tevreden. En veel kans dat je meteen ook van het gevoel verlost bent dat je nog vanalles *moet*.

Laat je werk thuis

Niets zo efficiënt om de musturbatie-reflex weer in gang te zetten als je werkgerelateerde e-mails ziet passeren terwijl je op een zonnig terras zit. Maar één remedie om het gejaagde werkgevoel thuis te laten als je op vakantie bent: je e-mail uitschakelen, en zo veel mogelijk offline blijven. Probeer de overgang tussen werken en vakantie ook niet te bruusk te maken. Ideaal is om alvast een dagje verlof te nemen thuis, vooraleer je op vakantie vertrekt. Zo krijgt je geest tijd om te schakelen en je lichaam ruimte om te ontspannen. Een andere truc om de overgang van werken naar verlof wat te verzachten is om al een dagje eerder van het officiële toneel te verdwijnen. De laatste dag voor je vakantie werk je nog wel, maar je out of office staat al aan en je neemt geen meetings meer aan. Zo kan je rustig alles afwerken en afronden en stap je met een geruster gevoel je vakantie in.

“Ontspannen op vakantie wordt moeilijk als je ook daar maar blijft musturberen.”

Gehoorverlies

niet alleen als je oud bent

Geven we onze oren te weinig aandacht? Gehoorverlies erkennen en de stap zetten naar een Neus-keel-oorarts of audioloog lijkt voor velen nog ver, terwijl het volkomen normaal zou moeten zijn. NKO-arts Prof. Vincent Van Rompaey geeft uitleg.

01 Verschillende vormen

Er bestaan verschillende vormen van gehoorverlies. Maar ook met een normaal gehoor kan je problemen ervaren met spraak verstaan. Bijvoorbeeld in een rumoerige omgeving: het zogenaamde cocktailparty effect. Je bent op een feestje, de muziek staat luid en je krijgt moeilijkheden om een onderscheid te maken tussen het gesprek en achtergrondlawaai. Bij sommige mensen kan het cocktailparty effect een eerste teken zijn van gehoorverlies. “Er zijn ook mensen met een normaal gehoor die toch last hebben van het cocktailparty effect.”

02 Baby's, tieners en senioren

Gehoorverlies kan iedereen overkomen. Het kan in je DNA zitten, je kan een beroep uitoefenen waar veel lawaai is, een infectie oplopen die je gehoor beschadigt of gewoon ouder worden. Baby's krijgen na de geboorte een neonatale screening van Kind en Gezin om na te gaan of alles in orde is met hun gehoor. Op schoolgaande leeftijd worden kinderen gescreend door het CLB en nadien stopt het vaak. En daar zit het probleem. Mensen gaan rond hun 50 jaar routinematig naar de huisarts om bv. na te gaan of hun cholesterol in orde is, maar aan het gehoor wordt vaak niet gedacht. Een gehoorscreening zou daar perfect bij horen om zo vroeg mogelijk na te gaan of er gehoorverlies is, en om tijdig en gepast in te grijpen. Gehoorverlies op lange termijn is ook een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van dementie. Daarom is het belangrijk om op middelbare leeftijd na te gaan of er een mild of ernstig gehoorverlies is. Want bij een ernstig gehoorverlies is het risico op het ontwikkelen van dementie 5 keer groter tegenover normaal horende mensen.



03 Sociaal isolement

Mensen die aan gehoorverlies lijden en daar nog niets aan hebben gedaan, kunnen neerslachtig worden. Ze houden zich uit gesprekken omdat ze niet kunnen volgen. “Gehoorverlies zou uit de taboesfeer moeten komen. Je gaat wel jaarlijks naar de tandarts of laat je ogen testen, dus waarom niet naar de NKO-arts om je oren te laten testen? Zeker vanaf een bepaalde leeftijd is dit zinvol.” Gehoorverlies is behandelbaar. Vandaag wordt er steeds meer aandacht besteed aan het esthetisch aspect van hoorapparaten, om ze zo klein mogelijk te houden. Maar het is belangrijk dat mensen erkennen dat zij een gehoorprobleem hebben en de stap zetten naar een NKO-arts.

04 Oren reinigen

Neen. Je hoeft zeker niet dagelijks je oren te reinigen, want eigenlijk hebben we nood aan het oorsmeer dat we produceren. Het oorsmeer zorgt voor een bescherming van de gehoorgang tegen bacteriën en schimmels. Je oren te veel reinigen kan voor infecties zorgen. Je moet enkel het oorsmeer aan de buitenkant van je oor verwijderen. Diep in je oren ga je best niet. Aan de ene kant kan je een oorstop dieper in je gehoorgang duwen en aan de andere kant verwijderen je de bescherm laag, waardoor je meer risico's hebt op infecties.

05 Jouw ziekenfonds

Via je ziekenfonds krijg je een terugbetaling voor een gehoortest en de consultatie bij een NKO-arts. Als het medisch bewezen is dat je nood hebt aan een hoorapparaat is er ook een tussenkomst van je ziekenfonds.

Met de Preventiebonus van Helan krijg je tot 25 euro korting op oordopjes in Helan Zorgwinkel. En 15% korting op de aankoop van op maat gemaakte oordoppen bij Lapperre.

Veilig genieten van de zon

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

Bescherming is altijd nodig

Een zanneslag, rimpels, huidvlekken, huidkanker of zelfs beschadigde ogen: een goede huidbescherming is belangrijk als je de zon in trekt. Op vakantie zit de reflex er al goed in, maar op zonnige dagen thuis, raakt de zonbescherming gauw weer vergeten. Nochtans kan elke blootstelling aan uv-stralen de huid beschadigen, of dat nu in de lente of de zomer is, en of je nu in binnen- of buitenland bent. Vanaf het moment dat de zon schijnt, is een goede bescherming belangrijk, voor jong én ouder. Niet alleen om de schade van vandaag te beperken, maar ook om je gezondheid te beschermen op lange termijn.

Genoeg smeren

Het is natuurlijk een goed idee om je huid te beschermen met zonne-crème, maar de juiste dosering is zeer belangrijk. Als je smeert, kies dan zeker voor een beschermingsfactor die hoog genoeg is, en smeer de crème dik en vaak genoeg. Want vooral dat laatste maakt een groot verschil.

De gouden regels

1. Zoek vaak genoeg de schaduw op.
2. Draag beschermende kledij.
3. Smeer je om de 2 uur in met een zonnecrème met minimum factor 30.
4. Laat de zonnebank links liggen.

Huidvlekjes controleren

Je huid regelmatig controleren op verdachte huidvlekjes is belangrijk. En ook de volgende stap stel je beter niet uit: maak je je zorgen over een vlekje, laat het dan snel controleren door je huisarts of een dermatoloog.

TIP!

Controleer zelf of een plekje verdacht is of niet. Als klant van Helan betaal je helemaal niets voor de SkinVision app.



**SCAN DEZE
QR-CODE &
DOWNLOAD
DE APP.**

Helan helpt mantelzorgers

Ben je mantelzorger voor een naaste? Je staat er niet alleen voor. Helan is er voor jou met praktische oplossingen en morele steun.

1. OFFICIËLE ERKENNING

- Geef je langdurig en onbetaald hulp aan een zorgbehoevende in je omgeving, dan ben je mantelzorger. Die persoon kan je partner zijn, maar ook je ouder, kind, familielid, vriend of kennis.
- Het is een goed idee om je bij Helan te laten registreren als contactpersoon van de zorgbehoevende. Zo kunnen we bij jou terecht met vragen over het zorgdossier. www.helan.be/contactpersoon.
- Ook een officiële erkenning als mantelzorger kan je aanvragen via Helan. Dat kan interessant zijn als je bijvoorbeeld mantelzorgverlof wilt aanvragen.
- Je kan de erkenning bij Helan online aanvragen via www.helan.be/erkenning-mantelzorger.

2. FINANCIËLE HULP

- Er bestaan verschillende verlof-systemen, premies, vergoedingen en financiële tegemoetkomingen voor mantelzorgers en zorgbehoevenden.
- Op onze website vind je ze op een rij. Of contacteer ons en we helpen jou zoeken naar een oplossing die bij jouw situatie past.

3. WARME ZORG

- **Huishoudhulp:** Een helpende hand in het huishouden voor poetsen, strijken, boodschappen doen, en eens een maaltijd koken.
- **Zorg aan huis:** Verzorgende, administratieve en psychosociale ondersteuning door professionele verzorgenden.
- **Thuisoppas:** op maat van zorgbehoevenden, ook ter ondersteuning van mantelzorgers.
- **Woningaanpassing:** Comfortabel wonen, dankzij gratis advies van onze ergotherapeuten.
- **Personenalarm:** Extra gemoedsrust voor jou als mantelzorger, en optimale veiligheid voor de zorgbehoevende.
- **Kortverblijven, zorgverblijven en dag- of nachtopvang.** Inclusief advies bij jouw keuze.

4. HULPMIDDELEN

- De Zorgwinkel van Helan biedt hulpmiddelen en advies voor elke zorgsituatie. Je koopt of huurt er zorgmateriaal en krijgt korting er via Helan Ziekenfonds: www.helanzorgwinkel.be.

5. ZORG OOK VOOR JEZELF

- Op www.zorgdragers.be vind je verhalen van lotgenoten en tips voor zelfzorg als mantelzorger.

HELAN VOOR ZORG EN ADVIES

Vraag hulp aan via www.helan.be / contact of bel naar 02 218 22 22.



Weg met het taboe rond **Bekkenbodem- problemen**



1 op 3 vrouwen heeft last van urineverlies na de bevalling. Helaas blijft een groot deel van die vrouwen met de klachten rondlopen, of grijpen ze pas in als het te laat is. Dat is jammer, want er bestaat hulp voor bekkenbodemproblemen, zegt Hedwig Neels, founder van het platform The Pelvic Floor.

Aantrekkelijke en hapklare informatie

Hedwig Neels is bekkenbodemkinesitherapeut werkzaam aan de Universiteit Antwerpen en in het UZA en schreef een doctoraat over bekkenbodemproblemen. Ze is ook initiatiefneemster van het online platform The Pelvic Floor, en schreef een boek over het thema. Ze staat niet alleen in haar engagement om het taboe rond bekkenbodemproblemen te doorbreken. **Hedwig Neels:** “Mijn initiatieven worden gesteund door een universitaire multidisciplinaire groep van bekkenbodemexperten. We verrichten klinisch werk, doen aan preventie & behandeling en voeren onderzoek uit. Als groep willen we in België en wereldwijd onze kennis over vrouwelijke bekkenbodemproblemen delen.”

Om vrouwen te informeren rond bekkenbodemp Problemen en zo het taboe te helpen doorbreken, startte Hedwig Neels samen met haar collega's het online platform thepelvicfloor.be op. Naast de website is er ook de @thepelvicfloor community op instagram: "Door aantrekkelijke en hapklare informatie te brengen, willen we écht het verschil maken. Goede en eerlijke inzichten rond bekkenbodemp Problemen kunnen vrouwen helpen en hen laten weten dat ze niet alleen zijn. De inspiratie voor het platform vond ik in Australië, waar sensibilisering en preventie echt goed worden aangepakt. Dat wou ik in België ook doen, want hier blijven veel vrouwen met hun problemen rondlopen, of zoeken ze pas hulp als het te laat is. Naast vrouwen van alle leeftijden willen we met The Pelvic Floor ook medici en paramedici bereiken om hen de juiste tools aan te reiken zodat ook zij cliënten en patiënten beter kunnen helpen."

Preventie, voor elke vrouw

Hoewel een zwangerschap en bevalling met stip het grootste risico vormen voor bekkenbodemp Problemen, kan het elke vrouw overkomen. Andere indicatoren, zoals leeftijd, erfelijke aanleg, roken, overgewicht of de menopauze, kunnen ook problemen veroorzaken. **Hedwig Neels:** "Bekkenbodemp Problemen zijn wijdverspreid en treffen vrouwen van alle leeftijden. En velen denken dat er niks aan te doen valt.

1 op 3

VROUWEN HEEFT URINEVERLIES NA BEVALLING



Hedwig Neels

"Veel vrouwen blijven met hun problemen rondlopen, of zoeken pas hulp als het te laat is."

1 op 8

VROUWEN HEEFT STOELGANGSVERLIES NA BEVALLING

Het is zo jammer dat we in onze praktijk vrouwen zien met problemen waarvan ze zeggen: 'het is mijn eigen schuld, ik heb mijn oefeningen niet gedaan'. Terwijl dat helemaal niet klopt. Oefeningen zijn sowieso aan te raden. Maar soms krijg je er niet alles mee opgelost en moeten we verder zoeken. Voor iedere vrouw bestaan er oplossingen. Dat bewijst dat er nog altijd een taboe rust op het probleem, en dat er veel nood is aan sensibilisering en preventie. Net daar willen we met The Pelvic Floor iets aan doen."

Diverse problemen

Problemen met de bekkenbodem kunnen heel divers zijn. Urineverlies is de meest bekende, maar het gaat vaak verder dan dat. **Hedwig Neels:** "Urine-incontinentie of ongewild urineverlies kan op elke leeftijd voorkomen maar komt bij vrouwen

het meest voor tijdens of net na de zwangerschap en op oudere leeftijd. Maar er kunnen ook klachten ontstaan die te maken hebben met de ontlasting. Sommige vrouwen hebben ook een zogenaamde 'Pelvic Organ Prolaps' of een verzakking. Die ontstaat als het steunweefsel dat de blaas, het laatste stukje van de darm of de baarmoeder ter plekke houdt, verzwakt. Vrouwen hebben ook soms last van seksuele problemen, of vaginale flatulentie, windjes die ontsnappen langs de vagina na seksuele betrekkingen of tijdens het sporten. En heel wat vrouwen lopen rond met pijn door bekkenbodemp Problemen."

Het goede nieuws is dat wie last heeft van die problemen niet alleen is, én dat er oplossingen bestaan. Op de website van The Pelvic Floor vind je heel wat info die je inzicht kan geven in je klachten en je vindt er ook links naar zorgverleners die gespecialiseerd zijn in de materie. Of vraag advies aan je huisarts. Die kan je zeker in contact brengen met de juiste hulp voor jouw situatie.

 thepelvicfloor.be

De Helan Huishoudhulp app

Maakt de samenwerking met je huishoudhulp en je consulent sneller, praktischer en overzichtelijker.

Bekijk makkelijk:

- ✓ Jouw klantendossier en gegevens.
- ✓ De planning van je huishoudhulp.
- ✓ Vrije uren bij je huishoudhulp: boek zelf extra uren.
- ✓ Jouw ontbrekende dienstencheques.
- ✓ Strijkpunten in je buurt.

Contacteer ons:

- ✓ Contacteer snel je consulent.
- ✓ Vraag extra hulp aan.
- ✓ Geef je verlof door.
- ✓ Annuleer een poetsbeurt.
- ✓ Geef feedback en suggesties.
- ✓ Deel vrije plaatsen van jouw huishoudhulp met vrienden.

Krijg meldingen:

- ✓ Als je huishoudhulp afwezig is.
- ✓ Op sluitingsdagen.



DOWNLOAD DE APP IN JOUW APP-STORE





Afgestudeerd

Wat met je ziekenfonds en het Groeipakket?

Moeten schoolverlaters zich inschrijven bij VDAB?

Het is niet verplicht, maar wel een goed idee om je als schoolverlater in te schrijven bij de VDAB. Zo start de zogenaamde 'beroepsinschakelingstijd'. Dat betekent dat jongeren een uitkering kunnen krijgen als ze een jaar nadat ze de schoolbanken verlieten nog geen werk vonden. Je vindt de voorwaarden in detail op de website van de RVA.

Mogen schoolverlaters nog werken als jobstudent?

Wie jonger is dan 18 jaar mag onbeperkt werken als jobstudent. Ben je 18 jaar en nog op zoek naar je droomjob, dan mag je gerust een studentenjob blijven uitoefenen. Zo lang jongeren maximum 475 uur per kalenderjaar werken, blijf je als ouder recht hebben op een Groei-

pakket. Werkt je kind meer dan 475 uur? Dan wordt het studentencontract een gewone arbeidsovereenkomst. In dat geval mag een jongere niet meer dan 80 uur per maand werken om het Groeipakket te behouden.

Hoelang kan je op een Groeipakket rekenen?

Schoolverlaters kunnen nog 12 maanden blijven rekenen op een Groeipakket. Is je kind ouder dan 25 jaar? Al aan het werk? Of zit de beroepsinschakelingstijd erop? Dan stopt het Groeipakket.

Wanneer moeten schoolverlaters aansluiten bij een ziekenfonds?

Zolang jongeren studeren en jonger zijn dan 25 jaar, zijn ze aangesloten via hun ouders, ook tijdens de beroepsinscha-

kelingstijd. Begint je kind te werken als loontrekkende, is de beroepsinschakelingstijd voorbij of blaast je kind 25 kaarsjes uit? Dan is het tijd om zich in te schrijven bij een ziekenfonds.

Start je kind als zelfstandige? Dan moet hij of zij zich aansluiten bij een sociaal verzekeringsfonds, bijvoorbeeld Xerius en Partena Professional om sociale rechten op te bouwen. Zij bezorgen bij de aansluiting een attest om aan je ziekenfonds te bezorgen.

i Aansluiten bij Helan Ziekenfonds doe je snel en makkelijk digitaal op www.helan.be/je-eigen-ziekenfondsdossier

i Meer uitleg over het Groeipakket vind je bij een uitbeter van het Groeipakket zoals MyFamily of Parentia.



Graag traag!

Vaak denk je bij sporten en bewegen meteen aan presteren en je lichaam tot het uiterste drijven. Maar wist je dat je ook kan ontspannen door te bewegen? Meer nog: het is net zo goed voor je gezondheid als een sprintje trekken.

Sporten met mate

Een portie rust, dat staat misschien gauw gelijk aan een dagje languit zitten, liggen of hangen. Maar hoewel dat misschien aantrekkelijk lijkt, écht deugddoend is het niet. Recent onderzoek toont aan dat wie vaak lang stilzit meer dan 2 keer zoveel kans heeft om diabetes te ontwikkelen, en bijna 2,5 keer zoveel risico op hart- en vaatziekten. Wie te veel stil zit, kan ook last krijgen van lage rugpijn, en zal zich globaal gezien minder productief en creatief voelen. Volop aan het sporten dan maar, zou je denken. Maar dat is een misverstand: je kan de gezondheidsschade van te veel stilzitten niet zomaar 'goedmaken' met een uurtje intensief sporten per week. Een gezonde levensstijl houdt minder zitten én meer bewegen in. En het hoeft niet eens zo intensief te zijn. Je kan ook gewoon bewegen als ontspanning. Met een fijne gezondheidsbonus voor lichaam en geest erbovenop.

Beweeg je blij

Af en toe stevig sporten is goed voor je. Maar als je keihard sport, maakt je lichaam ook adrenaline aan. Ga je door een moeilijke of stressvolle periode, dan kan dat een extra stressfactor zijn voor je lichaam. Gelukkig zijn er ook heel wat sporten die je in een rustig tempo of zonder zware inspanningen kan doen, zoals bijvoorbeeld wandelen, yoga, tai chi of op een rustig tempo joggen of fietsen. Zolang je het ritme en je hartslag maar traag houdt, en op een rustig tempo blijft ademhalen, legt **Jef Vanhoof, beweegexpert bij Helan**, uit: "Als je trager sport, kom je tot rust en laat je je hart minder hard werken." Regelmatig bewegen heeft daarnaast ook een grote impact op je mentale welzijn. Want

als je beweegt, maakt je brein stoffen aan die je een gelukkig en voldaan gevoel geven. Beduidend meer dan wanneer je stilzit of ligt. Bovendien heeft bewegen ook een positief effect op stress, depressie en angst. En op lange termijn verkleint het je kans op dementie en alzheimer. Redenen genoeg om in beweging te komen, dus.

De vrije natuur in

Rustig sporten kan je overal. Maar bewegen in de natuur levert extra gezondheidswinst. Niet alleen de beweging heeft dan een ontspannend effect, maar ook je zintuigen komen tot rust in een groene omgeving. Gevolg?

Je hartslag vertraagt en je kalmeert. "Dat de natuur ons welbevinden bevordert, blijkt o.a. uit studies van Amerikaans gezondheidsonderzoeker Roger Ulrich. Zijn onderzoeken hebben er mee voor gezorgd dat een groene omgeving werd geïntroduceerd in ziekenhuizen en dat artsen bewegen in de natuur voorschrijven als remedie tegen bepaalde aandoeningen, zoals bv. depressie," zegt

Jef Vanhoof. "Onderzoeken tonen aan dat na 20 minuten in de natuur je cortisolspiegel, of de hoeveelheid stresshormoon in je bloed, daalt. Met een dagelijkse portie natuur verklein je dus de kans op depressie."

Al is bewegen in de natuur natuurlijk niet voor iedereen vanzelfsprekend. Zeker niet als je in een stedelijke omgeving woont. **Jef Vanhoof:** "Maar dan kan een ommetje via het lokale park al een verschil maken. Streef naar minimum 2 uur natuur per week en je zal al snel het resultaat voelen voor je lijf en je gemoed."



Jef Vanhoof, beweegexpert bij Helan

"Als je trager sport, kom je tot rust en laat je je hart minder hard werken."



Onderzoek naar aangeboren aandoeningen bij baby's is uitgebreid

Elk pasgeboren kind in Vlaanderen krijgt de kans om gescreend te worden op een aantal zeldzame ziektes, dankzij het Bevolkingsonderzoek Aangeboren Aandoeningen van de Vlaamse Overheid. Op die manier kunnen een aantal zeldzame aangeboren aandoeningen tijdig worden opgespoord en behandeld. In de loop van 2022-2023 wordt het onderzoek uitgebreid van 15 naar 19 ziekten.

De screening is gratis voor alle baby's die in Vlaanderen geboren worden. Het is niet verplicht om deel te nemen, maar het wordt sterk aanbevolen in het belang van je pasgeboren baby. Het doel is om zeldzame ziektes met ernstige gevolgen op te sporen. Als ze vroeg genoeg ontdekt worden, dan kunnen ze in de meeste gevallen behandeld worden om ernstige problemen op latere leeftijd te voorkomen.

 www.aangeboren.bevolkingsonderzoek.be

Aandacht voor psychische problemen bij mannen

Bijna 3 op de 4 zelfdodingen in Vlaanderen gebeuren door mannen. Daarom lanceerde het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie de campagne 'Kom Uit Je Kop' om psychische problemen bij mannen uit de taboesfeer te halen. Doel is ook om mannen aan te moedigen 'uit hun kop' te komen en hulp te zoeken op de manier die het best bij hen past.

Want ook mannen staan vaak voor mentale uitdagingen zoals stresserende levensgebeurtenissen of psychische problemen. Het stereotype beeld dat je als man 'sterk moet zijn' helpt hen niet vooruit. En ook mannen hebben baat bij een betere bespreekbaarheid van stress en psychische problemen, en behoefte aan een meer ondersteunende omgeving.

 www.komuitjekop.be



NIEUWE APP OM GENEESMIDDELEN AF TE HALEN BIJ DE APOTHEEK

De digitalisering in de gezondheidszorg gaat alweer een stapje verder met de nieuwe app 'Mijn Geneesmiddelen'. Vanaf nu heb je geen papieren voorschrift meer nodig en als je je eID bent vergeten, volstaat je smartphone.

Met de app van het RIZIV, 'Mijn Geneesmiddelen' hoef je alleen de streepjescode te tonen van de geneesmiddelen die je nodig hebt. Je apotheker kan de code scannen en het geneesmiddel afleveren. Via de app kan je ook geneesmiddelen reserveren voor je naar de apotheek gaat. Je vindt er ook de bijsluiter van je voorgeschreven geneesmiddelen.

Download de app 'Mijn Geneesmiddelen' via iOS of Android.

BANG VAN DE TANDARTS? OF VAN DE KOSTEN?

Stralende tanden vragen om verzorging en een regelmatige controle bij de tandarts. Toch laten velen die controle links liggen. Vaak liggen financiële zorgen aan de basis.

Een enquête van het IMA (Intermutualistisch Agentschap) toonde aan dat 1 op de 4 Belgen in de periode van 2018-2020 geen bezoek bracht aan de tandarts, waarvan 3,1 % zelfs niet bij een probleem. Vaak spelen financiële zorgen mee.

Wil jij graag vooraf weten of je tandartsbezoek terugbetaald zal worden door de ziekteverzekering, controleer dan vooral of je tandarts geconventioneerd is. Die informatie vind je terug op de website van het RIZIV.

Heb je zorgen nodig die niet terugbetaald worden? Vraag je tandarts dan vooraf met welke tarieven je rekening moet houden. Door een schatting te vragen heb je vooraf een idee van de kosten.

Je kan je tandarts ook vragen om het derdebetalersstelsel toe te passen. Zo betaal je enkel het remgeld en eventuele supplementen, en wordt de rest van de factuur door je ziekenfonds rechtstreeks aan je tandarts vergoed.

1 op 4

**BELGEN GING
TUSSEN 2018 EN
2020 NIET NAAR DE
TANDARTS**



GRATIS VOOR KINDEREN

Wist je dat minderjarigen gratis naar de tandarts kunnen? Je ziekenfonds betaalt de basistandzorg voor kinderen onder de 18 jaar integraal terug (behalve eventuele ereloonsupplementen).

Zorgeloze zomer via Mijn Helan

Ga je deze zomer naar het buitenland, of wil je een terugbetaling aanvragen voor een vakantiecamp? Dat regel je allemaal makkelijk online via Mijn Helan. En ook voor wie een baby verwacht, of zorgmateriaal nodig heeft, hebben we handige toepassingen.



Vakantieplannen? Check Mijn Helan

In de rubriek 'Mijn vakanties' op www.mijnhelan.be vind je alle Helan vakantie-info op een rijtje:

- Check welke reisdocumenten je nodig hebt en vraag ze makkelijk aan.
- Regel een Heyo vakantiecamp voor je kinderen.
- Boek je vakantie aan zee met Helan korting.



NIEUW

Je digitale EZVK in de Mijn Helan app

Sinds kort heb je via de Mijn Helan-app de digitale Europese Verzekeringskaart (EZVK) altijd op zak. Zelfs als je offline bent. Een papieren versie is dus niet meer nodig.

- Download de laatste versie van de Mijn Helan app of werk je bestaande app bij.
- Log voor je vertrekt alvast even in.

- Ga naar 'reisdocument aanvragen'.
- Klik verder voor de EZVK's voor jezelf en je gezin.
- Je EZVK blijft er nu een jaar lang zichtbaar, ook als je offline bent. Je vindt de kaart terug onder 'Kaarten' op het inlogscherf.

Smile!

Heb jij al een profiel-foto voor jou en je gezin toegevoegd aan je profiel op Mijn Helan? Dat maakt je online ziekenfonds een pak persoonlijker én je selecteert de mensen in je gezin extra makkelijk.



Terugbetaling voor kamp of speelpleinwerking aanvragen

Download het terugbetalingsformulier via Mijn Helan en laat het invullen en afstempelen door de organisatie. Of plak een kleefzegel op het attest dat de organisatie jou zelf bezorgt.

VIA MIJN HELAN OP PC:

- ✓ Ga naar de rubriek **Selfservice**.
- ✓ Kies voor '**terugbetaling Helan voordeel**'.
- ✓ Selecteer het voordeel '**kampen en meerdaagse activiteiten**'.
- ✓ Kies voor wie het voordeel is, volg het stappenplan, en laad je bewijs van deelname op in Mijn Helan.

VIA DE MIJN HELAN APP:

- ✓ Open de app en kies '**terugbetaling aanvragen**'.
- ✓ Kies voor wie het voordeel is.
- ✓ Selecteer het voordeel '**kampen en meerdaagse activiteiten**' in de lijst.
- ✓ Volg het stappenplan en laad een foto van je attest van deelname op in de app.

Ken je deze al?

- Geef de **geboorte van je kindje** digitaal aan via Mijn Helan, en maak er meteen ook je geboortedossier in orde.
- Vraag je **medisch uitleenmateriaal** aan via de rubriek Selfservice in Mijn Helan. Heb je het materiaal niet meer nodig? Vraag ook makkelijk de ophaling aan.
- **Attest van aansluiting** bij het ziekenfonds of van je tand- en/of hospitalisatieverzekeringen nodig? Download ze via Mijn Helan.

Bezorg ons je documenten digitaal

Log in op Mijn Helan en ga naar 'Selfservice'. Achter de link 'document digitaal bezorgen' vind je een handig overzicht van alle documenten die je ons digitaal kan bezorgen.

Zomer in de Zorgwinkel

Helan Zorgwinkel ondersteunt je in gezondheid, welzijn, zorg en wij helpen jou aan de juiste producten om gezond en actief te blijven én vergroten je welzijn in zorgsituaties.

Welkom bij Helan Zorgwinkel

In de Zorgwinkel vind je producten om fit te blijven in elke levensfase. Daarnaast kan je er revalidatie- en zorgmateriaal kopen of huren, én mobiliteitshulp op maat bestellen. We bieden een breed aanbod, advies van experts - thuis of in de winkel - en interessante kortingen voor klanten van Helan Ziekenfonds.

 www.helanzorgwinkel.be.

Log in als klant van Helan Ziekenfonds en de korting wordt automatisch berekend.



NIEUW! Veilig vrijen

... doe je met de condoms van Mister Size en MySize. Je koopt ze dankzij de preventiebonus voordelig online bij Helan Zorgwinkel.

3x beschermd op vakantie

Bescherm je huid tegen vervelende insectenbeten.

Care Plus Anti-Insect Natural spray Citriodiol. Helan prijs 2,83 euro (3,15 euro niet-leden).

Blaren voorkomen? Dat kan met deze spray.

Care Plus Anti-blaren spray. Helan prijs 5,35 euro (5,95 euro niet-leden).



Een complete EHBO-koffer in handig meeneemformaat.

Care Plus First Aid Kit - Basic. Helan prijs 13,50 euro (15 euro niet-leden).

Gezond reizen


Luchtige compressiekousen zorgen voor een betere bloed- en vochtcirculatie in je voeten en benen als je lang moet stilzitten, zoals in de auto, op de bus of in het vliegtuig. Bye-bye zware vermoeide benen, welkom vakantiegevoel!

Care Plus Travel reiskousen. Helan prijs 17,95 euro (19,95 euro voor niet-leden).



HELAN VOORDEEL

Dankzij de Preventiebonus van Helan Ziekenfonds krijg je **25 euro korting per persoon per jaar** op producten die je gezondheid beschermen, zoals zonnecrème, gehoorbescherming, beweegmeters, condoms, fietshelmen en meer.

 Bekijk de details op www.helan.be/voordelen



NIEUW!

100% natuurlijk

Nieuw bij Helan Zorgwinkel: Naïf natuurlijke zonnebrandcrèmes en lotions, met minerale filter van zinkoxide, zonder schadelijke ingrediënten en 100% vegan. Ontdek het ruim assortiment voor baby's, kinderen en volwassenen. Gebruik je Preventiebonus en krijg 25 euro korting per persoon!



Zonnelotion Naïf Baby & Kids, SPF 50, parfumvrij.
Helan prijs 35,95 euro
(39,95 euro voor niet leden).

Helan voordelen

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





Heyo

Zoek je nog een vakantiecamp?

Heyo, het vroegere Idee Kids en K&K, heeft zeker nog een paar plekken vrij voor de late beslissers. Heyo zorgt voor leerrijke, sportieve of avontuurlijke vakantiecampen met en zonder overnachting op 100 locaties in binnen- en buitenland. Kinderen van 3 tot 18 jaar kunnen er samen spontaan groeien, ontdekken, beleven en experimenteren. Zoek je nog een dagkampje of een kamp met overnachting, bij Heyo is er voor elk wat wils! En als klant van Helan Ziekenfonds krijg je een fijne korting.

HELAN VOORDEEL

- ✓ Vakantiecampen Heyo **ontdekking** en Heyo **groei**: 10 euro korting.
- ✓ Vakantiecampen Heyo **beleving**: tot 35% korting.
- ✓ Vakantiecampen Heyo **expert**: 10% korting.

Kies en boek op www.heyo.be. Je Helan-korting wordt automatisch verrekend.

Geniet van de kampen van Heyo ontdekking en Heyo groei ook een **terugbetaling tot 100 euro van je ziekenfonds** voor meerdaagse activiteiten. Lees de voorwaarden op www.helan.be/voordelen.



Linda, vrijwilliger

“Chauffeur zijn is meer dan alleen rijden. Vaak zijn mensen zenuwachtig omdat ze naar een medische afspraak moeten. Dan ben ik er om ze moed in te spreken.”

VRIJWILLIGERS GEZOCHT!

Word chauffeur voor zorgbehoevenden

Ben je sociaal, behulpzaam én graag op de baan? Dan kan je iets betekenen voor zorgbehoevenden via onze partner iMens. Als vrijwillig chauffeur vervoer je mensen die zelf permanent of tijdelijk niet met de auto kunnen rijden. Je brengt ze met je eigen wagen van en naar hun medische afspraak. Als dat nodig is, help je ze in- en uitstappen en begeleid je ze van de auto tot bij hun afspraak. Dankzij jou loopt alles voor hen op wieltjes.

www.i-mens.be/vervoer

WIL JE NIET-DRINGEND MEDISCH VERVOER AANVRAGEN?

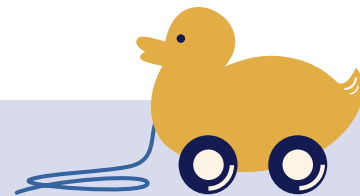
Bel naar Helan. Na de openingsuren kies je optie 4 in het keuzemenu. Zo word je alsnog doorverbonden met de dienst. T. 02 218 22 22.

GRATIS VOOR JOU!

Wijze webinars!

Eerst nog even zomeren, maar straks in het najaar hebben we weer een volle agenda met boeiende online infosessies voor jou klaar. En ze zijn helemaal gratis voor jou als klant van Helan Ziekenfonds. Digitaal bewust opvoeden, meer mentale balans, beter slapen, een workshop over Mijn Helan, ... Waar wil jij graag meer over weten?

i Bekijk de agenda op www.helan.be/infosessies



Een goeie babysit via Bsit

Op zoek naar een babysit? Met de app van Bsit vind je zo een betrouwbare kinderoppas. De Bsit-app geeft je een review van de babysitters in je buurt. Het uurtarief kies je zelf. Ook de oppas betalen kan heel eenvoudig via de app. Net wat je zoekt? Met de code HelloHelan krijg je de helft korting op je abonnement bij de babysitdienst. Geef de code op als je inlogt op de app.

HELAN VOORDEEL

50% korting op het eerste Bsit-jaarabonnement.

VOORDELEN VAN A TOT Z

Bij Helan hebben we een bredere kijk op welzijn. We maken jouw levenskwaliteit graag beter op elk moment en in elke fase van je leven. Ken je onze gezonde voordelen voor ouders en kinderen, voor zorg en zelfredzaamheid en voor meer welzijn op elk moment? Van 'Aangepaste kledij' tot 'Zorgverblijf', je vindt je Helan voordelen van A tot Z opgesomd op www.helan.be/voordelen.

TIP

Vraag je voordelen makkelijk aan via Mijn Helan. Zo gebeurt!





Vandaag is Béatrice kraamverzorgende bij Helan Thuiszorg. Voordien werkte ze als vroedvrouw in Burkina Faso. Dankzij haar expertise en ervaring maakt ze hier het verschil voor kersverse ouders.

“Dat ik vroedvrouw wilde worden, wist ik al van kinds af. Gelukkig kreeg ik de goedkeuring van mijn vader, die mij door dik en dun gesteund heeft. Na mijn studies ging ik aan de slag in een ziekenhuis in een klein dorpje. Er was geen elektriciteit of stromend water, en geen echografie. We moesten vooraf goed inschatten of een mama veilig kon bevallen in het dorp. Dachten we dat er iets kon misgaan, dan moest ze op tijd naar een ziekenhuis in de stad. Soms was het zwaar, maar al moesten we ons redden met een zaklamp en een pot water voor een bevalling, dan nog deed ik mijn job heel graag.

10 jaar geleden moest ik vluchten uit Burkina Faso, en kwam ik in België terecht. Jammer genoeg wordt mijn diploma hier niet aanvaard. Omdat Frans mijn moedertaal is, en ik een Belgisch diploma wilde halen, dacht ik in Wallonië te wonen en werken. Maar uiteindelijk ben ik toch in Vlaanderen terecht gekomen. Ik voel mij hier nu goed thuis en als kraamverzorgende bij Helan Thuiszorg ben ik heel content. Door mijn ervaring als vroedvrouw kan ik ouders gericht ondersteunen. En ik krijg ook vaak complimenten over mijn werk. Jonge ouders mogen helpen, geeft mij veel voldoening. Natuurlijk blijf ik hopen dat het later nog lukt om weer vroedvrouw te worden. Maar wat ik nu doe, is alvast even waardevol!”

“Door mijn ervaring als vroedvrouw kan ik ouders heel gericht ondersteunen.”



“Ik krijg vaak complimenten over mijn werk. Dat geeft mij veel voldoening.”

HELAN. HELEMAAL SOCIAAL.





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: Boomssteenweg 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
- Meld je klacht of suggestie via www.helan.be/meldpunt
 - Geef een seintje als het beter kan. We luisteren.

HELAN. HELEMAAL SOCIAAL.



helan  helemaal welzijn