P 501259 - Afgiftekantoor: Gent X

helan *magazine*

De hype van melatonine en slaapmiddelen

Van chaos naar focus
5 tips voor een breinvriendelijke werkdag

Menopauzale hormoontherapie
Een goed idee?

Christine en Magteld over thuiszorg

"We voelen ons gezien bij Helan"

Gen Z onder mentale druk

"De jongere generatie is niet beter of slechter, wel anders."

helemaal welzijn

onafhankelijke ziekenfondsen

Helan Magazine nr. 179
oktober 2026 - driemaandelijks

Vermijd kopzorgen om je tandartsfactuur

3 op 4 Belgen onderschat de kostprijs van een implantaat

Bekijk wat orthodontie, een tandprothese of een implantaat écht kost en hoeveel je terugkrijgt via Dentalia Up

Bereken het in 1 minuut via helan.be/bereken-je-tandzorg

Dentalia Up

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 dit product 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 ziekenfond.

——— Tom Coolen,
Algemeen directeur van Helan

Tussen 2018 en 2024 steeg het aantal jonge werknemers dat uitvalt door burn-out met 136 procent. Meer dan 1 op 7 is langer dan een jaar arbeidsongeschikt. Als zorg- en welzijnspartner baart ons dat zorgen. Om echt iets voor hen te kunnen betekenen, gingen we op onderzoek.

Hoe komt het dat jonge mensen uitvallen? Hoe kunnen we hen helpen om de juiste zorg te vinden? En vooral: hoe kunnen we hen ondersteunen om te voorkomen dat stress en druk hen te veel wordt? We praten erover in dit magazine met twee psychologen. En we zorgen voor de Werelddag van de mentale gezondheid voor een informatiecampagne die jongeren bewust maakt van stress-signalen en vooral: hoe ze die tijdig kunnen herkennen, én ingrijpen.

Als welzijnsgroep ijveren we er al jaren voor om mentale pijn meer zichtbaar en bespreekbaar te maken. We sporen mensen aan om te durven praten, hulp te durven zoeken. Die hulp proberen we bereikbaarder te maken, door er bij de overheid op aan te dringen dat mentale gezondheidszorg prioriteit verdient, maar ook via onze eigen samenwerking met het online platform BloomUp, dat mensen snel in contact brengt met een erkende psycholoog. En we werken voortdurend aan een nog sterkere terugbetaling voor mentale gezondheidszorg. Je leest er alles over in dit magazine en op helan.be.

In dit nummer

2 Helemaal Helan
5 Helan Thuiszorg geeft moeder en dochter ademruimte
8 Gen Z onder druk
11 Geestelijke gezondheidszorg. Waar vind je hulp?
14 5 tips voor een breinvriendelijke werkdag
16 Huishoudhulp gaat over méér dan poetsen
18 Menopauzale hormoontherapie, een goed idee?
21 De hype van melatonine en vrij verkrijgbare slaapmiddelen
23 Veilig onderweg met Helan Zorgwinkel
24 Goed om te weten
26 Helemaal mee. Ook met dementie.
28 Meer dan 3.400 euro aan babyvoordelen bij Helan.
30 25 jaar Helan Zorgkas
31 Jouw Helan-voordelen

Colofon

Kernredactie: Lynn Pellens, Eva De Geyter, Mélanie Gilis, Valérie Du Pré en Annick Van Broeck • **Creative director:** Tina Smedts • **Vormgeving:** Kirsti Alink • **Beeld:** Laura Willems/Buro Bonito, Jeroen Vranckaert, Britt Guns, Shutterstock, iStock, Pexels • **Drukwerk:** Roularta • **Verantwoordelijke uitgever:** Tom Coolen - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - O.N. 0411.696.011 - RPR Antwerpen - **helan.be**

Verhoogd Helan-voordeel

Psychotherapie voor kinderen en jongeren

Mentaal welzijn is enorm belangrijk, zeker voor kinderen. En praten met een professional, helpt. Daarom verhogen we vanaf 1 oktober 2026 de terugbetaling via het Helan-voordeel psychotherapie voor kinderen en jongeren tot 24 jaar die nog ten laste zijn. Concreet betalen we 30 euro per sessie terug i.p.v. 10 euro bij een niet-geconventioneerde psycholoog, psychotherapeut of orthopedagoog, met een maximum van 12 sessies per jaar. In januari 2027 verhogen we dit naar 20 sessies. Ook voor volwassenen breiden we dit voordeel uit in 2027: van 10 naar 20 euro, en dit voor 20 sessies i.p.v. 12*.

Lees meer op pag 13.

* Onder voorbehoud van de goedkeuring door de Controledienst voor de Ziekenfondsen.
De vermelde voordelen en diensten gelden in 2026 voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met hun ziekenfondsbijdragen. Lees de voorwaarden op helan.be/voordelen.

Thuisverpleging ?
Ook daar heeft Helan aan gedacht

Je herstelt thuis na een ongeval of operatie. Je bent langdurig ziek. Of je hebt even specifieke medische verzorging nodig zoals injecties of wondzorg. Gediplomeerde en betrouwbare thuisverpleegkundigen staan voor je klaar. Ze komen op het afgesproken moment langs, en zorgen voor professionele en warme zorg.

Heb je thuisverpleging nodig? Contacteer ons en we regelen het voor je. Ook een snelle opstart binnen de 24u is mogelijk.

Bel 02 218 22 22.

Volg je Helan al?

Via onze socialmediakanalen ben jij als eerste op de hoogte van álles. Inclusief een blik achter de schermen, verhalen, nieuws, tips en advies van experten en zoveel meer. Volg ons via:

@helemaal.helan *facebook.com/helanwelzijn* *linkedin.com/company/helanwelzijn*

LUNAFONDS

Voor altijd mee met Heyo

In maart 2026 overleed Heyo-monitor Luna. Ze was 19, jeugdwerk was haar passie. Op vakantiekamp met Heyo bloeide ze helemaal open. Vandaag leeft haar groot hart verder in het Lunafonds: dat geeft financieel kwetsbare kinderen en jongeren kosteloos toegang tot Heyo-vakantiekampen en animatorcursussen. Zij kunnen zo via Heyo nieuwe talenten ontdekken, onvergetelijke herinneringen maken én hun eigen groei in jeugdwerk vinden, net als Luna. In juli en augustus nam Luna via haar fonds al 26 kinderen mee op Heyo-vakantiekamp.

heyo.be/lunafonds

---

12 tot 18 oktober

Er zit magie in Helan Kinderopvang

Tijdens de Week van de Kinderopvang van 12 tot 18 oktober zorgen onze kinderbegeleiders elke dag voor magische momenten met de allerkleinsten. Ze brengen rust in een hectische dag en veranderen traantjes in een glimlach. We hoorden dat ze zelfs op regendagen de zon kunnen doen schijnen. Zoek jij nog opvang voor je kindje? Vertrouw op de kinderbegeleiders bij Helan.

helan.be/kinderopvang

Events Helan dit najaar

- ✔ **Tot 18/12/26** > **Pop-up Helan Zorgwinkel Leuven**, Diestsestraat 218
  Doorlopend open zonder afspraak, hop in op weekdagen van 10u tot 17u30.

- ✔ **Donderdag 15/10/26** > **Dag tegen Kanker**
  Helan Wilrijk: event over borstprothesen i.s.m. Spronken Orthopedie

- ✔ **Vrijdag 9/10/26 en 16/10/26** > **Helan Thuisdagen**
  Helan Wilrijk, langer zelfstandig thuis wonen met hulpmiddelen

- ✔ **Donderdag 3/12/26** > **Maatopname steunzolen** (digitale wandelmat)
  Helan Zorgwinkel Brugge, i.s.m. Spronken Orthopedie

helanzorgwinkel.be

Achter de schermen

Gespot: vliegende objecten

Onze nieuwe Helan-spot gaat over de dingen die je bezighouden: ‘Ik zou beter meer sporten, maar is dat niet te duur?’, ‘Zou ik niet beter een huishoudhulp nemen?’, ‘Wat met de kids tijdens de vakantie?’, … Toevallig dingen waar Helan óók aan gedacht heeft, zodat jij met onze voordelen euh… je voordeel doet.

Benieuwd hoe we de spot gemaakt hebben?
Met die vliegende en botsende objecten?

Bekijk de spot op helan.be/welzijn

Webinars dit najaar

De beste manier om snel méér te weten over een bepaald gezondheidstopic? Je inschrijven voor onze webinars.

- 24/11/26: **Een dag in ons brein**, over verbinding, afwijzing en mentaal welzijn. met neuropsycholoog Eveline Crone.
- 30/11/26: **Met de billen bloot**, feiten & fabels over onze stoelgang. Gastro-enteroloog Magali Surmont vertelt je alles over de fascinerende wereld van onze spijsvertering.

Herbekijk ook onze eerdere webinars:

- **Opvoeden in de digitale wereld** De belangrijkste inzichten rond mediaopvoeding bij tieners.
- Topics als **Wat als je kind overloopt van emoties**, **voedingsfabels**, en meer.

helan.be/webinars

MEDEWERKER IN DE KIJKER

Laura, onthaalouder bij Helan Kinderopvang

"Als je graag met kinderen werkt, en hen wil helpen groeien, dan is dit een heel mooie job."

Ik ben graag met jonge kinderen bezig. Het is een uitdagende maar vooral heel dankbare job waar je elke dag veel liefde, spontane momenten en voldoening voor terugkrijgt. Ik creëer graag een warme, veilige omgeving waar de allerkleinsten zich helemaal thuis voelen. Hen mogen begeleiden in hun ontwikkeling en hen nieuwe dingen aanleren, geeft mij veel voldoening. Samen spelen, op uitstap gaan, werken aan hun zelfstandigheid en genieten van gezellige momentjes samen. Dat vind ik zo waardevol.

Ik zie de kindjes groeien

Ik ben er elke dag getuige van hoe kinderen hier stap voor stap nieuwe dingen leren. Daar haal ik zoveel energie uit. Als een peuter plots kleuren herkent, of nieuwe woordjes gebruikt die we al een tijd samen oefenen, is mijn dag goed. Je ziet resultaat van je inspanningen en dat geeft veel voldoening.

Bij Helan sta ik er niet alleen voor

Dat geeft mij rust. Zeker als ik met vragen of bezorgdheden zit. Ik kan altijd rekenen op begeleiding en advies van mijn verantwoordelijke bij Helan. Ook bij mijn collega-onthaalouders kan ik terecht: ze luisteren en denken mee na over oplossingen. Daarnaast geeft het statuut van werknemer mij extra zekerheid. Het is fijn om te weten dat er een organisatie achter mij staat. Ook de opleidingen en praktische ondersteuning via Helan zijn een meerwaarde.

Ook iets voor jou? helanjobs.be

Helan Thuiszorg geeft moeder en dochter ademruimte

“We voelen ons gezien.”

Christine Mathay woont graag in haar huis in Lievegem. Daar wil ze zo lang mogelijk blijven. Alleen maakt haar spierziekte het leven stap voor stap minder vanzelfsprekend. Haar dochter Magteld helpt waar ze kan. Helan Thuiszorg staat naast hen. Met helpende handen, een luisterend oor en vooral veel respect voor wat Christine zelf nog kan.

»

“Verzorgende Chloë is onze reddende engel. Ze brengt mama naar de kine en haalt intussen boodschappen voor haar.”

— Magteld

Van strijk tot vervoer

Christine (75) heeft spastische paraparese. Een aangeboren spierziekte waarbij haar spieren verkrampen. Jarenlang kon ze daar goed mee leven. Maar met de jaren neemt haar mobiliteit af. Dochter **Magteld** (48) woont dichtbij en is haar mantelzorger. Met een gezin en een job erbij vraagt dat heel wat organisatie. “We hadden al een poetshulp via Helan”, vertelt Magteld. “Toen mama even in een revalidatiecentrum verbleef, kregen we het advies om ook een verzorgende aan huis te laten komen.” Die kwam er, via Helan Thuiszorg. Twee uur per week, vooral voor de strijk. Toen Christine niet meer zelf met de auto mocht rijden en toch twee keer per week naar de kinesist moest, werd de puzzel groter. Magteld: “Die kine moest blijven doorgaan, anders kon mama niet thuis blijven wonen. We zaten met de handen in het haar. Tot de mensen van Helan Thuiszorg zeiden dat een verzorgende dat ook kan doen. Toen is Chloë als reddende engel uit de bus gekomen.”

Meer dan praktische hulp

Twee keer per week brengt verzorgende Chloë Christine naar de kinesist. Terwijl Christine oefent, doet Chloë boodschappen of een kleine taak in huis. Daarna haalt ze haar weer op. Collega Debby helpt met de strijk, legt de was weg, vult de koelkast aan. “Een harde werker”, zegt Christine. Maar thuiszorg houdt meer in dan een propere keuken of een rit naar de kinesist. Ook de menselijke klik maakt het verschil. Magteld: “Onlangs gaven we een feestje voor mama haar 75e verjaardag. Chloë sprong even binnen om mama proficiat te wensen. Dat vond ik heel mooi. Je merkt dat ze haar hart in haar job steekt.” Christine knikt. “Ook Debby is begaan. Als ze klaar is met werken, drinken we soms samen een cola en praten we bij. Het is meer dan werk. We hebben een vriendschappelijke band. Ik heb het getroffen. Ook met mijn poetsman.”

Ademruimte voor de mantelzorger

De hulp in huis is niet alleen voor Christine een grote steun. Ook Magteld en haar gezin krijgen ademruimte. “Het zit vaak in kleine dingen”, zegt ze. “De vuilniszakken buitenzetten bijvoorbeeld. Vroeger kwamen mijn man of ik na ons werk nog snel langs om dat te doen. Nu doet Chloë dat. Het is niet veel werk, maar het is weer iets waar ik niet meer aan moet denken. Dat maakt mijn mental load lichter.” Ook de communicatie loopt vlot. “Als er een afspraak niet kan

doorgaan, regelen Chloë en de kinesist dat onderling", vertelt Magteld. "In het begin zat ik daar nog tussen. Nu trekken ze hun plan. Chloë neemt initiatief. Ik moet niet alles zelf blijven opvolgen. Dat ontzorgt écht. Ook teamleader Emilie is enorm vriendelijk. Ik kan haar alles vragen."

Zelf doen, met ondersteuning

Thuis redt Christine zich nog goed. Met haar stok en rollator beweegt ze zich door het huis. Voor grotere afstanden gebruikt ze een scootmobiel. Aan haar arm draagt ze een personenalarm. Dat stelt haar en haar kinderen gerust. "Ik heb er maar één keer per ongeluk op geduwd", lacht ze. Hulp krijgen betekent niet dat Christine alles uit handen geeft. Chloë en Debby kennen haar mogelijkheden en springen bij waar nodig. "Ze nemen mijn jas van de hoge kapstok, doen de rits dicht, kijken of ik goed in de auto zit en of mijn stok mee is. Kleine dingen die me enorm helpen. Maar ze bemoederen me niet. Dat vind ik goed." Magteld bevestigt dat. "Als mama moet stilstaan, beginnen haar benen te beven. Dan is een jas dichtdoen écht lastig. Ze nemen niet zomaar alles over, ze doen wat op dat moment helpt." Zo houdt Christine zelf de regie en kan ze in haar vertrouwde omgeving blijven wonen. "Ik ben nog lang niet klaar om hier weg te gaan."

Breed aanbod van Helan

Christine is al lang klant bij Helan. Eerst bij het ziekenfonds, vandaag ook voor thuiszorg en huishoudhulp. Via de planning in de app ziet ze wie wanneer langskomt. Dat vindt ze handig. Voor Mijn Helan, het online ziekenfonds, roept ze soms de hulp in van Magteld. "Ik moet soms wat zoeken," zegt Christine, "maar uiteindelijk vind ik het wel." Moeder en dochter vinden steeds beter hun weg in het brede aanbod van Helan. Magteld: "Ik krijg vaak tips van een vriendin die bij Helan werkt. Maar anders zou ik aankloppen bij de Dienst Maatschappelijk Werk. Het is goed dat die dienst bestaat, je kan niet alles zelf weten." Waarom ze hun verhaal delen? Omdat Helan een verschil maakt in hun leven. "We voelen ons gezien", zegt Magteld. "Het is nooit te veel wat je vraagt. Ze zeggen niet direct: dat kan niet. Ze zeggen: we gaan het bekijken. Alleen dat geeft al rust." ■

helan.be/thuiszorg

"Helan maakt een verschil in ons leven."

— Christine

Gen Z onder druk

“Soms moeten we jongeren leren dat ze zich slecht mogen voelen”

Jonge werknemers vallen steeds vaker uit door stress, angst, burn-out en depressie. Zijn ze minder weerbaar dan vorige generaties? Experten Marieke Impens en Bep Trogh zien vooral een generatie die houvast zoekt in een snel veranderende wereld. Met de campagne ‘Stress laat sporen na’ zet Helan in op veerkracht.

Generatiekloof

Onderzoek van de Onafhankelijke Ziekenfondsen toont dat 18- tot 34-jarigen steeds vaker arbeidsongeschikt zijn door psychosociale problemen. Burn-out, depressie, stress en angst: jongeren hebben er last van. Meer dan hun oudere collega's. Tussen 2018 en 2024 steeg het aantal jonge werknemers dat uitvalt door burn-out met maar liefst 136 procent. Meer dan 1 op 7 is langer dan een jaar arbeidsongeschikt en komt in de invaliditeit terecht. Wat is er aan de hand? Is Generatie Z, geboren tussen 1997 en 2012, flauw en verwend, zoals oudere generaties wel eens beweren? Klinisch psychologen **Marieke Impens** en **Bep Trogh** nuanceren. Als zaakvoerders van The Human Link, expertisecentrum rond stress, angst en trauma, zien ze de zwakke plekken, maar ook de sterke kanten van Gen Z. "De jongere generatie is niet beter of slechter, wel anders."

Verbinding als buffer

Gen Z groeit op in een andere wereld dan eerdere generaties. Een wereld waarin rust zeldzaam is, omdat prikkels constant binnenkomen. "In de wachtzaal van de tandarts beantwoorden we mails. In bed komt de volgende melding al binnen. En sociale media tonen een eindeloze reeks succesverhalen", zegt Marieke. Intussen staat echte verbinding op een laag pitje. Ook op het werk. "Vroeger identificeerden mensen zich sterker met hun job. Ze voelden zich verbonden met hun collega's, hun team en hun organisatie. Vandaag werken we vaker van thuis en veranderen we sneller van job. Daardoor staat die verbinding onder druk." "Sociale steun is nochtans een belangrijke buffer tegen stress", vertelt Bep. "Onze samenleving is hectischer geworden. Bedrijven moeten steeds meer presteren met minder middelen. Hoe meer je je verbonden voelt, hoe beter je lastige zaken kan dragen."

"De jongere generatie is niet beter of slechter, wel anders."

——— Marieke Impens van The Human Link (expertisecentrum rond stress, angst en trauma)

Botsende verwachtingen

Ook de toekomst voelt voor veel jongeren minder voorspelbaar. Ze liggen wakker van het klimaat, oorlog, hoge woonkosten en de impact van AI. Tegelijk is er een kloof tussen wat ze meekrijgen en wat de realiteit vraagt. "Zowel thuis als op school zetten we in op zorg en autonomie", zegt Marieke. "Veel jongeren groeien op met aandacht, inspraak en keuzevrijheid. Op de werkvloer komen ze terecht in een systeem dat soms nog anders werkt. Met hoge werkdruk, hiërarchie en minder ruimte om dingen mee te bepalen. Die overgang kan hard aankomen." Ook emotioneel kan het wringen. Bep: "Ouders zijn vaak heel betrokken en beschermend. Ze springen in de bres voor hun kinderen, in de hoop dat ze zo pijnloos mogelijk opgroeien. Maar omgaan met lastigheden en moeilijke emoties moet je leren. Kom je daar weinig of nooit mee in aanraking, dan kan je heel snel heel hard schrikken."

Sneeuwvlokjes versus vechters

Gen Z wordt wel eens de 'snowflake generation' genoemd. Fragiel als sneeuwvlokjes. Je blaast ze zo weg. Marieke en Bep kijken er genuanceerder naar. De jonge generatie is gevoelig, maar daarin zit ook veel kracht. Ze trekken sneller aan de alarmbel, spreken makkelijker over mentale gezondheid en stellen terecht vragen bij systemen die hen leegzuigen. Dat is geen zwakte. Dat getuigt van moed en daadkracht. "Gen Z is een generatie van vechters", vertelt Marieke. "Ze hebben geleerd dat ze impact hebben en ze staan op de barricaden. Vaak voor maatschappelijke thema's, zoals het klimaat of mensenrechten." Dat engagement verdient respect. Maar het kan ook een valkuil zijn. "Als je je heel hard inzet voor iets waar je weinig impact op hebt, loopt je batterij snel leeg. Je kan niet alles veranderen. Spaar je energie dus ook voor zaken waar je zelf controle over hebt en ga enkel op de barricaden staan op momenten dat je er voldoende energie voor hebt."

Geen paniek bij ongemak

Dat jonge mensen makkelijker praten over mentale gezondheid is positief. Het taboe wordt kleiner. Maar mentaal

"Verbinding is een belangrijke buffer tegen stress."

——— Bep Trogh van The Human Link

»

“Omgaan met lastigheden en moeilijke emoties, dat moet je leren.”

— Bep Trogh

welzijn dreigt ook een prestatieproject te worden. Op sociale media volgen de tips elkaar in sneltempo op. Gezond eten, vroeg opstaan, mediteren. Alles om de beste versie van jezelf te worden. “We hebben jarenlang gezegd: let op je mentale gezondheid, zoek op tijd hulp, ga niet te hard door”, zegt Bep. “Nu is er een generatie die dat sneller doet. Dat is goed. Alleen moet je leren dat je niet bij elk ongemak in actie hoeft te schieten.” “Soms moeten we mensen leren dat ze zich slecht mogen voelen”, zegt Marieke. “Verdriet na een teleurstelling, spanning voor een deadline, rouw, onzekerheid of een paar slechte nachten, dat hoort bij het leven. Lastige emoties hoef je niet altijd meteen weg te werken of op te lossen. Het zou al helpen als we die aangepaste emoties meer konden verdragen en accepteren als een lastig maar normaal deel van ons leven.” Dat is geen pleidooi om signalen te negeren, maar om de ernst ervan te leren inschatten.

Stress laat sporen na

Stress hoort bij het leven. Maar stress die blijft hangen, verdient aandacht. Met de campagne ‘Stress laat sporen na’ wil Helan jongeren helpen om stresssignalen op te merken en er beter mee om te gaan. Want veerkracht helpt om uitval te voorkomen. “Leer vertrouwen op je lijf”, zegt Bep. “Dat kan veel aan, ook tegenslag. Zet in op zelfredzaamheid. Wat heb je nodig om je goed te voelen? Hoe ga je om met tegenslag? Wat kan je zelf doen en wanneer is het goed om hulp in te schakelen?” Marieke: “Wacht niet tot het water aan je lippen staat. Ga in gesprek. Je kwetsbaar opstellen is heel krachtig.” Met een zorgsysteem onder druk kan je niet altijd meteen bij een professionele hulpverlener terecht. Maar een goed gesprek met een vriend, collega, leidinggevende of huisarts kan al een verschil maken. Want stress laat sporen na, maar verbinding ook.

Mildheid, geen generatiestrijd

Sociaal zijn, gezond leven, iets betekenen voor de wereld, geld verdienen, een zinvolle job vinden en intussen ook ontspannen. Je hoeft niet ál die ballen in de lucht te houden, benadrukt Bep. “We hebben jongeren verteld dat ze alles kunnen. Dat geeft veel druk.” Marieke: “Je moet niet alles onder controle hebben om ervoor te zorgen dat het goed gaat. Vertrouw erop dat je je niet elke dag goed moet voelen, dat je job niet altijd leuk moet zijn en dat je best veel aankan. Ook dat is veerkracht.” In plaats van elkaar te veroordelen, kunnen generaties veel van elkaar leren, zeggen de twee experten. Gen Z leert ons dat grenzen stellen en zingeving ertoe doen. Oudere generaties tonen dat ongemak bij het leven hoort en dat je meer aankan als je het samen draagt. Daarnaast is het goed om samen die befaamde work-life balance te herbekijken. “We hebben jongeren gewaarschuwd dat hard werken niet gezond is, dat je er ziek van kan worden”, zegt Marieke. “Maar zo creëer je ook stress. Werk hoeft geen noodzakelijk kwaad te zijn, het mag ook weer gewoon een leuk stuk van je leven worden, iets waar je energie van krijgt.” Er wordt veel gesakkerd op jongeren, maar we moeten beseffen dat wij hen zo hebben opgevoed, lacht Marieke. “Wat we nodig hebben, is begrip en mildheid. Geen generatiestrijd.” ■

Stress laat sporen na. Leer ze te herkennen op helan.be/stress.

Geestelijke gezondheidszorg

Waar vind je hulp?

Minstens één Belg op vier krijgt ooit te maken met geestelijke gezondheidsproblemen. Hulp zoeken én vinden is dan cruciaal. Waar kan je terecht? Een overzicht.

Je staat er niet alleen voor. Durf hulp te zoeken.

Praten helpt

Heb je mentale gezondheidsproblemen zoals stress, eenzaamheid of angst? Dat hoeft geen taboe te zijn. Praat erover met iemand in je omgeving. Niet makkelijk, maar belangrijk, om te vermijden dat het slechte gevoel zich nestelt en de mentale gezondheidsproblemen groter worden. Familie, vrienden, iemand die je vertrouwt op school of op het werk: mensen rondom je zijn je belangrijkste vangnet. Aarzel niet om hulp te vragen of je problemen te delen.

Professionele hulp

Praten met je omgeving volstaat niet altijd. Wegen je problemen door en zoek je hulp, dan kan een professional helpen. Zo kan je met lichte tot matige psychologische problemen betaalbaar terecht bij een geconventioneerde klinisch psycholoog of orthopedagoog, voor groeps- of individuele sessies.

Wat doet een klinisch psycholoog of orthopedagoog?

Zij luisteren en werken met je samen om de mogelijke oorzaak van je psychische problemen op te sporen. Ze luisteren actief naar je ervaringen en maken samen met jou een plan van aanpak, om zo goed mogelijk aan je hulpvraag te beantwoorden.

Lees de voorwaarden van het Helan-voordeel op helan.be/voordelen. Het vermelde voordeel is geldig voor 2026 voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met de betaling van hun ziekenfondsbijdragen.

Wat houdt geconventioneerde psychologische zorg in?

Het doel van deze zorg is om je snel verder te helpen met je klachten. Dat gebeurt door in een eerste, gratis sessie naar jou te luisteren. Dan stel je samen een plan van aanpak op. De overeenkomst voorziet drie soorten psychologische hulp:

1. **Gemeenschapsgerichte interventies:** preventieve programma's bij jou in de buurt, bijvoorbeeld op school of in een sportclub. Hier leer je hoe je voor je eigen geestelijke gezondheid en die van anderen kan zorgen. De sessies zijn altijd gratis en je kan ze anoniem bijwonen, zonder voorafgaande inschrijving. Groepssessies zijn bedoeld voor minstens 10 personen.

2. **Psychologische ondersteuning in de eerstelijn:** individuele of groepssessies. Deze sessies zijn er voor het behouden of herwinnen van je psychologisch welzijn. Voor dit type afspraak is geen verwijzing nodig.

3. **Psychologische behandeling in de eerstelijn:** kortdurende behandeling via individuele of groepssessies. Doel is om jouw hulpvraag gericht te behandelen met specifieke, kortdurende psychologische technieken en methoden. Als je psycholoog of orthopedagoog deze zorg nuttig voor jou vindt, dan stelt die samen met jou een plan op om aan je hulpvraag tegemoet te komen.

Je kan sessies volgen in de praktijk van de psycholoog of orthopedagoog, maar ook bij jou in de buurt: op school, in een sportlocatie, in de huisartsenpraktijk, bij het OCMW, enzovoort. Individuele sessies kan je ook via videogesprek volgen.

Je vindt meer informatie over psychologische zorg op spreekerover.be.

Wat betekent geconventioneerd?

Een geconventioneerde psycholoog of orthopedagoog is aangesloten bij een Netwerk voor geestelijke gezondheid. Dat netwerk heeft een overeenkomst met de overheid (het RIZIV). Voor de sessies die zij uitvoeren is er een gedeeltelijke of volledige tegemoetkoming in de prijs. Ze bieden laagdrempelige en toegankelijke zorg aan, met groeps- en individuele sessies. Ze kunnen voltijds geconventioneerd zijn, maar ook voor een beperkt aantal uren. Check of jouw zorgverlener geconventioneerd is via **spreekerover.be**.

Hoeveel betaal je? voor geconventioneerde psychologische zorg?

- Voor kinderen en jongeren tot en met 23 jaar zijn de 10 eerste individuele sessies gratis bij een geconventioneerde klinisch psycholoog of orthopedagoog.
- Vanaf 24 jaar betaal je 11 euro, of 4 euro als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming. Met uitzondering van de eerste individuele sessie, die altijd gratis is. Je hebt recht op maximaal 8 terugbetaalde individuele sessies. Als de klinisch psycholoog of orthopedagoog oordeelt dat een intensievere behandeling nodig is, kunnen er meer sessies worden terugbetaald. Voor een groepssessie betaal je 2,50 euro. Er is geen limiet op het aantal terugbetaalde groepssessies. Je zorgverstrekker regelt de terugbetaling rechtstreeks met je ziekenfonds. Jij betaalt enkel het remgeld.

Is je zorgverlener niet geconventioneerd?

Sommige psychologen of orthopedagogen zijn niet geconventioneerd en werken volgens eigen tarieven. Helan biedt jou dan een terugbetaling via de Helan-voordelen. Volwassenen krijgen 10 euro per sessie terugbetaald voor maximum 12 sessies per jaar. Kinderen en jongeren tot 24 jaar die nog ten laste zijn krijgen 30 euro per sessie terug voor 12 sessies per jaar. In januari 2027 verhogen we dit naar 20 sessies. Ook voor volwassenen breiden we dit voordeel uit in 2027: van 10 naar 20 euro, en dit voor 20 sessies i.p.v. 12*.

www.helan.be/voordelen en kies voor 'psychotherapie'.

Hoeveel sessies kan je volgen per jaar?

De zorgverlener oordeelt bij de eerste sessie over het aantal noodzakelijke sessies, en stelt indien nodig een behandelingsplan op. Het aantal terugbetaalde sessies bij een geconventioneerde zorgverlener per 12 maanden is ook afhankelijk van het soort netwerk en het soort sessie:

In een netwerk 'Kinderen en Adolescenten' (tot en met 23 jaar):

- Gemeenschapsgerichte interventies (groepssessies): zoveel als je nodig hebt.
- Eerstelijns psychologische ondersteuning: maximaal 10 individuele sessies. Geen limiet op het aantal groepssessies.
- Eerstelijns psychologische behandeling: maximaal 20 sessies. Geen limiet op het aantal groepssessies.

In een netwerk 'Volwassenen' (vanaf 15 jaar):

- Gemeenschapsgerichte interventies (groepssessies): zoveel als je nodig hebt.
- Eerstelijns psychologische ondersteuning: maximaal 8 individuele sessies. Geen limiet op het aantal groepssessies.
- Eerstelijns psychologische behandeling: maximaal 20 sessies. Geen limiet op het aantal groepssessies.

Via onze partner BloomUp** vind je snel en makkelijk een erkend klinisch psycholoog die bij je past. Zonder wachtlijst.

HELAN VOORDEEL

Gratis kennismakingsgesprek binnen 2 dagen, daarna krijg je 10 euro per sessie terug voor maximum 12 sessies per jaar. ■

bloomup.org/nl/helan

* Onder voorbehoud van de goedkeuring door de Controledienst voor de Ziekenfondsen.
** Niet-geconventioneerd.

Spreek erover
Je vindt alle informatie over deze campagne op spreekerover.be

Van chaos naar focus

5 tips voor een breinvriendelijke werkdag

Ping. Nog een mail. Een telefoon. Een collega met een snelle vraag. En jij die een taak probeert af te krijgen. Herkenbaar? Vier op de tien werknemers in België zeggen dat ze zich op het werk moeilijk kunnen concentreren. Dat kan wegen op je energie, werkplezier en mentale gezondheid. In zijn boek 'Hoe vissen verdrinken' toont Jo Peters (Upspace) hoe je je werk breinvriendelijker organiseert.

Werk in blokken

Multitasken lijkt efficiënt, maar het vraagt veel aandacht. Je brein moet razendsnel schakelen tussen taken. Van mail naar telefoon, van chat naar document. Dat vreet energie en vergroot de kans op fouten. Wil je breinvriendelijker werken? Bundel gelijkaardige taken en voer ze uit in één blok. Beantwoord je mails op vaste momenten. Plan administratie samen in. En reserveer een blok voor creatieve taken. Zo hoef je niet elke keer opnieuw te beginnen. Dat 'batchwerken' brengt overzicht in je werkdag en bespaart je tijd en moeite.

Neem schermvrije pauzes

Grijp je naar je smartphone als je een pauze wil? Begrijpelijk. Maar het is geen rustgevende gewoonte. Je hoofd krijgt gewoon een nieuwe lading berichten, filmpjes en meldingen te verwerken. Wat je brein nodig heeft, is ademruimte. Dan kan het ook beter informatie opslaan en verbanden leggen. Plan dus voldoende schermvrije pauzes in. Wandel een blokje om, staar uit het raam of drink rustig een koffie. Zo krijgt je lijf de tijd om te landen en kan je er daarna weer invliegen. Met een helder hoofd en frisse ideeën.

Schakel meldingen uit

Telkens je telefoon oplicht of je mailbox een melding geeft, krijgt je brein een shot dopamine. Plezant, maar verslavend. Voor je het weet, hunker je naar meer. Intussen springt je brein heen en weer, zonder de diepte in te gaan. Je wil wel rust en focus, maar je kan het niet laten om toch even te checken, te liken of te scrollen. Zet je meldingen uit. Minder geping is minder afleiding. Je hoeft niet onbereikbaar te zijn, maar je mag wel kiezen op welke momenten je ongestoord wil doorwerken.

Train je aandacht

Afkicken van dopamine? Het kan. Door je aandachtsspier te trainen. Begin klein. Lees één pagina zonder afleiding. Schrijf één alinea in volle focus. Of werk tien minuten geconcentreerd aan één taak. Bouw daarna rustig op. Lukt het niet? Blijf proberen. Hoe vaker je oefent, hoe makkelijker om bij de les te blijven. Soms merk je na een tijd dat je helemaal opgaat in wat je doet. Zonder op te kijken, zonder naar je telefoon te grijpen. Die flow, die maakt je hele dag goed.

Vertel wat voor jou werkt

De ideale werkplek ziet er voor iedereen anders uit. Misschien krijg jij je beste ideeën met muziek op de achtergrond, terwijl je collega stilte nodig heeft. Of laad jij op van gezelschap, terwijl anderen beter werken met de deur dicht. Sta stil bij wat jij nodig hebt. Waar krijg je energie van? En wat haalt je uit je concentratie? Bespreek het met je collega's of leidinggevende en maak duidelijke afspraken. Want een brein-vriendelijke werkplek is geen luxe. Het verbetert de kwaliteit van je werk én van je leven. ■

“Dit beroep gaat over méér dan poetsen”

Pascal maakte bewust de overstap naar een job als huishoudhulp

Uit een bevraging van Helan Huishoudhulp blijkt dat 2 op 3 huishoudhulpen regelmatig persoonlijke gesprekken voeren met hun klanten. 62% is zelfs bereid een langere verplaatsing te maken als ze zo kunnen werken voor klanten met wie het echt klikt.

Een goede band met klanten blijkt essentieel

Maar liefst 96,9% noemt een goede persoonlijke klik met klanten één van de belangrijkste aspecten van de job. Dat is ook zo voor Pascal De Kerf. Hij maakte op zijn zestigste bewust de overstap naar een job als huishoudhulp. Voor hem is dat exact wat het werk zo bijzonder maakt:

"Veel mensen denken dat deze job alleen om poetsen draait, maar voor mij gaat het vooral over mensen helpen. Het mooiste aan mijn job? Dat is de appreciatie die je krijgt. Je bouwt een band op met klanten. Voor sommigen word je echt een vertrouwd gezicht. Eén van mijn klanten maakt bijvoorbeeld elke week verse soep zodat we na mijn werkuren samen kunnen eten. Dat zijn de momenten die tonen hoeveel deze job kan betekenen."

Wederzijdse appreciatie

Die goede relatie groeit vaak uit tot een sterke vertrouwensband. Twee op de drie huishoudhulpen (67,1%) geven aan dat klanten regelmatig persoonlijke zaken met hen bespreken. Dat vertrouwen gaat hand in hand met waardering: bijna drie op de vier huishoudhulpen (73,1%) voelen zich vaak of altijd gewaardeerd door hun klanten. De appreciatie komt bovendien van beide kanten: huishoudhulpen geven hun klanten gemiddeld een score van 8,6 op 10.

74,4% van de huishoudhulpen zijn trots op hun job

Voor velen ligt die trots niet alleen in het werk zelf, maar ook in de impact die ze door hun job hebben op het leven van anderen. ■

"Het mooiste aan mijn job is de appreciatie die je krijg."

——— Pascal De Kerf

POETSCOACH MARTA

"Doe af en toe eens een babbeltje. Drink samen een koffie."

Een goede communicatie én goede afspraken zijn het belangrijkst. Dan kan je poetshulp daarop inspelen en de beschikbare tijd optimaal organiseren. Doe af en toe eens een babbeltje of drink een koffie van mens tot mens. Luister ook oprecht naar wat je poetshulp zegt. Stel vragen. Zeg waar je blij mee bent, maar durf het ook zeggen als er dingen zijn die je anders wil.

Ook een huishoudhulp nodig?
Helan Huishoudhulp zorgt voor een professioneel opgeleide, vaste huishoudhulp uit je regio. Je betaalt eenvoudig via dienstencheques* en je volgt alles op via de mobiele app. Als klant van Helan Ziekenfonds heb je 55** euro korting op je administratieve bijdrage.

helan.be/huishoudhulp

*Vlaanderen: dienstencheques € 10/uur + € 1,9/uur klantenbijdrage, Brussel: € 11,40/uur + € 1,9/uur klantenbijdrage.
**Korting exclusief geldig voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met hun ziekenfondsbijdrage.

MHT*
Een goed idee?
Over levensstijl en bio-identieke hormoontherapie in de (peri)menopauze

* Menopauzale hormoontherapie

Wereldwijd zijn er ruim 1 miljard vrouwen in de peri- of postmenopauze. Welke impact heeft die dalende of schommelende hormoonproductie op hun gezondheid en welzijn? En wanneer is hormoontherapie een oplossing? We vroegen het aan dokter Griet Spiessens.

Welke klachten komen vaak voor in de (peri)menopauze?

Dr. Spiessens: "Schommelende hormoonspiegels en de daling van oestrogeen, progesteron en testosteron hebben een impact op lichaam én brein. De bekende symptomen zoals opvliegers, slecht slapen en stemmingswisselingen zijn maar het topje van de ijsberg. Vrouwen kunnen ook géén of atypische klachten ervaren. Denk aan pijnlijke gewrichten en pezen zoals een frozen shoulder, vaginale droogte, hartkloppingen, hersenmist of geheugenproblemen. Maar ook neerslachtigheid, minder zelfvertrouwen, (sociale) angst, duizeligheid of oorsuizen. Die klachten worden niet altijd herkend als hormonaal, vrouwen lopen soms lang rond zonder de juiste diagnose of zorg."

Wat kan je zelf doen om je hormonen en je gezondheid te ondersteunen?

Dr. Spiessens: "Je levensstijl is in deze fase belangrijker dan ooit: gezonde voeding, genoeg beweging, rust in je hoofd en een goede slaap zijn de basis. Toegevoegde suikers, alcohol maar ook roken kunnen klachten erger maken. Krachttraining en regelmatig (buiten) bewegen zijn een must: ze ondersteunen je spieren en botten, je hart en bloedvaten, humeur, slaap en gewicht. Probeer ook elke dag ruimte te maken voor diepe ontspanning. Gewoon even niks doen of tien minuutjes neerzitten zonder prikkels, met je ogen toe, doet wonderen. En versterk de banden met vriendinnen of andere vrouwen: sisterhood helpt écht."

Perimenopauze
7 tot 10 jaar vóór de menopauze: periode met veel hormoonschommelingen en wisselende klachten door dalende geslachtshormonen.

Menopauze
Eén dag: de eerste verjaardag van je laatste menstruatie. Gemiddeld op 50 of 51 jaar.

Postmenopauze
Na die ene dag voor de rest van je leven.

© MARIEKE ZWARTSCHOLTEN

"Leg je niet neer bij 'het hoort erbij'."

——— Dokter Griet Spiessens is leefstijlarts en menopauze-expert

Wat als levensstijl onvoldoende is?

Dr. Spiessens: "Leg je dan niet neer bij 'het hoort erbij'. Als je klachten je thuis of op het werk ernstig beperken, zoek dan hulp. Binnen het kader van shared decision making beslis je samen met je arts of zorgverlener over je behandeling op basis van wat voor jou belangrijk is. Soms lukt het pas om iets aan je levensstijl te doen als eerst je hormonen voldoende aangevuld worden waardoor je bv. beter slaapt, weer energie hebt om in beweging te geraken of andere dingen aan te pakken. En voor klachten als vaginale droogte of terugkerende blaasontstekingen kan lokale (vaginale) oestrogeentherapie op zich soms al een oplossing zijn."

Wat houdt menopauzale hormoontherapie eigenlijk in?

Dr. Spiessens: "Menopauzale hormoontherapie (MHT) herstelt je hormonale balans. Ze vult de natuurlijke hormonen weer aan die je lichaam niet meer voldoende aanmaakt. Zo verminderen of verdwijnen klachten en verbetert je levenskwaliteit. Bij een vroege start ben je absoluut beter beschermd tegen botontkalking. Ook de onderzoeken naar de impact op hart- en vaatziekten en dementie op latere leeftijd zijn positief. Kies wel voor bio-identieke of lichaamseigen hormonen. In tegenstelling tot synthetische hormonen hebben ze dezelfde moleculaire structuur en dezelfde positieve effecten als je eigen natuurlijke hormonen."

Is hormoontherapie tijdens de perimenopauze dan geen hype?

Dr. Spiessens: "Integendeel. Dat er nu meer openheid, aandacht en informatie rond perimenopauze en hormoontherapie is, is een noodzakelijke inhaalbeweging na decennialange stilte, schaamte en misverstanden. Hormonen zijn de motor achter je welzijn. Als die motor sputtert, mag je medische hulp vragen, net zoals je een bril draagt bij slecht zicht of insuline neemt bij diabetes."

Is hormoontherapie veilig?

Dr. Spiessens: "Er heerst jammer genoeg nog angst en verwarring rond hormoontherapie. Die bezorgdheid is gebaseerd op verouderde of fout geïnterpreteerde gegevens zoals in de WHI-studie uit 2002. Moderne studies tonen aan dat bio-identieke hormoontherapie veilig is voor de meeste vrouwen wanneer het correct voorgeschreven is, op het juiste moment opgestart wordt en goed begeleid wordt. Dat zeggen ook de internationale richtlijnen*. Transdermaal oestrogeen heeft de voorkeur, altijd »

Welke hormonen worden aangevuld bij hormoontherapie?

Oestrogeen is dé basis van hormoontherapie. Het werkt ontstekingsremmend en beïnvloedt bijna alle systemen in je lichaam: hersenen, hart- en bloedvaten, botten, slaap en energie, stofwisseling, slijmvliezen, huid en haar, immuunsysteem. Aanvulling gebeurt via een gel of pleister, en kan zo nodig ook nog lokaal worden aangevuld ter hoogte van vagina en/of vulva.

Progesteron beschermt het baarmoederslijmvlies: oestrogeen en progesteron horen dus samen. Progesteron brengt rust, vermindert angst en prikkelbaarheid, en helpt de stressrespons reguleren. Daarom kunnen ook vrouwen zonder baarmoeder baat hebben bij progesteron.

Testosteron wordt bij sommige vrouwen aangevuld. Het is belangrijk voor energie en motivatie, spiermassa en kracht, focus en mentale helderheid, stemming en veerkracht én voor het libido.

3 tips van dr. Spiessens

1. **Informeer jezelf.** De boeken van dr. Louise Newson zijn een fantastische informatiebron in mensentaal én volgens de laatste wetenschappelijke inzichten.

2. **Noteer je klachten** in een boekje of app voor jezelf en voor je zorgverlener(s). Zeker in de perimenopauze kunnen klachten grillig zijn.

3. **Zoek een zorgverlener die echt luistert.** Jij bent de specialist van jouw lichaam. Vraag of je arts kennis heeft over (peri)menopauze en bio-identieke hormonen, en openstaat voor shared decision making.

samen met met bio-identiek progesteron als je een baarmoeder hebt. Je start ook liefst vóór je 60ste levensjaar of binnen de 10 jaar na je menopauze. Dat betekent niet dat later starten uitgesloten is, dat wordt individueel bekeken."

Wat is de juiste dosis?

Dr. Spiessens: "De juiste dosis is de laagste dosis die je klachtenvrij maakt. Dat is heel individueel. Elk hormonenverhaal is complex, elke behandeling is anders. Het is maatwerk."

Wat als je op jongere leeftijd in de menopauze komt door een behandeling of ingreep?

Dr. Spiessens: "Dan moet hormoontherapie altijd besproken worden. Bij vroege menopauze (jonger dan 45) of premature ovariële insufficiëntie (jonger dan 40) hebben vrouwen recht op vervanging van hun geslachtshormonen tot minstens 51 jaar. Praat met je zorgverlener(s) over een aangepaste behandeling op maat van jouw situatie, medische voorgeschiedenis en klachten. Levenskwaliteit is ook belangrijk. Zelfs als je borstkanker of een andere hormonale kanker hebt (gehad) of een verhoogd risico loopt, zijn er opties." ■

Helan ondersteunt je tijdens de (peri)menopauze

Heb je klachten? Probeer onze online symptomenchecker met concrete tips voor meer levenskwaliteit. Daarnaast is er een terugbetaling tot 50 euro voor 5 sessies bij een menopauzeconsulent. Zo hoef jij je leven niet op pauze te zetten.
helan.be/menopauze

* NICE (UK), BMS (British Menopause Society) en NAMS (VS)

Beter slapen?

De hype van melatonine en vrij verkrijgbare slaapmiddelen

Tijdens de slaap herstelt je lichaam terwijl je hersenen informatie en emoties verwerken. Een kwalitatieve slaap is dus belangrijk voor je gezondheid, je welzijn en je energie. Helaas liggen we 's nachts vaak wakker of kunnen we de slaap niet vatten. En dan grijpen heel wat mensen naar melatonine of een ander slaapmiddel.

Melatonine

Volgens slaaponderzoeker Julie Vanderlinden is het een misverstand dat vrij verkrijgbare slaapmiddelen een snelle en veilige oplossing zijn. "Vooral melatonine heeft een positief imago," zegt ze. "De populariteit van melatonine is sterk gestegen. Er worden jaarlijks duizenden verpakkingen verkocht, vaak zonder voorschrift. Begrijpelijk, want mensen zijn op zoek naar alternatieven voor klassieke slaapmedicatie, die verslavend kan zijn. En dan lijkt melatonine een aantrekkelijke en makkelijk verkrijgbare oplossing. Men neemt aan dat het veilig is omdat het natuurlijk en lichaamseigen is. Maar dat klopt niet helemaal," benadrukt ze. "Baat het niet, dan schaadt het niet, is nog zo'n misverstand," vervolgt ze. "Melatonine wordt vaak zonder begeleiding of correcte diagnose opgestart. Wat mensen niet beseffen, is dat onjuist gebruik de slaap nog meer kan verstoren. Het tijdstip van inname en de dosis is cruciaal. Bij verkeerd gebruik kan het je biologische klok nog verder ontregelen."

Onze biologisch klok en melatonine

Slaap wordt beïnvloed door wat we overdag doen én door het circadiaans ritme, een soort van klokje in onze hersenen. Licht, regelmaat en gedrag zijn essentieel om dat vlot te laten lopen. Het hormoon melatonine is de koekoek in dat klokje. Het geeft je lichaam een signaal: het is avond, het is tijd om te gaan slapen. Melatonine kan nuttig zijn als je slaapprobleem samenhangt met een verstoord slaap-waakritme (bv. bij een jetlag of als je soms 's nachts werkt), maar het heeft weinig zin als je systematisch wakker ligt door stress of piekeren.

»

Oorzaak

Een slaapmiddel verlicht misschien tijdelijk de symptomen, maar het pakt de oorzaak niet aan. Waarom slaap je niet? Die vraag is belangrijk volgens Julie Vanderlinden. Is het stress? Lig je te piekeren? Heb je het te druk? Of ga je op onregelmatige tijdstippen naar bed? “Als je langdurig moeilijk inslaapt, vaak wakker wordt of als je je overdag niet uitgerust voelt, heb je méér nodig dan een quickfix,” stelt ze. “Heb je al verschillende dingen geprobeerd zonder blijvend effect? Dan speelt er wellicht meer dan een verstoorde hormoonafgifte,” vervolgt ze. “Als stress niet aangepakt wordt of als gewoontes niet veranderen, blijft het probleem bestaan. Een supplement als melatonine kan het inslapen misschien lichtjes versnellen, maar het effect op de duur en de kwaliteit van je slaap is onzeker. Vrij verkrijgbare slaapmiddelen lijken een eenvoudige oplossing, maar zijn dat zelden. Slaap is complex. Als je beter begrijpt hoe slaap werkt en waarom je slecht slaapt, ben je al een stap dichter bij een gezonde slaap,” besluit Julie Verlinden. ■

“Melatonine pakt de oorzaak niet aan”

Dr. Julie Vanderlinden is slaaptherapeut en onderzoeker bij Odisee Hogeschool.

De inzichten van Julie Vanderlinden

Kwalitatieve slaap is niet te koop in pilvorm

Slaap wordt gestuurd door je biologische klok en je gedrag overdag. Licht, regelmaat, beweging en ontspanning bepalen wanneer en hoe goed je (in)slaapt. Melatonine geeft een signaal dat het tijd is om te slapen, maar draagt het proces niet.

Gewoontes aanpassen resulteert in duurzame oplossingen

- ✔ Een goede slaaphygiëne: bv. elke dag rond hetzelfde uur opstaan en gaan slapen.
- ✔ Slaapbevorderend gedrag: bv. genoeg daglicht, opletten met cafeïne, ’s avonds het licht dimmen.
- ✔ Een duidelijke dagstructuur: je lichaam is fan van hetzelfde ritme, elke dag.
- ✔ Je dag ontspannen afsluiten: bv. ontspanningsoefeningen, een boek lezen, muziek beluisteren, yoga, ...
- ✔ Begeleiding zoals cognitieve gedragstherapie helpt bij chronische slapeloosheid.

Meer inzichten en tips van dr. Julie Vanderlinden?

Volg gratis ons slaapwebinar op 10 december, schrijf snel in via **helan.be/webinars**

Droom je intussen al van een betere slaap? helan.be/slaapscan

Helan Zorgwinkel

Vroeg donker? Veilig onderweg

Straks in het donker de straat op? Dan wil je wél gezien worden, natuurlijk. Gelukkig heeft Helan Zorgwinkel alles voor donkere ochtenden en avonden. En pssst... je Helan-preventiebonus* (25 euro/gezinslid) is geldig op onderstaande producten.

Veilig fietsen mét helm

Dat is 60% minder kans op zware hoofdletsels bij een ongeval. Waarom zou je er dan géén opzetten? Deze helmen zijn effectief, betaalbaar én stijlvol.

Abus Skurb Kid, funky fiets- en skatehelm voor kinderen
Aanpasbaar lichtgewicht, prima bescherming, uitstekende ventilatie én leuk design. Standaardprijs: vanaf ~~39,95 euro~~. Helan-prijs met 10% korting: vanaf 35,95 euro

Abus Urban-I 4.0, meest verkochte fietshelm voor volwassenen
Uitstekende zichtbaarheid dankzij magnetisch achterlicht en optimaal draagcomfort. Standaardprijs: ~~99,95 euro~~. Helan-prijs met 10% korting: 89,95 euro

Straal in het donker

Reflecterende kledij en een goede fietsverlichting zijn de komende maanden must-haves. Met deze wil je gezien worden (zélfs als het licht is).

Voor kinderen: fluohesje Jerome - GoFluo
Tot 150 meter zichtbaar bij schemer of in het donker. Voor kinderen van 2 tot 12 jaar met felle kleuren, een cool design en waterafstotende stof. Standaardprijs: ~~44,95 euro~~. Helan-prijs met 10% korting: 40,45 euro.

Pace bodyglower - GoFluo, harnas voor work-outs in het donker
Zichtbaar zonder zweten, ultralicht, groene fluodetails, inclusief opbergzakje voor sleutels. Standaardprijs: ~~29,95 euro~~. Helan-prijs met 10% korting: 26,95 euro

Fietslicht Bookman Curve Light Black, oplaadbaar fietslicht
Goed voor maximale zichtbaarheid en gebruiksgemak met een strak Scandinavisch design. Standaardprijs: ~~45,00 euro~~. Helan-prijs met 10% korting: 40,50 euro

Fiets en straal je mee? Kijk op helanzorgwinkel.be

10% korting*

* Vermelde voordelen enkel voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met hun bijdragen aanvullende diensten.. Alle info op helan.be/voordelen

Goed om te weten

Tijd voor je griepprik

Ook bij je apotheker

Het griepvirus duikt altijd in een andere variant op. Daarom is er elk jaar een nieuw vaccin. Ben je 65-plusser, zwanger of chronisch ziek (hart-, long-, nier- of diabetespatiënt)? Dan betaalt de overheid een deel van je griepvaccin terug. Bewoners van een Vlaamse gesubsidieerde zorginstelling krijgen het vaccin gratis. Laat je dus vanaf midden oktober inenten. Dat kan bij je huisarts maar ook bij je apotheker. Leef je samen met iemand uit een risicogroep? Dan is jezelf óók laten inenten een bijkomende bescherming. Helan betaalt je griepvaccin dan deels terug.

Extra prikje(s)

Ook het pneumokokkenvaccin is een aanrader voor 65-plussers en voor mensen met een verhoogd risico. En het RSV-vaccin is zinvol voor bepaalde groepen. Praat erover met je arts.

HELAN VOORDEEL

Behoor je niet tot een risicogroep? En heb je geen recht op een terugbetaling van de overheid? Dan betaalt Helan je vaccin deels terug met een maximum van 25 euro per kalenderjaar*.

* Het Helan-voordeel vaccins geldt enkel voor vaccins die niet (deels of volledig) worden terugbetaald door de overheid via de wettelijke ziekteverzekering. Lees de voorwaarden op helan.be/voordelen. De vermelde voordelen en diensten gelden in 2026 voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met hun ziekenfondsbijdragen.

SOS resistente bacteriën

Antibiotica worden te vaak onnodig gebruikt. En dat leidt tot resistente bacteriën. Het gevolg? Bepaalde ziekten genezen moeilijker, soms met een fatale afloop. Wist je dat er in Europa elk jaar 35.000 mensen sterven aan een bacteriële infectie waar antibiotica geen vat meer op heeft? Als we daar samen niets aan doen, blijft het aantal onnodige sterfgevallen stijgen.

Vandaar deze oproep: neem alleen antibiotica als het écht nodig is. En dus niet bij virale infecties zoals griep, verkoudheid, bronchitis, COVID-19 of RSV.

Bewust antibioticagebruik

- Neem antibiotica enkel op voorschrift: volg strikt je behandeling, sla geen dosis over.
- Wanneer en hoe antibiotica gebruiken? Volg het advies van je arts. Zo blijft dit medicijn ook in de toekomst levens redden.
- Breng restjes naar je apotheker: hou ze niet bij voor 'een volgende keer.'
- Preventief antibiotica nemen heeft geen enkele zin.
- Wat je wél kan doen: regelmatig je handen wassen, leefruimtes verluchten en bij een virale infectie een mondmasker dragen.

praatoverantibiotica.be en antibioticguardian.com/dutch

Als patiënt meedoen aan klinische studies?

Dat kan waardevol zijn voor jezelf én voor het onderzoek naar jouw aandoening. Curewiki werkt samen met erkende ziekenhuizen en patiëntenorganisaties. Je ontdekt er voor welke studie(s) je eventueel in aanmerking komt. Jij beslist of je wil deelnemen. Dat is altijd gratis. Je gegevens worden nooit gedeeld zonder jouw toestemming.

curewiki.health/nl

LUCHTVERONTREINIGING

Een open haard, een pelletkachel of een vuurtje stoken in de tuin: gezellig, maar het zorgt ook voor fijn stof. Dat zijn onzichtbare deeltjes die de lucht vervuilen. En schadelijk zijn voor je gezondheid. Gebruik je kachel, open haard (én gasfornuis) dus met mate én zorg voor voldoende ventilatie.

2 x
meer uitval door mentale problemen

Mama's lopen ruim dubbel zoveel risico

Ons onderzoek toont aan dat moeders gemiddeld meer dan 2 keer zo vaak een maand of langer uitvallen op het werk door burn-out of depressie. Mama's die samenwonen met hun partner hebben 2,3 keer meer kans, bij alleenstaande moeders stijgt dat tot 2,7 keer. Bij vaders is dat effect er niet.

De impact van jonge kinderen

Hoe meer kinderen jonger dan 7 jaar, hoe groter het uitvalrisico op het werk door mentale problemen. Vanaf 3 kinderen is dat zelfs 3 keer groter dan bij vaders. Bij hen heeft het aantal kinderen, een nieuwe geboorte, of de tijd sinds de geboorte geen impact. Volgens arts en onderzoeker Katrien De Reu heeft dat verschillende oorzaken. Moeders krijgen of nemen na de geboorte van hun eerste kind minder kansen op de arbeidsmarkt. Ook de zorg voor de kinderen en het huishouden komt meestal grotendeels op vrouwen terecht. Die combinatie weegt door.

Taboe: geboorteverlof bij mannen

Bij vaders ligt dat anders. Ze kiezen sneller om te blijven werken. Ze krijgen doorgaans ook meer hulp van buitenaf als ze er alleen voorstaan. Bovendien nemen ze minder geboorteverlof.

Familiekrediet en betaalbare opvang

Tijd om die genderkloof te dichten en de zorgtaken gelijker te verdelen. We pleiten hiervoor o.a. voor een gendergelijke verdeling van het geboorteverlof in het familiekrediet, meer flexibiliteit voor deeltijds werkende ouders én een betaalbare, toegankelijke kinderopvang.

Wist je dat...

1 op 3 diabetes heeft zonder het te weten?
Niet-behandelde diabetes type 2 kan voor vervelende complicaties zorgen. Het is dus belangrijk de ziekte zo vroeg mogelijk op te sporen. Ben je ouder dan 45? Doe de test en ontdek of je risico loopt om binnen 10 jaar diabetes te krijgen. **HALT2diabetes.be**

TUSSEN 50 EN 69 JAAR?

Laat je borsten screenen

Om de twee jaar krijg je een uitnodiging van het Centrum voor Kankeropsporing voor een mammografie. Dat is gratis en heeft alleen maar voordelen: een vroege opsporing kan complicaties of een (zwaardere) behandeling vermijden, en vergroot de kans op genezing. Merk je een knobbeltje of een kuiltje, een ingetrokken tepel of is er iets veranderd aan je borsten? Ga dan voor alle zekerheid even langs bij je huisarts of gynaecoloog.

bevolkingsonderzoek.be

Helemaal mee.
Ook met dementie.

“Mijn mama weet niet meer hoe oud ik ben. Maar als ik verdrietig ben, zet ze zonder iets te zeggen een kop thee voor me neer.”

Dementie verandert veel. Je geheugen, je houvast, hoe je de wereld ervaart. Maar dementie verandert niet wie je bent. Iemand die voelt, leeft, wenst. Op 21 september, Werelddag Dementie, gaf Helan een gezicht aan mensen met dementie. Want met de juiste steun is iedereen helemaal mee.

Blijf de mens zien

In België krijgt 1 op de 5 mensen een vorm van dementie. De kans is dus groot dat je iemand met dementie kent. Blijf dan vooral de mens achter de dementie zien. En kijk naar wat nog wél kan. Want dementie verandert veel. Namen raken zoek. Afspraken glippen weg. Gewone handelingen zijn minder vanzelfsprekend. Maar je blijft een mens met eigen gewoonten, eigen talenten en een eigen stem. Iemand die erbij hoort. Aan tafel, in de buurt, bij familie en vrienden. Dementie betekent niet dat je leven stopt. Met de juiste ondersteuning blijft er vaak veel mogelijk. Samen boodschappen doen. Mee beslissen over de dag. Een wandeling maken, je favoriete muziek beluisteren of bezoek ontvangen. Misschien anders dan vroeger, maar daarom niet minder waardevol.

Helan is je zorgpartner

Bij Helan willen we mensen met dementie helpen om zo lang mogelijk actief mee te doen. En hun omgeving ondersteunen om dat mee te realiseren. Van onze dementiekundigen krijg je heldere informatie en persoonlijk advies over de dagelijkse omgang en communicatie. Samen met hen kan je ook de mogelijke financiële tegemoetkomingen, administratieve en praktische hulp, psychosociale begeleiding en juridische vragen bekijken. Onze ergotherapeuten onderzoeken hoe vertrouwde activiteiten zo lang mogelijk haalbaar blijven. Met tips voor hulpmiddelen en woningaanpassingen. Ook thuiszorg regel je makkelijk via Helan. Onze verzorgenden ondersteunen waar nodig, zonder alles over te nemen. Zo behoudt de persoon met dementie zoveel mogelijk de regie en krijgen mantelzorgers ademruimte. Bij Helan Zorgwinkel vind je alles om zo lang mogelijk comfortabel en zelfstandig thuis te wonen. En wil je tijdig nadenken over toekomstige zorg? Dan helpen we je met een vroegtijdige zorgplanning. Dat geeft rust, voor iedereen. ■

Helemaal mee met dementie: 6 tips

1. Blijf de persoon met dementie aanspreken als een volwaardige gesprekspartner.
2. Praat rustig en gebruik korte, duidelijke zinnen.
3. Corrigeer niet telkens wanneer iemand iets vergeet.
4. Geef tijd om te reageren of iets zelf te proberen.
5. Blijf kalm bij boosheid, angst of achterdocht.
6. Kijk samen naar wat nog wél lukt.

Vragen over dementie?
Onze medewerkers van Dienst Maatschappelijk Werk helpen je gratis verder.
Bel 02 218 22 22 of plan een adviesgesprek via helan.be/afspraak.

Je buik groeit.
Je voordelen ook.

Meer dan **€ 3.400** aan baby-voordelen

Je buik zien en voelen groeien is een wonderlijke ervaring. En ook na de bevalling blijft die verwondering duren. Wist je dat Helan jou emotioneel, praktisch én financieel ondersteunt vanaf je kinderwens tot lang daarna? Met baby- en peutervoordelen waar je echt iets aan hebt, in totaal voor meer dan 3.400 euro. Zo geniet jij met meer gemoedsrust van je zwangerschap en van die eerste wonderjaren met je mini.

Mia koos deze babyspullen via Helan Zorgwinkel

Ze betaalde 153,40 euro in plaats van 420,44 euro* voor een fietsstoel van Thule, een verschoonkussen, babyschuim en Stapelstein stapelblokken. Dat is bijna 65% korting! En jij? Welke producten kies jij bij Helan Zorgwinkel met je voordelen?

~~€ 154,95~~
€ 33,93

*de totale korting is een combinatie van 10% klantenkorting bij Helan Zorgwinkel, de preventiebonus voor 3 personen én 50% baby-uitzet korting (max. 150 euro)

Zorgeloos zwanger

Vanaf je prilste kinderwens is Helan er voor jou. Wil je zwanger worden? Start dan al meteen met een supplement foliumzuur, dat helpt je kindje gezond te ontwikkelen die eerste spannende maanden van de zwangerschap. Helan betaalt tot 30 euro terug. Maak je je zorgen over een genetische aandoening in de familie? Dan brengt een genetische dragersschapsscreening gemoedsrust. Helan komt per aangesloten ouder voor 150 euro tussen in de kosten. En van zodra je 3 maanden zwanger bent, mag je via Helan een gratis adviesgesprek met een zwangerschapsconsulent aanvragen. Die maakt je wegwijs in alle administratieve to do's en in de vele voordelen en diensten die je via Helan geniet.

Babypremie tot 500 euro

Kersverse ouders krijgen een proficiat én een geboortepremie van 300 euro als ze allebei aangesloten zijn bij Helan. Ben je alleenstaand? Dan krijg je óók 300 euro. Geef je borstvoeding een kans? Dan krijg je vanaf dag één een borstvoedingspremie van 200 euro. We kiezen er bewust voor om borstvoeding te stimuleren: onderzoek toont immers aan hoe goed borstvoeding is voor mama en baby. Gaat het niet vanzelf? Dan helpt een lactatiekundige je graag verder. Helan betaalt tot 50 euro terug voor een consultatie.

Korting op babyshoppen bij helanzorgwinkel.be

Vanaf de 5de maand van je zwangerschap mag je toegeven aan die kriebel om eindelijk volop babyspullen te kopen. En dan is shoppen bij Helan Zorgwinkel altijd in je voordeel. Bovenop de 10% korting die je als Helan-klant sowieso krijgt op álles mag je met 50% korting (max. 150 euro) producten kiezen uit het gamma "Mama en kind". En bij het afrekenen krijg je nog een handige meeneemtoiletset of leuke Moes Tower Blocks cadeau. Maar daar stopt het niet. Wist je dat je via de preventiebonus elk jaar voor 25 euro per gezinslid dingen kan kopen die met je kindje meegroeien? Denk bv. aan een traphekje, een fietsstoel, een zonnebril of een babykoptelefoon.

Als mama sta je er niet alleen voor

Na je bevalling kan je wel wat hulp gebruiken. En dan is Helan Kraamhulp een logische keuze. Helan past tot 300 euro bij voor een ervaren kraamkundige die je thuis helpt met je pasgeboren baby en met je huishouden. Dat geeft jou ruimte voor rust of voor wat aandacht voor grote broer of zus. Je lichaam weer in conditie krijgen? Volg het postnatale beweegprogramma *Moving Moms* met 100 euro korting én doe de online selfcheck van *The Pelvic Floor* waarmee je je bekkenbodemspieren gratis traint.

Voordelen van welzijnsgroep Helan voor jonge gezinnen

Ook als je na je bevallingsverlof weer aan het werkt gaat, blijft welzijnsgroep Helan een sterke schouder. Is je kind ziek? Dan regel je voor amper 3 euro per uur een professionele thuisoppas. Je krijgt 30% korting bij aankoop van een afkolftoestel bij Helan Zorgwinkel en tot 200 euro korting op luiers bij Helan Kinderopvang. Je sluit je mini tot en met 3 jaar gratis aan bij de tandverzekering Dentalia Up en op 3 jaar mag je kleuter voor het eerst gratis (t.w.v. 175 euro) mee op kamp met Heyo. Heb je een betrouwbare, vaste huishoudhulp nodig? Dan spaar je via Helan een mooi bedrag uit op je klantenbijdrage. Jonge gezinnen en Helan: twee handen op één buik. ■

helan.be/zwangerschap-en-geboorte

25 jaar Helan Zorgkas

Samen zijn we er voor jou

Helan Zorgkas blaast dit jaar 25 kaarsjes uit. En dat is iets wat we met alle 600.000 leden van onze zorgkas mogen vieren: want de zorgverzekering is er sinds 2001 voor ons allemaal. Heb je zelf ooit extra financiële steun nodig bij langdurige zorg? Dan is Helan Zorgkas er ook voor jou.

Meer dan 20.000 Helan-klanten kregen dit jaar een zorgbudget

Zij kunnen rekenen op ondersteuning en ontzorging via een zorgbudget. Dat budget krijgen ze via Helan Zorgkas. Zo kunnen ze met meer levenskwaliteit en zorg op maat thuis of in een aangepaste omgeving wonen. Dit budget beheren ze zelfstandig zodat het hun persoonlijke zorgvraag perfect invult. Denk bijvoorbeeld aan de aankoop van een aangepast zorgbed een hulpmiddel voor wie minder mobiel is of meer zorg thuis.

Solidaire bijdrage van 5 miljoen Vlamingen

Vanaf je 26ste verjaardag betaal je elk jaar een zorgpremie aan de Zorgkas.Het is een solidaire bijdrage die 5 miljoen Vlamingen over de generaties heen met elkaar verbindt. Jij betaalt dus een stukje van de zorg voor wie dat nodig heeft. En hebt zelf ook recht op een zorgbudget, mocht je dat ooit nodig hebben.

helan.be/zorgkas

"Dankzij die extra steun heb ik nu een scooter en kan ik zelfstandig naar de kinesist, het ziekenhuis of op uitstap."

— Caroline

Heyo let's go!
Ook in de winter

Een onvergetelijk vakantiekamp voor kinderen en jongeren van 2,5 tot 18 jaar? Schrijf nu in voor de kerst-, krokus- en paasvakantie.

HELAN VOORDEEL

- Tot **30% korting** op vakantiekampen met overnachting
- Tot **20% korting** op vakantiekampen zonder overnachting
- Tot **10% korting** op kampen georganiseerd door onze Heyo-partners
- **Gratis** vakantiekamp voor 3-, 6- en 9-jarigen*

heyo.be

Vanaf 1 december kan je ook boeken voor juli en augustus: zet het met fluo in je agenda!

* Het gratis vakantiekamp wordt automatisch toegekend bij de inschrijving, op basis van de geboortedatum van je kind. Kies je voor een vakantiekamp met Helan-prijs onder de 175 euro, dan is het gratis. Je kan geen budget overhouden voor een volgend kamp. Kies je voor een kamp met Helan-prijs van meer dan 175 euro, dan betaal je enkel de meerprijs. Afhankelijk van het aanbod in jouw regio geldt je voordeel voor 3-jarigen ook al vanaf 2,5 jaar.

Foodbag
Smakelijk einde van de dag

Een snelle, lekkere maaltijd na een drukke dag? Foodbag, dé Belgische maaltijdbox, zorgt ervoor, ook zonder abonnement. Stel zelf je box samen met verse, lokale ingredienten en kies elke week uit 3 tot 12 gerechten. Zo houd je die goede start van het schooljaar ook 's avonds makkelijk vast.

HELAN VOORDEEL

3 x 25 euro korting.
Gebruik code HELAN75 voor je eerste 3 bestellingen, zo doe je in totaal 75 euro voordeel.
foodbag.be

BloomUp
Psycholoog zonder wachtlijst

Het online platform BloomUp brengt je via videogesprek binnen de 2 dagen in contact met erkende psychologen. Zonder gedoe, zonder wachttijden.

- **Gepaste hulp:** bij stress, burn-out, slecht slapen, piekeren, relatieproblemen, … .
- **Binnen 48u:** je kan binnen de 2 dagen videobellen met een psycholoog.
- **Laagdrempelig:** kies en praat je therapeut vanuit je vertrouwde omgeving.
- **Juiste match:** je komt terecht bij de professional met wie het klikt, die bij jou past.
- **Gratis kennismakingsgesprek via** Helan.

HELAN VOORDEEL

Het kennismakingsgesprek is **gratis**. Nadien betaalt Helan 10 euro per sessie terug voor een maximum van 12 sessies per jaar.

Scan en vind je match

De vermelde voordelen en diensten gelden in 2026 voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met de betaling van hun ziekenfondsbijdragen. Check de voorwaarden op helan.be/voordelen. Het voordeel breidt uit in 2027, onder voorbehoud van goedkeuring door CDZ, lees dit op pag 13.

Helan Zorgwinkel

Producten voor borstvoeding

Wist je dat Helan Zorgwinkel ook alles heeft voor borstvoeding? Tot 31 oktober geniet je als Helan-klant extra korting op een selectie: van positioneringskussens en voedingsdoeken tot voetbankjes, schommelstoelen en nachtlampjes.

HELAN VOORDEEL

10% extra korting op geselecteerde producten bovenop de 10% klantenkorting*, enkel via de webshop

helanzorgwinkel.be/actie-borstvoeding

Steunkousen Juzo: 2+1 gratis*

Steunkousen nodig? Profiteer in oktober van de actie 2+1 gratis* op alle steunkousen van Juzo, inclusief gratis meting. Kom langs in een Helan Zorgwinkel (pop-up), doorlopend tijdens de openingsuren of maak een afspraak.

helanzorgwinkel.be /actie-steunkousen

* Acties enkel voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds. Korting geschonken door Helan Zorgwinkel. Alle info en voorwaarden op helanzorgwinkel.be/promo.
Vermelde voordelen enkel geldig voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met hun bijdragen aanvullende diensten. Alle info en voorwaarden op helan.be/voordelen.

We zijn er voor jou.

Bij Helan maken we het je gemakkelijk. Zelf regelen wat kan, persoonlijke service waar jij dat wil.

Zelf regelen

- Beheer je ziekenfonds online via **mijnhelan.be**.
- Vind alle info op **helan.be**.
- Bezorg ons je doktersbriefjes
  → via een Helan-brievenbus in je buurt: **helan.be/brievenbus**.
  → of via de post: Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk

Samen met ons

- Stel je vraag via **helan.be/contact** of bel **02 218 22 22**.
- Plan een adviesgesprek via video, telefoon of in een kantoor op **helan.be/afspraak**.
- In sommige kantoren kan je ook zonder afspraak terecht met korte vragen.

HELAN. HELEMAAL SOCIAAL.

helan helemaal welzijn

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk, 0411.696.011, verzekerings-agent (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).

Het betalen van een ziekenfondsbijdrage voor de aanvullende verzekering is verplicht. Als je deze bijdrage niet betaalt gedurende 24 maanden dan kan je niet meer genieten van de Helan voordelen (aanvullende verzekering) én worden je eventuele extra verzekeringen stopgezet. Je kan ook niet meer aansluiten bij deze extra verzekeringen. Ook wanneer je verandert naar een ander ziekenfonds dat bij dezelfde VMOB is aangesloten, blijven deze gevolgen gelden. Meer info helan.be/niet-betaling.

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 Milieu-beleidsovereenkomst 'Papier in Vlaanderen' aangesloten bij de uitgevers van de periodieke pers.

onafhankelijke ziekenfondsen

Dankzij Helan

... kon Els kiezen voor tandimplantaten

“Ik wou al even tandimplantaten laten plaatsen, maar zonder tandverzekering was dit financieel niet haalbaar. Omdat ik al enkele jaren aangesloten was, kon ik dankzij Dentalia Up via Helan tot 2.200 euro terugkrijgen voor mijn behandeling. Want hoe langer je aangesloten bent, hoe groter de terugbetaling.”

Betaalbare tandverzekering Dentalia Up

Verzeker je gezin tegen hoge tandzorgkosten. Je bent beschermd bij een groot aantal tandproblemen. En vanaf dag 1 verzekerd voor kosten bij een ongeval of kanker.
Helan.be/dentalia-up

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 dit product 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 ziekenfond.

bpost
PB-PP | B-729
BELGIE(N)-BELGIQUE

Afzendadres:
Boomsesteenweg 5
2610 Wilrijk