

helan

Magazine

helemaal welzijn

Dossier

Check je
e-gezondheid

Omgaan met dementie

Welk type
psychotherapie
past bij jou?

IS
INTUÏTIEF
ETEN
GEZOND?



Een oppas voor je huisdier en zoveel meer.

Je lichaam herstelt sneller als je hoofd gerust is. Daarom bieden wij extra ondersteuning als jij in het ziekenhuis terecht komt. Reken op een oppas voor je huisdier, pedagogische steun voor je kinderen, ziekenvervoer en zoveel meer. Zo kan jij focussen op je eigen herstel. Dat is onze bredere kijk op welzijn.

Ontdek de extra dienstverlening **Hospitalia Assist**, inbegrepen bij de hospitalisatieverzekering **Hospitalia Medium**: www.helan.be/assist

 **Hospitalia**
Medium



Steve De Veirman
Manager Digitale transformatie

“Wist je dat Helan een digitale koploper is in de ziekenfondswereld? Jaren geleden kwamen we met het eerste online ziekenfonds en sindsdien volgden de eerste chatbot, aansluitingsmodule en smartphone app in de sector. Ook voor het gebruik van itsme en de digitale handtekening waren we koplopers. En recent nog voegden we de digitale aangetekende zending en Europese Ziekteverzekeringskaart toe aan ons lijstje. Elk van die mijlpalen was een teaminspanning, vanuit onze gedeelde passie om de service van Helan elke dag sneller, makkelijker en beter te maken voor jou als klant. Ons team is dan ook razend enthousiast om de komende maanden verder te bouwen aan de digitale toekomst van Helan. We werken aan een online welzijnsplatform waarin we jou wegwijs maken in het doolhof van digitale gezondheidsportalen en apps. Alles samen in één eenvoudige wegwijzer in Mijn Helan, overzichtelijk én veilig. Bij Helan ben je aan het juiste adres om de digitale versnelling van de welzijns wereld op de voet te volgen.”

- 2 Helemaal Helan
- 5 Hospitalia Assist
- 6 5 types psychotherapie
- 9 TelePHON.digital helpt leerkrachten met stemproblemen
- 10 De podoloog voor het voetlicht
- 12 Omgaan met dementie: als hulp niet welkom is
- 15 Dossier E-gezondheid
- 16 Check je e-gezondheid
- 18 Apps voor je gezondheid
- 20 Helemaal digitaal
- 21 Arbeidsongeschiktheid: zo regel je alles makkelijk
- 22 Veilig de baan op met Helan Zorgwinkel
- 24 Anticonceptie is ook een mannenzaak
- 26 Goed om te weten
- 28 Intuïtief eten is geen dieet
- 30 Helan voordelen
- 33 #helemaalmens



Voor de coverfoto poseerden Helan-klanten Lynne & Sofia in Verbeke Foundation.

Colofon

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

De tandenpoetskalender: zo wordt poetsen kinderspel

Is het tandenpoetsen bij jouw kinderen vaak een karwei? De Helan tandenpoetskalender maakt er een niet te vergeten, leuk klusje van. Zo wordt je kind een superheld in tandenpoetsen.

i Download de kalender op www.helan.be/tandzorg en klik door naar 'tandzorg voor kinderen en jongeren'.



WELZIJNSMOMENTJE

'Koffie drinken' bovenaan op je to do-lijst zetten zodat je 's ochtends meteen al iets kan afvinken.



VOLG HELAN VOOR MEER
KLEINE MOMENTEN VAN
GROOT WELZIJN.



SCAN DEZE CODE EN
VOLG ONS OP INSTAGRAM

Je vakantieattest indienen?

Ben je arbeidsongeschikt, of heb je bij ons een dossier moederschapsbescherming en stuurden we jou een vakantieattest op? Laat het invullen en bezorg het ons terug. Dat doe je best zo snel mogelijk, zodat wij je uitkering correct kunnen berekenen.



Check de betaling van je uitkering op Mijn Helan.

Bezorg het ons makkelijk digitaal via de Mijn Helan app of via www.mijnhelan.be.

Wist je dat...

We bij Helan Kinderopvang onze onthaalouders actief ondersteunen door 2 à 3 keer per kwartaal bij hen op bezoek te gaan? We ondersteunen hen met gerichte info over thema's als veiligheid, gezonde voeding, ontwikkeling, welbevinden, draagkracht en betrokkenheid. En we organiseren een jaarlijkse opleidingsdag, wijkwerkingen en info-avonden. Want niet alleen onze kindjes, maar ook wij bij Helan Kinderopvang kunnen altijd blijven

groeien. We zijn er trots op dat de meeste van onze onthaalouders al jaren aangesloten zijn bij Helan Kinderopvang en dat we samen veilige, duurzame en kwalitatieve opvang mogen bieden.



Intussen, bij Helan...

... staken een hele groep collega's van de verschillende diensten de koppen bijeen op de 'Helan Hackaton'. Doel: frisse ideeën bedenken over hoe we het welzijn van onze zorgbehoevende klanten kunnen verbeteren, met de juiste oplossingen op het juiste moment. Het resultaat zie je in ons aanbod dat elke dag groeit en evolueert.

1.150

Heyo vakantiecampen
in de zomer 2022

voor 24.756
kleintjes en
615 jongeren

2.432

enthousiaste
monitoren

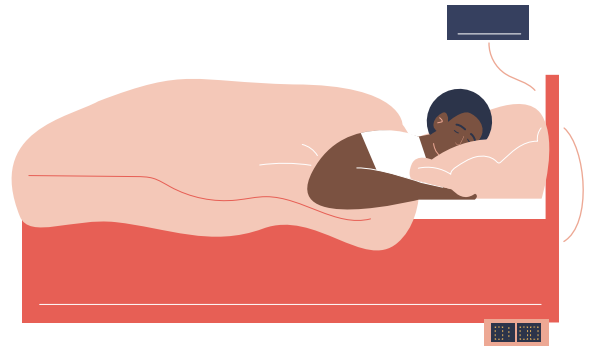
Doktersbriefjes in een Helan-brievensbus?

Vergeet niet ze eerst in een gewone envelop te doen. Zo kunnen onze brievensbushouders er het beste zorg voor dragen en komen je briefjes veilig en goed terecht.

1 op 2

.... slaapt slecht en slapeloosheid is vandaag een groeiend probleem. Met #mijnslaap wil Helan Ziekenfonds je aan een verkwikkende nachtrust helpen. Test je kennis over slaap en krijg tips voor een betere nachtrust.

 www.mijnslaap.be



Tip: gratis webinar

Schrijf in voor het webinar 'De kracht van slapen' met neuroloog en slaapspecialist Inge Declercq, www.helan.be/infosessies.

Webinar gemist?

Weet je dat Helan regelmatig online infosessies organiseert? Helemaal gratis. Wil je er eentje herbekijken?

Dat kan nu op www.helan.be/webinars-herbekijken.



Nieuwe zorgwinkel in Gent

Sinds het begin van de zomer is er een gloednieuwe Helan Zorgwinkel in Gent. Op loopafstand van het St-Pietersstation ontdek je producten die je helpen om gezond en comfortabel te leven. Je krijgt er ook uitgebreid advies van onze experts in thuiszorg.

Welkom bij Helan Zorgwinkel, op de Kortrijksesteenweg 302 in Gent.



EEN BREDERE KIJK OP WERK

Kelly Dooremont, klantenadviseur bij Helan Ziekenfonds

“Na 3 jaar als huishoudhulp kon ik binnen Helan doorgroeien naar de job van klantenadviseur in het kantoor van Vilvoorde. Als huishoudhulp had ik heel mooie uren, wat ideaal was als mama van twee kindjes. Mijn klanten waren warme gezinnen, vaak ook jonge koppels met kinderen. Maar na 3 jaar was ik aan een nieuwe uitdaging toe. Tijdens de eerste opleidingsdagen liep ik mee met een ervaren klantenadviseur. Dat was een leerrijke ervaring. En ik kreeg meteen zin om

er zelf in te vliegen. Ik kreeg de tijd om alle computerprogramma's en het ruime aanbod van Helan goed te leren kennen. En nu help ik zelf al klanten verder, telefonisch, per mail of aan het loket. Dat geeft mij elke dag voldoening en energie.”

BEN JIJ HELEMAAL HELAN?

We popelen om je te leren kennen. Bekijk onze vacatures op www.helanjobs.be



Hospitalia Assist

Bijstand inbegrepen in je hospitalisatieverzekering

Ziekenhuisopnames worden steeds korter. In alle rust en comfort thuis kunnen herstellen is dan extra belangrijk. Dat kan met Hospitalia Assist, de bijstand van Hospitalia Medium en Hospitalia Plus.


Alles om thuis rustig te herstellen

Van psychologische ondersteuning tot medisch vervoer, een oppas voor je kind en zelfs voor je kat of hond. Wij leveren de helpende handen die jij nodig hebt. En dat vóór, tijdens of na je ziekenhuisopname, of als je zwaar ziek bent.

Hospitalia Assist is inbegrepen bij Hospitalia Medium en Hospitalia Plus. Je betaalt niks extra voor de diensten. En je kan erop rekenen voor, tijdens, en tot 180 dagen na een opname in het ziekenhuis, of gedurende de periode dat een waarborg zware ziekten werd toegekend.

Reken bijvoorbeeld op deze extra hulp

- ✓ Pedagogische ondersteuning voor minderjarige kinderen
- ✓ Ziekenoppas voor alleenstaanden tijdens de eerste nacht na opname
- ✓ Vervoer van kinderen naar school
- ✓ Leveringen van geneesmiddelen of maaltijden aan huis
- ✓ Niet-dringend medisch vervoer
- ✓ Psychologische bijstand door een erkend psycholoog
- ✓ Administratieve hulp bij een niet-dringende opname

 **Bekijk het volledige aanbod op www.helan.be/hospitalia-assist.**

Bettina maakte gebruik van Hospitalia Assist:

“De mensen bij Hospitalia Assist waren vriendelijk, behulpzaam en begripvol. De communicatie omtrent de taxi was uitmuntend. Ook de hulp bij de administratie was fantastisch.”

Raadpleeg de voorwaarden op www.hospitaliaassist.be. Helan Onafhankelijk Ziekenfonds, verzekeringsagent (nr. CDZ 5006c) voor 'MLOZ Insurance', de VMOB van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, RPR Brussel | 422189629 erkend onder nr. CDZ 750/01 voor de takken 2 en 18. Je vindt de infofiches en de algemene voorwaarden van elk 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 producten kunt je terecht bij je ziekenfonds.

5 types
psychotherapie



Voel je je angstig? Depressief? Opgebrand? Zit je met emoties waar je met iemand over wil praten? Dan is het misschien interessant om een erkend klinisch psycholoog of psychotherapeut te contacteren. Welke vormen van therapie zijn er?

4 stromingen, 5 types

“In principe zijn er vier grote stromingen in de klinische psychologie”, zegt **prof. Kris Van den Broeck**, psycholoog-gedrags-therapeut aan UAntwerpen. “Je hebt de cognitieve gedragstherapie, de relatie- en gezinstherapie, de psychoanalytische therapie en de cliëntgerichte therapie. Daarbij komt de vijfde therapievorm die deze vier stromingen combineert: de integratieve therapie. De ene therapievorm is niet beter dan de andere; ze hebben gewoon elk een eigen invalshoek.”

Dat beaamt ook **prof. dr. Stijn Vanheule**, psycholoog-psycho-analyticus aan de UGent: “Het belangrijkste voor een goede therapie is de juiste connectie tussen therapeut en cliënt. Je zoekt dus best een begeleidingsstijl die bij je past.” Maar om te weten te komen welke therapie en begeleidingsstijl bij je past, moet je natuurlijk weten wat nu juist de invalshoeken zijn van elke therapievorm.



PATRICK COHEN

Prof. dr. Stijn Vanheule,
psycholoog-psycho-analyticus aan UGent

“Het belangrijkste is de juiste connectie tussen therapeut en cliënt.”

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

De cognitieve gedragstherapie focust op denkpatronen of denkschema's. Hoe kijkt iemand naar zichzelf, naar de wereld, naar relaties? Deze stroming gaat ervan uit dat die denkschema's aangeleerd zijn en dat er fouten kunnen zitten in die patronen. De therapeut gaat op zoek naar denkfouten en daagt ze uit aan de hand van concrete opdrachten waarmee je thuis aan de slag gaat. De cognitieve gedragstherapie is een zeer praktijkgerichte aanpak waarbij de samenwerkingsrelatie erg belangrijk is.

RELATIE- EN GEZINSTHERAPIE

Relatie- en gezinstherapie, of systeemtherapie, gaat inzoomen op samenwerkingsrelaties binnen het gezin of tussen partners. Die relaties hebben bewust en onbewust een invloed op het voelen, het denken en handelen. In de systeemtherapie staat communicatie centraal. Zowel de verbale als de non-verbale communicatie worden samen bekeken. Hoe sta je ten opzichte van je partner, je gezin? Zijn er bepaalde dingen die verzwegen worden? Voel je je niet gesteund? Die belevingen kunnen een voedingsbodem zijn voor problemen, conflict en piekergedrag. De relatie- of gezinstherapeut zal een open setting creëren waarin gevoelige thema's aan bod kunnen komen. Partner of gezin kunnen uitgenodigd worden tijdens de sessies, maar dat is niet noodzakelijk.

CLIËNTGERICHTE THERAPIE

Cliëntgerichte therapie zet hard in op de belevingswereld van de persoon met een accent op de emoties. Hier wordt de vraag gesteld ‘Wat voel ik allemaal? Wat speelt zich af binnenin?’. Er is ook het idee dat de mens zijn of haar problemen zelf kan oplossen. De therapeut gaat luisteren maar zal ook verhalen uitlokken om zo dieper in te gaan op pijnlijke emoties. Deze verhalen linken moeilijke emoties uit het verleden met de manier waarop de persoon vandaag omgaat met zijn of haar emoties. Je wordt uitgedaagd en gestimuleerd om zelf tot inzichten te komen.



Prof. Kris Van den Broeck,
psycholoog-gedragstherapeut aan UAntwerpen

“De ene therapievorm is niet beter dan de andere; ze hebben gewoon elk een eigen invalshoek.”

PSYCHOANALYTISCHE THERAPIE

De psychoanalytische therapie belicht het verhaal dat mensen over zichzelf gevormd hebben: verleden, heden en toekomst. Wie ben ik? Wat wil ik? Waarin ben ik ontgoocheld? Wat heeft me gekwetst? Er wordt gewerkt met moeilijke belevingen: bepaalde aspecten waar je je over schaamt, teleurstellingen ten opzichte van jezelf en anderen. De therapeut creëert een veilige context waarin je je vrij voelt om te praten. Samen ga je op zoek naar de pijnpunten in je leven en probeer je een andere kijk te krijgen op je verhaal. Als er inzichten komen, kunnen er andere beslissingen genomen worden die dan weer tot andere, positieve, veranderingen kunnen leiden. Mensen kiezen vaak voor psychoanalytische therapie als ze vastzitten in een situatie. Of als hun wereld op zijn kop staat door intense psychische spanningen of een onverwachte gebeurtenis, zoals een scheiding.

INTEGRATIEVE THERAPIE

Integratieve therapie gaat de verschillende stromingen en therapievormen combineren. De therapeut zal luisteren naar je verhaal en de therapie afstemmen op de behoefte en de persoonlijkheid van de persoon. Daarin kiest hij of zij voor een of meerdere stromingen. Die kunnen gecombineerd worden met andere vormen van therapie zoals traumatherapie, gesprekstherapie, creatieve therapie e.a.

Welke therapie voor welk type klachten?

“Alle vormen van therapie werken bij een breed spectrum van psychische klachten”, duidt **prof. dr. Vanheule**. “Als je op zoek bent naar hulp, is het van belang dat je nagaat welke vorm van therapie jou het meest aanspreekt. En eens je contact hebt met een therapeut, is het belangrijk dat je een ‘klik’ voelt. Hoop en vertrouwen zijn belangrijke factoren om vooruitgang te boeken. Je moet je als cliënt enerzijds ondersteund voelen in het proberen doorbreken van negatieve patronen en anderzijds gehoord voelen in wie je bent als persoon.” Hoeveel sessies je nodig hebt, is moeilijk te zeggen. Prof. dr. Vanheule: “Het aantal sessies hangt af van de rugzak die iemand met zich meedraagt en hoe de therapie evolueert. Het is vooral belangrijk om ervoor te zorgen dat je herstel duurzaam is en dat je rustig de tijd neemt om te herstellen.”



Wat met de terugbetaling voor psychotherapie?

- ✓ De wettelijke ziekteverzekering voorziet een terugbetaling van eerstelijns psychologische zorg en van gespecialiseerde psychologische zorg, onder bepaalde voorwaarden.
- ✓ Is er geen terugbetaling van de wettelijke ziekteverzekering, dan zorgt Helan voor een terugbetaling van 10 euro per sessie bij een erkend psycholoog of orthopedagoog, voor maximum 12 sessies per jaar. En dit voor elke leeftijd.
- ✓ Lees alles hierover op www.helan.be/voordelen bij psychotherapie.

Wat met de wachtlijsten?

- ✓ De psychologen van de **Helan Luisterlijn** staan gratis voor je klaar. Zonder wachtlijsten. Je kan telefonisch of via videochat een consultatie inboeken.
- ✓ Na een kennismakingsgesprek helpt de psycholoog je op weg en verkent met jou welke psycholoog of therapie bij jouw situatie past. Heb je nadien nog hulp nodig, dan helpen ze je met een correcte doorverwijzing.
- ✓ Je hebt recht op 5 gratis sessies.
- ✓ Met alle respect voor je privacy.
- ✓ www.helan.be/luisterlijn of T. 0800 88081

TelePHON.digital

helpt leerkrachten met stemproblemen

40 procent van de leerkrachten is 's avonds uitgeput door intensief stemgebruik en 20 procent maakt zich zelfs zorgen dat stemproblemen ervoor kunnen zorgen dat ze moeten stoppen als leerkracht. Voor hen is de online hulp via TelePHON.digital een oplossing. Marleen is leerkracht lager onderwijs en getuigt.

“In het begin van mijn carrière had ik nergens last van, maar na 12 jaar lesgeven liet mijn stem het toch soms afweten. Ik voelde steeds vaker een druk op de keel, was snel vermoeid van het spreken en soms ook hees, vooral bij de start van het schooljaar. Het voelde dan alsof mijn stem wat fitness kon gebruiken. Ik zocht naar oplossingen, maar dat bleek niet zo simpel. Ik zou eerst naar de huisarts moeten, dan naar een neus-, keel- en oorarts en pas na weken of maanden kunnen starten bij de logopedist. Zo lang afwezig blijven van school, dat kon ik mijn collega's echt niet aandoen.

Daarom zocht ik via het internet andere oplossingen en kwam ik bij TelePHON.digital terecht. Dat is een betrouwbare medische site,

opgericht door een neus-, keel-, oorarts en een logopedist. Ik deed de stemtest via de website en na 24u kreeg ik al een rapport. Daarmee kon ik naar mijn huisarts of naar een andere zorgverlener, maar ik kon ook een training volgen via het platform. Ik koos voor het laatste. De training startte met een videogesprek waarna de coach oefeningen voor me klaar zette. Na 14 dagen oefenen volgde een feedbackgesprek.

Bij mij hielpen de oefeningen heel goed, maar mocht er toch verdere hulp nodig zijn, dan zouden ze me naar de gepaste zorgverlener doorverwijzen. Ik ben zo blij dat ik de stap gezet heb om mijn stem te verzorgen. En dat ik het zelfstandig kon aanpakken, zonder mijn collega's te belasten.”



HELAN VOORDEEL

TelePHON.digital is een medisch gecertificeerde webapplicatie. Je kan er de stem- of sliktest doorlopen en indien gewenst een videogesprek en een coachingstraject aangaan. **Voor de test, toegang tot het platform (t.w.v. 49,90 euro) en de begeleiding, inclusief een tweede coachingssessie, betalen leden van Helan Ziekenfonds niets.**

 www.telephon.be



De podoloog

voor het voetlicht

Wie het schoentje past, trekke het aan ... En precies hoe belangrijk een goed passende schoen is voor de gezondheid van je voeten, dat kan een podoloog je in detail vertellen. Tekst en uitleg van Sylvie Van Giel, voorzitter van de Belgische Vereniging der Podologen.

01 Wat doet een podoloog?

Podologen zijn paramedici die de voet en enkel onderzoeken en de invloed daarvan op de rest van het lichaam analyseren. Die analyse kan leiden tot schoenadvies, bijvoorbeeld voor veiligheidsschoenen. Maar soms verwijst een podoloog je ook door naar een kinesist of arts bij specifiekere problemen. Podologen behandelen ook nagel- en huidaandoeningen aan de voet. Vaak sturen artsen patiënten door naar een podoloog, maar je kan er ook uit eigen beweging terecht. Voor schoenadvies, maar ook voor correcte voetzorg (bv. bij diabetes) en om verdere problemen met je voeten te helpen voorkomen.

02 Podologische zolen

Een podologische zool is meer dan een klassieke orthopedische steunzool. Een podologische zool wordt op maat gemaakt, gebaseerd op een onderzoek van de stand van je voeten én de beweging van alle relevante gewrichten. Niet alleen je voet en enkel, maar ook knie, heup en rug worden mee bekeken. Want vaak hebben voetproblemen te maken met de manier waarop je stapt en staat. Na de analyse maakt de podoloog een 3D-afdruk van de meest ideale positie van je voet. Met een podologische zool krijgt de podoloog vat op je hele bewegingspatroon, om het te veranderen én beter te maken.



03 Voor elke sport de juiste schoen

Het klassieke recept voor sportblessures? Je wil beginnen lopen en haalt een lukraak paar sneakers of sportschoenen uit de kast... Laat ze liever liggen en investeer in goed passende schoenen die gemaakt zijn voor de sport die je wil beoefenen. Sporten met verkeerd of slecht passend schoeisel kan rechtstreeks tot blessures leiden. Niet alleen ter hoogte van de voeten, maar ook aan je knieën, heupen en rug. De ene schoen gaat bepaalde bewegingen afremmen, de andere gaat die net bevorderen. Kijk dus naar de sport die je wil doen en stem je schoeisel erop af. Zo vermijd je dat je beweging krijgt in gewrichten waar je op dat moment geen beweging nodig hebt. Want dat is de ideale voedingsbodem voor overbelasting en blessures.

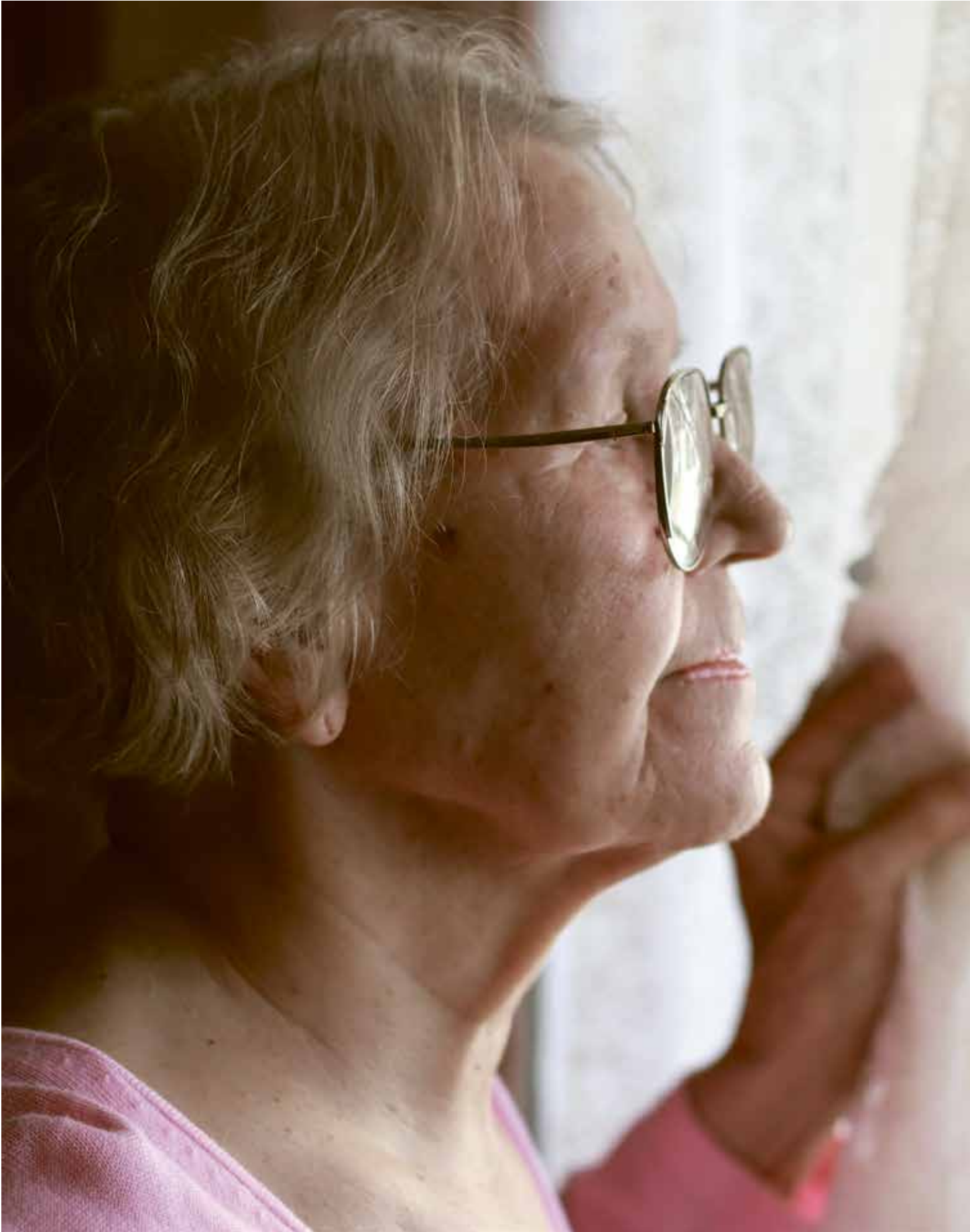
04 De eerste kinderschoen

Ook voor kinderen zijn goede schoenen heel belangrijk. En jammer genoeg kunnen de allerkleinsten maar moeilijk aangeven of hun nieuwe schoentjes comfortabel zitten. De klassieke testmethode om met een druk op de tip van de schoen te checken waar de grote teen zit is niet echt representatief. Kinderen krullen vaak hun tenen op als je op de schoen drukt. Een andere achterhaalde klassieker: een stevige schoen kopen, want zo leren kinderen sneller stappen. Een eerste kinderschoen moet juist zo soepel mogelijk zijn. Zo leren de beweeglijke kindervoetjes zelf stabiliteit zoeken. Eigenlijk laat je kleine kinderen best zo veel en zo lang mogelijk op blote voeten lopen. Dat stimuleert de spieren en een gezonde ontwikkeling van de voet.

05 Helan voordeel voor podologische zolen

Helan helpt je om zonder aarzelen de stap naar de podoloog te zetten en voor gezonde voeten te kiezen. Daarom krijg je als klant van Helan Onafhankelijk ziekenfonds een tegemoetkoming voor op maat gemaakte podologische zolen, afgeleverd door een erkend podoloog, en waarvoor de wettelijke ziekteverzekering niet tussenkomt.

Je krijgt 25 euro terug per podologische zool, of 50 euro per paar en per jaar.



Als hulp niet welkom is

Je ouders krijgen te maken met dementie maar weigeren hulp. Hoe pak je dat aan? Ann De Vlieger is dementiedeskundige bij Helan en herkent die situatie maar al te goed.

Geduld is de sleutel

Dementie kent een lang ziekteproces met veel verschillende symptomen en eigenlijk verloopt het bij iedereen anders. Daarmee omgaan is niet altijd makkelijk. Niet voor de patiënt zelf, en ook niet voor de mantelzorgers. Dementiedeskundige **Ann De Vlieger** heeft daarom alvast één gouden tip: wees geduldig met een persoon met dementie. “Heeft één van je ouders dementie en weigeren ze hulp, weet dan dat je hen niet zomaar van mening doet veranderen met één gesprek. Hulp aanvaarden is moeilijk en dat vraagt tijd. Veel tijd. Wil je hen echt overtuigen, dan zal je vaak met hen aan tafel moeten gaan zitten. Misschien zelfs elke dag of elke week opnieuw. Schrik ook niet als je afspraken hebt gemaakt en je ouders nadien opeens terugkrabbelen. Ga gewoon opnieuw het gesprek aan en... blijf geduldig.”

Wees begripvol

Ook belangrijk, volgens **Ann De Vlieger**: stel jezelf in de plaats van je ouders.

“Jij vindt misschien vanuit jouw positie dat er heel wat hulp nodig is. Maar is dat ook écht zo? Hoe zou jij je voelen als jouw zoon of dochter zich plots met jouw leven of huishouden kwam bemoeien? Waarom weigeren je ouders hulp? Vertrek van daaruit om een aangepast plan voor je ouders op te stellen. En begin met de basics, zoals bijvoorbeeld huishoudhulp. Iemand die het huis komt poetsen wordt meestal sneller geaccepteerd dan zorg- en verpleegkundigen.”

Benoem emoties

Ook al ontkennen je ouders misschien dat er iets met hen scheelt, toch beseffen ze het. Iemand met dementie voelt namelijk zelf goed aan dat er iets niet klopt. Dat brengt natuurlijk veel emoties met zich mee. **Ann De Vlieger**: “Erken en benoem die emoties. Als je moeder of vader zich kwaad maakt, zeg dan ‘Ik zie dat je kwaad bent.’ En vraag ook meteen waarom. Zo blijf je open staan voor de beleving van de persoon met dementie. Iets wat voor jou heel

TIPS VAN ONZE DEMENTIEDESKUNDIGEN

- Blijf de persoon met dementie als volwaardig persoon behandelen.
- Wijs de persoon niet op het falende geheugen.
- Spreek langzaam en zorg dat je boodschap duidelijk en eenvoudig is.
- Grijp niet meteen in bij een woede-uitbarsting, maar laat liever even uitrazen.
- Blijf rustig wanneer de persoon achterdochtig wordt.
- Als iets niet meteen lukt, reageer dan niet geïrriteerd maar pak de zaken samen aan.
- Zorg als mantelzorgers ook goed voor jezelf. Laat je helpen waar dat kan.

E-book ‘Omgaan met dementie’

Draag je zelf zorg voor iemand met dementie? Op de website van Helan vind je een gratis e-book met info over dementie en een lijst van diensten die jou als mantelzorgers in je dagelijkse zorg kunnen bijstaan.

 www.helan.be/dementie



Ann De Vlieger, Dementiedeskundige Helan

“Blijf de mens achter de dementie zien. Je ouders hebben nog steeds dezelfde noden en behoeften als voor de diagnose.”

logisch lijkt, is dat voor een persoon met dementie misschien helemaal niet. Hou er rekening mee en luister naar de angst, woede en frustratie die het teweeg kan brengen.”

Blijf de mens zien

Dementie kan je karakter veranderen. Een ouder met dementie kan op een andere manier reageren dan je altijd al van hen gewend was. **Ann De Vlieger:** “Het is allesbehalve makkelijk, maar probeer je moeder of vader met dementie toch los van die reacties te zien. Sommige personen met dementie worden bijvoorbeeld agressief, terwijl ze dat vroeger helemaal niet waren. Weet dan dat je hier de ziekte aan het werk ziet, en niet jouw moeder of vader. Blijf de mens achter de ziekte zien. Je ouders hebben nog steeds dezelfde noden en behoeften als voor de diagnose.”



Langer thuis wonen is waardevol

Een opname in het ziekenhuis is vaak een kantelmoment waarbij je beslist dat je ouders niet meer thuis kunnen wonen. Maar stuur je ouders niet te snel naar een woonzorgcentrum, zegt **Ann De Vlieger:** “Thuis kennen ze de weg, weten ze alles staan en voelen ze zich veilig. In een rusthuis vallen al die zekerheden weg, wat voor nog meer verwarring zorgt bij personen met dementie. Laat je ouders daarom zo lang mogelijk thuis wonen. Dat is bijvoorbeeld perfect haalbaar via Helan Thuiszorg. Onze verzorgenden gaan dagelijks langs bij mensen met dementie om hen psychosociaal te ondersteunen en te helpen bij de huishoudelijke taken. Grote voorwaarde is uiteraard dat het veilig moet kunnen. Onze ergotherapeuten geven dan graag advies rond hulpmiddelen en praktische tips.

Zorg voor jezelf

Zorgen voor anderen vraagt veel van jezelf. Wees daarom ook niet te streng voor jezelf. Wordt het je soms te veel? Of heb je het gevoel dat je het niet alleen kan? Durf dan zeker om hulp vragen. Je staat er echt niet alleen voor. **Ann De Vlieger:** “Je kan hiervoor ook terecht bij je ziekenfonds. Vanuit mijn rol als dementiedeskundige kan ik mantelzorgers de juiste weg naar extra hulp wijzen, zoals bv. het Expertisecentrum Dementie of praatgroepen zoals Praatcafé Dementie. Met andere mantelzorgers in contact komen en tips of bezorgdheden uitwisselen over bepaalde thema's kan veel betekenen.”

PRAKTISCHE HULP EN TIPS

- **www.helanzorgwinkel.be:** Ontdek ons aanbod hulpmiddelen voor elke dag, en vraag advies op maat van jouw situatie.
- **Personenalarmsysteem:** Een extra veiligheid om thuis te blijven wonen. Met een druk op de knop sta je 24/24 in contact met een alarmcentrale. Werkt ook buitenshuis.
- **www.dementie.be:** Vind betrouwbare wetenschappelijke en praktische info over dementie.
- **www.helpper.be:** Via dit deelplatform kan je helpers uit de buurt inschakelen om kleine klusjes uit te voeren. Het platform zorgt ervoor dat jullie beiden verzekerd zijn en dat de betaling veilig en vlot verloopt.

 **Advies van een dementiedeskundige, zorgplan op maat? Contacteer onze Dienst Maatschappelijk Werk op www.helan.be/ contact of bel naar T. 02 218 22 22. Zorg aan huis aanvragen kan ook op www.helanthuiszorg.be.**

Check je online gezondheidsdossier

E-gezondheid

Wat is e-gezondheid en waarom zou je die opvolgen? Hoe vind je je online gezondheidsdossier? En welke medische apps zijn er? Ontdek het in dit dossier, en op onze website.



Check je e-gezondheid

Vandaag geen gesloten enveloppen meer van je huisdokter naar je specialist. Als zorgverleners iets willen delen over jouw medisch dossier, ben jij de eerste die het weet. En er is meer: dankzij je e-gezondheidsdossier heb je zelf je gezondheid mee in handen.



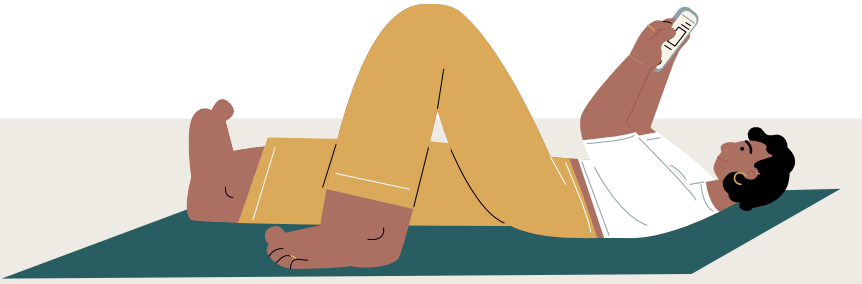
Beheer je eigen online gezondheidsdossier

Bij Helan hebben we een bredere kijk op jouw welzijn. En weten we dat je sterker staat als je zelf je gezondheid in handen kan nemen, betrouwbare info weet te vinden over hoe je gezond kan leven, en je medisch dossier van nabij kan opvolgen. Daarom ondersteunen we jou graag om je online gezondheidsdossier beter te leren kennen en makkelijker terug te vinden. Als klant van Helan Onafhankelijk ziekenfonds klik je via de pagina **e-gezondheid in Mijn Helan** naadloos door naar je online patiëntendossier **Mijngezondheid** en een lijst met betrouwbare medische apps en tools.

Ontdek handige tools voor jouw e-gezondheid

Mijngezondheid, itsme, medische apps en Mijn Helan: samen maken ze jouw online gezondheidsdossier compleet en makkelijk bereikbaar.

- In **Mijngezondheid**, je online gezondheidsdossier van de overheid, vind je alles terug over je gezondheid zoals je patiëntendossier, overzicht van vaccinaties, en meer.
- Je online gezondheidsdossier is goed beveiligd. Aanmelden doe je makkelijk met de **app itsme**. Zo hoeft je niet na te denken over codes of paswoorden.
- Wist je dat er ook massa's **betrouwbare medische apps** bestaan die je helpen om je gezondheid op te volgen, preventief of als je ziek bent?
- Via **Mijn Helan** zetten we je complete **e-gezondheid** graag voor jou op een rijtje.



Mijngezondheid: je online gezondheidsdossier

Mijngezondheid is je online gezondheidsdossier van de overheid. Je vindt er je patiëntendossier, vaccinaties, digitale voorschriften, resultaten van onderzoeken, info over orgaandonatie of preventieve onderzoeken, en betrouwbare medische info.

In je zogenaamde ‘**gezondheidssamenvatting**’ vind je een uitgebreid medisch dossier, dat je huisarts en eventuele andere vaste artsen voor je bijhouden. Als je naar een nieuwe arts gaat, heeft hij of zij zo meteen een goed zicht op jouw gezondheid. Wie inzage heeft in je dossier, dat kies je zelf. Je kan het makkelijk zelf instellen op het platform. Verder volg je op Mijngezondheid ook je medicatieschema, je openstaande voorschriften en je vaccinatiestatus op en bekijk je alle eindrapporten en resultaten van onderzoeken in het ziekenhuis. Heb je bepaalde implantaten of medische hulpmiddelen, dan staan ze hier genoteerd. En word je getest op COVID, dan volg je hier je resultaten op.

Mijngezondheid denkt ook aan de toekomst voor jou: je checkt er voor welke preventieve bevolkingsonderzoeken je uitgenodigd werd, waaraan je hebt deelgenomen en wat de resultaten waren. En wanneer je best weer een onderzoek laat uitvoeren. Mijngezondheid is ook de plek waar je wilsverklaringen gebundeld staan, zoals bijvoorbeeld je registratie als orgaandonor. Je checkt er ook je dossier My handicap als dat relevant voor je is, en vindt er de weg naar geïntegreerde zorg op maat van jouw situatie.

Check jouw e-gezondheid via Mijn Helan

Via je online ziekenfonds **Mijn Helan** vind je je online gezondheidsdossier Mijngezondheid makkelijk terug. Inloggen op Mijn Helan kan ook via **itsme**. Itsme is een gratis app die je persoonsgegevens op de best mogelijke manier beschermt. Het loont zeker de moeite om de app te downloaden. Het bespaart je heel wat gedoe met e-ID of wachtwoorden.

De 5 voordelen van e-gezondheid


1. Je staat zelf mee aan het roer van jouw gezondheid, samen met je zorgverleners.
2. Je kan makkelijk je vaccinatiegegevens checken, resultaten van onderzoeken bekijken en je digitale voorschriften opvolgen. Voor jezelf en je kinderen.
3. Je vindt betrouwbare informatie over bevolkingsonderzoeken en medische thema's.
4. Via je online dossier heeft je zorgteam een helder overzicht van jouw gezondheid: welke medicatie neem je, wie zijn je zorgverleners, welke onderzoeken heb je al gehad, enzovoort. Zo wordt jouw gezondheid efficiënter opgevolgd.
5. Je beslist zelf welke gegevens je deelt met welke zorgverleners. Privacy gegarandeerd en helemaal veilig.

CHECK JE E-GEZONDHEID!

Helan loodst jou stap voor stap door je online gezondheidsdossier.

- Wat is e-gezondheid?
- Waarom je e-gezondheid opvolgen?
- Hoe vind je je online gezondheidsdossier?
- Welke medische apps zijn er?

 **Bekijk de video en info op www.helan.be/e-gezondheid/**

 **Volg ons gratis webinar op 9 november om 19u. Schrijf je in op www.helan.be/infosessies.**

Apps voor je gezondheid



Via Mijn Helan klik je ook moeiteloos door naar een selectie betrouwbare apps voor jouw gezondheid. Want veilige, kwalitatieve en betrouwbare gezondheidsapps zijn een echte meerwaarde voor je gezondheid. Via een controlesysteem van de overheid, MHealth, is een reeks apps goedgekeurd. Van die mobiele toepassingen ben je dus zeker dat ze waardevol zijn.

FIBRICHECK monitor je hartritme

Bezorgd over de gezondheid van je hart? Met FibriCheck spoor je vroegtijdig voorkamerfibrillatie op. Dat is de meest voorkomende hartritme stoornis, waarbij de hartslag soms te hoog is en het hart onregelmatig klopt. Blijft voorkamerfibrillatie onbehandeld, dan is de kans op een beroerte vijf keer groter.

Je legt simpelweg je vinger op de camera om je hartslag en hartritme gedurende één minuut te meten. Je doet dit best een keer 's morgens en een keer 's avonds met bijkomende metingen wanneer je symptomen ervaart. Zo krijg je een duidelijk beeld van je hartritme.

Als je dat wenst, kan je de gegevens van je metingen ook makkelijk delen met je arts via een overzichtelijk rapport zodat je arts over alle info beschikt.

MOVEUP gepersonaliseerde revalidatie

De revalidatieapp moveUP combineert een dagelijks gepersonaliseerd revalidatieprogramma met een continue opvolging door een gespecialiseerd medisch team, ook tijdens het weekend en in het buitenland. Je chirurg of

kinesitherapeut kan je de app aanbevelen bij de plaatsing van een heup- of knieprothese.

Ondertussen werken al heel wat ziekenhuizen met de app. Meer dan 90% van de patiënten die moveUP gebruiken

geven aan dat ze tevreden zijn over deze manier van opvolging. Je krijgt niet enkel oefeningen en opvolging, maar kan ook vragen stellen aan je chirurg of kinesist via de chatfunctie. Alles wat je nodig hebt voor een voor spoedig herstel.

Cardioloog over FibriCheck

"Met FibriCheck maak je van je smartphone een budgetvriendelijk en toegankelijk medisch apparaat, waarmee je regelmatige metingen kan uitvoeren. Zo kunnen we eventuele hartritme stoornissen vroegtijdig opsporen."

MIGRAINEMANAGER voor mensen met hoofdpijn

Heb je migraine? Dan helpt deze app je om de controle over je hoofdpijn in handen te nemen. Met de applicatie registreer je aanvallen en bijwerkingen, en krijg je herinneringen om je medicijnen te nemen.

MigraineManager geeft jou en je neuroloog zo meer inzicht zodat je neuroloog je beter kan helpen.


SKINVISION**controleer huidvlekjes**

Een vreemde plek op je huid? Met de SkinVision app weet je binnen 30 seconden of een vlekje op je huid verdacht is of niet. Deze app helpt je je eigen huid controleren en eventuele huidkankers in een vroeg stadium opsporen.

Je neemt een foto van het vlekje en krijgt binnen de 30 seconden een indicatie van een mogelijke gelijkenis met beelden van huidkankers. Zo weet je snel of je al dan niet een arts moet raadplegen om het vlekje verder te onderzoeken.

Kelly gebruikt Skinvision

“Ik checkte een vlekje op mijn been met de SkinVision app en kreeg de waarschuwing om een dermatoloog te raadplegen. Die nam het vlekje weg. Gelukkig bleek het niet kwaadaardig. Mijn dermatoloog benadrukte toch dat het goed was dat ik langs was geweest. Ik ben sindsdien extra aandachtig voor vlekjes. Geen risicovolle vlekjes meer gevonden. Maar wel extra gemoedsrust.”


ASTMAKOMPAS**je longverpleegkundige altijd dichtbij**

Astmakompas is de ondersteuningsapp voor astmapatiënten die zorgverlener en patiënt meteen met elkaar verbindt als er problemen zijn. Krijg direct hulp als het minder goed gaat en stel samen met een zorgkundige een actieplan op. Daarnaast kan je je longfunctie op elk moment meten en monitoren.

- Een persoonlijk digitaal actieplan dat je altijd bij de hand hebt.
- Laagdrempelig contact met het zorgteam.
- Monitoring op afstand met een eenvoudige vragenlijst.
- Nauwkeurige bepaling van de longfunctie dankzij de spirometer.

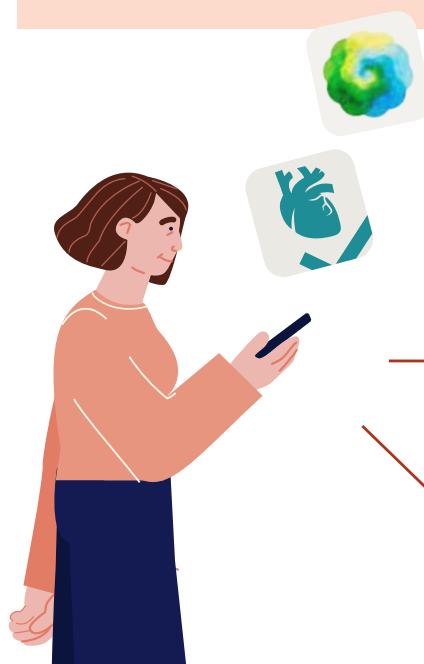
MYSUGR opvolging van diabetespatiënten

Met de mySugr-app kan je eenvoudig je bloedsuikerwaarden op je smartphone registreren. Zo heb je je diabetesgegevens altijd bij de hand.

In de app kan je informatie toevoegen,

zoals insulinetoediening, gegevens van een fitnesstracker, maaltijden met foto's en voedingsinformatie. De app verzamelt alle gegevens waardoor je een duidelijk overzicht hebt van je dagelijkse diabetesroutine.

En dankzij de duidelijke rapportfunctie kan je jouw gegevens delen met je arts zodat hij of zij je diabetesbehandeling van dichtbij kan opvolgen.

**HELAN VOORDEEL**

Bij Helan geloven we in de meerwaarde van medisch onderbouwde en gebruiksvriendelijke apps voor je welzijn en gezondheid. Daarom betaalt Helan met plezier **tot 20 euro per medische app** per jaar terug, op voorwaarde dat ze goedgekeurd zijn door MHealth, of voorgescreven door een arts.

Helemaal digitaal

Helan is er voor jou online als dat kan, én met persoonlijk advies waar jij dat wilt. Wij helpen je ook om zelf je gezondheid in handen te nemen. Met de juiste online service bijvoorbeeld. Want als je zelf je dossier kan inkijken en beheren, sta je zoveel sterker.



Bredere kijk op service

Bij Helan willen we dat je zo kwaliteitsvol en onafhankelijk mogelijk kan leven, wat je situatie ook is. Daarom 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. We maken tijd om écht te luisteren. Om dan op zoek te gaan naar hulp en advies op maat van jouw situatie. Maar we weten ook dat jouw tijd kostbaar is. Daarom regel je bij Helan heel wat zaken makkelijk zelf online.

Mijn Helan, je online gezondheidsportaal

Via je online ziekenfonds Mijn Helan en de Mijn Helan app heb je je ziekenfonds altijd op zak. Vraag makkelijk terugbetalingen aan,

volg je uitkeringsdossier, bekijk je inbox en check je hospitalisatie- of tandverzekering. Via de pagina e-gezondheid in Mijn Helan klik je door naar je online patiëntendossier Mijngesondheid. Zo check je je gezondheid en sta je zelf aan het roer van je gezondheidsdossier.

Wij zijn in beweging

Onze online service staat nooit stil. Elke dag werken we aan nog betere oplossingen voor jouw vragen als klant. Zo werkten we afgelopen zomer aan onze vernieuwde contactformulieren. Wie z'n vraag daar intikt, krijgt van onze nieuwe virtuele assistent alvast suggesties voor antwoorden aangeboden. Dat kan omdat we via artificiële intelligentie je vraag alvast analyseren terwijl je ze intikt. Wie weet ben je zo alvast geholpen, nog voor je het

formulier hebt doorgestuurd. En wist je dat je tegenwoordig je Europese Ziekteverzekeringskaart gewoon digitaal mee kan nemen op vakantie, via de Mijn Helan app? Geen kaartjes meer aanvragen op voorhand, dus. Gewoon de app downloaden en klaar!

Heb je zelf suggesties voor een nog betere online service bij Helan? aarzel niet ze ons te bezorgen via www.helan.be/suggesties.

Snel geregeld, via Mijn Helan

Heb jij nog geen account op **Mijn Helan**, je online ziekenfonds? Ga naar www.mijnhelan.be of download de Mijn Helan app en volg de instructies.

Arbeidsongeschied

Zo regel je alles makkelijk

Word je arbeidsongeschied, dan kan je in aanmerking komen voor een uitkering. Hoe vraag je een uitkering en waarop moet je letten?

Bezorg ons tijdig je getuigschrift van arbeidsongeschiktheid

- Download het getuigschrift arbeidsongeschiktheid op www.helan.be/arbeidsongeschiktheid. Laat het volledig invullen door je arts. Let er op dat de ingevulde startdatum van je arbeidsongeschiktheid overeenkomt met de eerste dag dat je niet kon werken.
- Laad je getuigschrift op via dezelfde webpagina of stuur het op naar Helan Onafhankelijk ziekenfonds – Boomsesteenweg 5 – 2610 Wilrijk. De poststempel geldt als datum van aangifte.
- Doe je aangifte op tijd. Zo vermijd je dat Helan je uitkeringen tijdelijk wettelijk moet verminderen. De uiterlijke datum hangt af van je statuut. De termijnen vind je ook op deze webpagina.

Bezorg ons je inlichtingenblad

- Vul via **Mijn Helan** jouw deel van het inlichtingenblad zo snel mogelijk in.
- Ben je zelfstandig? Dan ontvang je een aantal documenten om in te vullen: een vragenlijst over je beroepsactiviteit, een inlichtingenblad en een 'formulier 225' met vragen over je gezinssituatie.

Wij gaan aan de slag

- Zodra we jouw arbeidsongeschiktheid erkend hebben, vragen wij zelf de nodige gegevens op bij je werkgever of werkloosheidsinstelling.
- Eens we alle info goed ontvangen hebben, kunnen we onderzoeken of je een uitkering kan krijgen.
- We berekenen je uitkering en sturen jou een brief met het dagbedrag dat je zal ontvangen.

- Je eerste uitkering ontvang je een paar dagen na die brief. Vanaf een tweede uitkering volgt jouw uitkering een vaste betaalkalender.
- Reken op een viertal weken tussen je aangifte en het ontvangen van je uitkering, afhankelijk van hoe snel we alle informatie krijgen. Breng daarom je dossier zoveel mogelijk in orde via **Mijn Helan**. Zo kunnen we je dossier sneller voor je verwerken.



Meer weten over hoe je weer (deeltijds) begint te werken, je arbeidsongeschiktheid verlengt of wat je moet doen als je met vakantie gaat?

 www.helan.be/arbeidsongeschiktheid

 Advies op maat van jouw situatie? Maak een (online of fysieke) afspraak met een klantenadviseur via www.helan.be/afspraak of bel ons op T. 02 218 22 22.

Veilig de baan op met Helan Zorgwinkel

Je straalt!

En of je gezien mag worden, met je Gofluo fluo hesje! Het is waterafstotend en winddicht en heeft een handige dubbele rits voor op de fiets. Helan Zorgwinkel heeft Gofluo hesjes in verschillende modellen en maten, van kinderen tot volwassenen.

**Helan prijs vanaf 35,96 euro
(niet-leden vanaf 39,95 euro).**





Snoepkleurtjes

Flashy in roze of oranje, of liever sober donkergrijs? De fietshelmen van Polisport zijn licht en comfortabel. Ze beschermen je brein op je stadsfiets, maar evengoed op een sportief tochtje met fiets of mountainbike.

Het verstelbare Dial Retention System zorgt voor een perfecte pasvorm.

Fietshelm Polisport sport Ride in fuchsia, donkergrijs of oranje. Helan prijs 25,10 euro (niet-leden 27,95 euro).

Samen uit

Neem je kroost veilig mee op stap met een handig voorzit-fietsstoeltje. Het extra windscherm houdt je kleintje beschut tegen wind en regen.

Polisport voorzitje 'Bilby junior'. Helan prijs 44,95 euro (niet-leden 49,95 euro) en bijpassend windscherm. Helan prijs 49,95 euro (niet-leden 54,95 euro).



TWEEZITTER

De Kiddy Trailer klik je vast aan elk type fiets en zorgt dat je probleemloos 2 kinderen mee op stap kan nemen. Vliegennet, zonnescherm en regenhoes zijn inbegrepen. Wil je de kar opbergen, dan is ze makkelijk opvouwbaar.

Fietskar Kiddy Trailer. Helan prijs 242,10 euro (niet-leden 269 euro).



Maatje groter

Kinderen tot 35 kilogram kunnen mee op dit stevige achterzitje met vaste rugzijde. Met veiligheidsriemen, aanpasbare voetsteuntjes en wasbaar kussen.

Polisport fietsstoel 'Guppy Junior'. Helan prijs 80,95 euro (niet-leden 89,95 euro).




Liever geen hesje, dan zorgt een rugzakhoes dat je tiener gezien wordt in het verkeer.

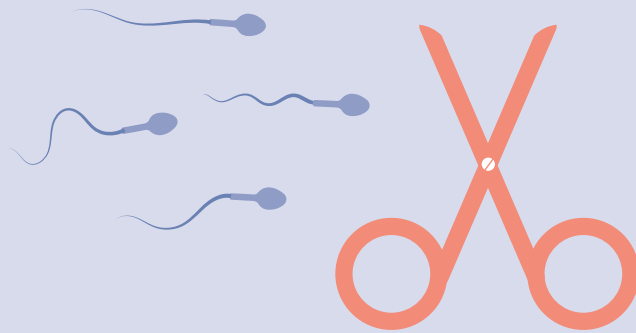
Gofluo rugzakhoes Charlie. Helan prijs 26,95 euro (niet-leden 29,95 euro).

HELAN VOORDEEL

Klanten van Helan Ziekenfonds genieten **10% korting** op het hele assortiment van Helan Zorgwinkel. En dankzij de Preventiebonus krijg je nog eens **25 euro korting** per persoon per jaar op producten die je gezondheid beschermen, zoals fluohesjes, fietshelmen, gehoorbescherming, beweegmeters en meer. Log in als Helan klant en je korting wordt automatisch verrekend.

 **Bekijk de details op www.helan.be/voordelen**

Shop online op www.helanzorgwinkel.be, of spring binnen in een van onze winkels in Gent, Wilrijk, Leuven en Brugge.



Anticonceptie is ook een mannenzaak

De pil, het spiraaltje, de anticonceptiepleister, er bestaan tal van anticonceptiemiddelen voor vrouwen. Maar ook voor mannen bestaan er oplossingen. We praten met Tim Brits, uroloog aan het Universitair Ziekenhuis Antwerpen over vasectomie.

Wat is een vasectomie precies?

Dr. Tim Brits: “Een vasectomie is een kleine ingreep onder lokale verdoving. We maken een onderbreking in beide zaadleiters waardoor de zaadcellen het zaadvocht niet meer kunnen bereiken en er dus geen bevruchting meer kan gebeuren. We doen dat door een kleine incisie te maken in de linker- en rechterzijde van de balzak, waarbij we ongeveer één centimeter van de zaadleiters

knippen. Nadien knopen of branden we de uiteinden van de zaadleiters dicht. Na de ingreep ben je als man definitief steriel.” Hoewel de laatste jaren steeds meer mannen voor een vasectomie kiezen, blijft bij veel anderen de schrik om een ander gevoel te krijgen tijdens het vrijen of klaarkomen één van de redenen om te niet te doen. Die angst is volgens Dr. Brits evenwel niet terecht: “Een vasectomie is bij wijze van spreken puur een kwestie van

‘interne loodgieterij’ en ze heeft geen enkele invloed op het gevoel tijdens het vrijen of klaarkomen.”

Is de ingreep 100 procent betrouwbaar?

Dr. Tim Brits: “Geen enkele vorm van anticonceptie is 100 procent betrouwbaar. Maar de efficiëntie van een vasectomie is toch groot. Slechts bij **0,2 tot 5,3 procent van de mannen** werd een zogenaamde vroege re-kanalisatie ontdekt.

40 tot 60 miljoen

mannen wereldwijd kozen voor een vasectomie


Dat betekent dat de uiteinden van de zaadleiters elkaar toch weer hadden gevonden en er weer zaad door de zaadleiters kon komen. Die mannen hadden daardoor een nieuwe ingreep nodig.”

Is een vasectomie onomkeerbaar?

Dr. Tim Brits: “Mannen die later toch weer een kindwens hebben, kunnen zich opnieuw laten opereren. Maar het succes van een hersteloperatie is niet altijd gegarandeerd en er komt meer bij kijken: voor een hersteloperatie moet je onder volledige narcose. Tijdens de ingreep hechten we de uiteinden van de zaadleiters opnieuw aan elkaar om de zaadcellen weer doorgang te geven tot het zaadvocht.” Het is belangrijk om te weten dat een hersteloperatie geen garantie is op vruchtbaarheid, benadrukt **Dr. Brits:** “De kans dat er na een herstelingreep nog voldoende zaadcellen zijn in een zaadlozing is rond de 80 procent.



Tim Brits

“Een vasectomie heeft geen effect op het gevoel tijdens het vrijen of klaarkomen.” 

2%

koos na 10 jaar voor een hersteloperatie

Maar de kans dat je met dat zaad iemand kan bevruchten ligt maar rond de 50 procent. Daarom moet je een vasectomie toch een beetje als een onomkeerbare ingreep beschouwen.”

Komt iedereen in aanmerking voor de ingreep?

In principe komt iedereen in aanmerking voor de ingreep, maar of een arts er mee doorgaat, is vaak een beetje maatwerk, afhankelijk van de situatie van de patiënt in kwestie. **Dr. Tim Brits:** “Er bestaan geen harde richtlijnen over wie wel of niet een vasectomie kan ondergaan. Het is aan de arts om een inschatting te maken of hij een patiënt wel of niet wil opereren. Bij mannen onder de 30 jaar, of in situaties waar de partner net zwanger is of net een miskraam heeft gehad, kan het zijn dat we de vasectomie weigeren en mannen aansporen om nog even na te denken over de ingreep.”

Zo verloopt de ingreep

Een vasectomie gebeurt in het ziekenhuis, in dagopname. De ingreep duurt ongeveer een half uur en gebeurt onder plaatselijke verdoving. De wondjes worden gesloten met hechtingen die na 2 à 3 weken vanzelf oplossen.

Na de ingreep mag je onmiddellijk naar huis en doe je het best wat rustig aan om nabloeden te voorkomen. De volgende dag kan je weer normaal aan het werk. De eerste dagen na de operatie til je best nog geen zware zaken op en ga je best even niet intensief sporten.

Vanaf vijf dagen na de ingreep kan je weer seks hebben. Maar het is belangrijk om te weten dat je na de ingreep nog niet meteen onvruchtbaar bent. Pas na minstens 15 tot 20 zaadlozingen, in ongeveer drie maanden na de ingreep, zijn alle zaadcellen verdwenen. Om zeker te zijn dat de ingreep geslaagd is, wordt er daarom drie maanden na de ingreep nog een spermastaal onderzocht. Zijn er geen zaadcellen meer zichtbaar, dan is de sterilisatie geslaagd en kan je stoppen met andere voorbehoedsmiddelen.

Ook belangrijk om te weten: een vasectomie biedt geen bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen zoals aids, gonorrhoe of syfilis. Om de kans daarop te verminderen, blijft het raadzaam een condoom te gebruiken.

VROUW TUSSEN 50 EN 69? DOE MEE AAN DE BORSTKANKER-SCREENING

Borstkanker kan al in een vroeg stadium worden opgespoord. En als de ziekte vroeger wordt vastgesteld, is de kans op volledige genezing groter. Ben je tussen 50 en 69 jaar en krijg je een uitnodigingsbrief van het Centrum voor Kankeropsporing? Ga er dan zeker op in. De screeningsmammografie is volledig gratis.

www.bevolkingsonderzoek.be

1 op 3

heeft diabetes zonder het te weten.

Test je risico op diabetes

Niet-behandelde diabetes type 2 kan voor heel wat complicaties zorgen. Daarom is het zo belangrijk om de ziekte in een vroeg stadium op te sporen. Ben je ouder dan 45? Op www.HALT2diabetes.be vind je een vragenlijst waarmee je kan berekenen of je risico loopt om binnen tien jaar diabetes type 2 te ontwikkelen.

Zorgpremie regelen kan ook via Helan

Elk jaar betaal je de verplichte zorgpremie voor de Vlaamse sociale bescherming aan jouw zorgkas. Dankzij die premie draag je bij aan een beter leven voor meer dan 300.000 zorgbehoevenden. En kan je ook zelf een beroep doen op een zorgbudget of loophulpmiddelen als je hulp nodig hebt. Ben je voor de zorgpremie

aangesloten bij de Vlaamse Zorgkas? Helan kan ook jouw zorgkas zijn. Dat is nog zo makkelijk. Je hebt dan één aanspreekpunt voor al je vragen rondom zorg en ziekteverzekering.

i Contacteer ons en we regelen dit graag. Of sluit online aan via www.helan.be/mutatie-zorgkas.

Vergeet je griepvaccin niet

Jaarlijks krijgen ongeveer een half miljoen Belgen de griep. Vooral 65-plussers lopen een hoger risico om aan de ziekte te overlijden. Het griepvirus komt jaarlijks terug, maar telkens in een andere variant. Daarom wordt elk jaar een nieuw vaccin ontwikkeld dat je tegen dat specifieke griepvirus beschermt. Zeker personen met risico op complicaties (zoals 65-plussers, zwangere vrouwen, patiënten met bepaalde chronische aandoeningen) en iedereen die met hen in contact komt, doen er goed aan om vanaf midden oktober een griep prik te halen. Simultane vaccinatie tegen COVID-19 en griep is mogelijk. Praat erover met je huisarts. De griep prik is gratis voor mensen die in een gesubsidieerde

zorginstelling in Vlaanderen verblijven. Risicogroepen die thuis wonen, krijgen een gedeeltelijke terugbetaling.

TIP

Naast vaccinatie, beschermt ook een mondkapje tegen griep. Ben je een risicopatiënt, aarzel niet om het te dragen eens de griep in het land is, vooral waar veel mensen zijn. Ook regelmatig je handen wassen helpt.

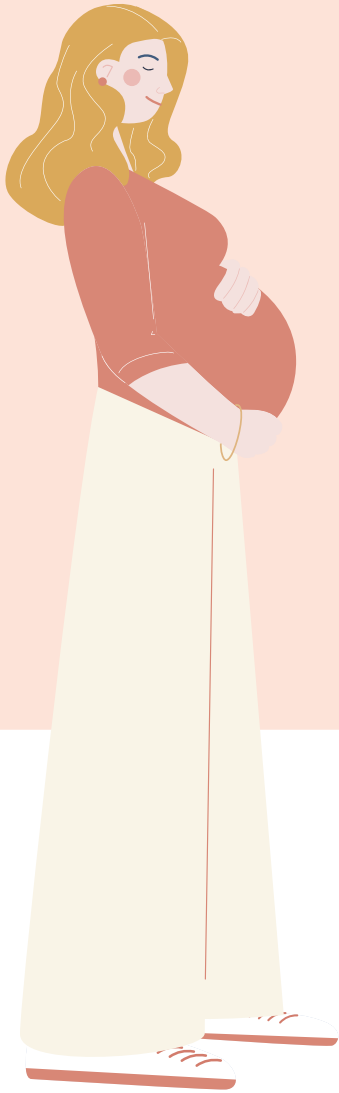
HELAN VOORDEEL

Je krijgt de aankoop van het griepvaccin terug met een maximum van **25 euro** per jaar als je niet in aanmerking komt voor een wettelijke terugbetaling.

ABONNEER GRATIS!

Ken je het tijdschrift 'Gezond en Actief Leven'? Daarmee wil de Diabetes Liga personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 ondersteunen door hen beter te informeren over een gezonde levensstijl. Schrijf je in voor een gratis abonnement. Zo ontvang je 'Gezond en Actief Leven' tweemaal per jaar in je brievenbus of mailbox.

www.diabetespreventie.be



Uitbreiding verlof vanaf 1 januari 2023

Geboorteverlof

Voor geboortes vanaf 1 januari 2023 krijg je als vader of meeloper **20 dagen geboorteverlof**. 3 dagen worden door je werkgever betaald, en 17 door je ziekenfonds. Dit geldt voor voltijdse én deeltijdse werknemers.

Pleegouderverlof

Het **pleegouderverlof** is een facultatief verlof voor wie als pleegouder langdurig minderjarige kinderen opvangt. Vanaf 1 januari 2023 kan je bovenop op je basisrecht van 6 weken nog **3 extra weken** aanvragen, te verdelen onder de pleegouders.

Adoptieverlof

Elke werknemer heeft het recht om afwezig te zijn van het werk voor het onthaal van een kind in het gezin in het kader van een adoptie. Voor adopties vanaf 1 januari 2023 kan je bovenop je basisrecht van 6 weken nog **3 extra weken** aanvragen, te verdelen onder de adoptieouders.

Adopteer je een kind met een **handicap**, dan heb je een basisrecht van 12 weken, aangevuld met **6 extra weken**.

TERUGBETAALDE EERSTELIJNSZORG VOOR MENSEN MET LONG COVID

Sinds 1 juli 2022 krijgen patiënten met langdurige symptomen na een Covid-besmetting zorg terugbetaald via een zorgtraject.

Zo'n 13.000 mensen in ons land hebben langdurige Covid. Dat zijn mensen die tot 6 maanden na een besmetting nog steeds symptomen ervaren. Vermoeidheid, uitputting en hoofdpijn zijn de meest voorkomende symptomen.

Sinds 1 juli 2022 kunnen patiënten met langdurige Covid samen met hun huisarts en zorgverleners een behandelplan opstellen, dat gedurende 6 maanden opgevolgd en bijgesteld kan worden.

Na die 6 maanden kan de zorg één keer verlengd worden, of kan je een doorverwijzing krijgen naar meer gespecialiseerde zorg. De nieuwe zorgtrajecten voor COVID-19 zijn gratis. Je betaalt dus geen remgeld of supplement.

Het zorgtraject is er alleen voor patiënten die 12 weken na een acute infectie met COVID-19 nog steeds symptomen vertonen. Of aan patiënten die 12 weken geleden positief hebben getest op COVID-19.

De terugbetaalde behandelingen zijn afhankelijk van de zorgnood en het zorgtraject van de patiënt. Er bestaan 2 opties:

- Een zorgtraject met 1 zorgverstrekker (logopedist/kinesist/psycholoog).
- Een multidisciplinair traject, waarbij de patiënt nood heeft aan meerdere zorgverstrekkers (logopedist/kinesist/psycholoog/ergotherapeut/diëtist).

13.000

Belgen hebben long covid



Intuïtief eten

is geen dieet

Intuïtief eten: misschien hoorde je de term al opduiken? Is het een nieuw dieet of juist een gezond advies? Onze diëtiste Daphne Lai geeft tekst en uitleg.

Iedereen heeft een 'intuïtieve eter' in zich

Intuïtief eten is eten op je gevoel. Baby's zijn er bij uitstek goed in. Zij laten, meestal erg duidelijk, weten wanneer ze honger hebben én duwen flesje of tepel weg als ze voldaan zijn. Baby's voelen dus goed aan wat hun lichaam wil. En dat is exact wat intuïtief eten inhoudt, legt diëtiste Daphne Lai uit: "Je zou kunnen zeggen dat iedereen geboren is als intuïtieve eter. Maar naarmate je ouder wordt, krijg je emoties en gedachten rond voeding. Soms negatief, soms positief. Die emoties en gedachten zorgen ervoor dat je minder intuïtief gaat eten en in sommige gevallen zelfs in eetstoornissen en andere problematische relaties met voeding terechtkomt."

Honger of goesting?

Je vraagt je misschien wel eens af of je nu eigenlijk écht honger hebt of eerder gewoon zin in die lekkere koek of dat extra yoghurtje. Daphne Lai: "Op dat moment gaat het er bij intuïtief eten om dat je luistert naar je lichaam. En dat laat je zeker iets weten als je echt honger hebt. Je voelt gerommel in je maag, je voelt je duizelig of prikkelbaar, je hebt concentratieproblemen, of zelfs hoofdpijn of buikpijn. Weet je het dan nog altijd niet zeker? Stel jezelf dan de vraag of je een oude snede brood van 7 dagen zou opeten. Is het antwoord ja, dan heb je honger. Is het antwoord nee, dan heb je gewoon zin in eten."

Emo-eten

Emoties spelen vaak een rol in (ongezonde) voedingskeuzes. Een lastige dag op het werk: dan heb je dat glaasje wijn wel verdiend, of dat koekje bij je koffie. Maar vaak voel je je nadien schuldig.

Daphne Lai: "Het is het een goed idee om jezelf te belonen met andere dingen dan eten. Ga op zoek naar dingen die min of meer dezelfde voldoening geven, maar zonder de neveneffecten. Bijvoorbeeld een wandeling in de natuur, of een goed gesprek met een collega of vriend. Of even je favoriete muziek loeihard zetten."

Dat betekent niet dat je jezelf moet 'verbieden' om te eten. Want dat werkt volgens Daphne Lai net averechts en heeft niks met intuïtief eten te maken: "Als je jezelf bepaalde voeding verbiedt, komt je innerlijke rebel vaak loeren. Je kiest daarom beter bewust wat je eet, wetende dat alles 'mag'. Wil je gezond eten, dan kies je natuurlijk wel voor

voeding die goed voor je is, maar blijf altijd realistisch: eten moet leuk blijven, ook als je voor gezonde voeding kiest."

Weg met de eetpolitie

Nog een vijand van intuïtief eten: de eetpolitie. Daphne Lai: "Algemene waarheden zoals 'aardappelen maken je dik' of 'na 18u eet je beter niet' zijn meestal fundamenteel onwaar. Wis ze liever uit je geheugen en volg je eigen gevoel. En wat ook zeker helpt: tijd nemen om te eten. Het duurt gemiddeld twintig minuten om te voelen of je voldaan bent. Daarom is het belangrijk om rustig te eten en zelfs tijdens je maaltijd een kleine pauze te nemen. Op die manier kan je even nagaan bij jezelf of je al genoeg gegeten hebt of nog niet. Wacht ook eventjes voor je een tweede portie neemt. De kans is groot dat je na die pauze toch voldaan voelt."



Daphne Lai, Voedingsexperte bij Helan

"Intuïtief eten gaat over je gezondheid, en dat is meer dan een cijfertje op de weegschaal."

Ook jezelf vergelijken met anderen is uit den boze, zegt **Daphne Lai**: “Iedereen is anders, zowel op vlak van persoonlijkheid als op het vlak van lichaamsbouw. Vergelijk jezelf niet met anderen en geef jezelf dagelijks een complimentje. Want als je tevreden bent met je eigen lichaam, verlies je jezelf minder snel in ongezonde voedingsgewoonten.”

Intuïtief eten is goed voor je

Intuïtief eten gaat over je gezondheid, en dat is meer dan een cijfertje op de weegschaal, benadrukt **Daphne Lai** nog: “Het is zo dat je een veel lager gezondheidsrisico loopt als je gezond eet en vaak beweegt, ook al heb je een maatje meer. Richt je dus eerder op je gezondheid dan op ideale maten.”

Intuïtief eten is geen dieet. Het resulteert bij de meeste mensen vooral in een stabiel gewicht, en niet in gewichtsverlies. “Laat je mensen intuïtief eten, dan eet de ene heel gezond, en de ander iets minder,” legt **Daphne Lai** uit. “Maar door een positieve(re) houding ten opzichte van voeding te creëren, verminder je sowieso je risico op eetstoornissen én verhoog je je kans om een evenwichtig voedingspatroon voor jezelf te creëren.”

i Lees meer over voeding op www.helan.be/magazine en www.gezondleven.be/voedingsdriehoek

HELAN VOORDEEL

Wil je je eetpatroon veranderen? Een diëtist kan helpen. Via Helan krijg je **25 euro** terugbetaald.



Helan voordelen

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



Heyo

Schrijf nu in voor een vakantiecamp in de krus- en paasvakantie

Ken je Heyo, de vakantiecampen via Helan? Heyo is de nieuwe naam voor het vroegere Idee Kids en Kriebels en Kuren. Onze 40 experts in vakantiecampen hebben bakken pedagogische ervaring, en onze 3.182 monitoren barsten van de zotte ideeën.

Is jouw tiener even wild van vakantiecampen als wij? Doe de test:

- ✓ Klaar voor een buitenlands avontuur?
 - ✓ Kan uren skiën en snowboarden?
 - ✓ Hangt graag rond met de vrienden?
 - >> **Check onze buitenlandse vakantiecampen**
- ✓ Liever dichterbij huis?
 - ✓ Paardrijden, kokkerellen, performen en meer?
 - >> **Bekijk onze binnenlandse vakantiecampen**

 www.heyo.be

HELAN VOORDEEL

- ✓ Vakantiecampen Heyo beleving: tot 30% korting.
- ✓ Vakantiecampen Heyo expert: 10% korting.
- ✓ Je Helan-korting wordt automatisch verrekend.

SNOWCOLLEGE VOOR HEYO MONITOREN

Ben je ouder dan 17 jaar en kan je best goed skiën of snowboarden? Dan is Heyo op zoek naar jou! Stoom je tijdens onze dagopleiding helemaal klaar voor het komende winterseizoen. Schaaf je eigen techniek bij en leer hoe je zelf ski- of snowboardles kan geven.

 www.heyomonitoren.be



GRATIS VOOR JOU ALS HELAN KLANT!

Wijze webinars

Werken aan je mentale veerkracht, digitaal bewust opvoeden, de kracht van slapen, vegan vibes, ... Ontdek onze gratis webinars en schrijf je in. Onder leiding van experts kom je meer te weten over tal van gezondheidstoppers.

 www.helan.be/infosessies



Laat je vaccineren

Helan Ziekenfonds betaalt de aankoop van verschillende soorten vaccins terug, zoals griepvaccins, pneumokokkenvaccins, reisvaccins of het vaccin tegen het humaan papillomavirus.

HELAN VOORDEEL

Je krijgt per aankoop 100% terugbetaald, met een maximum van 25 euro per jaar per persoon. Op voorwaarde dat de aankoop niet in aanmerking komt voor een wettelijke terugbetaling.

Gezond leven met WW

WeightWatchers begeleidt je naar een gezonder leven. Via Helan krijg je korting op de eerste maand 'Workshop + Digital': je betaalt 19,95 euro (i.p.v. 44,95 euro/maand + 29,95 euro aanmeldkosten). Zo ontvang je elke week advies van de WW coaches en andere leden.

Je krijgt toegang tot de wekelijkse WW Workshop en WW app. Je korting wordt meteen verrekend als je je online aanmeldt op www.weightwatchers.com/be/nl/helan.

EXTRA VOORDEEL

Betaal maar 24,95 euro (ipv 34,95 euro) voor het nieuwe WW kookboek '365 dagen' én krijg het boek gratis thuisgestuurd. Vermeld de code HELANWW als je het boek online aankoopt via de shop op www.weightwatchers.com/be/nl/shop.



Helan voordelen

JE PERSOONLIJKE BEWEGCOACH

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

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

HELAN VOORDEEL

Je krijgt 25 euro terug.



Beweegbonus

Nieuw schooljaar en voor jezelf of je kinderen een sportabonnement genomen om fit te blijven? Helan belooft je!

HELAN VOORDEEL

- ✓ 25 euro terug voor je lidgeld
- ✓ 25 euro terug voor een deelname aan een sportevent
- ✓ 25 euro terug voor een sportonderzoek

Naar zee dankzij Helan

Uitwaaien aan zee kan wonderen doen voor je welzijn. Dat weten we bij Helan. In onze vakantieverblijven in de kuststadjes De Haan en Sint-Idesbald kom je helemaal tot rust

en kan je de batterijen weer opladen. Kies voor een weekend, midweek of week in onze vakantieverblijven op 300m van het strand, of zelfs met zicht op zee.

HELAN VOORDEEL

Boek nu al jouw vakantie voor 2023 en geniet van 15% Helan-korting. Bekijk ons aanbod op www.helan.be/vakantieverblijven





Nathalie Deetens is mama én mantelzorgster voor haar dochtertje Juliette (5). Juliette heeft spinale musculaire atrofie (SMA) type 2, een spierziekte waardoor ze nooit zal kunnen stappen.

“Tot een paar jaar geleden leefden wij als expatfamilie in Senegal. Maar toen Juliette 9 maanden was, kreeg ze een epileptische aanval en werden we gerepatriëerd naar België. Het duurde even voor er een juiste diagnose was, en het verdict van SMA kwam natuurlijk keihard binnen. Maar als dit je overkomt, moet je er het beste van maken. Ik heb meteen de mantelzorg van Juliette op mij genomen. Geen sinecure, want ik werkte nog en moest voortdurend vrijaf vragen. Gelukkig hebben we nu een persoonlijk assistentiebudget (PAB), waardoor er financieel meer ruimte is om mantelzorgster te zijn.

In de rol van mantelzorgster kan ik er helemaal zijn op de momenten dat Juliette mij nodig heeft. Dat geeft rust. Mijn doel bestaat erin om als mantelzorgster steeds minder nodig te zijn. Ik hoop dat Juliette zo zelfstandig en veerkrachtig mogelijk opgroeit zodat ze later weerbaar is. Haar leven gaat niet makkelijk zijn. Ze zit in een rolstoel en daar is de wereld nu eenmaal niet op afgestemd. Maar ik wil dat Juliette ondanks haar beperking een waardevol leven kan leiden en dat ze de wereld aankan. Dat ze weet dat het niet stopt bij haar beperking. Ook zij kan een heel rijk leven hebben. Haar daarin begeleiden geeft veel voldoening.”

“Als mantelzorgster kan ik er helemaal zijn als mijn dochter mij nodig heeft: dat geeft rust.”



Veerkracht, levenslust en hoop: dat is wat mij drijft.

“Ik wil Juliette weerbaar maken zodat ze een waardevol leven kan leiden.”

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: Boomsesteenweg 5 - 2610 Wilrijk

IETS VRAGEN? WIJ LUISTEREN.

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

HELAN. HELEMAAL SOCIAAL.



helan  helemaal welzijn