

helan *magazine*

Monitor je welzijn: doe de Helan Gezondheidsscan

Eet jij genoeg vezels?
Superkracht op je bord

Helan-levenseindeconsulent
Steun bij de laatste levensfase

Personal trainer Harm:

"Helan ondersteunt wat ik ook ondersteun: beweging, gezondheid en mentale veerkracht."

Rebelse vrouwen komen overal

In gesprek met auteur Anouck Meier



Een beugel. Een gebroken tand. Een implantaat.
Bij Helan hebben we aan alles gedacht.



*Wacht niet tot je tanden te duur worden
en bescherm jezelf met Dentialia Up.*



Bereken in 2 minuten je premie via
helan.be/dentialia-up

 Dentialia
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 ziekenfonds.



———— Nils Vandenweghe, manager
Dienst Maatschappelijk Werk van Helan

Dichtbij in welzijn, ook in de laatste levensfase

Welzijn draait voor Helan niet alleen om je gezondheid. Het draait om alles wat jouw leven raakt. Ook wanneer je een minder evident pad bewandelt. Wanneer je fysiek of mentaal achteruitgaat. En wanneer je een diagnose krijgt die weinig hoop meer biedt.

Onze maatschappelijk werkers zorgen dat de juiste steun aanwezig is en je wensen helder geregeld zijn. Onze zorgkundigen en thuisverpleging vangen je op wanneer extra zorg gewenst is. En levenseindeconsulenten staan aan je zijde, met een luisterend oor en begeleiding bij rouw en verdriet.

In dit magazine krijg je een inkijk in de ondersteuning die Helan rond levenseinde biedt. Om ruimte te creëren voor momenten die ertoe doen. Voor jou én je naasten. Met de gerustheid dat alles goed geregeld is.

In dit nummer

- 2 Helemaal Helan
- 5 Ondernemer Harm heeft een brede kijk op welzijn
- 8 Vezels, de stille superkracht op je bord
- 10 Stilstaan bij de laatste levensfase
- 13 Oproep tot ongehoorzaamheid
- 16 Buiten bewegen is plezierig
- 18 Labels in de lift: is dat wel normaal?
- 20 Weer op weg naar werk
- 23 Helan Gezondheidsscan
- 24 Goed om te weten
- 26 Lenteschoonmaak voor je tanden
- 28 Zet 'm op. Je brein weet waarom.
- 30 Dankzij Helan blijft de beugel van Miekas dochter Helena betaalbaar
- 31 Jouw voordelen
- 32 Helan contacteren

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



13



18



Je betaling voor de zorgpremie komt goed terecht

In maart kreeg je net als alle inwoners van Vlaanderen die ouder zijn dan 25 jaar de verplichte factuur voor de zorgpremie. Sinds dit jaar betaal je 100 euro per jaar of 35 euro als je op 1 januari 2025 recht had op een verhoogde tegemoetkoming. Je zorgkas int dit voor de Vlaamse overheid. Met deze bijdrage verbeteren we met z'n allen de levenskwaliteit van ruim 300.000 zorgbehoevenden in Vlaanderen. Zij kunnen tegemoetkoming krijgen op een rolstoel of ander mobiliteitshulpmiddel of een zorgbudget toegekend krijgen voor hulp in huis, de aankoop van zorgmateriaal of andere voorzieningen.

helan.be/vsb

NIEUW BIJ HELAN ZORGWINKEL

Abonnement incontinentiemateriaal

Met een abonnement voor incontinentiemateriaal heb je alles wat je nodig hebt altijd in huis. We bezorgen je producten op een vaste dag naar keuze automatisch thuis. Je kan het abonnement op elk moment gratis aanpassen, pauzeren of stoppen. En je krijgt permanent 10% extra korting bovenop je 30% korting als Helan-klant. Iets voor jou?

helanzorgwinkel.be/abonnement

Advies nodig? Maak een videoafspraak

Helan Zorgwinkel biedt ook persoonlijk advies aan via een videogesprek. Geraak je niet in een van onze winkels? Maak gerust een afspraak voor info en advies over:

- steunkousen
- incontinentiemateriaal
- personenalarmsystemen
- producten voor moeder en kind
- thuis herstellen: zorgbed, revalidatiemateriaal, ...
- langer zelfstandig thuis wonen: thuiszorgmateriaal, zorgkamer, ...

helanzorgwinkel.be/hulpencontact

Weekendlevering uitleendienst

Voordelig zorgmateriaal (bv. tillift, zorgbed, rolstoel, ...) huren via Helan Zorgwinkel? Onze uitleendienst levert nu 7/7, dus ook in het weekend. Zo heb je jouw hulpmiddelen nóg sneller.

helanzorgwinkel.be/uitleendienst



Papier? Hier!

Wist je dat er 187 Helan-brievenbussen zijn? Er is er dus altijd een in jouw buurt. Je kan er je **papieren, originele getuigschriften voor verstrekte hulp** en andere attesten kwijt. Deponeer ze met een gerust hart: de brievenbussen zijn veilig én ze worden regelmatig leeggemaakt. Je vindt ze op postcode in de Mijn Helan-app en op helan.be/brievenbus.

Is je woning valveilig?

Nergens beter dan thuis. Zeker als je huis ergonomisch en valveilig ingericht is. Want een val is snel gebeurd en kan grote gevolgen hebben. Gelukkig zijn veel potentiële gevaren te vermijden. Denk aan drempels, losliggende draden, tapijten, ... Wil je gratis advies? Onze ergotherapeuten komen bij je langs met tips die valrisico's minimaliseren waardoor je langer zelfstandig thuis kan wonen.

helan.be/valpreventie

Boek je gratis afspraak met een ergotherapeut van Helan en laat je adviseren.



Jij bent BIJzonder!

Vrijwilligers Maria & Winny zetten zich al jaren met hart en ziel in bij Kinderopvang Bubbelsbos. Daarom verrasten we hen voor Week Van De vrijwilliger met een achievement cake: een zoete beloning voor BIJzonder engagement.

helan.be/vrijwilliger-kinderopvang





MEDEWERKER IN DE KIJKER

— Eva, huishoudhulp bij Helan Huishoudhulp

“Bij sommige klanten kom ik al meer dan 14 jaar.”

Ik doe mijn werk als huishoudhulp met veel liefde. Er zijn klanten waar ik al vele jaren kom. Met hen heb ik een sterke band opgebouwd. Ze geven mij met een gerust hart de sleutel van hun huis, dat zegt alles over het wederzijdse respect en vertrouwen. Ik ben sociaal en ik vind het belangrijk om mijn klanten te leren kennen. Poetsen en ervoor zorgen dat elk huis er tiptop uitziet, geeft me veel voldoening.

Ik word eerlijk en stipt betaald. En ik kan met al mijn vragen terecht bij mijn consulent. Ik krijg altijd de ondersteuning die ik nodig heb. Ik doe mijn job als huishoudhulp dan ook ontzettend graag. Zo heb ik Helan in het verleden ook al aan vriendinnen aangeraden. Eentje van hen is intussen al meer dan 15 jaar mijn collega. Dit jaar vier ik 18 jaar bij Helan. En daar wil ik graag nog vele jaren bij doen.

helanjobs.be

Beter slapen? Doe de gratis Slaapscan

“Zeer nuttige tips gekregen. Ook voor dingen waar je eigenlijk niet bij stilstaat.”

Blijf jij 's nachts ook woelen of veel te vroeg wakker worden? Onze Slaapscan brengt eventuele problemen in kaart. Je krijgt meer inzicht in je slaap, én je komt te weten welke kleine aanpassingen een positief effect hebben op je nachtrust.

helan.be/slaapscan



*Ondernemer Harm Loontiens heeft
een brede kijk op welzijn*

“Zorg dragen voor lichaam
én geest, dat maakt het
verschil”

Als personal trainer helpt Harm Loontiens (33) mensen om beter te bewegen, gezonder te leven en mentaal sterker te staan. Die brede kijk op welzijn herkent hij ook bij Helan. “Goede zorg gaat niet alleen over terugbetalingen. Het gaat erom dat je mensen begeleidt naar een betere fysieke en mentale gezondheid. Dat zie ik elke dag bij mijn klanten, maar ook bij mezelf.”



“Denk niet: ‘ik moét sporten’, maar wel ‘ik mág bewegen’”

———— Harm Loontjens, personal trainer

Van sporter naar coach

Harm Loontjens volgde de bacheloropleiding Sport en Beweging, met een specialisatie in health coaching. Meteen na zijn afstuderen richtte hij in Gent zijn eigen zaak op, Move Natural. Intussen begeleidt hij al elf jaar mensen naar een fitter en gezonder leven. “Ik help mijn klanten het plezier van bewegen terug te vinden. Zodat ze niet denken: ‘ik moét sporten’, maar: ‘ik mág bewegen’. Dat maakt een wereld van verschil. In onze drukke maatschappij, waarin we veel zitten en vaak stress ervaren, is het belangrijk om actief in te zetten op beweging en bewust te werken aan onze fysieke en mentale gezondheid. Daar draag ik graag mijn steentje aan bij.” Die visie vertaalt zich ook in zijn trainingen. “Elke week is anders. Je kijkt niet alleen naar het lichaam, maar ook naar hoe iemand zich mentaal voelt. Zeker bij zelfstandigen en ondernemers zie je veel stress en weinig tijd. Dan zoeken we samen naar balans.”

Sportieve steun

Als personal trainer doet Harm er alles aan om zelf fit en gezond te blijven. Toch horen blessures soms bij een sportief leven. “Ik ben een fervent basketter. Dan loop je wel eens een kwetsuur op. Ik heb al meerdere knieoperaties gehad.” Op die momenten ervaaarde hij dat goede ondersteuning geen luxe is, maar een noodzaak. “Dan pas besef je hoe belangrijk het is dat alles rond zorg goed geregeld is. Toen ik Helan nodig had, verliep alles correct en snel. Dat geeft vertrouwen.”

Harm is al sinds zijn achttiende aangesloten bij Helan, toen nog Partena. “Via mijn ouders eigenlijk. En ik ben altijd gebleven. Ik heb nooit getwijfeld. De website is duidelijk, de app is gebruiksvriendelijk, documenten doorsturen gaat makkelijk en de terugbetalingen lopen vlot. Alles is altijd perfect in orde. Zeker als ondernemer geeft dat rust.”

“Helan ondersteunt wat ik
ook ondersteun: beweging,
gezondheid en mentale
veerkracht.”



Meer dan een ziekenfonds

Naast het ziekenfonds heeft Harm ook een hospitalisatie- en een tandverzekering bij Helan. Die eerste kwam van pas bij zijn knieoperaties. Hij ontdekte toen ook het aanbod van Helan Zorgwinkel. “Krukken? Dat was meteen geregeld. Alweer een zorg minder.” Dentalia, zijn tandverzekering, heeft hij gelukkig nog niet nodig gehad. “Maar met basket weet je nooit”, lacht hij. Ook van de vele welzijnsvoordelen is Harm fan. Bewegen Op Verwijzing, medische apps, preventieve onderzoeken, deelname aan een sportevent: de lijst van terugbetalingen is lang. “Veel van mijn klanten maken gebruik van het voordeel in de sportclub en fitness. Dat werkt motiverend en is snel geregeld. Het bedrag is ook echt de moeite. Het ligt veel hoger dan bij andere ziekenfondsen.” Zelf maakt Harm geregeld gebruik van de terugbetaling voor osteopathie. “Ik vind het super dat Helan dat ondersteunt. Osteopaten werken holistisch. Dat sluit perfect aan bij mijn visie.”

Mentale gezondheid bij ondernemers

Wat Harm vooral waardeert, is dat Helan bewust inzet op zowel fysieke als mentale gezondheid. Dat je via de app en de website je slaap, conditie en levensstijl kan testen en opvolgen, vindt hij een topidee. “Dat zet mensen aan het denken. En dan zetten ze vaak ook concrete stappen.” Als coach ziet hij hoe belangrijk die aandacht is, zeker voor zelfstandigen. “Burn-out bij ondernemers is nog vaak een taboe. Terwijl zij misschien wel extra kwetsbaar zijn, omdat ze zichzelf veel druk opleggen en soms weinig steun vinden. Helan maakt dat thema bespreekbaar en toont dat je eraan kan werken. Dat vind ik sterk.” Voor Harm is het duidelijk: Helan is meer dan een ziekenfonds, het is een welzijnspartner. “Ze ondersteunen wat ik ook ondersteun: beweging, gezondheid, mentale veerkracht. We zijn een perfecte match.” ■



“Goede zorg gaat niet alleen over terugbetalingen. Het gaat erom dat je mensen begeleidt naar een betere fysieke en mentale gezondheid.”



Beluister onze podcast over hoe mentale veerkracht jou en je business vooruithelpt
helan.be/podcast

A close-up photograph of a hand holding a silver spoon over a bowl of granola with milk. The background is a warm, brownish-orange color. The text is overlaid on the left side of the image.

Vezels, de stille superkracht op je bord

5 hapklare feiten over vezelrijk eten

Vezels. Het doet denken aan die laatste bruine boterham in de broodzak. Een tikje oudbakken. Maar vergis je niet: achter dat saaie imago schuilt een superkracht. Tijd om je kennis over vezels op te frissen en meer van die krachtpatsers aan je maaltijden toe te voegen.

Gezond eten begint bij vezels

Nu we met z'n allen op eiwitten jagen, zouden we bijna vergeten waar gezond eten écht om draait: vezels. Vezels zijn de onverteerbare deeltjes van plantaardige voedingsmiddelen. Je vindt ze vooral in granen, groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Je lichaam verteert ze niet, maar ze doen onderweg naar de uitgang wél goed werk. Dat voel je in je buik, maar ook in je brein en de rest van je lijf. Er zijn twee soorten vezels: oplosbare en onoplosbare. Ze doen elk hun ding, maar werken samen voor je gezondheid.

Welzijn van buik tot brein

Vezels houden je stoelgang soepel, voeden de goede bacteriën in je darmen en versterken zo je weerstand. Ze geven langer een vol gevoel en houden je bloedsuikerspiegel stabiel. Daardoor heb je minder last van energiedips en snackdrang. Omdat vezels je 'slechte' cholesterol verlagen, zijn ze goed voor hart en bloedvaten. Met een gezond darmmicrobioom voel je je ook mentaal beter. En je hebt minder kans op chronische aandoeningen en kanker. Met het stijgend aantal diagnoses van darmkanker, ook bij jongeren, is het hoog tijd om onze eetgewoonten te herbekijken. En daar horen véél meer vezels bij.



Stap voor stap naar 30 gram per dag

1 op de 2 Belgen eet te weinig vezels. We halen gemiddeld 16 gram per dag, terwijl 25 à 30 gram een gezond minimum is. Dat verschil lijkt misschien klein, maar je lichaam merkt het wel. Een drastische dieetwissel is niet nodig, het zit 'm vooral in kleine gewoonten. Vervang wit brood door volkoren. Vul je bord voor de helft met groenten. Eet je appel mét schil. Kies eens linzen in plaats van vlees. Of eet een handje noten in plaats van chips. Zo scoor je zonder veel moeite extra vezelpunten.

Fibremaxxing met gezond verstand

Extra vezels eten om je gezondheid te verbeteren? Strak plan. Soms zit gezond niet in minder, maar in een beetje meer. Met fibremaxxing mik je op 30 tot 40 gram vezels per dag, of nog iets meer. Maar gooi niet ineens kilo's zemelen in je yoghurt. Bouw rustig op, drink voldoende water en varieer. Dan kunnen je darmen wennen. Zeker als je wat vaker peulvruchten eet, zoals bonen en linzen, kan je tijdelijk last krijgen van een opgeblazen buik, krampen, winderigheid of verstopping. Twijfel je? Vraag advies aan een diëtist.


Plantaardige power

Vezelrijk eten, da's pure power op je bord. Bijvoorbeeld een volkoren boterham met hummus, schijfjes komkommer en tomaat. Die levert je niet alleen vezels op, maar ook vitaminen en mineralen. Tel daar de plantaardige eiwitten bij en je krijgt voeding die verzadigt én opbouwt. Dat kan je van een witte boterham met choco niet zeggen. Kies dus wat vaker voor vezelrijke alternatieven. Elke hap levert je zoveel meer op. Geen hype, gewoon de basis. ■

Laat je (online) begeleiden door een diëtist en geniet 25 euro terugbetaling. [Helan.be/voordelen](https://helan.be/voordelen).

Stilstaan bij de laatste levensfase

Vind steun en advies bij een Helan-levenseindeconsulent



In de laatste fase van het leven duiken er vaak veel vragen op. Daarom kan je bij Helan terecht bij een levenseindeconsulent. Die luistert, denkt mee en helpt je om alles op een rijtje te zetten. Op jouw tempo, en helemaal in lijn met wat jij belangrijk vindt.

Stilstaan bij je laatste levensfase en de (zorg)keuzes die daar voor jou bij passen, heeft zeker zin. Maar we weten óók: nadenken over je levenseinde en dat gesprek aangaan met je geliefden is een emotionele rollercoaster. Er komt zoveel op je af. Naast de vragen over wat er geregeld moet worden, zijn er ook gevoelens van onzekerheid, verwarring, angst of verdriet. Dan kan iemand die gewoon naar je luistert verlichting bieden.

NIEUW BIJ HELAN

Een levenseindeconsulent die écht naar je luistert

De levenseindeconsulenten van Helan staan je graag bij. Een professioneel hulpverlener die er even helemaal voor jou is. Iemand die naar je luistert. Die meeleeft met wat je doormaakt en ruimte geeft aan wat je bezighoudt. Het is niet de bedoeling dat je tijdens zo'n gesprek beslissingen neemt of een to-do-lijst afwerkt. Een babbel op jouw tempo over wat jij belangrijk vindt, brengt vaak al meer helderheid, meer rust en minder zorgen. En soms is dat genoeg.

Ben je mantelzorger of familie van iemand in een palliatieve situatie? Ook dan ben je welkom. Want vaak is het veel waard om je gedachten of zorgen even te kunnen delen.

[Plan je gratis gesprek via Mijn Helan](#)



“Als levenseindeconsulent sta ik naast mensen in één van de meeste kwetsbare momenten in hun leven. Zowel mantelzorgers, familieleden als de persoon zelf. Ik bied een luisterend oor, rust en houvast.”

— Inge, levenseindeconsulent

3 praktische dingen die je nu al kan doen

1. Nadenken over de zorg die jij straks wenst

- ✓ **Je houdt de regie over je leven tot op het einde in eigen handen.**
- ✓ **Familieleden en geliefden** kunnen met een gerust hart beslissingen nemen: ze kennen jouw wensen.
- ✓ **Zorgverleners** weten welke zorg je (niet) wil. Dit voorkomt ongewenste medische behandelingen, onduidelijkheden of conflicten én het verbetert je zorgkwaliteit op het op het moment dat jij jezelf niet meer kan uitdrukken.

2. Je (zorg)wensen vastleggen voor later

Voorafgaande zorgplanning

Op [leif.be](#) vind je een **voorafgaande zorgplanning**: dit dossier kan je downloaden en is een goede leidraad om over jouw persoonlijke zorgplan na te

denken. En om erover in gesprek te gaan met je naasten en als je dat wil ook met je huisarts.

Wilsverklaring

In België kan je jouw wensen over de zorgen en behandelingen op het einde van je leven formeel vastleggen. Een **wilsverklaring** blijft onbeperkt geldig en gaat van kracht wanneer je zelf niet meer in staat bent om je medische wensen uit te drukken. Er zijn 5 soorten wilsverklaringen.

→ **Negatieve wilsverklaring: afwijzen van behandelingen en onderzoeken**

In dit document bepaal je welke onderzoeken of behandelingen je **NIET** meer wenst als gevolg van wilsonbekwaamheid zoals bij coma, dementie, verwardheid of hersentumor, ... Bv. het weigeren van >>

kunstmatig toedienen van voeding en vocht, reanimatie, kunstmatige beademing, antibiotica, CT-scan, NMR-onderzoek,... Artsen zijn wettelijk verplicht dit te respecteren. Je kan hier ook je vertegenwoordiger(s) aanstellen.

→ Voorafgaande wilsverklaring euthanasie bij onomkeerbare coma*

In dit document vraag je dat er euthanasie wordt uitgevoerd indien je op blijvende en onomkeerbare wijze het bewustzijn verliest door een ernstige en ongeneeslijke aandoening, veroorzaakt door ziekte of een ongeval.

→ Laatste wilsbeschikking

Dit document legt je uitvaartwensen (teraardebeschikking) vast.

→ Verklaring orgaandonatie

In principe is iedereen orgaandonor, tenzij je je daartegen verzet via het rijksregister. Geef je vooraf toestemming via dit document, dan is dat duidelijk voor artsen en nabestaanden.

→ Lichaamsschenking aan de wetenschap

Je stelt een handgeschreven document op. Je kiest zelf een universiteit en contacteert die best vooraf.

Het opstellen van een wilsverklaring kan vragen oproepen. Wil je graag ondersteuning bij het nadenken over wat je precies wenst op te nemen in je wilsverklaring, of heb je nood aan verduidelijking bij de verschillende mogelijkheden?

Onze Dienst Maatschappelijk Werk staat klaar om dit samen met jou te bekijken. We nemen de tijd om samen jouw situatie, wensen en waarden te bespreken, zodat je wilsverklaring volledig aansluit bij wat jij belangrijk vindt.

3. Een zorgvolmacht geven aan je vertegenwoordiger(s)

Een zorgvolmacht is een officieel document waarin je een of meerdere vertegenwoordiger(s) aanduidt die je 100% vertrouwt: zij kunnen voor jou beslissen als je dat zelf niet meer kan. Vaak is dat een partner en/of een kind, het mag ook iemand anders zijn. Een zorgvolmacht bevat 2 mogelijke onderdelen. Je bepaalt zelf welke je wil opnemen:

- ✓ **Persoonsgebonden aspecten:**
medische beslissingen, opname in een WZC, ...
- ✓ **Zakelijke en financiële aspecten:**
bankzaken, eigendomsrechten, ...

De notaris kan helpen bij het opstellen van je zorgvolmacht. Heb je geen vertegenwoordiger aangeduid? Dan doet de wet dat voor jou. ■

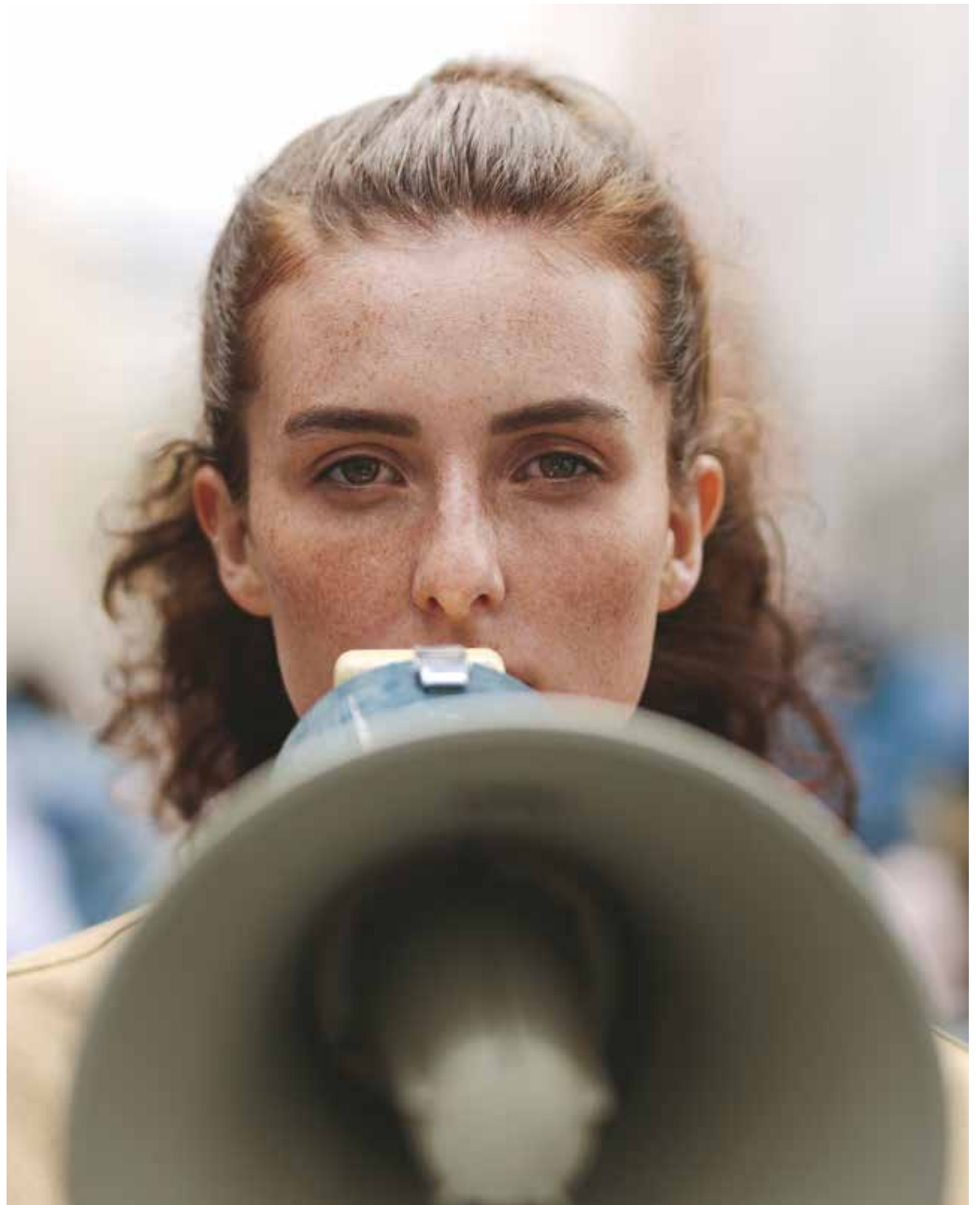


Helan is er voor jou

- Een gratis adviesgesprek met een Helan-levenseindeconsulent
- Praktische hulp bij het invullen van wilsverklaringen
- Palliatieve (thuis)zorg, thuiszorg en thuisverpleging
- Hulp en ondersteuning voor mantelzorgers
- Advies van onze dementiedeskundigen
- Psychologische ondersteuning
- Rouwbegeleiding
- Financiële steun
- Zorgmateriaal

helan.be/levenseinde

*Naast de 'voorafgaande wilsverklaring euthanasie' bestaat er ook een 'actueel verzoek om euthanasie'. Dit laatste moet schriftelijk ingediend worden aan de behandelende arts door een wilsbekwame meerderjarige of een oordeelsbekwame minderjarige op het ogenblik dat die zich in een medisch uitzichtloze toestand van aanhoudend fysiek of psychisch lijden bevindt.



Oproep tot ongehoorzaamheid

Of hoe zonden ook deugden kunnen zijn

In haar boek 'Ongehoorzaamheid zal u redden' stelt Anouck Meier genderstereotypen in vraag en pleit ze voor een krachtiger vrouwbeeld. Van de 7 hoofdzonden maakt ze met plezier hoofddeugden voor sterke vrouwen die hun innerlijke 'good girl' willen loslaten. Een gesprek.





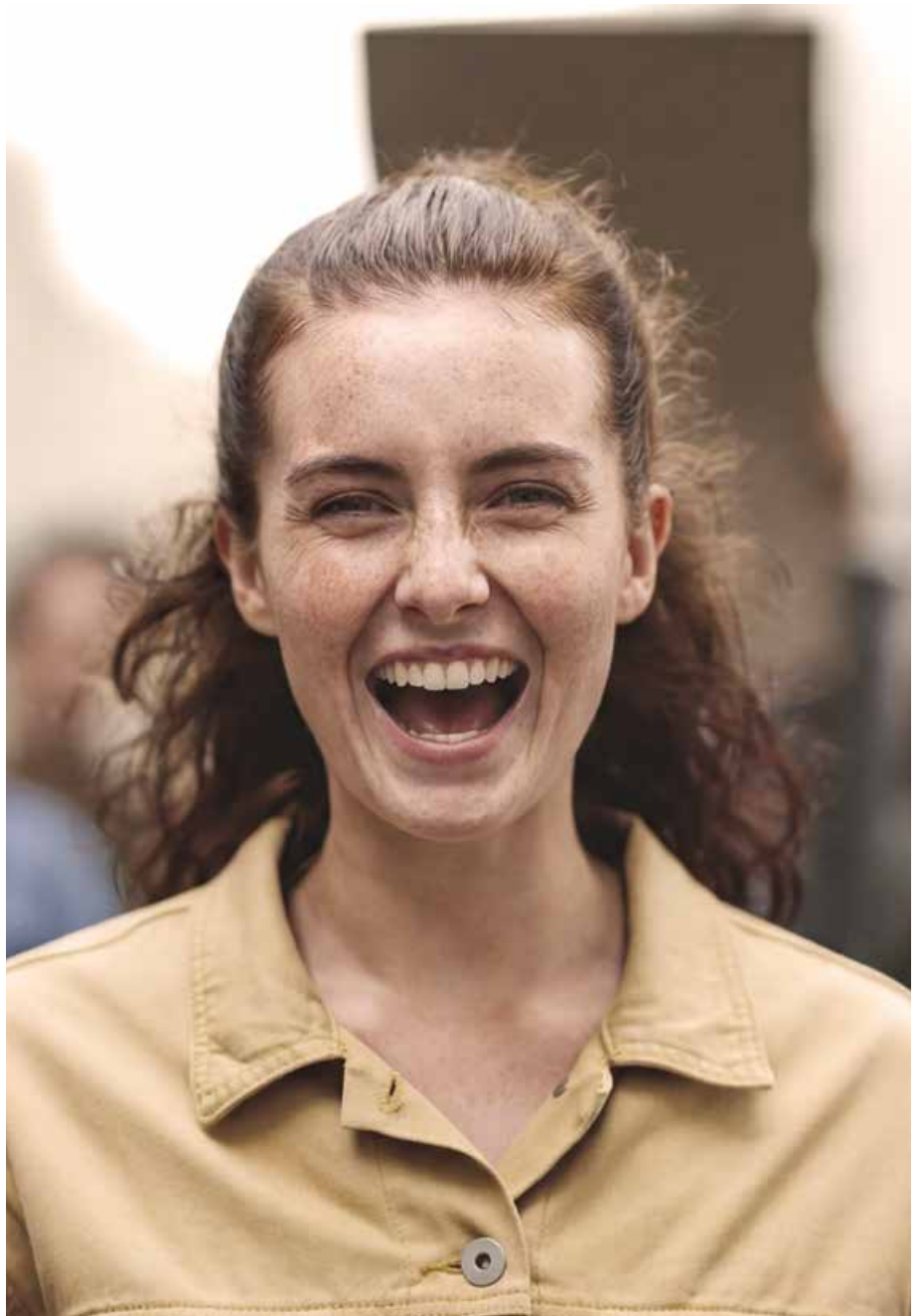
“We moeten durven omdenken, en waakzaam zijn voor dubbele standaarden en genderstereotypen. Wat we ooit zagen als zonden kunnen vandaag onze deugden zijn.”

———— Anouck Meier

Veel dingen die we vanzelfsprekend vinden, stammen uit een ver verleden. Toch hebben ze vandaag nog impact op hoe we ons organiseren als individuen en als maatschappij. Zo hebben we eeuwenlang geleerd wat níet mocht: de zeven hoofdzonden moesten mensen - en vooral vrouwen - gehoorzaam in het gareel houden.

Maar wie zichzelf wegcijfert en constant afstemt op de verwachtingen van anderen, betaalt daar vroeg of laat de tol voor. Met frustratie, oververmoeidheid, relatieproblemen of gezondheidsklachten. In haar nieuwe boek ‘Ongehoorzaamheid zal u redden’ roept Anouck Meier op tot waakzaamheid voor dubbele standaarden en genderstereotypes. Niet alleen voor vrouwen. Ook voor mannen. Want mannen die meer zorgtaken of ouderschapsverlof willen opnemen, horen nog te vaak van hun collega’s of baas: *kan uw vrouw dat niet doen?* Dat moet beter.

Met een gezonde dosis ongehoorzaamheid en een portie ongezouten advies maakt Anouck Meier van de zeven hoofdzonden zeven hoofd-deugden.



HOOGMOED

Recht op zichtbaarheid en schaamteloze trots

Anouck Meier: "Wees trots, en kom zonder valse bescheidenheid naar buiten met wat je doet of bereikt hebt. Hoe meer vrouwen dat durven, hoe meer we een rolmodel voor elkaar kunnen zijn. Wees tegelijk ook een mentor voor andere vrouwen: zet hun verdiensten in de verf en versterk ze naar de buitenwereld."

HEBZUCHT

Zorgen voor eigen middelen en grenzen

Anouck Meier: "Een *good girl* gééft tijd, zorg, aandacht of energie. Maar je mag ook némen. Durf investeren in jezelf. Zorg dat je snapt hoe de dingen in elkaar zitten. Werk bijvoorbeeld aan je financiële geletterdheid, voor veel vrouwen is dat nog een zwart gat. Vraag je ook af: wat is voor mij *genoeg*? Ga niet zomaar mee in het economisch systeem van blinde groei. We zijn mensen, geen machines. Er zijn grenzen aan wat we kunnen verzetten."

LUIHEID

Recht op rust, herstel en nietsdoen

Anouck Meier: "Een *good girl* moet productief zijn, liefst met een volle to-dolijst. Ontspanning? Alleen als beloning na hard werk. Wees hier volop ongehoorzaam en claim bewust je rust. Plan witruimte en tijd voor jezelf in plaats van je agenda week na week te laten overlopen. Zeg heel duidelijk nee. Niet uit egoïsme, maar uit oprechte zelfzorg."

GULZIGHEID

Eten, leven, geld en macht zonder schuld

Anouck Meier: "Durf ruimte innemen met wie je bent en hoe je eruitziet. Thuis, in vergaderzalen, in het publieke debat. Een kleine daad van verzet is bijvoorbeeld dat ik nog nooit mijn haar gekleurd heb. Néém die tweede portie, kóóp die broek die comfy zit, open je eigen bankrekening. En laat je vooral niet afremmen door schuldgevoelens."

LUST

Agency over lichaam en verlangen

Anouck Meier: "Hoe we ons lichaam zien, hoe we liefhebben en relaties aangaan, weerspiegelt onze ideeën over macht, identiteit en wederkerigheid. Je verdient het om als subject behandeld te worden in plaats van als object. Dan is de ander geen redder, maar een metgezel bij wie het fijn vertoeven is. Lust is gaan voor wat jij verlangt in de brede zin van het woord. En volg je intuïtie: voelen is belangrijker dan presteren."

WOEDE

als moreel kompas en motor van verandering

Anouck Meier: "Voel je woede? Luister ernaar. Het is een signaal dat er iets niet klopt of onrechtvaardig is. Je wordt kwaad omdat je ergens om gééft. Omdat vrouwen in het verleden hun woede over onrecht hebben durven uiten, zijn er dingen veranderd. En dat moeten we blijven doen."

AFGUNST

als richtingaanwijzer die je vertelt wat jij wil

Anouck Meier: "Afgunst is de kanarie in de koolmijn. Het heeft vaak meer met jezelf te maken dan met de ander. Duw het niet weg, maar wees nieuwsgierig: *wat wil dit mij vertellen? Wat is er niet ingevuld in mijn leven? Hét* tegengif voor het stereotype van de vrouw die jaloers is op andere vrouwen, is blij zijn omdat je vrouwelijke collega promotie heeft gekregen. Laat ons wat vaker een cheerleader zijn voor elkaar!" ■



'Ongehoorzaamheid zal u redden' is net verschenen bij Borgerhoff & Lambergts.

Buiten bewegen is plezant

Hoera voor de zomertijd. Hoera voor de paasvakantie. En hoera voor april! Zet ramen en deuren wijd open, haal de lentelucht naar binnen en ga naar buiten met de kinderen. Want na een lange winter is niets leuker dan samen bewegen in open lucht. En het is nog gezond ook. Let's go!

Tip van Helan Kinderopvang Voor de allerkleinsten tot 2,5 jaar

Buiten zijn en buitenspelen is goed voor je kind. Trek eropuit om te wandelen en de wereld buiten te ontdekken. Dat doen we bij Helan Kinderopvang ook, in elk seizoen. De kleinsten in de draagzak of de buggy, de peuters op eigen beentjes. Al is het 10 minuten, elk buiten(speel) moment is goud waard.

Hoeveel beweging?

Peuters en kleuters tot 5 jaar

- elke dag minimum 3 uur beweging
- intensiteit: licht (bv. staand spelen), matig (bv. zwemles) of hoge intensiteit (bv. loopfiets)

Kinderen en jongeren van 6 tot 17 jaar

- Licht intensief: het grootste deel van de dag. Bv. wandelen, fietsen, stofzuigen
- Matig tot hoog intensief: minstens 1u/dag. Bv. skateboarden, buitenspelen, zwemmen, yoga
- Hoog intensief: minstens 3 x/week 1u. Bv. klimmen, atletiek, hardlopen, teamsport





Gezinsuitstap

Klauteren, wandelen en mountainbiken

Waar? Be-Mine in Beringen

De oude mijnsite van Beringen heeft een heuse avonturenberg: via een bos van 1.600 palen bereik je via (reuzen) trappen, klimconstructies, kruiptunnels en een wandelpad met adembenemende uitzichtpunten de top van de terril. Test zeker de spectaculaire glijbaan! Ook voor mountainbikers van alle leeftijden heeft de avonturenberg aangepaste routes: van makkelijk tot uitdagend. Breng een fietshelm (verplicht) mee, die vind je met 10% korting bij helanzorgwinkel.be. Gratis toegankelijk van zonsopgang tot zonsondergang.

be-mine.be/avonturenberg

Gezinsuitstap

Speelbos Sahara

Waar? Lommel

In de plassen springen? Een kamp bouwen of in de bomen klimmen? Het mag allemaal in dit speelse dennenbos aan de zandvlakte van de Lommelse Sahara. Je moet er niet op de paden blijven, je mag overal volop ravotten. En je komt er ook 2 wilgenhutten, een lange tunnel, een stepping stone-pad, een natuurlijk speelveld en een ringwerp- en balspel tegen. Gratis toegang.

nationaalparkbosland.be

Buiten bewegen buitengewoon goed

Zin om samen te bewegen met je peuter of kleuter? Download de beweegkaarten van Heyo, verzamel wat materiaal en voel samen de beweegkriebels in jullie lijf! Heyo.be/beweegkaarten



Samen sporten

Start to Run

Je tiener uit de zetel krijgen? En tegelijk jullie band én conditie verbeteren? Ga samen lopen. Tieners vanaf 10 jaar kunnen in 6 tot 10 weken verantwoord naar 5 km trainen. Start met 2 tot 3 trainingen per week. Focus op uithouding in plaats van op snelheid, en voorkom blessures met een goede opbouw en warm-up.

start-to-run.be

Buitenspeeltip

Een hindernisparcours in de tuin

Maak samen met de kinderen een parcours vol hindernissen met materiaal als kartonnen dozen, touw, blokken, stoelen, hoepels, dekens, een speeltunnel, een minitrampoline en speelkrijt. Inspiratie:

- Teken een krijtstreep op het terras waar de kinderen over moet lopen.
- Span een touw of elastiek om over te stappen/springen.
- Doe een laken over de terrastafel en kruip eronder.
- Spring met een minitrampoline over een obstakel te en land zacht op een oude matras.
- Leg een bezemsteel op 2 omgekeerde emmers. Schuif er op een plastic zeil onderdoor. ■

Test eerst of alles stabiel en veilig is.



Heyo Vakantiekampen, daar beweegt altijd iets!

Nog op zoek naar een heerlijke vakantie week voor je kind? Heyo is goed voor veel buitenpret, nieuwe ontdekkingen en onvergetelijke avonturen voor kinderen en jongeren van 2,5 t.e.m. 18 jaar. Begeleid door ervaren monitoren, met keuze uit een waaier aan thema's en locaties in binnen- en buitenland. Check de last-minutes voor de paasvakantie en reserveer nu voor de zomer.

heyo.be

Labels in de lift: is dat wel normaal?
“De kunst is om elkaar
te blijven zien”



Vandaag krijgen meer mensen dan ooit een diagnose. Autisme, ADHD, hoogbegaaftheid: je hoort het overal. Op school, op het werk, online. Duwen we mensen te snel in hokjes? Of helpt een label om elkaar beter te begrijpen? Onderzoeker en auteur Gert-Jan Vanaken ziet zowel de kracht als de keerzijde. "Diagnoses zijn geen hype. Maar hoe we erover spreken, bepaalt veel."



"Neurodivergente mensen zijn er altijd geweest, alleen kijken we vandaag met een andere bril naar verschillen."

———— Gert-Jan Vanaken,
onderzoeker en auteur

Allemaal neurodivers. Tegenwoordig heeft iedereen ADHD. Zijn we niet allemaal een beetje autistisch? **Gert-Jan Vanaken** heeft het moeilijk met dat soort uitspraken. Hij is als postdoctoraal onderzoeker verbonden aan KU Leuven en Universiteit Antwerpen, en werkt aan een boek over de neurodiversiteitsbeweging. "Onze samenleving is neurodivers: elk brein is anders. Maar bij neurodivergentie, zoals autisme, ADHD, hoogbegaafdheid en dyslexie, verwerken je hersenen prikkels op een andere manier dan de gemiddelde 'neurotypische' mens. Het klopt dat het aantal diagnoses de voorbije 25 jaar sterk is toegenomen. Daardoor lijkt het alsof bijna iedereen nu een label heeft, terwijl dat vroeger niet bestond. Maar neurodivergente mensen zijn er altijd geweest. Alleen kijken we vandaag met een andere bril naar verschillen."

Meer (h)erkenning

Ongeveer 1 op de 5 mensen noemt zichzelf neurodivergent. Steeds meer mensen krijgen ook een officiële diagnose. Dat heeft onder meer te maken met de aangepaste criteria in de DSM. Dat is het handboek waarmee hulpverleners diagnoses classificeren en benoemen. "Vroeger werd autisme vooral gelinkt aan kinderen met een verstandelijke beperking en weinig taal", vertelt **Gert-Jan**. "Begin jaren 90 kreeg autisme in de DSM-4 een bredere

omschrijving, met meer aandacht voor subtiele verschillen." Daardoor herkennen we vandaag profielen die vroeger gemist werden. Tegelijk werd onze samenleving sneller, complexer en prikkelrijker. Wie op een andere manier informatie verwerkt of sociale signalen leest, voelt zich in zo'n omgeving sneller een buitenbeentje. Voldoen aan de maatschappelijke verwachtingen, aan de norm, voelt voor steeds meer mensen onhaalbaar.

De waarde van een label

Is een diagnose dan zo belangrijk? Moeten we per se een naam plakken op onze verschillen? "Diagnostiek heeft absoluut een meerwaarde", aldus **Gert-Jan Vanaken**. "Ze biedt onderzoekers en hulpverleners een gedeelde taal. Zo kunnen we mensen beter

begrijpen en ondersteunen. Voor een therapeut is het bijvoorbeeld relevant om te weten of burn-outklachten samenhangen met ADHD of autisme." Op persoonlijk vlak brengt een diagnose vaak opluchting en erkenning. Je krijgt woorden voor wat je al jaren voelt. Je begrijpt beter waarom je tegen bepaalde zaken aanloopt. En je ontdekt dat je er niet alleen voor staat. De steun van een community, live of online, is goud waard. "Ook maatschappelijk biedt een diagnose voordelen. Je krijgt mogelijk toegang tot redelijke aanpassingen op school of op het werk, of je krijgt tegemoetkomingen van de overheid." Diagnoses zijn niet zomaar woorden. Ze kunnen deuren openen.

Schadelijke stereotypen

Toch is er ook een keerzijde. Veel mensen stappen in een diagnostisch traject wanneer ze volledig vastlopen. Dan kleeft dat label al snel aan alle lastige stukken van je leven. "De taal van hulpverleners kan dat gevoel nog versterken", zegt **Gert-Jan**. "Als je enkel hoort wat je niet kan, weegt dat op je zelfbeeld." Ook je omgeving reageert niet altijd gepast. ADHD? Dan hoor je niet thuis in het regulier onderwijs. Autisme? Dan heb je beter geen contact met klanten. Het zijn stereotypen die schade aanrichten. Het probleem is dan niet het label op zich, maar hoe we er als samenleving mee omgaan. Neurodivergentie als superkracht dan? >>>

“Een diagnose brengt vaak opluchting, je krijgt woorden voor wat je al jaren voelt.”

Ook dat beeld is te eenzijdig. Het doet geen recht aan de uitdagingen die mensen ervaren. Niet iedereen met autisme is een geniale professor. Niet iedereen met ADHD loopt elke dag over van energie. Sommige dingen blijven lastig, ook in een begripvolle omgeving.

De kracht van taal

“Hoe kunnen we autisme, ADHD en andere vormen van neurodivergentie niet langer zien als een stoornis, maar als een vorm van verschil? Hoe kunnen we bondgenoten worden, waarbij we niet vertrekken vanuit tekorten, maar mensen net bekrachtigen? Daar moeten we naartoe”, zegt **Gert-Jan Vanaken**. Hij pleit voor een neuroaffirmatieve aanpak. “Die probeert mensen niet tot ‘normale’ burgers te kneden, maar leert hen net hun verschillen te omarmen. Het stimuleert een kritische blik: hoe kunnen we de omgeving aanpassen zodat jij beter tot je recht komt?” Die aanpak heeft een positief effect op je identiteit en verkleint de kans op angst en depressie. “Een diagnose is geen lijst met beperkingen, maar een manier om jezelf beter te begrijpen. De taal die we gebruiken, het verhaal dat we opbouwen rond een diagnose, is dus essentieel. Het is belangrijk dat niet alleen hulpverleners, maar ook ouders van kinderen met een diagnose dat zo vroeg mogelijk meekrijgen.”

Sociale media en zelfdiagnose

Labels zitten in de lift, ook in ons dagelijks leven. Sleutels vergeten? “Dat is mijn ADHD-kantje.” Knorrig als plannen wijzigen? “Dat moet autisme zijn”. Zeker op sociale media lijkt iedereen wel ‘iets’ te hebben. En elke swipe levert een checklist voor zelfdiagnose op. Gebruiken we die psychotaal te veel en te vrijblijvend? “Het is een mes dat aan twee kanten snijdt. Enerzijds draagt het bij tot meer bewustwording en herkenning. Voor veel mensen die jarenlang worstelden, kan het een opluchting zijn. Zeker omdat officiële



diagnostiek niet makkelijk toegankelijk is en de wachtlijsten lang zijn. Zelfdiagnose kan dus waardevol zijn. Maar wanneer we termen te los gebruiken, verliezen ze hun betekenis. Als iedereen een beetje afwijkt, wordt niemand nog echt gehoord. We hebben ruimte nodig om te spreken over ervaringen, maar met de nodige voorzichtigheid.”

Zo ontmoeten we elkaar

De vraag blijft: hoe leven we op een fijne manier samen, ondanks de verschillen in onze breinen? Volgens **Gert-Jan Vanaken** begint alles bij bewustzijn. “Ga er niet zomaar van uit dat wat voor jou werkt, ook voor de ander werkt. Ga in dialoog: wat betekent dat voor jou, wat heb jij nodig?” Hij verwijst naar onderwijsprojecten waarbij kinderen in de lagere school het gesprek aangaan over neurodiversiteit. Ze leren bijvoorbeeld dat ‘eerlijk’ niet altijd hetzelfde is als ‘gelijk’. Sommige klasgenoten hebben een koptelefoon nodig. Anderen blijven tijdens de speeltijd binnen. Dat is niet oneerlijk, het is een vorm van recht-

“Een diagnose is geen lijst met beperkingen, maar een manier om jezelf beter te begrijpen.”

vaardigheid. Ook als volwassenen kunnen we die oefening maken. Meer luisteren, minder invullen. “Misschien is een druk cafébezoek na het werk voor jou ontspannend, maar voor je collega uitputtend. Misschien werkt een stille werkplek beter dan een open kantoor. Ga daarover in gesprek. Zo kom je tot een gedeeld verhaal en een gedeelde verantwoordelijkheid om van de wereld een inclusievere plek te maken.” De kunst is om elkaar te blijven zien, label of niet. ■

Nieuw: Helan Gezondheidsscan

Doe de snelle check en zet gezonde stappen



Benieuwd hoe het écht met je gaat? Met de gratis Gezondheidsscan in Mijn Helan krijg je snel inzicht in je fysieke en mentale gezondheid. Scan je gezicht met je camera en in slechts 20 seconden zie je hoe het zit met je slaap, energie en stressniveau. Je krijgt inzicht in je persoonlijke scores en ontdekt welke Helan-voordelen je kunnen helpen. Met elke nieuwe scan zie je je vooruitgang. Zo eenvoudig kan het zijn.

Wat mag je verwachten?

- Een snelle scan, gratis en zonder gedoe
- Inzicht in je fysieke en mentale gezondheid
- Concrete tips voor een gezondere levensstijl
- Een persoonlijk dashboard om je gezondheid op te volgen
- Wetenschappelijk onderbouwd en betrouwbaar



Scan de code of doe de check via helan.be/gezondheidsscan



Weer op weg naar werk

Weer aan het werk gaan tijdens of na ziekte of een ongeval is niet altijd even makkelijk. Met een terug-naar-werktraject via je ziekenfonds krijg je de juiste ondersteuning om je terugkeer naar het werk makkelijker te maken.

Helan is er voor jou

Als je lange tijd niet kon werken wegens ziekte of een ongeval en je wenst ondersteuning om terug aan de slag te gaan, dan kan je via Helan Ziekenfonds in een terug-naar-werktraject stappen. Zo krijg je hulp om je terugkeer makkelijker te maken. Je **persoonlijke terug-naar-werkcoördinator** bekijkt samen met jou wat er op werkvlak haalbaar is in je nieuwe situatie. Misschien kan je gewoon terugkeren

naar je job met een paar kleine aanpassingen in uren of omstandigheden. Maar misschien is er meer nodig: een geleidelijke werkhervatting, aangepast werk, een nieuwe job, een opleiding of vorming, Als ziekenfonds kunnen we jou ook financieel steunen, administratief advies geven en opvolgingsdiensten bieden om erop toe te zien dat je werkhervatting in de best mogelijke omstandigheden verloopt, met respect voor jouw welzijn.

De voordelen van werk

Als je een tijdje 'out' bent geweest, kan werken een rol spelen in je genezingsproces. Het zorgt voor sociaal contact, structuur in je dagen, en kan helpen om je nuttig te voelen en je zelfvertrouwen te ondersteunen. Het is belangrijk om te bekijken wat je al kan op het moment dat je herstart, en steun te zoeken bij je werkgever, collega's en gezondheidsprofessionals. Wist je dat we jou bij Helan Ziekenfonds actief kunnen begeleiden en ondersteunen als je weer aan het werk gaat?

Persoonlijke begeleiding voor een geslaagde re-integratie

Het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV) heeft een terug-naar-werktraject samengesteld. Dat traject is ontworpen om tegemoet te komen aan jouw specifieke behoeften. Het bevat onder andere een grondige medische beoordeling, een gepersonaliseerde opvolging en advies aangepast aan je situatie. Bedoeling is om je terugkeer naar de werkvloer zo comfortabel en succesvol mogelijk te maken. Er bestaan 3 verschillende routes om via een terug-naar-werktraject opnieuw aan de slag te gaan:

1. Op initiatief van de adviserende arts of het multidisciplinaire team

Alles begint bij een medische beoordeling van de adviserend arts van je ziekenfonds of door iemand van het multidisciplinaire team (verpleeg-

kundige, kinesitherapeut, psycholoog). Zo kan bepaald worden in welke mate je in staat bent om weer aan het werk te gaan. Na de beoordeling volgt een re-integratieplan. Dat kan je zelf samenstellen met een terug-naar-werk-coördinator van je ziekenfonds. Die kijkt samen met jou of je je werk kan hervatten zoals het was, dan wel of er aanpassingen nodig zijn, zoals bijvoorbeeld opleidingen, aanpassingen van de werkplek of psychosociale ondersteuning.

2. Op eigen initiatief, en via de terug-naar-werkcoördinator van je ziekenfonds

Je kan zelf ook rechtstreeks contact opnemen met de terug-naar-werkcoördinator van Helan Ziekenfonds. Je kan een eerste afspraak vastleggen via www.mloz.be/RTWC_aanvraag of

bel T. 02 422 44 92 en laat je naam en telefoonnummer achter op de voicemail. Je maakt een afspraak en stelt dan samen een re-integratieplan op.

3. Op eigen initiatief via de VDAB (of Actiris in Brussel)

Ben je al langer dan een jaar arbeidsongeschikt en Welke route je ook neemt bij je terugkeer naar het werk, je kunt altijd zelf, op jouw initiatief, contact opnemen met je ziekenfonds, de VDAB/Actiris, of de arbeidsarts van je werk. ■

[Bekijk alle info op terugnaarwerktrajecten.be](http://terugnaarwerktrajecten.be)

Teamwork

Om je terugkeer naar het werk een succes te maken, is er een goede samenwerking nodig tussen jou, je werkgever en de adviserende arts van het ziekenfonds. Helan Ziekenfonds kan hier een brugfiguur voor je zijn, door alle partijen van de nodige info te voorzien en door jou de ondersteuning te bieden die je nodig hebt op elk moment van je traject. Aarzel niet ons te contacteren als je vragen hebt.

Wist je dit?

Het RIZIV biedt ook financiële hulp om je terugkeer naar het werk te vergemakkelijken. Zo kan je bijvoorbeeld nog een deel van je uitkering blijven ontvangen, terwijl je geleidelijk het werk hervat. Of opleidingstoelagen krijgen om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Beiden worden uitgekeerd door het ziekenfonds als je in aanmerking komt.

Goed om te weten

Hervat je het werk opnieuw deeltijds, met of zonder begeleiding van een terug-naar-werkcoördinator of VDAB, vergeet dan niet om eerst je deeltijdse werkhervatting aan te vragen bij Helan.

[Meer info vind je op helan.be/arbeidsongeschiktheid/deeltijdse-werkehervatting](http://helan.be/arbeidsongeschiktheid/deeltijdse-werkehervatting)



terugnaarwerktrajecten.be

IN ARBEIDSONGESCHIKTHEID?

**STAP VOOR STAP, WEER
OP WEG NAAR WERK**



.be

Goed om te weten

75%

Uit de resultaten van ons dikkedarmkanker-onderzoek blijkt dat bijna 75% darmkankerscreening overslaat omdat ze 'geen klachten' hebben.

Darmkanker geeft vaak pas klachten in een later stadium. Net daarom is vroegtijdige opsporing met de stoelgangtest zo belangrijk. Vind je de stoelgangtest in je brievenbus? Doe dan toch maar mee. Het bespaart je later veel sh*t.



BEWEGEN OP VERWIJZING

Leuk, haalbaar én betaalbaar

Je weet het: bewegen en sporten is gezond. Maar hoe en waar start je? En hoe blijf je dat met volle goesting doen?

Op verwijzing van je zorgverlener kan je terecht bij een professionele coach van Bewegen Op Verwijzing in jouw buurt. Die zet je voor een laag tarief in beweging. Inclusief haalbaar plan op maat van jouw leven. Je merkt al snel: je voelt je fitter én beter in je vel.

bewegenopverwijzing.be

Staat de tandarts al in je agenda?

Een jaarlijks bezoek aan de tandarts is een goed idee, ook als je geen klachten hebt. Een preventieve check-up kan immers latere problemen voorkomen. Je krijgt ook meer terugbetaald als je jaarlijks op controle gaat.

Wist je dat basistandzorg gratis is voor kinderen en jongeren onder de 19 jaar? Als je tandarts de officieel overeengekomen tarieven aanrekent, betaalt Helan Ziekenfonds de basistandzorg van je kinderen volledig terug.

Maken dus, die afspraak.



Voorzichtig met opioïde pijnmedicatie

Sterke pijnstillers zoals tramadol, fentanyl en oxycodone kunnen op korte termijn ernstige pijn verlichten. Gebruik je deze medicatie? Dan is zorgvuldige opvolging, regelmatige evaluatie en een goed overleg met je arts essentieel. Zo vermijd je dat je deze medicatie langer neemt dan nodig: langdurig gebruik geeft vaak ongewenste effecten zoals afhankelijkheid.

Uit onze studie blijkt dat het gebruik van opioïden door volwassenen zonder kanker of palliatieve zorg in België met 15% daalde tussen 2018 en 2023. Uit diezelfde studie blijkt echter ook dat de helft van de volwassenen die in 2023 langdurig opioïden gebruikten deze medicatie 5 jaar eerder ook al namen. Dat toont aan hoe hardnekkig chronisch gebruik kan zijn. Tijdig alternatieven bekijken is aangewezen. Heb je chronische pijn? Dan ben je vaak beter geholpen met een combinatie van pijnmedicatie en alternatieve behandelingen (kinesithérapie, psychologische begeleiding, ...). Zo blijven de risico's beperkt en ligt de focus op wat echt telt: een zo goed mogelijke levenskwaliteit. Maak dus goeie afspraken met je arts.



SEMAGLUTIDE (GLP-1)

Waarom medische begeleiding belangrijk is

Semaglutide is een geneesmiddel voor de behandeling van type 2-diabetes en soms ook voor obesitas. Het is verkrijgbaar onder de merknamen Ozempic®, Rybelsus® en Wegovy®. Het middel is doeltreffend, maar wordt soms verkeerd gebruikt. Neem deze medicatie nooit zonder begeleiding van een arts, en koop het enkel via betrouwbare kanalen zoals je apotheker.

Goed om te weten: sinds 1 februari 2026 is voor de terugbetaling van een GLP-1-analoog (zoals semaglutide) de toestemming van de adviserend arts van het ziekenfonds nodig. Semaglutide wordt terugbetaald bij de behandeling van diabetes én als aan de officiële criteria wordt voldaan.

Je e-gezondheidsdossier

Je gezondheid efficiënt opvolgen? Je online gezondheidsdossier bevat je patiëntendossier, vaccinaties, digitale voorschriften, resultaten van (preventieve) onderzoeken, info over orgaandonatie en andere betrouwbare medische info. Dit dossier is een waardevol document voor jezelf en voor je zorgteam. Heb je kinderen, dan vind je er ook hun dossier terug. Je volgt er bv. makkelijk hun vaccinatieschema zelf op.

mijngezondheid.belgie.be of via de nieuwe app **Mijngezondheid in je appstore**



Een generisch geneesmiddel is een kopie van een origineel geneesmiddel. Generische geneesmiddelen bevatten dezelfde werkzame stof in dezelfde dosis. Ze werken even goed en zijn even veilig dan de merkgeneesmiddelen. Soms zien ze er anders uit of ze bevatten ze andere hulpstoffen. Dat maakt ze niet slechter. Het grote voordeel? Meestal zijn generische geneesmiddelen goedkoper. Vraag ernaar bij je arts of apotheker.

Groepstherapie Iets voor jou?

Stress, eenzaamheid, angst... of gewoonweg werken aan je veerkracht? Overweeg eens een laagdrempelige **groepsessie** rond een specifiek thema, begeleid door een geconventioneerde klinisch psycholoog of orthopedagoog.

De voordelen? Onderzoek toont aan dat de resultaten minstens even goed zijn als bij individuele therapie. Deelnemers voelen zich minder alleen en krijgen (h)erkenning en steun van anderen. Ze leren van elkaars ervaringen. Zo'n groepsaanbod heeft geen wachttijd, je kan dus op korte termijn instappen.

Je volgt zoveel groepsessies als je wil. Voor kinderen en jongeren t.e.m. 23 jaar zijn ze gratis. Vanaf 24 jaar betaal je slecht 2,5 euro per sessie. Geef je postcode en leeftijd in op sprekerover.be. Je krijgt dan een overzicht van de beschikbare netwerken in je regio inclusief de aangeboden groepsessies.

sprekerover.be

Lenteschoonmaak voor je tanden

Een mooie glimlach geeft niet alleen meer zelfvertrouwen, je mondhygiëne heeft impact op meer aspecten van je gezondheid dan de meeste mensen beseffen. Het goede nieuws is dat je méér kan doen dan poetsen. Tijd dus om (preventief) een tandje bij te steken.



Pas op met suikers en zuren

Gaatjes verschijnen niet vanzelf. Eet of drink je iets met suiker? Dan zetten bepaalde bacteriën in je mond de suiker om in zuren. Deze zuren tasten de harde tandweefsels aan. Ook zure voedingsmiddelen zoals frisdrank (light / zero), citrusvruchten of snoep kunnen tanderosie veroorzaken: ze lossen het tandweefsel op en tasten je tandglazuur aan.

Water of frisdrank?

Water is de beste keuze, ook voor je tanden: drink water gerust de hele dag door. Ook thee of koffie zonder suiker schaden je tanden niet. Toch af en toe zin in iets anders? Dan kan je het risico op tanderosie beperken met deze gewoontes:

- ✓ Drink frisdrank of fruitsap liever bij de maaltijd dan als tussendoortje
- ✓ Drink frisdrank liever in één keer leeg in plaats van met kleine slokjes
- ✓ Drink met een rietje: zo komen de dranken minder in aanraking met je tanden

Light of zero frisdrank bevat geen suiker, maar wel zuren die je tanden kunnen aantasten. Ook spuitwater bevat koolzuur, maar is minder schadelijk voor je tanden dan frisdrank.

Tanden bleken of facings plaatsen voor een Hollywoodsmile?

Witte tanden zien we als het ultieme bewijs van een gezonde mond. Toch zijn tanden zelfs in hun natuurlijke tint nooit 100% wit. Het belangrijkste is dat je tanden gezond en goed verzorgd zijn. Wil je je tanden toch graag een paar tinten witter?

Informeer je over de risico's voordat je zelf aan de slag gaat met (goedkope) tandenbleeksets die je fantastische resultaten beloven. Vraag advies aan je

Wist je dat...?

... er tientallen aandoe-ningen gelinkt zijn aan een povere mondgezondheid? Hart- en vaatziekten of diabetes zijn de bekendste.

... als je tijdens de zwangerschap beter poetst en je mond preventief laat nakijken door de tandarts, dit óók een positief effect heeft op de gezondheid van je baby?

... wetenschappelijk onderzoek aantoont dat een tandpasta met fluoride het best beschermt tegen tandbederf? In de juiste dosis is fluoride niet schadelijk, die dosis hangt af van de leeftijd.

... je meer terugbetaald krijgt als je jaarlijks voor een preventieve check-up langsgaat bij de tandarts? Maak dus tijdig een afspraak, ook als je geen klachten hebt.

tandarts of mondhygiënist voordat je een blekende tandpasta, actieve kool of een ander product gebruikt. En weet dat een bleekproces je tandglazuur en tandbeen altijd poreuzer en gevoeliger maakt, zelfs als je dit laat uitvoeren door een tandarts. Ook met facings is het opletten gebleden: ze kunnen je gebit onherstelbaar beschadigen. In sommige gevallen moet tot 30% van de gezonde tand weggeslepen worden.

3 trends die we omarmen

Een tongscraper voor een lentefrisse adem

Tongschrapen is een eeuwenoude Ayurvedische praktijk. Dagelijks schrapen, als aanvulling op tandenpoetsen, helpt een slechte adem voorkomen en versterkt de mondhygiëne: bacteriën krijgen minder kans zich op te hopen.

Slimme tandenborstels voor poetsbeurten van topkwaliteit

De nieuwste generatie elektrische tandenborstels zetten kunstmatige intelligentie in voor een betere poetskwaliteit (bv. gemiste plekken spotten, de poetsdruk optimaliseren) met persoonlijke feedback afgestemd op jouw gebit.

De orale spa

Waterflossers of orale douches reinigen zacht. Vooral rond implantaten, kronen en beugels. Ze verwijderen geen tandplaque, dus ze zijn enkel een aanvulling op tandenpoetsen. Een tandenrager is een goedkoper en efficiënt alternatief.

Spoel je mond met water na een kop koffie of zwarte thee en na een glas rode wijn. En drink cola met een rietje. Zo voorkom je dat je tanden verkleuren. ■

Een goede tandverzekering via Helan? Ja, ook daar hebben we aan gedacht

Je krijgt 100% terugbetaald voor preventieve tandzorg, tot 80% voor curatieve behandelingen zoals een gaatje vullen en tot 80% voor tandprothesen, implantaten en paradontologie. Voor orthodontie bij kinderen en jongeren krijg je eenmalig tot 60% terug. En voor onvoorziene tandzorgkosten bij een ongeval of kanker wordt er vanaf dag 1 tot 5.000 euro terugbetaald.

[helan.be/dentalia-up](https://www.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.

Zet 'm op. Je brein weet waarom.

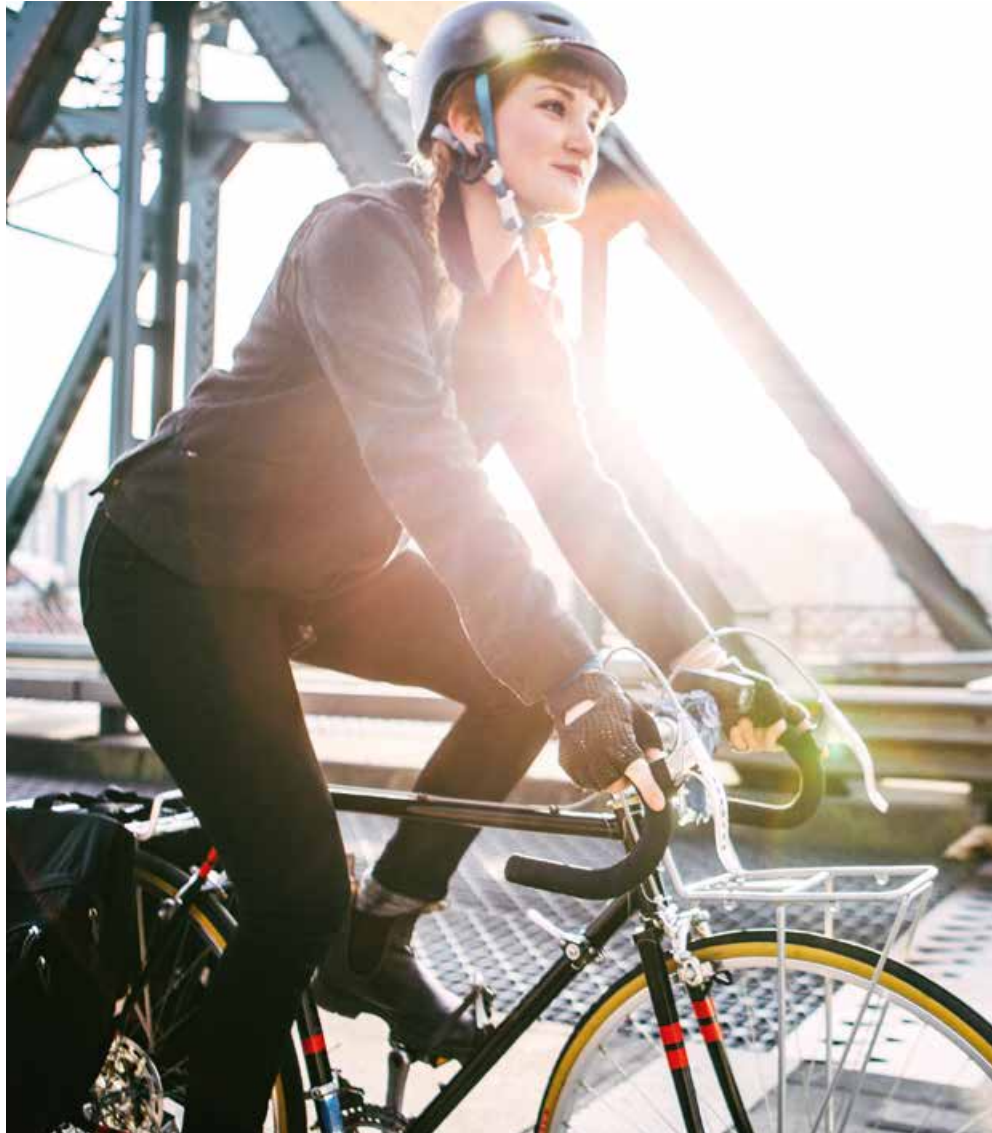
Kinderen dragen er een. Pubers voelen de druk van vrienden en twijfelen. En jij? Volg je het voorbeeld van de kids? Of moet jij zoals veel volwassenen toegeven dat je kapsel en je looks het vaak winnen van je schedel en je brein?

Niet verplicht, wel veiliger

Fietsen mét helm is in België niet verplicht. Maar diep vanbinnen weten we dat 'm opzetten veiliger en verstandiger is. En niet alleen voor onze kinderen. Bij een ongeval heb je met een helm 60% minder kans op zware hoofdletsels en 70% minder kans op dodelijke hersenletsels. Als je valt met de fiets beschermt de helm je prima bij impact-snelheden tot 20 km/uur.

Toch draagt amper 1 op 6 fietsers in Vlaanderen een helm

In de auto doen we zonder nadenken onze gordel om. Maar dezelfde reflex om een fietshelm te dragen hebben we nog niet. Dat kan beter. Zeker als je weet dat er elk jaar 550 fietsers in het ziekenhuis belanden met een ernstig hoofdletsel. Vaak met onomkeerbare gevolgen.



3 goede redenen om ook als volwassene de fietshelm te omarmen

1. Je geeft het goede voorbeeld

Als ouder heb je veel impact op het gedrag van je kinderen (oké, bij tieners net iets minder). Zet jij zodra je kind met de fiets (mee)rijdt ook een helm op? Dan wordt dat een no-brainer.

2. Ongevallen gebeuren vaker bij ervaren fietsers

Chauffeurs die je niet gezien hebben, openslaande portieren, tramrails of een glad wegdek: het overkomt zelfs de meest oplettende fietser. Een helm bespaart je dan heel wat leed en ellende.

3. Een fietshelm is voor even, een hersenletsel vaak voor het leven

Een hoofdletsel kan blijvende gevolgen hebben. Denk aan concentratieproblemen, geheugenverlies of vermoeidheid. Als je daar bij stilstaat, wordt een helm plots veel cooler, toch?

SHOPPING @ HELAN ZORGWINKEL

Trending dit voorjaar: de fietshelm

Gespot op de catwalks voor lente-zomer 2026: de fietshelm als fashion statement, inclusief lage knotjes en (opgestoken) paardenstaarten. Geen excuus meer om er géén op te zetten. Haast je naar helanzorgwinkel.be.



Sportief of chic

Doorkruis veilig en in stijl het dagelijkse verkeer. Voor jou of je kinderen. Voor als je elektrisch of zelf trapt.



*ABUS Hud-Y Ace - Champagne Gold,
Standaardprijs: 199,95 euro.
Prijs Helan-klanten: 179,95 euro*



*ABUS Aduro Glacier Blue
Standaardprijs: 79,95 euro.
Prijs Helan-klanten: 71,95 euro*



*ABUS Smiley Green Nordic
Standaardprijs: 39,95 euro.
Prijs Helan-klanten: 35,95 euro*

Stijlvol en beschermd

De Hud-Y Ace van schokabsorberend materiaal is een heuse blikvanger. Eenvoudig in de hoogte verstelbaar voor de juiste pasvorm. Ideaal dus voor je paardenstaart.

Veilig op weg met Helan Zorgwinkel

Op 22 april is het Dag van de Fietshelm met als motto: **Ik een helm? Jij een helm!** Hét moment om als ouder ook een aan te schaffen. En we geven het maar mee: de mooiste, hipste en beste exemplaren vind je altijd met **10% korting*** bij helanzorgwinkel.be.

TIP: wist je dat het voordeel **Preventiebonus*** ook geldig is bij aankoop van een fietshelm via de webshop? Goed voor **25 euro korting** per jaar, per gezinslid.

helanzorgwinkel.be/veilig-op-weg

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

Dankzij Helan

... blijft de beugel van Miekės dochter Helena betaalbaar.

Mieke

“Mijn vriendinnen hadden me al gewaarschuwd voor de kostprijs van een beugel. Toch was het slikken toen ik het behandelingsplan voor mijn dochter zag. Het Helan-voordeel orthodontie is dan natuurlijk wel mooi meegenomen. Wij hebben er ook de tandverzekering Dentalia Up bij, en dan wordt het nog interessanter. Na elke controle uploaden we het betaalbewijs in de Mijn Helan-app. Een paar dagen later staat het geld al op onze rekening. Supersimpel.”

Helan-voordeel orthodontie

Als klant van Helan Ziekenfonds krijg je tot 1.050 euro terugbetaald voor orthodontie, tot de leeftijd van 22 jaar.





Betrouwbare babysit? Download Bsit

Met de Bsit-app vind je snel beschikbare, ervaren en aanbevolen babysitters in je buurt. Jij bepaalt welk uurtarief je wil geven. En je betaalt de oppas makkelijk én veilig via de app. Benieuwd? Met de code **HelloHelan** krijg je 50% korting op je eerste jaarabonnement. Geef de code in als je inlogt op de app.

HELAN VOORDEEL

50% korting op je eerste Bsit-jaarabonnement.

Heyo, zomer in zicht!

Nog op zoek naar een onvergetelijk zomerkamp voor je kleuter, kind of tiener? Van een kleuterkamp in de buurt tot een buitenlands jeugdkamp met overnachting? Bij Heyo, de vakantiecampen van Helan, is er zeker nog plaats voor snelle beslissers. Want iedereen heeft recht op een leuke zomer. *Let's go!*

Gratis opvang* vóór en na het kamp

Elke dag bij vakantiecampen zonder overnachting. Jij bent gerust en je kind heeft meer speeltijd.

HELAN VOORDEEL

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

Claim je voordeel op [helo.be](https://www.helo.be)

* Enkel voor vakantiecampen die rechtstreeks door Heyo worden georganiseerd.

** Het gratis vakantiecamp wordt automatisch toegekend bij de inschrijving, op basis van de geboortedatum van je kind. Kies je voor een vakantiecamp 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.

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](https://www.helan.be/voordelen).





Boxspring Comfort + matras Comfort
Cool: vanaf € 948,91 i.p.v. € 1594,80



Boxspring Electric Comfort + matras
Comfort Superior: vanaf € 1388,08
i.p.v. € 2332,90

15%
korting* bovenop de
30% korting voor
Helan-klanten

Nieuw gamma

Voorjaarskorting op je boxspring

De lente is ideaal om ook je nachtrust een frisse start te geven. Tot eind april krijg je bij Helan Zorgwinkel 30% Helan-korting plus 15% extra voorjaarskorting op je boxspring.

Kom onze vernieuwde modellen en matrassen testen

Onze experts staan voor je klaar in de Helan Zorgwinkels en op afspraak in de Helan-kantoren van Vilvoorde en Kapellen. Ze helpen je de perfecte set samen te stellen.

HELAN VOORDEEL

30% Helan-korting plus 15% extra voorjaarskorting*

helanzorgwinkel.be/actie-boxsprings

De vermelde voordelen en kortingen gelden voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met hun ziekenfondsbijdragen. * Actie geldig van 2/03/2026 t.e.m. 30/04/2026. Actie onder voorbehoud van wijzigingen. Kijk voor alle info en voorwaarden op helanzorgwinkel.be/promo.

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

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.

poets wederom poets wederom poets wederom poets
wederom poets wederom poets wederom poets wederom
poets wederom poets wederom poets wederom poets
wederom poets wederom poets wederom poets wederom
poets wederom poets wederom poets wederom poets
wederom poets wederom poets wederom poets wederom
poets wederom poets wederom poets wederom poets
wederom **poets wederom poets** wederom poets wederom
poets wederom poets wederom poets wederom poets
wederom poets wederom poets wederom poets wederom
poets wederom poets wederom poets wederom poets
wederom poets wederom poets wederom poets wederom
poets wederom poets wederom poets wederom poets
wederom poets wederom poets wederom poets wederom
poets wederom poets wederom poets wederom poets
wederom poets wederom poets wederom poets wederom
poets wederom poets wederom poets wederom poets
wederom poets wederom poets wederom poets wederom
poets wederom poets wederom poets wederom poets
wederom poets wederom poets wederom poets wederom ...

Kan je wel wat hulp gebruiken?

Bij **Helan Huishoudhulp** vind je snel een goed opgeleide en betrouwbare rechterhand. Voor hulp bij poetsen, strijken, koken of kleine boodschappen in de buurt. Als klant van Helan Ziekenfonds krijg je **55 euro korting** op je klantenbijdrage. Vraag nu je huishoudhulp aan. We helpen je snel verder. *

helan.be/huishoudhulp



* Geen of korte wachttijd. In sommige regio's heb je iets meer geduld nodig, maar we geven een seintje zodra er een geschikte huishoudhulp beschikbaar is.



Ja, ook daar hebben we aan gedacht.

Als welzijnsgroep denkt Helan mee met jouw leven. Want het leven raast door, en dan is het fijn om te weten dat er iemand naast je staat die vooruitdenkt. Zodat jij de veerkracht hebt om volop voor jezelf én je omgeving te zorgen.
Ontdek ons aanbod op helan.be

helan 
Onafhankelijk ziekenfonds

helan 
Thuiszorg

helan 
Huishoudhulp

helan 
Kinderopvang

helan 
Zorgwinkel

 
Heyo
Vakantiekampen



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

Afzendantres:
Boomsesteenweg 5
2610 Wilrijk