

helan *magazine*

*Unplug en krijg je
leven terug*

**Maar 3 % van de
kinderbegeleiders is man**

*Bij Helan mag iedereen
meespelen*

**1 op 3 heeft een te
hoge bloeddruk**

*Volg het op via Helan
en FibriCheck*

Chloé
veranderde van
ziekenfonds:

*"Helan denkt echt mee
met jonge gezinnen."*

Goed bezig!

Kleine stappen,
groot verschil voor je
gezondheid



helemaal welzijn

 onafhankelijke
ziekenfondsen

Helan Magazine nr. 178
juli 2026 - driemaandelijks



Doe zoals Maxime: Raad Helan aan bij vrienden en krijg € 30 cadeau

Raad Helan aan bij vrienden of familie. Heeft iemand een kennismakingsgesprek met Helan? Dan krijg jij een cadeaubon van 30 euro bij Decathlon, Standaard Boekhandel, Bongo of Zorgwinkel.



Scan, deel je persoonlijke link en ontvang € 30.

- Duurt 1 minuut
- Makkelijk delen via WhatsApp, Messenger, e-mail

helan.be/vriendenactie



———— Kim Smets,
Manager Innovatie & Preventie bij Helan

Goed bezig!

Als je goed voor jezelf zorgt, verklein je de kans op gezondheidsproblemen. En dat voel je sneller dan je denkt. Je hebt meer energie, meer veerkracht en je voelt je beter in je vel. Ook later pluk je daar de vruchten van. Want veel chronische aandoeningen kan je helpen voorkomen met een gezonde levensstijl. Toch staan veel mensen pas stil bij hun gezondheid als er iets hapert.

Bij Helan geloven we dat het anders kan. Gezondheid is voor ons meer dan 'niet ziek zijn'. Het betekent dat je je goed voelt, fysiek, mentaal en sociaal. En dat je in het leven kan staan op jouw manier. Daarom helpen we drempels verlagen, maken we gezonde keuzes toegankelijker en ondersteunen we je ook nog vóór zorg nodig is. En zijn we je grootste supporter.

Want je bent goed bezig. Niet als je alles perfect doet, maar gewoon als je stappen zet die haalbaar zijn en die je gezondheid goed doen. En Helan staat naast je. Als welzijns-partner denken we met je mee, en moedigen we je aan. Met voordelen en diensten die je helpen om goed voor jezelf te zorgen. Lees er alles over in dit nummer.

In dit nummer

- 2 Helemaal Helan
- 5 Het gezin van Chloé stapte vorig jaar over naar Helan
- 8 Preventie? Goed bezig!
- 12 Bij Helan Kinderopvang speelt iedereen mee
- 15 AD(H)D Hoe deal je ermee?
Lifehacks voor (jong)volwassenen
- 18 Inclusieve werking bij Heyo Vakantiekampen
- 20 Goed om te weten
- 22 Unplug en krijg je leven terug
- 25 Thuiszorg of thuisverpleging: wat heb je nodig?
- 26 Grip op je bloeddruk, goed voor je hart
- 28 5 gouden tips om je huid te beschermen
- 30 Jouw voordelen
- 32 Helan contacteren
- 33 Dankzij Helan blijft Laura's sportabonnement een stuk betaalbaarder



12



33

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



Zo vertrek je met een gerust hart op reis

Met de juiste papieren op zak ben je honderd procent op je gemak. Check welke info of documenten je nodig hebt voor jouw bestemming, en je vertrekt zonder zorgen.

Kies je bestemming in Mijn Helan via de knop 'Reisdocumenten aanvragen' of op helan.be/reisdocument.

Je Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK) geeft recht op terugbetaling van medische kosten in Europese landen, het Verenigd Koninkrijk en Australië. In de Mijn Helan app vind je op het startscherm de digitale verzekeringskaart van elk gezinslid.

Mediphone Assist, betrouwbare reisbijstand

Deskundig medisch advies in je eigen taal of een vlotte repatriëring? Bel bij zorgen met minstens 1 overnachting in het ziekenhuis in het buitenland* binnen de 48 uur naar reisbijstandscentrale Mediphone Assist, je rechtstreekse aanspreekpunt 24/24, 7/7.

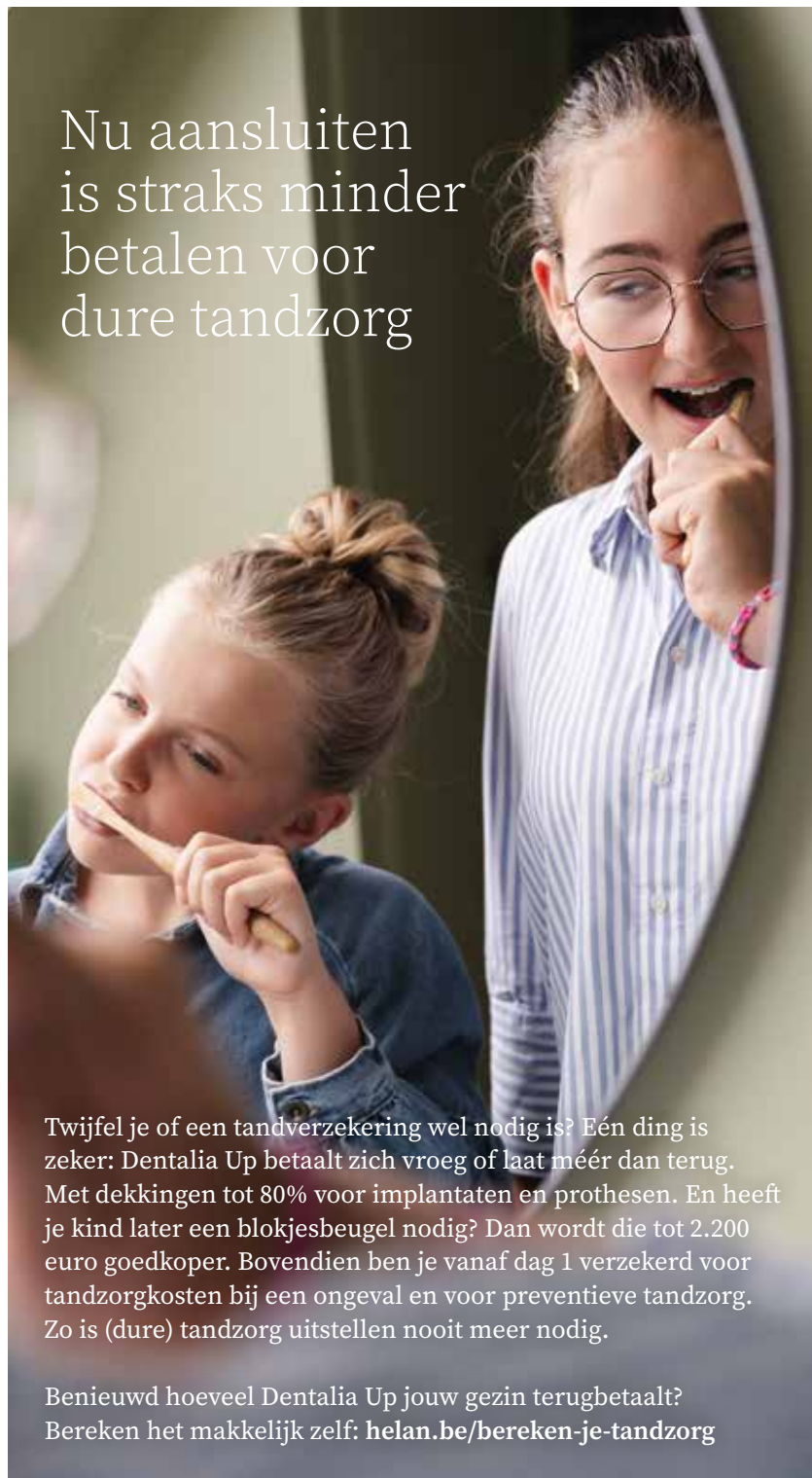
Mediphone Assist: +32 2 778 94 94

Reis je naar verre bestemmingen zoals de VS, Canada, Azië, Afrika en Midden- en Zuid-Amerika? Sluit dan een aparte reisverzekering af die ook medische kosten dekt. Vraag ernaar bij je reisagent of verzekeraar.

helan.be/veiligopreis

* Bel Mediphone Assist voor dringende medische zorgen in de Europese Unie, Noorwegen, IJsland, Liechtenstein, Zwitserland, Andorra, San Marino, Monaco, Vaticaanstad, Turkije, Syrië, Egypte, Libië, Algerije, Tunesië, Marokko, Servië, Kosovo, Noord-Macedonië, Bosnië-Herzegovina, Montenegro, Albanië, Israël, Libanon, Jordanië, Palestina en het Verenigd Koninkrijk. Is Mediphone Assist akkoord? Dan regelen zij de kosten met je ziekenfonds. Contacteer je Mediphone Assist niet? Of wordt je dossier niet aanvaard? Dan betaal je zelf de kosten ter plaatse. Je mag bij terugkeer altijd je bewijsstukken indienen. Helan Ziekenfonds onderzoekt dan welke terugbetalingen er eventueel mogelijk zijn.

Nu aansluiten is straks minder betalen voor dure tandzorg



Twijfel je of een tandverzekering wel nodig is? Eén ding is zeker: Dentalia Up betaalt zich vroeg of laat méér dan terug. Met dekkingen tot 80% voor implantaten en prothesen. En heeft je kind later een blokjesbeugel nodig? Dan wordt die tot 2.200 euro goedkoper. Bovendien ben je vanaf dag 1 verzekerd voor tandzorgkosten bij een ongeval en voor preventieve tandzorg. Zo is (dure) tandzorg uitstellen nooit meer nodig.

Benieuwd hoeveel Dentalia Up jouw gezin terugbetaalt? Bereken het makkelijk zelf: helan.be/bereken-je-tandzorg

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.

Is je kind afgestudeerd of net aan het werk?

Zodra je kind op eigen benen staat, is het tijd voor een eigen dossier bij Helan Ziekenfonds. Studenten zijn maximum tot en met de leeftijd van 25 jaar verzekerd bij het ziekenfonds van hun ouders. Van zodra je kind begint te werken, een uitkering ontvangt of 26 jaar wordt, is een eigen aansluiting nodig: bij Helan is dat snel en makkelijk online geregeld.

helan.be/aansluiten



Webinars

Meer leren over een bepaald gezondheidstopic? Schrijf je dan in voor onze webinars. Ze zijn interessant, makkelijk te volgen en te herbekijken.

Schrijf alvast in:

- Wat weet jij écht over voeding? En ben je daar wel zeker van?
- Opvoeden in de scrollstorm
- Slaapmiddelen onder de loep: feiten en nuance
- Een dag in ons brein: over verbinding, afwijzing en welzijn
- Met de billen bloot: feiten en fabels over onze darmen

helan.be/webinars



Helan Thuiszorg werd uitgeroepen tot beste thuiszorgorganisatie van het jaar 2026 tijdens de jaarlijkse awardshow van ZorgMagazine. Dankjewel aan al onze medewerkers!



Bedankt aan alle mantelzorgers

Op 23 juni was het Dag van de Mantelzorg. Helan Thuiszorg maakte er een heerlijke dag van met de (o)marmercake, op initiatief van Steunpunt Mantelzorg. Onze verzorgenden bakten deze cake voor de mantelzorgers onder hun klanten. Een zoete dankjewel voor al wie zorg draagt.

Bij Helan denken we ook aan de mantelzorgers met ondersteunende en financiële diensten.

helan.be/mantelzorg



Zomer! Van to-do naar ta-daaaa!

Bij Helan vinden we het belangrijk dat elke huishoudhulp uitgroeit tot een echte specialist in het vak. Zo zorgen we ervoor dat jij kan rekenen op een professionele huishoudhulp.

- Al onze 4.250 huishoudhulpen krijgen de kans om zich voortdurend bij te scholen.
- 13 enthousiaste poetscoaches ondersteunen hen hierin.
- We bieden elk jaar ruim 300 opleidingen aan.
- Goed voor meer dan 30.000 uren extra expertise in schoonmaak en service.

Je kan dus gerust zijn: met een Helan huishoudhulp creëer je meer rust en tijdswinst in huis. Zo kan jij deze zomer spelen met je kinderen, gaan sporten of lekker lui genieten!

[Helan.be/huishoudhulp](https://helan.be/huishoudhulp)



MEDEWERKER IN DE KIJKER

—— Jeffrey Standaert, techniek bij Helan

“Samen met collega’s een probleem oplossen, dat geeft energie.”

Ik voer elke dag herstellingen uit binnen het Helan patrimonium. Dat gaat van kleine dingen zoals een deurklink repareren, tot grotere problemen zoals een defecte verwarming weer doen branden.

Soms werk ik de hele dag op één plek, soms bezoek ik vijf of zes verschillende locaties. Af en toe werk ik ook mee aan de inrichting van een nieuw kantoor of een nieuwe kinderopvang. Uit het eindresultaat en de appreciatie haal ik veel voldoening. Elke dag is anders, en dat maakt mijn job zo boeiend. Als techniek ben je vaak onderweg: je hebt veel verantwoordelijkheid en zelfstandigheid. Dat vertrouwen doet deugd en maakt de job extra lonend.

Elke ochtend spreek ik af met mijn collega-techniekers. We komen samen, overlopen onze planning en trekken goed voorbereid de baan op. Heeft iemand een complex probleem? Dan zoeken we samen oplossingen. De teamspirit is groot. Als collega's blij zijn dat hun probleem opgelost is, weet ik waarvoor ik het doe. Ik zit hier helemaal op m'n plek.

helanjobs.be

*Het gezin van Chloé stapte
vorig jaar over naar Helan*

“Helan denkt echt mee
met jonge gezinnen.”

Voor Chloé Clauwaert begon het allemaal met de vakantiekampen van Heyo. Haar zoontjes Léon en Théo waren er dol op. De stap naar Helan Ziekenfonds was dan ook snel gezet. Intussen ontdekte het jonge gezin dat Helan nog veel meer te bieden heeft. Van een handige app en een fijne huishoudhulp tot voordelen die meegroeien met je gezin. “Alles zit samen bij Helan, dat maakt het overzichtelijk.”



“Hier spreek je niet met een robot, maar met een mens.”

———— Chloé Clauwaert

Duidelijk, snel en menselijk

Chloé (29) woont samen met haar man Ruben (32) en hun twee zoontjes, Léon (6) en Théo (4), in Zwevegem. Zoals in veel jonge gezinnen draait het leven er op volle toeren. “Mijn man werkt lange dagen en met twee jonge kinderen werd het soms wat veel. Daarom werk ik sinds januari vier dagen per week. Dat geeft ons wat meer ademruimte.” Vorige zomer stapte het gezin over naar Helan Ziekenfonds. “Ons oudste zoontje ging al enkele jaren op kamp via Heyo en daar waren we altijd supertevreden over. Zo zijn we bij Helan terechtgekomen.” Toen Chloé contact opnam voor meer info, voelde dat meteen goed. “Alles werd heel duidelijk uitgelegd. Ik had niet het gevoel dat ik met een robot aan het praten was, maar echt met een mens. Bij ons vorige ziekenfonds moesten we vaak lang wachten op antwoord, en moesten we veel zelf uitpluizen. Bij Helan is dat anders. Als we iets vragen, krijgen we snel een duidelijk antwoord. Dat is belangrijk, zeker als je al veel aan je hoofd hebt.”

Voordelen waar je echt iets aan hebt

“Vooral de voordelen voor de kinderen vinden we belangrijk”, vertelt Chloé. En die zijn er volop. Korting op Heyo-vakantiecampen, terugbetalingen voor jeugdactiviteiten en een betaalbare beugel, om er maar een paar te noemen. “Ons jongste zoontje kreeg vorig jaar een gratis vakantiecamp via Heyo. Deze zomer mag onze zesjarige opnieuw gratis op kamp. Dat is natuurlijk fantastisch. En ook voor sport en vrije tijd zijn er tegemoetkomingen. Dat zijn voordelen waar je als gezin echt iets aan hebt.” Bewegen speelt een belangrijke rol in het gezin. “Léon is aangesloten bij de voetbalclub en Théo bij de turnclub. Terwijl zij sporten, doen wij ook vaak iets van sport. Mijn man doet aan triatlon en we lopen allebei. Als je fysiek goed in je vel zit, doet dat ook mentaal veel. Het is dus fijn dat je een stukje van je lidgeld in de sportclub en van je inschrijving voor sportwedstrijden terugkrijgt.” Voor Chloé zit net daarin de meerwaarde van Helan. “Natuurlijk moet je ziekenfonds gewoon goed werken. Maar het is fijn dat Helan daarnaast ook echt meedenkt met jonge gezinnen.”

“Je ziekenfonds moet goed werken. Maar het is fijn dat Helan ook meedenkt met jonge gezinnen.”



Alles onder één dak

Intussen heeft Chloé ook een hospitalisatieverzekering via Helan. En binnenkort wil ze voor het hele gezin een tandverzekering afsluiten. “Zeker met jonge kinderen lijkt ons dat een slimme keuze.” Sinds kort komt er ook een huishoudhulp van Helan langs. Om de twee weken helpt de sympathieke Lucie mee in huis. Dat voelt als een grote steun. “Onze huishoudhulp is fantastisch. Een positieve, vriendelijke vrouw. Ze doet haar werk heel goed en heeft oog voor kleine dingen. Soms legt ze een kussen mooi, vouwt ze een dekentje speciaal op of doet ze iets leuks met het speelgoed van de kinderen. Dat zijn details, maar ze maken het extra plezant.” Voor Chloé voelt het logisch dat al die ondersteuning op één plek samenkomt. “Het is gewoon gemakkelijk dat alles bij Helan zit. Dat geeft overzicht.”

Ook digitaal vlot geregeld

Het gezin maakt graag gebruik van de digitale tools van Helan. “De app is heel handig. Aanvragen voor terugbetalingen en andere documenten sturen we altijd op die manier door. Je moet niet meer op zoek naar een brievenbus en je krijgt meteen een bevestiging dat alles goed ontvangen is.” Zo wint het gezin tijd en blijft de administratie niet liggen. “Je regelt dat gewoon thuis, wanneer het voor jou past. Voor een jong gezin is dat ideaal.” Chloé testte ook al de Helan Gezondheidsscan uit. “Ik had die op Instagram zien passeren en was meteen benieuwd. Het ging heel vlot. In een paar seconden krijg je een beeld van je gezondheid. Voor mij was het vooral een bevestiging dat ik goed bezig ben, maar ik kan me voorstellen dat het voor andere mensen een grote hulp kan zijn.”

Welzijnspartner voor het hele gezin

Chloé en haar gezin zijn nog maar een jaar klant bij Helan, maar de keuze voelt helemaal juist. Ook haar man, die eerst wat twijfelde over de overstap, is intussen overtuigd. “Als ik Helan in een paar woorden moet omschrijven, dan denk ik aan vriendelijk, behulpzaam en positief”, zegt Chloé. “Als we met iets zitten, hebben we altijd het gevoel dat er echt geluisterd wordt. Je bent hier geen nummer.” Of ze andere jonge gezinnen zou aanraden om ook de stap te zetten? “Absoluut. Wij hebben er nog geen moment spijt van gehad. Integendeel, we zeggen soms dat we het veel eerder hadden moeten doen. Voor ons voelt Helan als een partner die mee is met wat er leeft, op elk vlak.” ■



“Voor ons gezin voelt Helan als een partner die op elk vlak mee is.”

Preventie? Goed bezig!

“Gezondheid is geen toeval,
het is iets waar je samen
aan werkt”



Je hoeft niet te wachten tot je gezondheid sputtert om goed voor jezelf te zorgen. Volgens professor gezondheidseconomie Dominique Vandijck begint preventie bij kleine, haalbare keuzes. Die helpen je om vandaag goed bezig te zijn en later sterker te staan. "Het is nooit te laat, elke stap telt."



“Je hoeft niet te wachten tot er iets misloopt om voor je gezondheid te zorgen.”

—— Dominique Vandijck, professor gezondheidseconomie

Wake-upcall
Wat betekent gezondheid voor jou? Vaak is het eerste antwoord: niet ziek zijn. Logisch, maar te beperkt, vindt **Dominique Vandijck**. Gezondheid is niet alleen de afwezigheid van klachten. Het is ook energie hebben. Je goed in je vel voelen. Kunnen doen wat voor jou belangrijk is. “Gezondheid is ons allerhoogste goed”, zegt Vandijck. “85% van de Vlamingen geeft aan dat zijn of haar geluk voor het grootste deel bepaald wordt door diens gezondheid. Je zou dus verwachten dat we er allemaal bewust mee bezig zijn. Maar veel mensen komen pas in actie wanneer ze zelf ziek worden, of wanneer het minder goed gaat met iemand in hun omgeving. Dan komt de wake-upcall. Waarom wachten tot er iets misloopt? Net wanneer je je goed voelt, kan je veel doen om voor je gezondheid te zorgen.”

Je levensstijl maakt een verschil

Je hebt je gezondheid niet helemaal zelf in handen. Je genen spelen mee. Net als je buurt, woning, werk, sociale omgeving en toegang tot zorg. Met de vinger wijzen heeft dus geen zin, benadrukt Vandijck. Ziek worden is niet simpelweg je eigen schuld. Maar je hebt wel invloed. Gezonde gewoonten kunnen je risico op tal van aandoeningen helpen verkleinen. “Ruim de helft van de

patiënten in onze ziekenhuizen heeft een aandoening die mee het gevolg is van een ongezonde levensstijl. Denk aan hart- en vaatziekten, bepaalde kankers, rug- en gewrichtsproblemen en longaandoeningen. Veel problemen zijn gelinkt aan overgewicht. Een gezonde levensstijl kan je kans om ziek te worden met 25 tot 30 procent verkleinen. Preventie is geen kost, het is een investering.” En die investering voel je snel. “Ga vandaag op tijd slapen, en morgen kan je je beter concentreren. Beweeg wat meer, en straks voel je je fitter. Je lichaam zal je toejuichen”, zegt Vandijck.

Haalbare gewoonten

Denk je bij ‘gezond’ aan vijf keer per week sporten, nooit meer frieten en een koelkast vol bladgroen? Geen paniek. Volgens professor Vandijck zit de grootste winst vaak in kleine, haalbare gewoonten. “Je hoeft niet meteen de 10 Miles te lopen. Neem de trap in plaats van de lift. Vervang frisdrank eens door water. Ga deze week wat vroeger naar bed. Dat maakt op korte én langere termijn een verschil. Gezondheid zit in kleine dagelijkse keuzes. Het is geen alles-of-nietsverhaal.” Ook mentaal voel je het effect. Want je fysieke gezondheid en mentaal welzijn hangen samen. Slecht slapen, veel stress of eenzaamheid voel je in je lichaam. En pijn of ziekte weegt ook op je hoofd. Daarom gaat preventie niet alleen

over voeding en beweging. Het gaat ook om rust, verbinding en zingeving. “Wereldwijd zien we meer psychische problemen. Sociale verbondenheid kan beschermend werken. Zinnig bezig zijn ook. Sociale media beperk je maar beter. Die verstoren je rust en je zelfbeeld.”

Van gezondheidszorg naar gezondheidszorg

In België gaat het grootste deel van het gezondheidsbudget naar zorg voor mensen die al ziek zijn. Preventie krijgt maar een klein deel. Nochtans ligt net daar veel winst. In vroeger ingrijpen, mensen ondersteunen vóór zorg nodig is en gezonde keuzes toegankelijker maken. Volgens Dominique Vandijck moeten we evolueren van gezondheidszorg naar meer gezondheidszorg: een systeem dat je helpt om zo lang mogelijk gezond, veerkrachtig en zelfstandig te blijven. Hij maakt

“Een gezonde levensstijl kan je kans om ziek te worden met 25 tot 30 procent verkleinen.”

»

“Pas als je begrijpt wat je gedrag kan doen, ontstaat de motivatie om iets te veranderen.”

daarbij een onderscheid tussen primaire en secundaire preventie. “Primaire preventie betekent: gezonde mensen gezond houden. Secundaire preventie betekent dat we risicofactoren of beginnende problemen tijdig opsporen, zodat we sneller en minder ingrijpend kunnen behandelen. Dat kan via bevolkingsonderzoeken, zoals de screening naar darmkanker of borstkanker. En via regelmatige controles bij erfelijke aandoeningen. Ook daar kan je zelf je verantwoordelijkheid nemen. Je hebt het recht om een medische controle of vaccinatie te weigeren, maar dan moet je wel weten wat de gevolgen kunnen zijn.”

Gedeelde verantwoordelijkheid

We weten wat goed voor ons is. Meer bewegen. Beter slapen. Minder stress. Op tijd naar de tandarts of dokter. En toch lukt het niet altijd. Dat is menselijk, zeker in een wereld waar ongezonde keuzes soms makkelijker, goedkoper en zichtbaarder zijn. “Daarom is kennis belangrijk. Eerst moet je begrijpen waarom iets ertoe doet. Waarom broccoli een betere keuze is dan frieten. Waarom het bevolkingsonderzoek rond darmkanker belangrijk is, ook als je geen klachten hebt.” Informeren is de eerste stap. Pas als je begrijpt wat je gedrag kan doen, ontstaat de motivatie om iets te veranderen. Preventie is daarom een gedeelde verantwoordelijkheid. Niet alles hangt af van wilskracht. Jij kan keuzes maken, maar je omgeving moet ze ook mogelijk maken. “Gezondheid is geen toeval. Het is iets waar je samen aan werkt. Overheden, zorgorganisaties, bedrijven én mutualiteiten hebben daar een rol in te spelen.”



Helan staat naast je

Goed voor jezelf zorgen, daar kan je elke dag voor kiezen. Maar als je het gevoel hebt dat je er alleen voor staat, voelt die keuze zwaarder dan nodig. Daarom lanceert Helan de campagne ‘Goed bezig’. Om je eraan te herinneren dat we naast je staan. Als welzijnspartner denken we met je mee en geven we je een duwtje in de rug. Met duidelijke informatie, minder financiële drempels, en voordelen en diensten die gezonde gewoonten toegankelijker maken. Ook medische apps en digitale tools, zoals de Helan Gezondheidsscan, helpen je bewuster naar je gezondheid te kijken. “Ik zie toekomst in gepersonaliseerde preventie”, zegt Dominique Vandijck. “Iedereen heeft andere noden. Als je op basis van je persoonlijke profiel een welzijnsaanbod op maat krijgt, kan dat gezondheidsbevorderend werken. Zo kom je minder snel in het zorgsysteem terecht.”

Begin vandaag

Denk je dat het te laat is om gezonder te leven? Dat is het nooit. Ook als je ziek bent, chronische klachten hebt of al jaren bepaalde gewoonten meesleept, kan je gezondheidswinst boeken. “Het gaat niet alleen om langer leven, maar om je beter voelen, fysiek en mentaal. Soms kan een gezondere levensstijl zelfs helpen om de evolutie van je ziekte af te remmen of medicatie af te bouwen, in overleg met je arts. De winst is er niet alleen voor de economie, de grootste winst zit bij jezelf. Preventie is geen straf, het is investeren in je vrijheid. Begin klein. Elke stap telt. Heb je overgewicht, weet dan dat 10 procent gewichtsverlies je al grote gezondheidsvoordelen oplevert. En geef zo vroeg mogelijk het goede voorbeeld. Wat je als kind meekrijgt, bepaalt voor een groot stuk hoe je later in het leven staat.” ■

Goed bezig

Goed voor jezelf zorgen, daar kan je elke dag opnieuw voor kiezen. Het zit vaak in kleine gewoonten. De trap nemen. Een wandeling maken. Extra groenten opscheppen. Wat vroeger gaan slapen. Jaarlijks op controle bij de tandarts. Haalbare stappen die je gezondheid goed doen. Daar pluk je vandaag én later de vruchten van. Helan staat naast je. Als welzijnspartner denken we met je mee en geven we je een duwtje in de rug. Met voordelen en diensten die gezonde keuzes makkelijker maken. Ja, ook daar hebben we aan gedacht.

Ontdek jouw welzijnsvoordelen op helan.be/goedbezig.



Bij Helan Kinderopvang
speelt iedereen mee



In de kinderopvang krijgt elk kind ruimte om te groeien. Maar wie staat er mee rond je kind? Vandaag zijn kinderbegeleiders nog bijna altijd vrouwen. Terwijl kinderen ook baat hebben bij mannelijke rolmodellen. Daarom wil Helan Kinderopvang meer mannen warm maken voor een job in de kinderopvang.

De paradox van de kinderopvang

Recent onderzoek in opdracht van Helan Kinderopvang toont een opvallende tegenstelling. 81% van de Belgen vindt dat kinderen baat hebben bij zowel mannelijke als vrouwelijke rolmodellen in de kinderopvang. Meer dan 70% gelooft dat gemengde teams voor een betere werking zorgen. En de meeste mensen voelen zich even comfortabel bij een mannelijke als bij een vrouwelijke kinderbegeleider. Toch is vandaag amper 3% van de kinderbegeleiders in ons land een man. “Dat is de paradox van de kinderopvang”, zegt **Filip Standaert**, directeur bij Helan Kinderopvang. “Het draagvlak is er, de wil is er. Maar kinderopvang wordt nog te vaak gezien als een vrouwenberoep. Zolang dat beeld blijft hangen, zullen mannen minder snel de stap zetten. Net die kloof willen we zichtbaar maken en verkleinen.”

Geen buitenbeentjes, gewoon deel van de ploeg

Helan Kinderopvang wil dat beeld doorbreken. In een campagne met echte mannelijke kinderbegeleiders zien we hoe zij mee het verschil maken in de kinderopvang. Niet als buitenbeentjes, maar als vanzelfsprekend deel van de ploeg. Een van hen is Yannick Van Caelenbergh. Hij volgde de opleiding Kinderbegeleider Baby's en Peuters en werkt als enige mannelijke

kinderbegeleider bij kinderopvang Ali Alo in Aalst. “Ik wilde altijd al iets met kinderen doen, maar ik was nog zoekende naar de leeftijdsgroep die het best bij me paste. Tijdens mijn opleiding voelde ik al snel dat ik mijn plek had gevonden bij baby's en peuters. Je ziet ze elke dag ontwikkelen en groeien, je bouwt een sterke band met hen op en je betekent echt iets in hun leven. Je geeft veel, maar je krijgt er minstens evenveel voor terug.” Ook Tom Vogelaers vond zijn plek in de kinderopvang. Vroeger werkte hij als kok, later koos hij voor de opleiding kindzorg. Intussen staat hij al 20 jaar met overtuiging in de sector. “Je ziet kinderen evolueren van baby tot peuter. In die korte tijd leren ze zó veel. Het is bijzonder om daar een rol in te spelen en een band met hen op te bouwen.”

Kinderopvang is mensenwerk

Bij Helan Kinderopvang speelt iedereen mee. En daar wint iedereen bij. Tom merkt dat elke dag in de praktijk. “Mannen brengen soms een andere kijk mee. Dat kan zich uiten in een actievere aanpak of een andere manier van troosten. Die diversiteit is waardevol voor kinderen.” Toch wil hij geen harde lijn trekken tussen mannen en vrouwen in het team. Iedereen doet hetzelfde werk, met dezelfde zorg, aandacht en betrokkenheid. “In de omgang met de kinderen vullen we elkaar vooral goed aan.”



“Sommige ouders moeten even wennen, maar zodra ze me leren kennen, groeit het vertrouwen snel.”

———— Yannick Van Caelenbergh,
kinderbegeleider



Yannick treedt Tom bij: “Mannen brengen een andere dynamiek. En kinderen hebben nood aan diverse rolmodellen, ook mannelijke. Het idee leeft soms nog dat mannen minder zorgend zouden zijn of minder geschikt om met jonge kinderen te werken. Ook negatieve berichten in de media spelen daarin mee. Gelukkig heb ik daar persoonlijk nog geen negatieve ervaringen mee gehad.” Kinderopvang is dus geen vrouwenzaak. Het is mensenwerk. Hoe meer verschillende talenten rond kinderen staan, hoe rijker hun wereld. En daar blijft het niet bij. Teams worden sterker. Klassieke rolpatronen gaan onderuit. En zorg wordt iets waar we samen onze schouders onder zetten.

Van verbazing naar vertrouwen

Mannelijke kinderbegeleiders krijgen soms nog verbaasde reacties, vertelt Yannick. “Mensen zijn in het begin soms verrast en stellen veel vragen, omdat het nog niet zo vaak voorkomt. Sommige ouders moeten even wennen, maar zodra ze me leren kennen, groeit het vertrouwen snel.” Ook Tom kreeg in zijn beginjaren af en toe verwonderde blikken. Vandaag gebeurt dat minder. Toch merkt hij dat er nog altijd vragen leven over mannen in

de kinderopvang. “Sommige mensen vragen zich af of mannen wel even goed voor kinderen kunnen zorgen. Daarom vind ik het belangrijk om ouders goed mee te nemen in onze werking en zo vertrouwen op te bouwen. Als er al vooroordelen zijn, komen die van volwassenen. Kinderen zelf oordelen niet. Dat maakt het net zo puur.”

Iedereen mee op het veld

Met 72 kinderdagverblijven, 18 locaties voor buitenschoolse opvang, 90 onthaalouders en dagelijks meer dan 4.000 kinderen onder haar vleugels, wil Helan Kinderopvang de toekomst van kinderopvang mee vormgeven. Die toekomst is veilig, kwaliteitsvol en duurzaam. Maar ook diverser. Voor mannen die twifelen om kinderbegeleider te worden, heeft Yannick een duidelijke boodschap: “Ik zou het zeker aanraden. Het is een prachtige job. Je krijgt enorm veel waardering van de kinderen en ouders, je werkt samen met fijne collega's en geen enkele dag is hetzelfde. Voor mij is het echt een droomjob.” Ook Tom moedigt mannen aan om de stap te zetten: “Het is een job die je met passie doet. Als je die hebt, komt het zeker goed.” ■



“Mannen brengen soms een andere kijk mee. Die diversiteit is waardevol voor kinderen.”

—— Tom Vogelaers,
kinderbegeleider



Zin om onze ploeg te versterken?
Check de jobs bij Helan Kinderopvang:
helan.be/mannen-kinderopvang



AD(H)D

Hoe deal je ermee?

Lifehacks voor (jong)volwassenen

Heb jij ADHD, of iemand uit je omgeving? Dan weet je dat het leven voor (en met) neurodivergente mensen soms een uitdaging kan zijn. Mensen met ADHD hebben vaak moeite met aandachtsregulatie, hyperactiviteit of innerlijke onrust en impulsiviteit als gevolg van een atypisch brein dat informatie anders verwerkt. Hoe je daarmee omgaat? Doctor in de psychologie Séverine Van De Voorde geeft tips voor veel voorkomende ADHD-uitdagingen.

»

ADHD-lifehacks



— Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie en expert in stress, veerkracht, hoogsensitiviteit en ADHD.

Uitdaging 1: focus en hyperfocus

Bij saaie bezigheden geraak je snel afgeleid door omgevingsprikkels of je eigen gedachten. Bij interessante bezigheden kan je dan weer hyperfocussen. Dat geeft een enorme drive en ongeziene productiviteit. Je verzet dan bergen, máár je riskeert intussen andere dingen te vergeten of over je grenzen te gaan.

- Benut de hyperfocuskracht: doe zoveel mogelijk dingen die je erg interesseren (werk, hobby's).
- Zet elk uur een timer: beweeg dan een paar minuten, check wat je nodig hebt (eten, drinken, toilet, ...). Zet ook een eindalarm.
- Maak notities tijdens een vergadering of gesprek, en geef afleiders geen kans.

Uitdaging 2: impulsiviteit

Impulsiviteit is een automatische breinreactie op prikkels en snelle beloningen. Daardoor kan je bepaalde reacties moeilijk tegenhouden: je zegt, doet en koopt dingen zonder nadenken, onderbreekt anderen, deelt te veel persoonlijke info, neemt overhaast (belangrijke) beslissingen of reageert overemotioneel.

- Las wachttijd in vóór je actie onderneemt. Wacht bv. 15 minuten vóór je reageert op een bericht dat je kwaad maakt, laat items 24u in je online boodschappenmandje zitten.

- Schrijf op wat je wil zeggen als je tijdens een gesprek of meeting aan iets denkt dat je niet wil vergeten, en je de ander niet wil onderbreken.
- Vermijd verleiding: zorg dat je niet in het rood kan gaan bij de bank, maak boodschappenlijstjes, ...

Uitdaging 3: hyperactiviteit en innerlijke onrust

Hyperactiviteit kan zichtbaar zijn: niet kunnen stilzitten, met je haar spelen, ... Soms zie je niets aan de buitenkant, maar is er innerlijke onrust: je voelt je opgejaagd, je kan moeilijk ontspannen of niets doen. Het uit zich ook verbaal: veel, luid of druk praten, gebaren maken, anderen overladen met info. En het leidt vaak tot onhandigheid.

- Kanaliseer hyperactiviteit en innerlijke onrust met actieve vormen van ontspanning zoals bewegen of sporten i.p.v. 'niets doen'.
- Doe één ding tegelijk met volle aandacht, en vertraag je gedachten en je lichaam.
- Vraag anderen je een teken te geven als je ratelt of van de hak op de tak springt.

Uitdaging 4: onderprikkeling

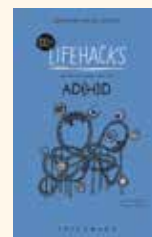
Je verveelt je snel, je bent ongeduldig, saaiheid en wachten frustreren je. Je hebt variatie nodig maar je enthousiasme ebt vaak snel weg. Je zoekt intense ervaringen en neemt soms risico's om spanning te voelen. Omdat je sterke dopamineprikkels nodig hebt, loop je meer risico op verslavingen.

- Koppel wachten aan iets leuks of nuttigs. Luister bv. naar een podcast in de file of doe een stretchoefening in de rij aan de kassa.
- Werk samen met anderen aan projecten: jij bedenkt het plan, een ander werkt af.
- Maak een lijst van gezonde dopamineverhogers: bv. de tuin aanleggen, zingen, knuffelen met je kat of hond, ...

Uitdaging 5: uitstelgedrag

Door een tekort aan de neurotransmitters dopamine en noradrenaline in je brein heb je het moeilijk om te starten met lastige, saaie of mentaal inspannende taken. Uit onvermogen (niet uit onwil) schuif je die dingen op de lange baan. ADHD-verlamming kan ook ontstaan als je je overweldigd voelt door ideeën of keuzes. En perfectionisme of faalangst kunnen er ook toe bijdragen dat je blijft uitstellen.

- Benoem het voor jezelf als je merkt dat je aan het uitstellen bent. Vraag je af waarom je niet in gang geraakt. Is het te veel? Ben je bang? Mis je overzicht? Is de deadline te ver?
- Gebruik de 10 minutenregel: begin eraan (bv. kleerkast opruimen) en hou 10 minuten vol (zet een alarm). Wedden dat je zin hebt om verder te doen?
- Deel de taak op in stukjes en beloon jezelf voor elke afgewerkte stap.



Meer ADHD-uitdagingen vind je in het boek van Séverine Van De Voorde '100+ lifehacks voor een eenvoudiger leven met ADHD'.



Er zijn óók vrouwen met ADHD

Ongeveer 5% van de bevolking heeft ADHD: mannen én vrouwen. Toch wordt het bij vrouwen vaak niet of pas op latere leeftijd opgepikt. Dat komt omdat ze eerder dromerig of onoplettend zijn en minder storend gedrag vertonen. Maar ook door sociale verwachtingen: ze hebben geleerd om hun hyperactiviteit in te houden en om problemen te maskeren.

5 tips voor de omgeving

1. Informeer je over wat ADHD écht is zodat je weet met welke struggles dat gepaard gaat.
2. Vat gedrag dat het gevolg is van ADHD niet persoonlijk op: bv. afspraken vergeten, niet antwoorden, ...
3. Zoek samen naar haalbare oplossingen voor elke uitdaging.
4. Geef geen ongevraagd advies over hoe dingen aan te pakken. Veel standaard strategieën werken niet voor een ADHD-brein.
5. Doe veel leuke dingen samen.

Haalt ADHD je leven toch drastisch overhoop?

Dan is professionele ondersteuning soms nuttig. Als Helan-klant kan je zonder (lange) wachttijd online therapie inschakelen via BloomUp. Je krijgt 10 euro per sessie terugbetaald bij een niet-geconventioneerde psycholoog, psychotherapeut of orthopedagoog. Bij een geconventioneerde zorgverlener is hulp gratis of aan een verlaagd tarief. helan.be/psychotherapie

Inclusieve werking bij Heyo Vakantiekampen

Kinderen helpen groeien: dat zit bij Heyo stevig verankerd in het DNA van elk vakantiecamp. De vakantiecampen van Helan bieden zoveel meer dan vrijblijvend vakantieplezier. Op Heyo-vakantiecamp kan elk kind helemaal zichzelf zijn. En waar mogelijk is er ook extra zorg. Een gesprek met Emilie, Creatief Coördinator bij Heyo Vakantiekampen, en Kim, mama van Sean en Lynn.



“Een vakantiecamp is voor Sean een van de weinige gelegenheden waar hij gewoon kind kan zijn”

Sean en Lynn zijn een tweeling van vijf. Ze gingen net voor de tweede keer samen op vakantie met Heyo. Voor hen is dat allesbehalve vanzelfsprekend, want Sean heeft een specifieke zorgnood. Tijdens de zwangerschap kreeg hij een hersenbloeding. Hij heeft ook spina bifida*, autisme en sommige van zijn ledematen werken niet goed. “Alle inclusiewerkingen zitten propvol, dus een kamp vinden voor Sean is niet makkelijk,” zegt **mama Kim**. “Heyo is de enige plek waar hij welkom is. Dat is zalig voor Sean, want een vakantie met Heyo is voor hem een van de weinige gelegenheden waar hij gewoon kind kan zijn. En ook zalig voor mij. Want omdat ik voltijds voor Sean zorg, is zo’n kampweek een schaars moment dat ik ook even aan mezelf kan denken.”

Inclusie

Heyo-coördinator Emilie vindt het belangrijk dat een kind als Sean ook ‘gewoon’ op kamp kan, net als andere kinderen. Ook als dat meer voorbereiding en zorg vraagt: “Voor kinderen met een zorgnood gaat er een extra zorgmonitor mee die specifieke zorgtaken kan vervullen, zoals ondersteuning bij een toiletbezoek, eten of verplaatsingen. Voor een kind als Sean maakt die persoonlijke ondersteuning een enorm verschil: het betekent minder stressen voor hem, en ruimte om te groeien en zichzelf te ontwikkelen.” Waar nodig zorgt Heyo voor structuur en rust zodat elk kind kan meedraaien met de groep. Kleine aanpassingen zoals een inclusiebox met koptelefoon en tijdslijn met het verloop van de kampdag, maken iedereen gelukkig. Dat die aanpak werkt, merk je vanzelf aan de kinderen. **Kim**: “Toen ik Sean op een avond na het kamp kwam ophalen riep hij: ‘O nee, mama je bent er al... Ik wou nog verder spelen.’ Dan weet je dat het goed zit, he.”

Kleine groepen, goede afspraken

Emilie benadrukt dat Heyo dankzij de leeftijdsgroepen meer zorg op maat kan aanbieden: “Bij Heyo zit Sean in een groep van maximaal zestien kinderen, allemaal in zijn leeftijdscategorie.” Verder maakt Heyo voor elk vakantie met Heyo goede afspraken, ook met de ouders. Dat geeft iedereen het nodige vertrouwen. **Kim**: “Ik zoek de monitoren zelf op bij de start van een kamp



“Inclusie is zorgen voor structuur en rust waar nodig, zodat elk kind meekan met de groep.”

———— Emilie – Creatief Coördinator Heyo

om kennis te maken en uitleg te geven over Sean. En ik geef hen een mapje met alle nodige info. En we blijven in contact, ze kunnen mij altijd contacteren als er vragen of problemen opduiken. Dat geef mij zelf ook een gerust gevoel,” vertelt Kim.

Professioneel teamwerk

Sean en Lynn gingen al een paar keer op kamp met Heyo. En dan is het fijn dat er bekende gezichten terugkeren bij de monitoren. **Emilie**: “We laten niets aan het toeval over. We leiden onze monitoren goed op voor ze op kamp vertrekken. Daarnaast zorgen we per kampthema voor uitgebreide draaiboeken voor de monitoren met hapklare activiteiten, stappenplannen en inspiratie voor elke dag van de week.” Daarnaast is er een team op het Heyo-kantoor dat klaar staat om de ervaringen van ouders én kinderen te blijven verbeteren. **Emilie**: “Ze beantwoorden telefoons en geven alles door. Loopt er iets minder goed, schieten zij in actie. Zo kan elk vakantie met Heyo nog beter worden dan het vorige.” ■

Welkom bij Heyo

Kan Heyo iets betekenen voor jouw kind met een zorgnood? Bel ons op 09 210 80 00. We kunnen niet elk kind pasklare ondersteuning bieden. Maar we bekijken altijd graag samen met jou de mogelijkheden. [heyo.be](https://www.heyo.be)



“Dat moment dat je ze afzet en denkt: het komt goed, amuseer jullie maar. Dat doet echt deugd.”

———— Kim – mama van Lynn en Sean

* spina bifida of open ruggetje: aangeboren afwijking waarbij de wervelkolom niet volledig sluit.

HPV-vaccin

Nu ook terugbetaald tot 30 jaar

Het HPV-vaccin wordt sinds 1 juni 2026 terugbetaald aan alle jongvolwassenen tussen 19 en 30 jaar die nog niet eerder gevaccineerd werden. Je betaalt dan enkel nog het remgeld. Voor een volledige kuur van 3 prikken is dat 38,40 euro. Specifieke risicogroepen zoals mensen met hiv of patiënten die een stamcel- of orgaantransplantatie ondergaan, krijgen een terugbetaling tot 45 jaar.

Elke dag horen drie Belgen dat ze kanker hebben, veroorzaakt door het humaan papillomavirus (HPV). Dit virus is verantwoordelijk voor 5 procent van de kankers: baarmoederhals-, anus-, penis-, mond- en keelkanker.

Een beter gesprek met je arts

Soms kom je buiten bij de dokter of specialist en vraag je je af wat er nu eigenlijk gezegd of afgesproken werd. Die onduidelijkheid maakt de juiste beslissingen nemen niet evident. Als patiënt heb je recht op inspraak in je behandeling: goed geïnformeerd zijn is essentieel voor je gezondheid.

Daarom reikt de overheid via de campagne **Vertel me eens** drie basisvragen aan: stel ze tijdens de consultatie aan je zorgverlener. Ze geven meer inzicht in je gezondheid waardoor je actief kan meedenken over je behandelplan.

3 vragen voor je arts

1. **Wat is mijn situatie?** Zorg dat je de diagnose begrijpt. Zo neem je met een gerust hart beslissingen.
2. **Hoe pakken we dit samen aan?** Vraag naar het voorgestelde behandelplan. Welke stappen volgen er? Wat wordt er van jou verwacht? En wat mag jij van de zorgverlener verwachten?
3. **Waarom is dit belangrijk voor mij?** Wat betekent dit voor je gezondheid (en voor je leven) op korte en lange termijn? Zo snap je beter waarom een bepaalde behandeling of opvolging nodig is.

drievragen.be



Jongeren en tandzorg

- 54,2% heeft cariës of tandbederf in een of meerdere tanden
- 22,2% heeft onbehandelde gaatjes
- 50% ging de voorbije 6 maanden niet naar de tandarts: twee derde van die groep stelt een bezoek uit omdat ze geen klachten (denken te) hebben.
- Slechts 60% poetst 2 keer per dag, twee derde reinigt nooit tussen de tanden
- 3 op 10 heeft klachten: bloedend tandvlees (1 op 5) en tandpijn (1 op 10). Zowat 12% geeft zelf aan dat hun mondgezondheid slecht is.

Deze cijfers van Gezonde Mond zijn duidelijk: de mondgezondheid en de poetshygiëne van Belgische jongeren tussen 15 en 24 is niet al te best. De campagne Confidence boost overtuigt jongeren dat gezonde tanden meer voor je doen dan je denkt.

gezondemond.be/confidenceboost

Zelfmoordpreventie Gratis app Spark

Spark is een gratis app van Het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie voor kinderen en jongeren* met zelfmoordgedachten.

De app geeft info over wat kan helpen, leert hoe je met moeilijke gedachten omgaat en geeft hoop of houvast op moeilijke momenten. Te downloaden in de app stores.

zelfmoord1813.be/Spark



Meer moederschapsrust voor zelfstandigen

Vanaf 1 juli veranderen de regels rond moederschapsrust voor zelfstandigen. Het verlof blijft minimum 3 en maximum 12 weken. Voor moederschapsrust dat ingaat vanaf 1 juli kan het oplopen tot 15 weken, afhankelijk van het gebruik van dienstencheques. Zonder dienstencheques krijgt de zelfstandige 3 extra weken, met 35 cheques 2 weken en met 70 cheques 1 week extra. Verplicht blijven 1 week rust vóór en 2 weken na de bevalling. De overige weken kiest de moeder flexibel, eventueel gespreid en zelfs halftijds op te nemen.

helan.be/baby-op-komst

SOS tijgermug

Tripje gepland deze zomer? Check op wanda.be of extra bescherming nodig is op jouw bestemming. Thuis een tijgermug gezien? Meld dat via muggensurveillance.be en bescherm jezelf.

* Voor volwassenen is er de app BackUp. zelfmoord1813.be/backup

Unplug

en krijg je leven terug



's Morgens in bed je socials checken. In slaap vallen met je gsm. Scrollen op TikTok, Facebook of Instagram. Maar half horen wat je kind, partner, collega of vriend zegt omdat je op je telefoon zit. We doen het allemaal. Elke dag opnieuw. Kan dat niet anders? We vroegen het aan Yasmin Vantuykom. Als ex-CEO van een marketingbureau weet ze als geen ander hoe techbedrijven ons aan het scrollen houden en wat dat doet met ons brein en ons lichaam, onze relaties.

Zijn we collectief verslaafd aan onze smartphone?

Yasmin Vantuykom: "Ja. Mensen vinden dat een zwaar woord, verslaving. Maar we voelen wél dat we de controle kwijt zijn. Als je bijvoorbeeld een berichtje wil sturen naar de babysit, is de kans groot dat je 10 minuten later iets besteld hebt online, je zit te scrollen op Instagram of YouTube Shorts aan het kijken bent, terwijl je dat berichtje nog altijd niet gestuurd hebt. We grijpen constant automatisch naar onze gsm. We voelen ons ongemakkelijk als onze telefoon nog in de badkamer ligt en we krijgen stress als de batterij bijna plat is. Pas op, ik ben niet tégen technologie: het maakt ons leven ook makkelijker en leuker. Waar het voor mij vooral over gaat is: wat doe je met die gsm? Mag die al je tijd opsorpen?"

Moet de maatschappij iets doen?

Yasmin Vantuykom: "We hebben regels en grenzen nodig om onszelf

en anderen geen schade te berokkenen, net als bij autorijden. Onze fysieke en mentale gezondheid lijdt onder te veel schermtijd. Overheden en scholen kunnen hier een grote rol in spelen. Ik denk aan bewustmaking van jonge ouders, misschien al tijdens de zwangerschap en de babytijd. En goede afspraken met scholen rond digitale bereikbaarheid, opvoeding en voldoende beweging."

Jij deed een 100-dagenchallenge om af te kicken: wat was het allermoeilijkste?

Yasmin Vantuykom: "Om weer baas te worden over mijn gsm ging ik van 5,5 uur schermtijd naar 1,5 uur. Niets in mijn handen hebben, was in het begin het moeilijkste. Niets om met mijn duim te doen. Ik miste de handeling. Ik heb een stressballetje in de plaats gekocht. Vandaag vind ik momenten van leegte of wachten nog altijd lastig. In de wachtzaal bij de dokter bijvoorbeeld zit iedereen op zijn gsm. Misschien ga ik dan ook wel eens een mailtje sturen, maar ik ga niet zitten scrollen ofzo. Ik neem een boek mee. En er zit een notitieboekje in mijn handtas."

Geeft onze telefoon ons (onbewust) stress?

Yasmin Vantuykom: "Technostress bestaat. Technologie is gemaakt voor snelheid, en wij gaan daar fel in mee. We worden letterlijk gepusht om informatie te consumeren. En we zijn constant beschikbaar: we hebben de indruk dat we direct moeten antwoorden op elk bericht. Omdat we dat onbewust ook van anderen verwachten. Maar waar stopt het? Ons brein is daar niet voor gemaakt. Doodmoe worden we ervan. Niet meteen reageren vraagt moed én kost moeite. Maar je kan zélf bepalen wanneer je beschikbaar bent. Durf dat communiceren. Ook het algoritme waarin je terechtkomt, speelt een rol: je wordt wie je volgt. Het brengt je in een loophole die je constant bevestigt in je overtuigingen. Als je dan in het echte leven mensen tegenkomt die over bepaalde dingen totaal anders denken, kan dat veel stress geven en zelfs tot conflicten leiden."



"We grijpen constant automatisch naar onze gsm zonder dat we ons daar bewust van zijn."

— Yasmin Vantuykom,
auteur van het boek Scrollaholics

Cijfers

- We zijn elke dag gemiddeld **72 minuten** aan het scrollen en chatten.
- De gemiddelde dagelijkse schermtijd in België is **3 tot 4 uur** per dag bij volwassenen, bij jongeren van 12 tot 18 jaar meer dan 5 uur.
- **Social media** is de meest tijdrovende activiteit op onze smartphone.

Bron: Digimeter





“Het gevaar schuilt niet in de technologie maar in hoe we met die technologie omgaan.”

Wat zeg je tegen mensen die geen probleem zien in hun scrollgedrag?

Yasmin Vantuykom: “Ze moeten mij niet geloven. Maar ik daag hen uit om een paar dagen *intermittent scrolling* te proberen: leg je gsm 2 uur voor je gaat slapen weg (bv. om 21u) en pak hem pas 12 uur later - om 9u de volgende ochtend terug. Na een paar dagen merk je het verschil. Je slaapt dieper en beter en je staat fris in plaats van de dag te starten met een half uur scrollen. Doe iets voor jezelf: bewegen, met de kinderen spelen, een boek lezen, ... als het maar offline is. En laat je daarna pas leiden door de content van anderen. Want dat is eigenlijk wat de gsm doet.”

Je pleit ook voor digital nutrition in plaats van een digital detox.

Yasmin Vantuykom: “Een detox als ‘een week niet op je gsm’ is te extreem en niet realistisch. Er staan ook nuttige apps op je gsm die je dagelijks gebruikt. Het gevaar schuilt niet in de technologie, maar in hoe we met die technologie

omgaan. Het gaat om bewuste keuzes maken, zélf controle houden en je niet verliezen in de algoritmes. Ik kies ervoor om mijn social mediatijd te beperken tot 10 minuten op LinkedIn en 20 minuten op Instagram. Er is ook een groot verschil tussen de snelle dopaminekicks (TikTok, YouTube Shorts) en content die voedt en verrijkt zoals longreads, podcasts of een DIY-video. Kom je dus op de socials iemand interessant tegen? Ga die dan vooral ook daarbuiten volgen.”

Wat gebeurt er als we fysiek wel bij onze kinderen zijn, maar niet met onze aandacht?

Yasmin Vantuykom: “Een ouder die er met zijn hoofd niet bij is omdat die op de gsm zit, is voor een kind erger dan een ouder die een week op reis is. Onderzoek zegt dat elke dag 15 minuten met je kind spelen of bezig zijn al genoeg is. Veel ouders komen daar zelfs niet aan. Ze moeten zich haasten om op tijd thuis te zijn, er moet gegeten worden

en dan komt er nog een mail binnen die dringend beantwoord moet worden. Ik ga iets zeggen dat niet populair is, maar veel mensen vinden zichzelf te belangrijk. Je bent niet onvervangbaar, láát die mail of die Whatsapp vrienden-groep even. Je bent wel onvervangbaar voor je kind. Jonge kinderen zie je soms maar een uur per dag. Dat kwartiertje spelen met jou is echt belangrijk.”

Wanneer krijgen jouw dochters een smartphone?

Yasmin Vantuykom: “Pas in het middelbaar. En dat zal een gsm zijn om mee te bellen en te sturen, maar daar is geen mobiele data of 5G voor nodig. Ze kunnen dan wel eens via de wifi op Instagram ofzo, maar enkel onder supervisie. Ze zijn nu vier en zes, maar ook de iPad krijgen ze alleen als we met het vliegtuig op reis gaan. In de auto luisteren we naar muziek, ook voor lange ritten.” ■



Meer tips? Lees Scrollaholics of beluister de podcast.

Social Me - Minder scherm, meer verbinding

Deed jij op 21 juni ook mee met de nationale Social Me-dag van Helan? Een Social Me-dag is een dag zonder Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, X en LinkedIn. Zo maak je tijd vrij om in het écht sociaal te zijn: een babbelen in plaats van een chat, een knuffel in plaats van een emoji, of een wandeling in buitenlucht in plaats van een filter. En Social Me mag je gerust vaker doen dan 1 keer per jaar op 21 juni. Plan bijvoorbeeld bewust één vaste dag per week of maand zonder social media. Doe je mee?

helan.be/socialme

Thuiszorg of thuisverpleging: wat heb je nodig?

Heb je zorg aan huis nodig, maar weet je niet goed welke hulp het best bij jouw situatie past? Ontdek het verschil tussen thuiszorg en thuisverpleging. Voor allebei kan je bij Helan terecht.

Thuiszorg: ondersteuning bij je dagelijkse leven

Heb je vooral hulp nodig bij dagelijkse taken? Of kan je wel wat gezelschap en een luisterend oor gebruiken? Dan is thuiszorg de juiste keuze. Een verzorgende begeleidt je of neemt taken over, zodat je comfortabel en veilig thuis kan blijven wonen. Extra handen bij de afwas, hulp bij papierwerk, een gezellige babbel, een gevulde koelkast ... Jij kiest, thuiszorg staat naast je. Zodat je kan blijven doen wat jij belangrijk vindt.

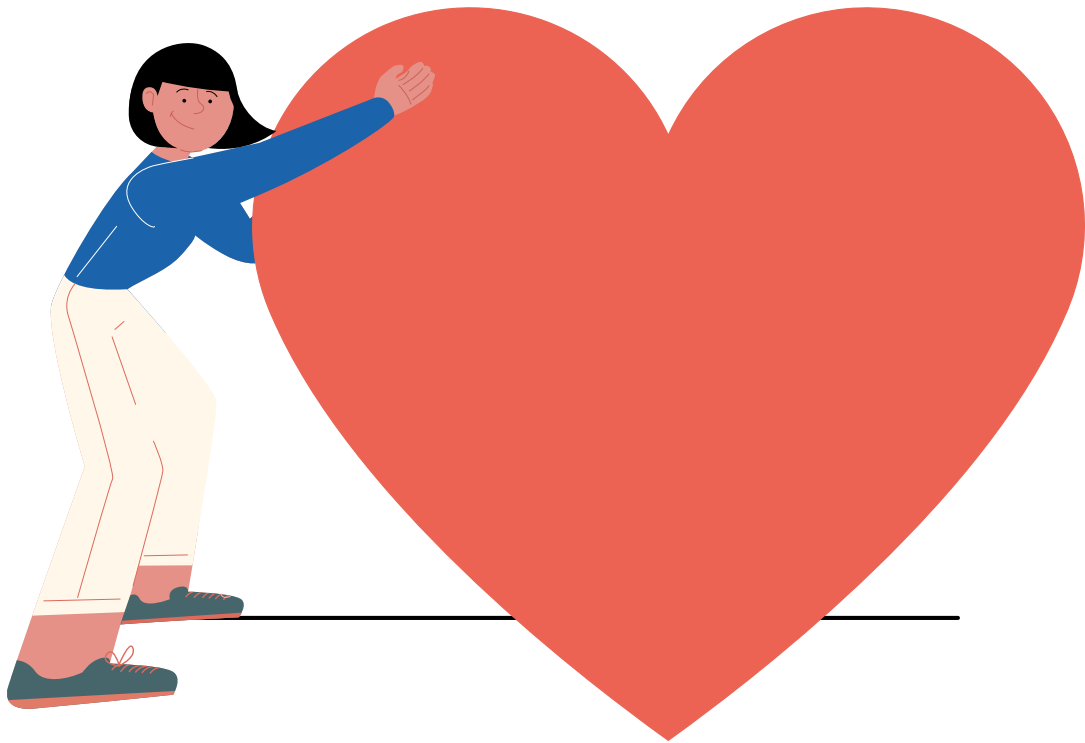
Thuisverpleging: medische zorg aan huis

Heb je medische zorg aan huis nodig? Na een operatie, na een ongeval, of bij een chronische of langdurige ziekte? Dan kies je voor thuisverpleging. Een verpleegkundige komt langs en voert gespecialiseerde medische handelingen uit, in je vertrouwde omgeving. Dat kan gaan om wondzorg, insputtingen, een stoma verzorgen of advies en begeleiding bij diabetes. ■

Vraag je zorg aan via Helan

Bij Helan kan je zowel thuiszorg als thuisverpleging aanvragen. Twijfel je welke hulp het best bij jouw situatie past? Dat hoeft je niet alleen uit te zoeken. We luisteren naar je vraag en begeleiden je snel naar de juiste ondersteuning. Zo krijg je zorg op maat, gewoon bij je thuis. helan.be/zorg-aanvragen





Grip op je bloeddruk, goed voor je hart.

Wist je dat 1 op 3 mensen een te hoge bloeddruk heeft? Toch zijn de meesten zich daar niet van bewust: hoge bloeddruk is een stille aandoening die je meestal niet voelt. Het doet geen pijn of geeft geen duidelijke klachten maar intussen loopt je lichaam wel schade op. Je bloeddruk regelmatig meten is dan ook een eenvoudige manier om ernstige gevolgen van hart- en vaatziekten te helpen voorkomen.

Je bloeddruk uitgelegd

Je hart werkt als een pomp: het stuwt bloed door de slagaders om zuurstof en voedingsstoffen naar je organen te brengen. Bij elke hartslag oefent het bloed druk uit op de wanden van die slagaders. Dat is je bloeddruk. Die wordt weergegeven met 2 getallen, bijvoorbeeld 120/70 mmHg: 120 is de bovendruk (het hart trekt samen), 70 de onderdruk (het hart ontspant). Je bloeddruk verandert gedurende de dag en hangt af van je activiteit. Een optimale bloeddruk bedraagt 120/70 mmHg.

Hoge bloeddruk

Als de bloedvaten soepel en elastisch zijn, stroomt je bloed vlot. Een hoge bloeddruk of *hypertensie* maakt je slagaders stijver en minder elastisch. Het gevolg? Je hart moet harder werken om het bloed rond te pompen en raakt op lange termijn overbelast. Beschadigde bloedvaten zijn gevoeliger voor een opstapeling van vetten zoals cholesterol. Die kunnen plaques vormen die de bloedvaten vernauwen of verstopen. Het risico op een hartinfarct, beroerte of hartfalen stijgt daardoor aanzienlijk. Ook de nieren en ogen kunnen schade oplopen.

Wanneer is je bloeddruk (te) hoog?

Je hebt een hoge bloeddruk als die 140/90 mmHg of hoger is. Een hoge bovendruk verhoogt het risico op hart- en vaatziekten méér dan een hoge onderdruk. Bij een erg hoge bloeddruk (180/90) kan je klachten ervaren als hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid, kortademigheid en rusteloosheid.

Verlaag je risico

Aan sommige factoren die een verhoogde bloeddruk veroorzaken, kan je weinig doen: een erfelijke aanleg, een erfelijk verhoogd cholesterolgehalte of een verhoogde bloeddruk tijdens de menopauze door minder oestrogeen. Kiezen voor een gezonde levensstijl heb je wél zelf in handen. Zeker als je risicofactoren hebt, of ouder dan 40 jaar bent. Een hoge bloeddruk komt immers vaker voor dan je denkt. ■

Cijfers

Hart- en vaatziekten zijn een van de grootste gezondheidsuitdagingen in België. Enkele cijfers:

- Ongeveer **754.000** Belgen hebben aderverkalking.
- Jaarlijks wordt bij zo'n **2%** daarvan hartfalen vastgesteld.
- Per dag komen er ongeveer **40** nieuwe gevallen bij.
- **25%** van alle overlijdens in België is te wijten aan hart- en vaatziekten.

Doe de Bloeddrukscan van Helan en FibriCheck

De Bloeddrukscan van Helan in de FibriCheck-app is een eenvoudig wetenschappelijk onderbouwd programma. Het begeleidt je om je risico op een hoge bloeddruk en hartproblemen in te schatten, op te volgen en te verminderen. Je krijgt advies op maat van jouw levensstijl en persoonlijke begeleiding. Zo krijg je meer grip op je bloeddruk.



DOWNLOAD DE FIBRICHECK-APP

En start de Bloeddrukscan. De app is gratis voor Helan-klanten.

Gebruik je de FibriCheck-app al? Dan kan je er nu ook je bloeddruk met de Bloeddrukscan opvolgen.

helan.be/bloeddrukscan

Goed voor je bloeddruk

- Regelmatig bewegen
- Een gezond gewicht behouden
- Stoppen met roken
- Stress beperken
- Evenwichtig en zoutarm eten
- Alcohol beperken
- Genoeg slapen
- En heel eenvoudig maar superbelangrijk ... regelmatig je bloeddruk meten





Gezond genieten van de zon

5 gouden tips om je huid te beschermen

Zodra de zon zich laat zien, willen we naar buiten. Terecht, want de zon geeft je humeur, je energiepeil en je voorraad vitamine D een boost. Maar van de zon genieten doe je het best met zorg voor je huid. Want zonlicht kan schade veroorzaken. Met deze gouden tips hou je het veilig, thuis en op vakantie.

Maak van smeren een gewoonte

Huidkanker komt de laatste jaren steeds vaker voor, ook op jongere leeftijd. Smeer je daarom altijd in met zonne-crème. Niet alleen op vakantie, maar ook op de fiets, in de tuin of op een terras. Kies minstens factor 30 en breng een dikke laag aan, ongeveer 30 minuten voor je de deur uitgaat. Herhaal elke twee uur, en telkens nadat je gezwommen, gesport of veel gezwet hebt. Op sociale media circuleren fabels over zonnecrème, maar dermatologen zijn duidelijk: smeren verkleint écht de kans op huidschade en huidkanker. Maak er een gezonde gewoonte van, voor het hele gezin.

Bescherm je ook op bewolkte dagen

Ook op koele of bewolkte dagen kan de zon verraderlijk krachtig zijn. De temperatuur zegt namelijk niets over de hoeveelheid uv-straling. Wil je zekerheid? Check de uv-index. Die vertelt je hoe sterk de uv-straling is en hoe voorzichtig je dus moet zijn. Op dagen met een lage uv-index kan je, afhankelijk van je huidtype, kort onbeschermd naar buiten. Vanaf een uv-index van 3 bescherm je je huid best extra goed. Even de uv-index controleren voor je de deur uitgaat, is dus een goed idee. Weer of geen weer.



Zoek op tijd de schaduw op

Hoe langer je in de zon zit, hoe groter de kans op huidschade door uv-A en uv-B. Uv-A-straling veroorzaakt pigmentvlekken en rimpels. Uv-B-straling verhoogt de kans op verbranden en huidkanker. Je kan beter elke dag één uurtje zon meepikken dan één dag urenlang bakken. Een bruin kleurtje beschermt je trouwens niet, het is net een teken van zonneshade. Zoek tijdens de warmste momenten van de dag een plekje in de schaduw op. Dat is meestal tussen 11 en 16 uur. En vergeet niet: ook onder een parasol, in de schaduw en achter glas kunnen uv-stralen je huid bereiken. Ook dan blijft bescherming nodig.

Draag beschermende kledij

Zonnecrème smeren is stap één. Daarnaast is het goed om een zonnebril, pet of hoed te dragen als de zon fel schijnt. Ook een T-shirt is geen overbodige luxe, zeker voor kinderen. Hun huid is gevoeliger en verbrandt sneller. Kies voor katoenen of linnen stoffen. Die houden uv-stralen beter tegen dan dunne of grof geweven materialen. Ben je aan zee, in een openluchtzwembad of bij een meer? Dan let je best extra goed op. Water en zand weerkaatsen de zonnestraling, waardoor je sneller verbrandt. Voor kleine en grote waterratten is speciale uv-werende (bad)kleding dan ook een aanrader.

Check je vlekjes

Je huid vertelt veel. Zie je een plekje dat er vreemd uitziet? Een moedervlek die verandert? Of een vlekje dat je niet vertrouwt? Laat het nakijken. Hoe vroeger huidkanker wordt opgespoord, hoe beter. Er bestaan ook hulpmiddelen om je huid zelf te controleren. Met de SkinVision-app weet je binnen de 30 seconden of een vlekje verdacht is of niet, en of het slim is om verder advies in te winnen. Als Helan-klant gebruik je de SkinVision-app helemaal gratis en hoef je geen jaarabonnement te betalen. ■

Lees meer op pag 31.

Zomeractie bij Helan Zorgwinkel Buitenpret!



Speelhuis Yuki, standaardprijs: 249 euro. Actieprijs na 10% + 10% korting: 201,69 euro



Terra Kids Verrekijker met opbergtas, standaardprijs: 29,99 euro. Actieprijs na 10% + 10% korting: 24,29 euro

Ontdekken

Hoeveel stippen heeft een lieveheersbeestje? Tel maar mee. Alles voor junior natuurontdekkers en vogelaars in spe, één adres: helanzorgwinkel.be

Spelen

Doe je mee? Het leukste en mooiste buitenspeelgoed voor heel het gezin vind je bij Helan. Van speelhuisjes tot een waterbaan, zandtafels en buitenspellen die je in beweging zetten.

Knapsack buitenspel, standaardprijs 44,95 euro. Actieprijs na 10% + 10% korting: 36,40 euro



Zomeracties in juli en augustus

Van 1 juli tot en met 31 augustus 2026 krijg je bovenop je korting als Helan-klant 10% extra korting op alles van Maxi-Cosi én op geselecteerd buitenspeelgoed van Exit Toys, BS Toys, Bamboom en Terra Kids. Enkel geldig in onze webshop.

Geniet je mee?

Je vindt de geselecteerde producten voor deze acties op helanzorgwinkel.be/promo

10%
voor Helan-klanten*
+ 10%
extra korting**

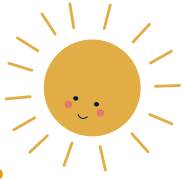


Maxi-Cosi Buggy Soho, standaardprijs: 349,99 euro. Actieprijs na 10% + 10% korting: 283,49 euro

Onderweg

Nergens knusser en veiliger dan in de Maxi-Cosi. Tuin, park of festival: neem je mini overal mee in een Maxi-Cosi stroller, buggy of autozitje.

* Enkel voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met hun bijdragen aanvullende diensten. Alle info op helan.be/voordelen. ** Enkel voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds. Alle info en voorwaarden op helanzorgwinkel.be/promo. Actie onder voorbehoud van wijzigingen.



Huidvlekjes? Check SkinVision-app 1 jaar gratis

Je huid regelmatig checken op verdachte plekjes of moedervlekken is een goed idee. Het algoritme van de app beoordeelt via foto's of er risico op huidkanker is. Een panel van dermatologen kijkt mee voor het meest nauwkeurige resultaat. Indien nodig adviseert SkinVision een fysieke consultatie.

HELAN VOORDEEL

Gratis jaarabonnement van 50 euro



Claim je
voordeel

SKINDR app Je dermatoloog online

Acne, eczeem of een ander huidprobleem? Via de Skindr-app helpt een Belgische dermatoloog je online. Op basis van een beschrijving en foto's krijg je binnen de 48 uur advies en een behandelplan. Een raadpleging kan al vanaf 49 euro.

HELAN VOORDEEL

9 euro korting

Download Skindr en krijg 9 euro korting op je eerste consultatie met de code **SKINDRHELAN9**.

De vermelde voordelen en diensten gelden in 2026 voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met de betaling van hun ziekenfondsbijdragen. Check de voorwaarden op helan.be/voordelen.



Nog een vakantiecamp nodig? Let's go

Bij Heyo Vakantiecampen is er ook plaats voor late beslissers. Zoek je deze zomer nog een onvergetelijk vakantiecamp, met of zonder overnachting? Kinderen en jongeren van 2,5 tot 18 jaar beleven met Heyo leerrijke, sportieve en avontuurlijke vakantiecampen in binnen- en buitenland. Met zomerse kortingen, speciaal voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds.

HELAN VOORDEEL

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

Check het zomeraanbod op heyo.be

* Schrijf je kind in en selecteer de optie voor het gratis vakantiecamp waarvoor jouw kind in aanmerking komt (op basis van de leeftijd). Voldoet je kind aan de voorwaarden? Dan wordt het kamp meteen gratis toegekend. 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 een kamp met Helan-prijs van meer dan 175 euro, dan betaal je enkel de meerprijs. Afhankelijk van het aanbod in je regio geldt het voordeel voor 3-jarigen ook al vanaf 2,5 jaar.



Helan Zorgwinkel

3 + 1 gratis op Tena

Heel juli doe je veel voordeel op alle incontinentiemateriaal van topmerk Tena. In de winkel én online.

HELAN VOORDEEL

3+1 gratis*, bovenop de **30% korting**** die je sowieso krijgt als Helan-klant

helanzorgwinkel.be/tena

* Enkel voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds. Alle info en voorwaarden op helanzorgwinkel.be/promo. Actie onder voorbehoud van wijzigingen.

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



helan  helemaal welzijn

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk, 0411.696.011, verzekerings-agent (n° CDZ 5006c) voor "MLOZ Insurance", de VMOB van de Onafhankelijke Ziekenfondsen (voor de takken 2 en 18), Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel, RPR Brussel (422.189.629, n° CDZ 750/01).

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

Geen enkel in dit magazine gepubliceerd artikel mag (gedeeltelijk of volledig) overgenomen worden zonder voorafgaande toestemming van de redactie. Helan Onafhankelijk ziekenfonds is ondertekenaar van de Milieu-beleidsovereenkomst 'Papier in Vlaanderen' aangesloten bij de uitgevers van de periodieke pers.

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/afspraken**.
- In sommige kantoren kan je ook zonder afspraak terecht met korte vragen.

Dankzij Helan

... blijft Laura's sportabonnement een stuk betaalbaarder

Laura, 23 jaar

“Het leven is duur vandaag, en dan maakt een terugbetaling van 50 euro voor sport via Helan echt wel een verschil. Ik sport om fit te blijven, maar ook - en misschien zelfs vooral - om mentaal in balans te blijven. Na een sessie hot yoga voel ik me helemaal herboren.”

Helan-sportvoordeel

Je krijgt tot 50 euro terugbetaald per jaar voor je lidgeld bij een sportclub of een jeugdbeweging



De vermelde voordelen en diensten gelden in 2026 voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met de betaling van hun ziekenfondsbijdragen. Check de voorwaarden op helan.be/voordelen.

Extra handen bij de afwas & gratis adviesgesprek bij de zwangerschapsconsulent & hulp met je pasgeboren baby & warme kinderopvang & betaalbare beugel & vlotte terugbetalingen & tot 50 euro voordeel in je sportclub of jeugdbeweging & handige app & onvergetelijke vakantiekampen & voor- en nazorg bij een ziekenhuisopname & tot € 120 voordeel voor psychotherapie & gratis Helan Gezondheidsscan & webinars & thuisoppas als je kind ziek is & hulp bij je administratie & kwalitatief zorgmateriaal & uitleendienst & ondersteuning bij de aanvraag van een mobiliteitshulpmiddel & buitenschoolse opvang van 2,5 tot 12 jaar & niet-dringend ziekenvervoer & medische zorg bij je thuis & zorgkas & begeleiding bij arbeidsongeschiktheid & uitkeringen & e-books & bescherming tegen hoge tandzorgkosten & hulp bij een volle strijkmand & goed gezelschap & doorlopend betaalbaar verzekerd dankzij de wachtpolis & webshop & € 25 preventiebonus & magazine & luisterend oor & begeleiding bij dementie & ondersteuning voor mantelzorgers & antwoorden op al je zorgvragen ...

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 helemaal welzijn



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

Afzendadres:
Boomssteenweg 5
2610 Wilrijk