

# helan

helemaal welzijn

Magazine

**BOEK NU!**

Heyo vakantiecampen  
voor krokus en pasen

**Alles voor je babyuitzet**

Bij Helan Zorgwinkel

**Praten met iemand  
met dementie**

**WAT ALS JE  
MENTALE  
PIJN KON  
ZIEN?**

NIEUW



## Je tanden verdienen hun eigen verzekering

Wacht niet tot je die scheve tand, dat zwarte gaatje of die gebroken kies stilletjes om hulp hoort schreeuwen.

Kies nu al voor de **nieuwe tandverzekering Dentalia Up**. Je tanden zullen je dankbaar zijn. En je portemonnee ook.



SCAN MIJ VOOR  
MEER DETAILS

Of ga naar  
[www.helan.be/  
verzeker-je-tanden](http://www.helan.be/verzeker-je-tanden)

 Dentalia  
Up



Lynn Pellens – Gezondheidsexpert bij Helan

“Helan is helemaal welzijn. We helpen je graag om gezond te blijven en je goed te voelen. Maar ook als het minder gaat, zijn we er. We blijven je altijd graag een stapje voor met onze diensten en voordelen. Zodat je op ons kan rekenen als je dat nodig hebt. Want hulp vragen is niet altijd makkelijk, zeker niet als je je niet lekker voelt. Fysiek, of mentaal. Zo blijkt uit een recente enquête van gezondheidsinstituut Sciensano dat 3 op de 10 mensen die zich mentaal minder voelen, nog nooit hulp hebben gezocht. Dat is jammer, want er bestaan zoveel hulplijnen, van mensen in je dichte omgeving, tot professionals in de geestelijke gezondheidszorg. Wist je bijvoorbeeld dat je als klant van Helan Ziekenfonds kan rekenen op 5 gratis sessies bij een psycholoog van de Helan Luisterlijn? En dat we een terugbetaling voorzien van je therapie sessie bij een andere psycholoog via je Helan-voordelen? In ons dossier Mentaal Welzijn zetten we een paar hulplijnen voor jou op een rijtje. Aarzel niet om ze in te roepen.”

- 2 Helemaal Helan
- 5 Vlot herstellen na je ziekenhuisopname
- 6 Al: een meerwaarde voor je gezondheid
- 8 Buiten bewegen: goed voor lichaam en geest
- 9 Dossier mentaal welzijn
- 10 Deconnecteren kan je leren
- 12 'Zie mijn pijn' maakt mentale pijn zichtbaar
- 14 Geestelijke gezondheidszorg: waar vind je hulp?
- 16 Als je huisgenoot mentale problemen heeft
- 18 Goed om te weten
- 20 Waarom is je slaap zo belangrijk?
- 22 Praten met iemand met dementie
- 24 Helan Zorgwinkel
- 25 Helemaal digitaal: jouw online ziekenfonds
- 26 Ken of ben jij een geknipte Heyo monitor?
- 28 Wat te doen bij arbeidsongeschiktheid
- 29 Babyuitzet bij Helan Zorgwinkel
- 30 Helan voordelen
- 33 Achter de schermen



Voor de coverfoto gingen we met collega Lieselot en haar mama Katia genieten in het bos.

## Colofon

**Kernredactie:** Lynn Pellens en Eva De Geyter • **Vormgeving:** Kirsti Alink • **Beeld:** Joshua D'hondt Photography, Well Played, Shutterstock • **Drukwerk:** Roularta • **Verantwoordelijke uitgever:** Rik Selleslaghs - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - O.N. 0411.696.011 - RPR Antwerpen - [www.helan.be](http://www.helan.be)

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk, 0411.696.011, verzekeringsagent (n° CDZ 5006c) voor "MLOZ Insurance", de VMOB van de Onafhankelijke Ziekenfondsen (voor de takken 2 en 18), Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel, RPR Brussel (422.189.629, n° CDZ 750/01).  
Geen enkel in dit magazine gepubliceerd artikel mag (gedeeltelijk of volledig) overgenomen worden zonder voorafgaande toestemming van de redactie.  
Helan Onafhankelijk ziekenfonds is ondertekenaar van de Milieubeleidsvereenkomst 'Papier in Vlaanderen' aangesloten bij de uitgevers van de periodieke pers.



## HEYO VAKANTIEKAMPEN BREEKT RECORD!

# 4.460

### kinderen smeren simultaan zonnecrème

Heyo is de organisator van vakantiecampen via Helan. We zorgen elk jaar voor zo'n 40.000 onvergetelijke kampplaatsen, met en zonder overnachting. Bij Heyo zijn we, net als bij Helan, gedreven en enthousiast. Maar ook bewust met gezondheid en welzijn bezig. Zo smeren we ons op alle vakantiecampen standaard twee keer per dag in.

Om onze kinderen op kamp, maar ook de wereld ruim daarbuiten, bewust te maken van gezond buiten spelen, gingen we in juli voluit voor het wereldrecord zonnecrème smeren. Met zo'n 4.460 kinderen op 66 verschillende locaties in België en Europa smeerden we ons op exact hetzelfde moment in. Het record uit 2019, toen 2.441 personen in India dat simultaan deden, ging daarmee serieus aan diggelen!

## Helan Zorgwinkel zit in het nieuw

Bij Helan Zorgwinkel koop en huur je zorg- en gezondheidsmateriaal. Op zorgmomenten, zoals bijvoorbeeld na een ongeval of een operatie, of als je een langere zorgnood hebt. We geven je uitgebreid advies in onze winkels, of je shopt makkelijk zelf online. Je kan bij Helan Zorgwinkel ook terecht voor je babyuitzet, en alles wat je nodig hebt om het jou en je baby zo comfortabel mogelijk

te maken. Als klant van Helan Ziekenfonds krijg je een mooie korting op het hele aanbod.

De webshop van Helan Zorgwinkel is nu nog handiger, overzichtelijker en efficiënter. Ga zeker eens kijken.

 [Helanzorgwinkel.be](https://helanzorgwinkel.be)



**NIEUW!**

## Jef en Daphne testen uit

Maak kennis met Jef en Daphne, de gezondheids-experts van Helan. Samen werken zij mee aan onze tips voor meer welzijn, fysiek en mentaal.

Vanaf nu gaan ze ook regelmatig op onderzoek. Ze testen nieuwe gezondheidshypes, en zijn zelf de proefkonijnen. Hun verslag volg je van nabij op Instagram.

Wat werkt? Wat niet? En waarom zou je zelf ook iets veranderen aan je levensstijl? Je twee Helan-gidsen gaan je voor, met vallen en opstaan, ongefilterd en oprecht.

**Volg de avonturen van Jef en Daphne op @helemaal.helan op Instagram.**



**helemaal  
mama**



Ontdek ons Instagram account [@helemaal.mama](https://www.instagram.com/helemaal.mama), waar je terecht kan voor tips rond moederschap, opvoeding, en gezondheid.

**MENTAAL WELZIJN IN CIJFERS**

**1 op 3**

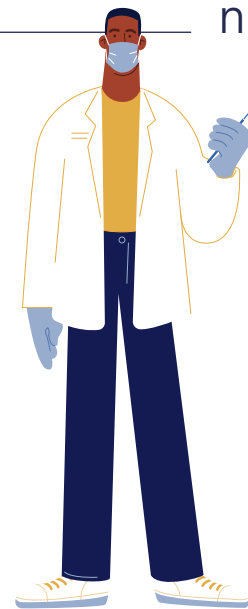
gebruikers van het Helan-voordeel psychotherapie is jonger dan 18

**17%**

van de gesprekken met de psychologen van de Helan Luisterlijn gaan over stress en burn-out

**1 op 5**

belt voor vragen over relaties en kinderen



## WERKEN BIJ HELAN

### Ontdek onze bredere kijk op werk

Ben jij een babbelgat, dan is dat bij ons een compliment. Want als zorgkundige maakt dat babbeltje net het verschil in het contact met onze klanten. Ben je een speelvogel, dan ben je voor ons de geknipte jeugdmonitor of kinderbegeleider. Eerder een dwarsligger? Dan zijn we alvast benieuwd naar jouw vernieuwende ideeën.

Je talenten ontplooiën en gebruiken om je collega's en onze klanten vooruit te helpen, dat is wat je bij Helan volop kan doen. En zijn we content, dan zeggen we

dat hier ook luidop. Respectvolle maar ongezouten communicatie, met ruimte voor een vleugje humor: dat is tenslotte helemaal Helan.

Ben jij de enthousiaste teamleader, marketeer, IT-er, klantenbeheerder, zorgkundige, huishoudhulp, begeleider in de kinderopvang, ... die we zoeken? Welke job je ook uitoefent, bij ons maak je een verschil in iemands leven. Dat is onze bredere kijk op werk.

 **Ontdek onze vacatures op [www.helanjobs.be](http://www.helanjobs.be).**

### HOEVEEL KOST EEN KROON?

Waarom is een gezond gebit belangrijk? Hoe zorg je goed voor je tanden? Wat is een kroon, een brug of een implantaat precies? En hoeveel kost het allemaal? Ons gratis e-book tandzorg beantwoordt al je vragen.

**SCAN DEZE CODE**



### Gebruik jij de Helan Huishoudhulp app?

Een huishoudhulp van Helan maakt je leven makkelijker. En de app van Helan Huishoudhulp doet daar nog een schepje bovenop. Via die app kan je de planning opvolgen, verlof of vervanging aanvragen en je consulent contacteren. Maar liefst 43% van de klanten gebruiken de app actief en zijn er heel tevreden over.



# Vlot herstellen na je ziekenhuisopname

Helan heeft alles in huis om je te ondersteunen. Met terugbetalingen en voordelen, en met extra hulp waar nodig.

## Terugbetaling via je Hospitalia-verzekering

- ✓ **Betaal de ziekenhuisfacturen zelf tijdig:** De opnamefactuur ontvang je rond 8 weken na je opname. Betaal de factuur tijdig aan je ziekenhuis.
  - ✓ **Vul het terugbetalingsformulier in:** Download een recent terugbetalingsformulier via onze website of via Mijn Helan. Vul het in, onderteken en voeg de opnamefactuur en eventuele andere bewijsstukken toe.
  - ✓ **Vraag je terugbetaling aan:** Bezorg je documenten digitaal via de Mijn Helan app (mobiel) of via Mijn Helan (desktop). Of deponeer ze in een Helan-brievenbus in je buurt.
  - ✓ **Volg je terugbetaling op:** Wij regelen de terugbetaling van je hospitalisatiekosten. Via Mijn Helan vind je een handig overzicht van al je terugbetalingen.
- ## Zorg op maat
- ✓ **Zorg aan huis:** Helan verzorgenden bieden hulp bij huishoudelijke taken en persoonlijke verzorging.
  - ✓ **Thuisverpleging:** Onze verpleegkundigen komen bij je thuis als je medische zorg nodig hebt.

- ✓ **Thuiszorgmateriaal:** Huur of koop zorgmateriaal om thuis comfortabel te herstellen op [www.helanzorgwinkel.be](http://www.helanzorgwinkel.be).
- ✓ **Ergotherapeutisch advies en woningaanpassing:** Ben je minder mobiel, dan helpt een Helan-ergotherapeut je graag.
- ✓ **Niet-dringend medisch vervoer:** Een vrijwilliger brengt je naar medische afspraken. Wij regelen het voor je.
- ✓ **Onze maatschappelijk werkers:** Wist je dat je via elan gratis advies en hulp kan krijgen om een zorgplan op te stellen? We weten ook alles over sociale tegemoetkomingen en premies.

## BEGELEIDING NA HOSPITALISATIE

Helan is helemaal welzijn. Daarom zorgen we vanaf nu voor begeleiding voor 75-plus klanten die na een ziekenhuisopname van een paar dagen weer naar huis gaan. We nemen contact op met hen of hun mantelzorgers, bekijken welke hulp ze kunnen gebruiken, en zorgen voor informatie, ondersteuning en coördinatie van de zorg thuis.

Bekijk de info op onze website, of maak een afspraak voor uitgebreid advies op [www.helan.be/afspraak](http://www.helan.be/afspraak).





# Artificiële intelligentie

## Een meerwaarde voor je gezondheid

Een app die je huidvlekjes controleert. Een algoritme dat een beroerte voorspelt. Het klinkt wereldvreemd, maar het is werkelijkheid. Artificiële intelligentie veroverd onze gezondheidszorg en dat is – ondanks alle uitdagingen – een goede zaak, zeggen experts.

Artificiële intelligentie (AI) is een breed begrip. Samengevat gaat het om slimme systemen die het menselijke brein imiteren. Ze leggen verbanden, nemen beslissingen, schieten in actie. Maar die kunstmatige hersensets gaan nog een stap verder dan de mens. Ze kunnen miljoenen gegevens tegelijk analyseren. En oplossingen creëren waar we zelf nooit waren opgekomen.

### Patronen en valkuilen

“Artificiële intelligentie is sterker dan wij in het herkennen van patronen in grote hoeveelheden data”, zegt **Tom Braekeleirs**, expert op het vlak van digitale transformatie in de gezondheidszorg. AI wordt dan ook al jaren succesvol ingezet in de radiologie. Om tumoren op te sporen in scans, bijvoorbeeld. Maar ook

om geneeskunde te personaliseren en pandemieën te voorkomen. De technologie evolueert razendsnel en de mogelijkheden zijn immens. Dat is goed nieuws, voor de arts en patiënt. “Neem nu de chatbot Bingli. Die stelt je vragen vóór je consultatie bij de huisarts, zodat die niets over het hoofd ziet. Want onze hersenen sturen ons meestal in de richting van een gekend



patroon. ‘Cognitive bias’, heet dat. Dat is een valkuil. Als de wachtzaal vol met kuchende mensen zit, en de dokter heeft die dag al een paar keer bronchitis vastgesteld, dan is de kans groot dat die ene persoon met covid niet herkend wordt. AI heeft die cognitieve vooringenomenheid niet. Dat leidt tot betere beslissingen.”

### Gezondheidsgeletterdheid

Volgens Braekeleirs zullen we in de toekomst veel meer van dat soort beslissingsondersteunende AI-tools zien in de zorg. Technologieën die de dokter niet vervangen, maar bijstaan. Bij het stellen van diagnoses. Bij het screenen van patiënten. Bij het uitvoeren van routinetaken, zodat er tijd vrijkomt voor zorgtaken die écht een verschil maken. Tegelijk ondersteunt AI ook de patiënt. Via apps en wearables kan je je gezondheid opvolgen. “Met SkinVision kan je zelf je moedervlekken checken. En FibriCheck houdt je hartritme in de gaten. Dat kan helpen om gezondere keuzes te maken en de lange wachttijden bij specialisten weg te werken. Op voorwaarde dat we inzetten op gezondheidsgeletterdheid, zodat mensen die data juist interpreteren”, aldus Tom Braekeleirs.



Tom Braekeleirs, expert digitale transformatie in gezondheidszorg

“De technologie evolueert razendsnel en de mogelijkheden zijn immens. Dat is goed nieuws, voor arts én de patiënt.”

### (On)menselijk

Zal AI op termijn de dokter vervangen? Zo’n vaart zal het niet lopen. **Tom Braekeleirs:** “Ik geloof niet in het doembeeld dat artificiële intelligente de arts zal vervangen. In het medische is het menselijke zo belangrijk. Het totaalplaatje van de patiënt bekijken, luisteren naar je buikgevoel, slecht nieuws op een gepaste manier brengen: AI kan dat niet. Tussen patiënt en machine moet altijd een mens blijven staan. Maar als AI zowel de patiënt als de arts kan helpen om meer gefundeerde beslissingen te nemen, waarom zouden we het dan niet doen?”

Henk van der Molen, AI-specialist bij SkinVision

“Met SkinVision kan je zelf je vlekjes controleren. Je maakt een foto en dertig seconden later weet je of je een arts moet raadplegen. De app stelt dus geen diagnose, maar bepaalt het risico.”

**TEST GRATIS DE SKINVISION APP**



Als Helan-klant betaal je niets voor een jaarabonnement (t.w.v. 50 euro).

### Zo maakt AI het verschil in de zorg

- **Nieuwe medicijnen**  
AI kan razendsnel kandidaat-geneesmiddelen ontwikkelen. Dat kan leiden tot doorbraken in de behandeling van ziekten.
  - **Precieze diagnose & prognose**  
Artsen kunnen sneller en nauwkeuriger diagnoses stellen en prognoses maken dankzij de scherpe analyses van AI.
  - **Behandelingen op maat**  
AI kan op basis van je genetisch profiel bepalen welke behandeling voor jou het meest effectief is.
- **Betere patiëntenzorg**  
Via chatbots krijgen patiënten 24/7 toegang tot medisch advies. Artsen kunnen sneller de juiste zorg bieden omdat patiëntengegevens in real time worden geanalyseerd.
  - **Minder druk op zorgverleners**  
AI optimaliseert de workflow van artsen en verpleegkundigen. Dit vermindert de werkdruk en verbetert de kwaliteit van de zorg.
  - **Preventie en gezondheidsmonitoring**  
AI kan je risico op ziekte identificeren, preventief advies geven en je tools bieden om je gezondheid in handen te nemen.

# Buiten bewegen

## Maak tijd voor een buitenbad

Tijd buiten doorbrengen is goed voor je. Dat ondervinden wetenschappers bij onderzoek wereldwijd. Uit je stoel komen, bewegen, frisse lucht inademen en daglicht zien helpt je lichaam en geest op tal van manieren vooruit.

### Wandelen als medicijn

Wat als de dokter je geen medicijn, maar een portie natuur zou voorschrijven? Onderzoek wijst uit dat een wandeling in het park, een toerke in het bos, of een weekendje weg in de natuur kan helpen om je stresslevels en je bloeddruk te verlagen, het risico op astma, allergie en hart- en vaatziekten te verkleinen, en je mentale gezondheid een boost te geven. Zo komt het dat artsen op de Shetlandeilanden hun patiënten al een tijdje strandwandelingen voorschrijven als behandeling voor lichamelijke en geestelijke kwalen. Dus zon of regen, tank voldoende natuur voor jezelf. Slecht weer, ga toch naar buiten. Ook dan doet de natuur wonderen voor je.

### Hoeveel moet je wandelen?

Twee uur per week doorbrengen in de natuur heeft al effect op je gezondheid. Brits onderzoek uit 2019 wijst uit dat wie 2 of meer uren per week buiten is, een betere gezondheid heeft en zich mentaal sterker voelt. Elke dag een toerke van een half uurtje in de buitenlucht is ruim voldoende om je gezondheid vooruit te helpen.

### Licht, lucht en beweging

Met een dagelijkse wandeling van een half uur sla je 3 vliegen in één klap: je wint licht, frisse lucht én een portie beweging. Waarom daglicht

“Elke dag een toerke van een half uurtje in de buitenlucht is ruim voldoende om je gezondheid vooruit te helpen.”

zo belangrijk is? Je hebt er dagelijks een portie van nodig om je biologische klok goed te laten werken. Ook de buitenlucht die je tankt bij een korte wandeling is belangrijk voor je lichaam. Het helpt om je luchtwegen gezond te houden, je stress te beheersen, je bloeddruk en je hartslag op een gezond peil te houden en je gemoed te verlichten. En natuurlijk is wandelen ook een vorm van broodnodige beweging in je dag. Onderzoek

wijst uit dat wandelen je cognitieve vermogens doet toenemen: je brein krijgt ruimte om indrukken te verwerken en nieuwe ideeën te laten groeien. Door de bewegen komt er ook endorfine in je lichaam vrij, wat je een goed gevoel geeft. En beweging is goed is voor je bloedsomloop, je spieren en gewrichten.

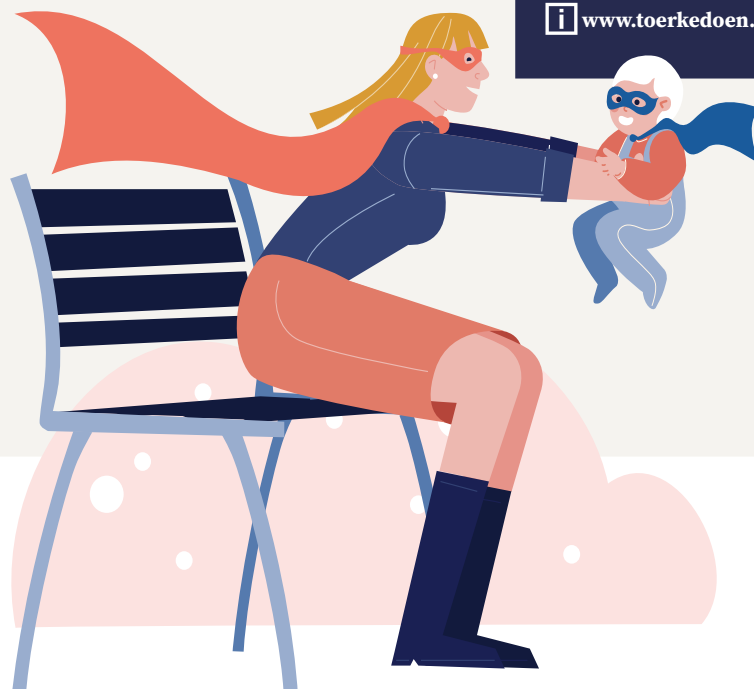
### Blijf niet te veel stilzitten

Heb je een zittende job, dan probeer je best naast het dagelijkse toerke ook je zitten elk halfuurtje te onderbreken. Dat zal je gezondheid nog een extra boost geven.

### LAAT JE INSPIREREN!

Een toerke doen hoeft niet zo ingrijpend te zijn. Op de website van Helan ontdek je tips voor toerkes op maat van elke persoonlijkheid.

 [www.toerkedoen.be](http://www.toerkedoen.be)



## **Deconnecteren**

kan je leren

## **Waar vind je hulp?**

Als het niet goed met je gaat

# **Dossier mentaal welzijn**

Je goed in je vel voelen gaat soms vanzelf, maar soms ook minder. De juiste hulp vinden, maakt een heel verschil. Ontdek in dit dossier de hulplijnen voor je mentale welzijn, tips voor partners, en advies om je hoofd leeg te maken.

# Deconnecteren kan je leren

60 tot 80% van wie werkt heeft last van chronische werkstress. Dagelijks bewust deconnecteren is de beste remedie. Maar hoe doe je dat? We vroegen het aan Inge Declercq, neurologe en slaap- en stressexperte.



### Als stress chronisch wordt

Een gezonde dosis stress is nodig om goed te functioneren, want het versterkt je alertheid. Maar als stress chronisch wordt, gaat het de verkeerde kant uit. Je lichaam en brein zenden dan alarmsignalen uit, om aan te geven dat je over je grenzen gaat. Een veel voorkomend alarmsignaal, is volgens **Inge Declercq** dat je trager wordt: “Je werk geraakt niet af, je bent constant afgeleid en komt niet vooruit. Ook helder nadenken wordt moeilijker. Je komt minder snel tot oplossingen, je creatief denkvermogen staat op een laag pitje en knopen doorhakken lijkt onoverkomelijk. Vaak slaap je in zo'n periode ook slecht.”

### Deconnectierecht

Omdat ons stressniveau de pan uit swingt, wil de regering ons aanmoedigen om werk en privé van elkaar te scheiden. Sinds 1 april 2023 mag je officieel ‘offline’ zijn buiten de werkuren, het zogenaamde ‘deconnectierecht’. Maar volgens **Inge Declercq** dekt de wettekst niet de lading van het probleem: “In de wettekst ligt de focus nogal eenzijdig op e-mails en digitale hulpmiddelen. Werkgevers moeten werknemers de kans geven om los te komen van digitale hulpmiddelen na de werkuren. Maar wie echt wil deconnecteren, bekijkt het best ruimer.”

### Bewegen en slapen

Deconnecteren doe je volgens **Inge Declercq** op 2 fronten: fysiek en mentaal: “Op fysiek vlak is beweging de grote weldoener. Wie op verschillende momenten van de dag beweegpauzes inlast, zal een stuk productiever worden. Voor en na je werkdag kies je best voor rustgevende beweegpauzes zoals stretchen of ademhalingsoefeningen. Tijdens je werkdag mogen dat activerende beweegpauzes zijn, of een wandeling.” Op mentaal vlak moeten we de

gezondheid van ons brein bewaken: “Dat kan door af en toe écht de knop uit te zetten, en volledig te focussen op iets anders dan werk. Gun jezelf ook voldoende ‘herstellende slaap’, want dat is onontbeerlijk voor een gezond en productief brein. De meeste mensen hebben een nachtrust van 7 à 8 uur nodig.”



**Inge Declercq, neurologe en slaap- en stressexperte**

“Een digitale pauze is geen pauze. Ga liever voor het raam staan en adem frisse lucht in. Zo geef je je brein rust.”

### Na, maar ook tijdens het werk

Deconnecteren doe je natuurlijk 's avonds na het werk. **Inge Declercq**: “Zet dan je brein bewust even uit en laat taak-gerichte activiteiten achterwege. Doe iets dat je leuk vindt: ga bewust herbronnen en zoek mentale rust op.” Maar ook tijdens je werk kan je deconnecteren: “Tijdens de werkuren zijn micropauzes dé manier om je brein gezond te houden. Dat kan een adempauze van een minuut zijn, of een lunchpauze waarin je alleen maar bezig bent met de lunch en de collega's. En heel belangrijk: een digitale pauze is geen pauze. Ga liever tussen twee vergaderingen door even voor een raam staan. Zet het raam open, kijk naar de wolken of naar wat er gebeurt op straat, en richt je aandacht daar 100% op. Dat creëert gezonde hersenconnecties.”

### Deconnecteren? Niets dan voordelen!

Pauzeren lijkt soms tijdverlies. Toch is het omgekeerde waar, benadrukt **Inge Declercq**: “Wie onvoldoende deconnecteert, doet er tot 55% langer over om een taak af te ronden. Af en toe loskoppelen van je werk heeft nog meer

voordelen. Het maakt je een betere werknemer en collega. Als je tijd maakt voor een gezamenlijke lunch of wandelpauze, investeer je in verbinding. Je sociale vaardigheden worden beter en de band met je collega's wordt sterker. Je werkgeluk vergroot, je werkstress verkleint, je krijgt meer veerkracht en bouwt aan

je fysieke en mentale gezondheid. Alleen maar winst dus.”

### Walk the talk

Of **Inge Declercq** er zelf in slaagt om voldoende te slapen en te deconnecteren? “Zeer zeker. Micropauzes, beweging en deconnectie zijn ingelijfd in mijn dagelijkse rituelen. Als we straks dit gesprek afronden, dan ga ik even onnozel doen op mijn terras en wat oefeningetjes doen.”

**Inge Declercq is als neurologe verbonden aan het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Daarnaast leidt ze SleepWell&Stressless waarmee ze de kracht van slapen en van deconnectie in de bedrijfswereld verzorgt. Ze schreef 3 boeken: 'De kracht van slapen', 'Slaap wijzer' en 'Je veux dormir!'.**

### Helan webinar!

Inge Declercq gaf voor Helan een webinar. Herbekijk die op [www.helan.be/infosessies](http://www.helan.be/infosessies) en krijg waardevolle tips om je welzijn te vergroten.



# ‘Zie mijn pijn’ maakt mentale pijn zichtbaar

Psychisch lijden is vaak onzichtbaar en moeilijk onder woorden te brengen. Maar mentale pijn is écht. Via artificiële intelligentie maakte Helan Ziekenfonds de pijn van drie mensen zichtbaar én bespreekbaar.

## Meer begrip voor psychische problemen

Psychische problemen zijn reëel en alomtegenwoordig. Dat blijkt onder andere uit een bevraging uit 2018 van het Belgisch Instituut voor Gezondheid Sciensano. Daarin geeft 1 op 3 Belgen aan zich psychisch niet goed te voelen. 20 procent van de deelnemers benoemt die gevoelens als 'depressief'.

Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat 1 op de 10 Belgen effectief aan een psychische stoornis lijdt, zoals een angststoornis of een depressie. “Jammer genoeg zijn die problemen niet zichtbaar met het blote oog” aldus **Rik Selleslaghs, CEO van Helan**. “Maar ze zijn er wel. En ze zouden even bespreekbaar moeten zijn als fysieke problemen. Vandaar ons initiatief om mentale pijn zichtbaar te maken. Via artificiële intelligentie, of AI”



Rik Selleslaghs, CEO van Helan

“Er is nog altijd meer begrip nodig voor mentale gezondheidsproblemen, en een bredere toegang tot mentale gezondheidszorg.”

## Artificiële intelligentie

Concreet vroeg Helan 3 mensen om hun mentale pijn onder woorden te brengen bij een psychologe. Zinnen uit



Lees de voorwaarden van het Helan-voordeel op [www.helan.be/voordelen](http://www.helan.be/voordelen). Het vermelde voordeel is geldig voor 2023 voor klanten van Helan Onafhankelijk Ziekenfondsde in orde zijn met de betaling van hun ziekenfondsbijdragen.

dat gesprek werden aan een computer voorgelegd en via een AI-image generator in een beeld omgezet. De resultaten waren stuk voor stuk beklijvend. Voor het eerst konden de 3 deelnemers hun dierbaren tonen wat ze elke dag voelen.

Helan maakte er een beklijvende videoreportage van, samen met onafhankelijk psycholoog **dr. Ellen Sleuwaegen**. Zij vindt het heel relevant om innovatieve technieken als AI te gebruiken in deze context: "Je pijn kunnen tonen aan je omgeving geeft hen meer inzicht in jouw situatie. Het kan het wederzijdse begrip alleen maar groter maken. Dit is geen therapie, maar vooral een middel om de pijn tastbaar en bespreekbaar te maken."

### Een bredere toegang tot geestelijke gezondheidszorg

Door geestelijke gezondheidsproblemen zichtbaar te maken, pleit Helan ervoor,

samen met de Onafhankelijke Ziekenfondsen, om de geestelijke gezondheidssector op hetzelfde niveau te zetten als de fysieke. En dat zowel qua perceptie als op beleidsvlak. **Rik Selleslaghs**, CEO van Helan: "Er is nog altijd meer begrip nodig voor mentale gezondheidsproblemen, en een bredere toegang tot mentale gezondheidszorg. Het is noodzakelijk om te blijven investeren in de geestelijke gezondheid."

Helan zet zelf alvast sterk in op mentale gezondheid. Via de Helan Luisterlijn kan je 5 maal per jaar zonder wachttijd, gratis en laagdrempelig bellen met een gediplomeerde psycholoog. Daarnaast geven we je, als je geen terugbetaling krijgt van de wettelijke ziekteverzekering, een tegemoetkoming van 10 euro voor 12 sessies bij de psycholoog per jaar, voor kinderen én volwassenen.



### MEER LEZEN?

De tekeningen op deze pagina geven stuk voor stuk de mentale pijn weer van échte mensen.

Lees de verhalen van Sarah, Lotte en Wouter op [www.ziemijnpijn.be](http://www.ziemijnpijn.be)

# Geestelijke gezondheidszorg

## Waar vind je hulp?

Minstens één Belg op vier krijgt ergens in z'n leven te maken met geestelijke gezondheidsproblemen. Hulp zoeken én vinden is dan cruciaal. Waar kan je zoal terecht? Een overzicht.





## 1 Praten helpt

Heb je mentale gezondheidsproblemen, dan hoeft dat geen taboe te zijn. Praat erover met iemand in je omgeving. Niet makkelijk, maar wel belangrijk. Je huisarts, familie, vrienden, iemand die je vertrouwt op school of op het werk: mensen rondom je zijn je belangrijkste vangnet. Aarzel niet om hulp te vragen of je problemen te delen.

## 2

### Professionele hulp

Praten met je omgeving volstaat niet altijd. Wegen je problemen door en zoek je hulp, dan kan een professional helpen. Het is niet altijd makkelijk om de weg te vinden naar gepaste geestelijke gezondheidszorg. En het financiële aspect kan een drempel zijn. Daarom hebben de overheid en de netwerken van ambulante geestelijke gezondheidszorg hun krachten gebundeld om het zorgaanbod toegankelijker te maken. Zo kan iedereen met lichte tot matige psychologische problemen een reeks individuele of groepsessies boeken tegen een betaalbare prijs. Sommige van die sessies kan je zelf inboeken zonder doorverwijzing van een arts. Andere zijn meer gespecialiseerd, en vragen wel een doorverwijzing.

## 4 Eerstelijns psychologische zorg

Onder zogenaamde 'eerstelijns psychologische zorg' vallen kortdurende psychologische raadplegingen die je helpen om je mentaal weer goed te voelen als het minder gaat, of om je mentale welzijn op peil te houden op andere momenten.

## 5 Gespecialiseerde psychologische zorg

Dit is het type hulp dat gericht is op mensen die specifiekere of intensievere zorg nodig hebben voor ernstigere psychische problemen. Voor gespecialiseerde psychologische zorg heb je vaak een doorverwijzing nodig. Praat erover met je huisarts.

## 6 Hoeveel kost het?

Kies je voor een geconventioneerde zorgverlener, dan betaal je als patiënt 0 euro voor de eerste sessie, en 11 euro voor volgende sessies (of 4 euro als je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming). Voor groepsessies betaal je 2,5 euro.

## 7 Is je zorgverlener geconventioneerd?

Je krijgt de terugbetaling via de wettelijke ziekteverzekering alleen bij geconventioneerde zorgverleners. Je kan checken of jouw zorgverlener geconventioneerd is via de website van Helan.

 [www.helan.be/faq-psychotherapie](http://www.helan.be/faq-psychotherapie).

## Is je zorgverlener niet geconventioneerd?

Sommige psychologen zijn niet geconventioneerd en werken volgens eigen tarieven. Helan Ziekenfonds biedt jou dan een terugbetaling via de Helan-voordelen. Kinderen, jongeren en volwassenen krijgen 10 euro per sessie terugbetaald voor maximum 12 sessies per jaar.

 [www.helan.be/voordelen](http://www.helan.be/voordelen) en kies voor 'psychotherapie'.

### GRATIS HULP VIA HELAN

Als klant van Helan Ziekenfonds heb je recht op 5 gratis sessies bij een psycholoog van de Helan Luisterlijn. Kies voor een video- of telefoongesprek.

 Bel T. 0800 88081 of lees meer op [www.helan.be/luisterlijn](http://www.helan.be/luisterlijn).

## 3 Je krijgt een terugbetaling

Een sessie bij een geconventioneerde klinisch psycholoog of orthopedagoog die een overeenkomst heeft met het netwerk, wordt terug-

betaald door de wettelijke ziekteverzekering. De terugbetaling geldt voor alle leeftijden als je lichte tot matige psychische problemen hebt, zowel in eerstelijnszorg als bij gespecialiseerde zorg. Het aantal en het type sessies

waarop je recht hebt, hangt af van je aanvraag en behoeften. Je zorgverlener kan je meer info geven over je terugbetaling. Vraag ernaar zodat je weet waar je aan toe bent.

# Als je huisgenoot **mentale problemen** heeft...

1 op 3 personen kampt ergens in z'n leven al dan niet tijdelijk met mentale problemen. Dat zet die mensen zelf onder druk, maar ook hun huisgenoten.

Leef jij samen met iemand die kampt met mentale problemen?

Vergeet dan niet ook voor jezelf te zorgen.



## Tal van uitdagingen

- Financiële lasten door de kosten van de behandeling of werkonzekerheid.
- Minder tijd en ruimte voor jouw zelfzorg als partner.
- Emotionele lasten van onzekerheid en spanningen in de relatie.
- Uitdagingen op vlak van intimiteit en seksualiteit.

## Communiceren is de sleutel

Wanneer een reactie van je partner je kwetst, dan heb je het recht om dat te laten weten. Ook al is de reactie uitgelokt door de aandoening. Wacht tot een rustiger moment en spreek je gevoel uit. Door te kiezen voor openheid en eerlijkheid, vermijd je dat je constant op eieren moet lopen in de buurt van je partner.



Cedric Arijs,  
psycholoog bij  
de Luisterlijn  
van Helan,  
geeft advies.

### Ga op onderzoek

Lees je in over de aandoening van je huisgenoot. Kies voor betrouwbare bronnen. Een website van een organisatie als Te Gek! is een goed startpunt. Of bevrage je huisarts. Maar vergeet vooral de belangrijkste bron van informatie niet: je partner zelf. Jullie kunnen dezelfde (zelfhulp)boeken lezen of samen een documentaire bekijken over de aandoening en polsen of je partner alles net zo ervaart.

 [www.tegek.be](http://www.tegek.be)

### Jij bent niet de hulpverlener

Als partner kan je steun, empathie en liefde bieden. Maar je bent geen professionele zorgverlener en hoeft die rol ook niet op je te nemen. Vergeet ook je eigen noden en levensambities niet. Want soms ben je als huisgenoot zo bezig met de noden van je partner met een zorgnood, dat je je eigen noden uit het oog verliest. Al lijkt dit op korte termijn nuttig, op lange termijn zal het alleen maar tot meer afstand leiden.

Helan ondersteunt jou graag met hulp en advies terwijl jij zorg draagt voor een dierbare. Vind tips en advies op [www.zorgdragers.be](http://www.zorgdragers.be).

## Roep een hulplijn in

- **Individuele hulp:** aarzel niet om langs te gaan bij een psycholoog, om te ventileren, alles op een rijtje te zetten of nieuwe perspectieven te zoeken.
- **Gezinstherapie:** Wanneer de dynamiek ruimer gaat dan enkel de koppelrelatie, kan gezinstherapie helpen.
- **Netwerk van supporters:** Naast professionele hulp is een persoonlijk steunnetwerk van vrienden en familie ontzettend waardevol. Bespreek met je partner dat het belangrijk is dat ook jij mensen in vertrouwen kan nemen. Kruip niet weg in schaamte omtrent de mentale problemen, maar blijf connectie maken met anderen.
- **Koppeltherapie:** De druk die mentale problemen op een relatie zetten, vraagt begrip en open communicatie. Koppeltherapie kan hierbij helpen.



### Zorg goed voor jezelf

Zelfzorg is van groot belang om als zorgdrager zelf het hoofd boven water te houden. Denk aan de richtlijnen die je meekrijgt in het vliegtuig: bij een probleem met zuurstof in de cabine zet je zelf eerst je zuurstofmasker op, en help je dan pas mensen rondom je. Dit geldt ook voor je relatie met een partner met extra zorgnood.

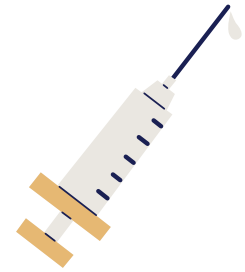
 [www.helan.be/zelfliefde](http://www.helan.be/zelfliefde)

**Gratis webinar:** schrijf je in op ons webinar 'Psychische kwetsbaarheid bij je naasten' op 26 oktober om 19u30: [www.helan.be/infosessies](http://www.helan.be/infosessies).

### GRATIS PSYCHOLOGISCHE HULP VOOR JOU BIJ HELAN

Heb je vermoedens van een mentaal probleem bij je partner? Wil je je man of vrouw proberen overtuigen verdere professionele hulp te zoeken? Heb je zelf nood aan een luisterend oor of advies? Bel gratis met de psychologen van de Helan Luisterlijn.

 T. 0800 88081  
[www.helan.be/luisterlijn](http://www.helan.be/luisterlijn)



## Bescherm je kind tegen HPV

Een HPV-besmetting is snel gebeurd. Veilig vrijen biedt deels bescherming, maar HPV kan ook overgedragen worden door contact met geïnfecteerd slijmvlies. Daarom is vaccinatie het beste beschermingsmiddel.

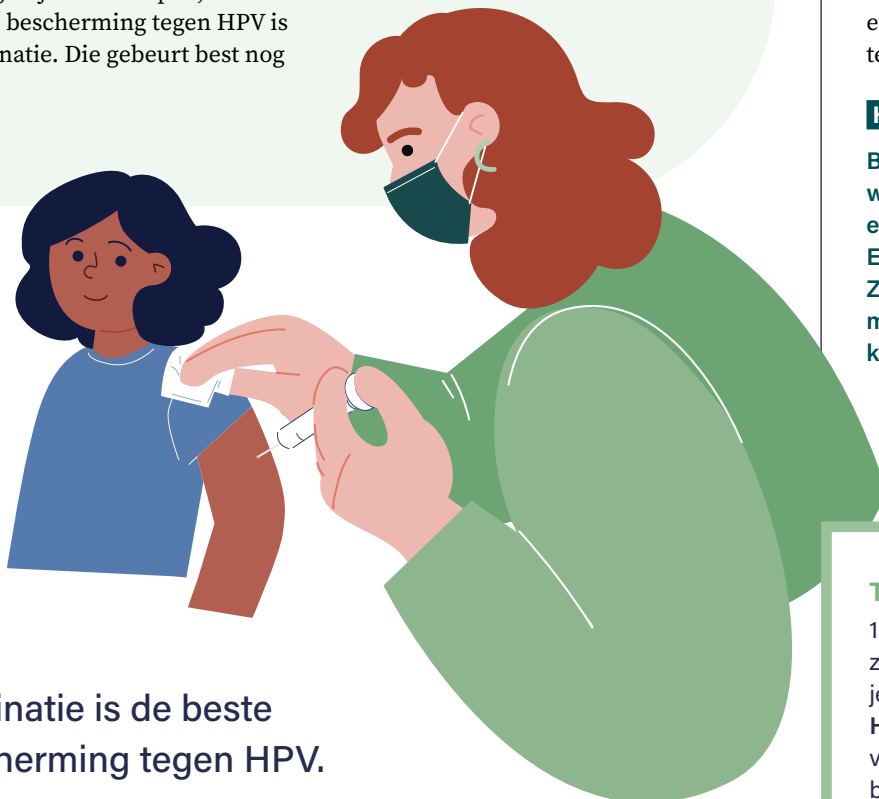
Het humaan papillomavirus of HPV is een virus dat de huid en de slijmliezen infecteert. In sommige gevallen kan een infectie leiden tot genitale wratten of kankers zoals baarmoederhalskanker, mond- en keelkanker. HPV is een soa (seksueel overdraagbare aandoening), die je krijgt via seks. Zodra er contact is met geïnfecteerd slijmvlies, is er kans op besmetting.

Veilig vrijen kan helpen, maar de beste bescherming tegen HPV is vaccinatie. Die gebeurt best nog

vóór de eerste seksuele contacten. Voor studenten uit het eerste middelbaar is de vaccinatie gratis. Heeft je kind het vaccinatiemoment op school gemist of wens je de vaccinatie te laten uitvoeren door een arts naar keuze? Dat kan ook. Je kan een terugbetaling krijgen via de wettelijke ziekteverzekering tot je kind 18 is.

### Is je kind al 19 jaar of ouder?

Geen probleem. De Hoge Gezondheidsraad beveelt aan personen tot en met 26 jaar te vaccineren, alleen zal de vaccinatie dan niet meer terugbetaald worden. Je kan bij Helan dan wel rekenen op je Helanvoordeel vaccins\*. Bekijk het op onze website.



Vaccinatie is de beste bescherming tegen HPV.

## Vergeet je griepvaccin niet

Het griepvirus komt jaarlijks terug, maar telkens in een andere variant. Daarom wordt elk jaar een nieuw vaccin ontwikkeld. Zeker personen met risico op complicaties en iedereen die met hen onder een dak woont, doen er goed aan om vanaf midden oktober een griep prik te halen. Je kan je gelijktijdig laten vaccineren tegen COVID-19. De griep prik is gratis voor mensen die in een gesubsidieerde zorginstelling in Vlaanderen verblijven. De risicogroep zoals 65-plussers, zwangere vrouwen en personen met een chronische ziekte zoals hart-, long- of nieraandoeningen en diabetes, krijgen een deel terugbetaald van de overheid.

### HELAN VOORDEEL

Behoor je niet tot de risicogroep, waardoor je geen recht hebt op een terugbetaling van de overheid? Enkel in dat geval betaalt Helan Ziekenfonds het griepvaccin terug, met een maximum van 25 euro per kalenderjaar\*.

### Test je risico op diabetes

1 op 3 heeft diabetes zonder het te weten. Ben je ouder dan 45? Op [www.HALT2diabetes.be](http://www.HALT2diabetes.be) vind je een vragenlijst waarmee je kan berekenen of je risico loopt om binnen tien jaar diabetes type 2 te ontwikkelen.



## Long covid: je staat er niet alleen voor

**Ervaar je langdurige klachten na een infectie met COVID-19? Dat kan een impact hebben op je fysieke en mentale welzijn. Weet dat je er niet alleen voor staat. Je huisarts wijst je de weg naar zorg op maat.**

De diagnose long-COVID-19 wordt gesteld als je na een coronabesmetting klachten hebt die minstens twee maanden aanhouden, die een zichtbare impact hebben op je dagelijkse leven en die niet te verklaren zijn door een andere diagnose.

Vermoed je langdurige Covid? Ga langs bij je huisarts. Die kan een diagnose stellen, een persoonlijk behandelplan opstellen en je doorverwijzen naar de juiste zorgverleners. Zodra een behandelplan is opgesteld, gaat het zorgtraject van start. Dat loopt zes maanden en kan eenmalig verlengd

worden met nog eens zes maanden als er nood is aan een langere behandeling. Als patiënt hoef je zelf niets te betalen.

Afhankelijk van je noden zijn er verschillende types behandelingen mogelijk. De monodisciplinaire behandeling, waarbij je als patiënt de steun krijgt van één zorgverlener. Maar er is ook de optie van een multidisciplinaire behandeling, waarbij je kan rekenen op een team van zorgverleners samen met je huisarts (kinesitherapeut, logopedist, psycholoog, diëtist, ergotherapeut ...).

## VROUW TUSSEN 50 EN 69? DOE MEE AAN DE BORSTKANKERSCREENING

**Ben je tussen 50 en 69 jaar en krijg je een uitnodigingsbrief van het Centrum voor Kankeropsporing? Ga er dan zeker op in. De screeningsmammografie is volledig gratis.**

 [www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be)

## ouders voor inclusie

Ouders voor Inclusie is een vrijwilligersorganisatie van, voor en door ouders van kinderen met specifieke noden. Zij willen het recht op een inclusief leven ondersteunen door ouders sterker te maken en bij te staan in situaties waar ze moeilijkheden ervaren. Via de podcast van de organisatie beluister je verhalen over de pieken en dalen in inclusieve trajecten.

 [www.oudersvoorinclusie.be](http://www.oudersvoorinclusie.be)

## 1 op 6

**ouderen kampt met een vorm van mishandeling**

**In het merendeel van de situaties werd het geweld gepleegd door mensen uit de directe omgeving.**

Ouderen geven het geweld niet aan uit loyaleit voor hun familie of zorgverlener. Nochtans is het belangrijk om het probleem te benoemen. Kom jij in aanraking met geweld tegen ouderen, weet dan dat je het kan melden via de **hulplijn 1712** op [www.1712.be](http://www.1712.be).

# Waarom is je slaap zo belangrijk?



Goed slapen maakt een groot verschil voor je mentale én fysieke gezondheid. Dr. Susie Klerkx van het Ziekenhuis Oost-Limburg geeft uitleg bij de voordelen van een deugddoende nachtrust.

## 01 Minder vaak ziek

Slaap je goed, dan word je minder vaak ziek. **Dr. Klerkx:** “Je immuunsysteem werkt minder goed als je te weinig slaapt. Je beschermt jezelf dus tegen ziektes door voldoende nachtrust in te bouwen. Studies bewijzen bijvoorbeeld dat vaccinaties beter werken als je goed slaapt. Dat heeft onder meer te maken met de extra aanmaak van witte bloedcellen, lymfocyten, cytokines en honderden andere afweerstoffen tijdens je slaap.”

## 02 Fris in je hoofd

Vertrouw je graag op je geheugen? Dan slaap je best voldoende. **Dr. Klerkx:** “Vooral in de rem-slaap, of diepe slaapfase, verwerken we de informatie van onze dag. Voor studenten is genoeg slapen essentieel om hun leerstof goed te verwerken. Je kan de slaap zien als een tweede studieperiode, waarin je hersenen alles nog eens overlopen.” Wie een paar nachtjes slecht slaapt, kan ook iets meer gespannen zijn. **Dr. Klerkx:** “Je slaap regelt ook je emotionele balans. Op korte termijn zorgt te weinig slaap voor prikkelbaarheid en neerslachtigheid, maar op lange termijn kan het bijdragen tot angststoornissen en depressie.”

# Voordelen van een goede nachtrust



## 03 Minder zin in ongezonde voeding

Grijp je snel naar chips, koekjes en chocolade? Dan heb je misschien wel te weinig slaap gehad. **Dr. Klerkx:** “Onvoldoende slaap brengt je hongerhormonen (leptine en ghreline) uit balans. Je hersenen vertellen je lichaam dus niet meer dat je al genoeg calorieën opgenomen hebt. Dat betekent niet dat overgewicht en obesitas louter te verklaren vallen door een slechte slaap. Het is maar 1 element in een mix van factoren.”

## 04 Je straalt

Een schoonheidsslaapje, mogen we dat letterlijk nemen? **Dr. Klerkx:** “Wie slecht slaapt, ziet er minder goed uit. Je krijgt wallen onder je ogen, je ziet er bleker uit, je maakt een vermoeide indruk, ... Je straalt dus meer als je je nachtrust verzorgt. Of je letterlijk een stralende huid krijgt door de extra aanmaak van collageen tijdens je slaap, durf ik niet te zeggen. Wetenschappelijk bewijs hiervoor is me niet bekend.”

## 05 Hoe lang moet je slapen?

**Dr. Klerkx:** “Dat hangt af van persoon tot persoon. Een mens heeft gemiddeld 7 à 8u slaap nodig. Maar er zijn ook kortslapers die met 6u slaap per nacht voldoende hebben. Langslapers halen dan weer best 9 à 10u per nacht. Er maar één gouden regel: voel je je overdag uitgerust? Dan heb je genoeg geslapen. Heb je sloten koffie nodig om de dag door te komen? Dan slaap je best wat langer.”

**Welke tips werken om beter te slapen?**  
Lees ze op [www.helan.be/mijnslaap](http://www.helan.be/mijnslaap).

# Praten met iemand met dementie

## Tips van onze dementiedeskundigen

Praten met een persoon met dementie kan uitdagend zijn. Wat zeg je wel en niet? Hoe kan je verbinding maken? Deze tips kunnen je op weg helpen.



### **Sla de introductie niet over**

Neem je tijd om het gesprek goed te starten. Ga dichtbij de persoon staan of zitten, liefst op gelijke hoogte. Maak oogcontact, raak de persoon even kort aan als die dat prettig vindt, of spreek hen aan met hun voornaam. Maak rustig duidelijk dat je graag wil praten. Als de persoon je niet (meer) herkent, werkt het rustgevend om te laten weten wie je bent en wat je komt doen.

### **Hou het eenvoudig**

Praat over één duidelijk afgelijnd onderwerp. Kies voor eenvoudige woorden en korte, heldere zinnen. Heb je vragen, voor die dan niet massaal af, maar beperk je tot één duidelijke vraag. Open vragen, zoals 'Wat wil je eten?', kunnen soms moeilijk zijn. Kies liever voor gesloten vragen en bied daarin een keuze tussen twee opties, zoals 'Wil je een boterham of een stuk fruit?' Bevestig wat de persoon zegt om te laten zien dat je luistert, en hen goed begrepen hebt. Herhaal het onderwerp of vat het gesprek regelmatig samen.

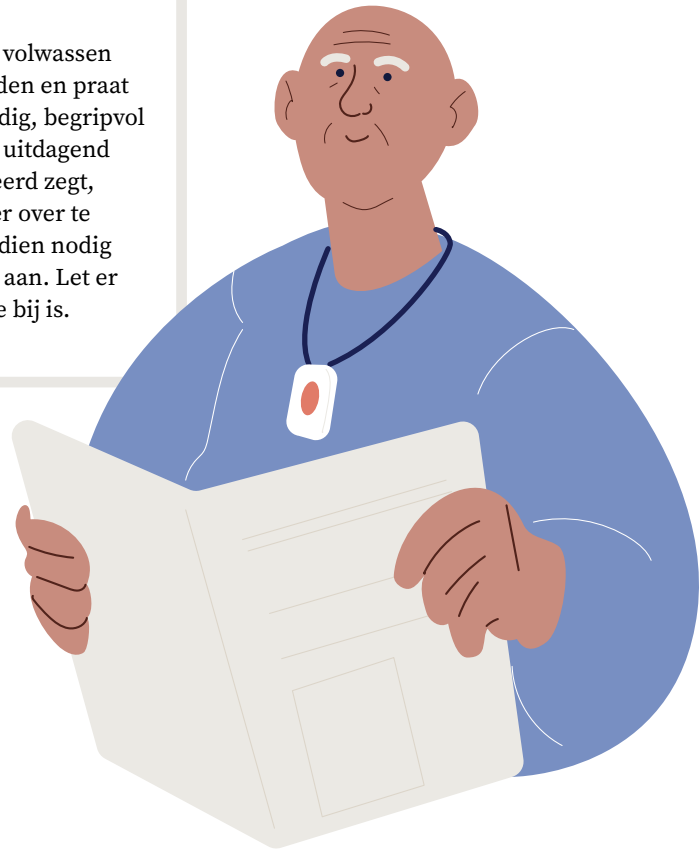
### **Blijf geduldig**

Hou er rekening mee dat iemand met dementie soms meer tijd nodig heeft om informatie te verwerken. Geef de persoon rustig de tijd om te begrijpen wat je hebt gezegd of gevraagd, en daarna te reageren. Toon ook belangstelling voor hun verhaal. Ook al heb je dat al vele keren gehoord.



### Blijf respectvol en positief

Blijf de persoon met dementie als een volwaardig volwassen persoon behandelen. Gebruik geen verkleinwoorden en praat met een warme, vriendelijke stem. Probeer geduldig, begripvol en respectvol te blijven, ook als de communicatie uitdagend wordt. Corrigeer de persoon niet als die iets verkeerd zegt, maar probeer de boodschap op een andere manier over te brengen. Gebruik stemvolume en intonatie, en indien nodig ook lichaamstaal: doe dingen voor, of wijs dingen aan. Let er ook op om niet over de persoon te praten waar die bij is.



### Creëer een rustige omgeving

Praten gaat makkelijker in een omgeving met weinig afleiding. Zoek dus een plek waar niet te veel andere prikkels zijn. Zo blijft de focus makkelijker op jullie gesprek.

### Pas je aan

Niet elke persoon met dementie heeft dezelfde uitdagingen en behoeften. Hoe die zich voelt of gedraagt, kan doorheen de tijd, of zelfs van moment tot moment, verschillen. Ga mee in het verhaal van de persoon, of zoek informatie in hun levensgeschiedenis. Luister, kijk, en veer mee. En probeer het gevoel achter de woorden te vangen. Let op hoe iemand reageert en ga daarop in. Benoem de gevoelens die je denkt te zien. Zeg niet: 'Ik vergeet ook wel eens wat', maar bevestig dat het erg is om zo veel te vergeten. Ook humor kan helpen om het gesprek wat luchtiger te maken.

## Reken op Helan

- ✓ **De verzorgenden van Helan Thuiszorg** zijn goed opgeleid en volgen regelmatig bijscholingen. Ze weten hoe ze respectvol en ondersteunend kunnen omgaan met personen met dementie, en hun omgeving.
- ✓ **De ergotherapeuten van Helan** gaan thuis langs bij personen met dementie en bieden daar heel concrete ondersteuning en advies over comfortabel thuis blijven wonen.
- ✓ **De maatschappelijk werkers van Helan zijn opgeleid als dementiedeskundigen.** Zij ondersteunen onze verzorgenden met hun expertise. En kunnen jou ondersteunen bij de opmaak van een zorgplanning of de coördinatie van thuiszorg.
- ✓ **Het gamma van Helan Zorgwinkel** is aangepast aan personen met dementie. We bieden jou een reeks producten die personen met dementie het leven makkelijker kunnen maken.

Je vindt alle info over het Helan zorgaanbod voor personen met dementie via [www.helan.be/dementie](http://www.helan.be/dementie)

# Spelenderwijs leren met Helan Zorgwinkel

Helan Zorgwinkel koos voor jou veilig speelgoed dat je kindje stimuleert om te experimenteren en te leren. Advies nodig? Onze experts geven graag meer uitleg.

Is het een wiebelbord, een brug, een opstapje, een schommel of een loungestoel? De Wobbel nodigt uit om te spelen, te bewegen én te ontdekken.  
**Wobbel balansbord.**



**10% korting**  
voor klanten  
van Helan



## Speelkameraad

Een nijlpaard, een dolfin of een zeester: de huisdieren van Moes Play zijn enthousiaste en veilige speelkameraadjes die je kind aan het bewegen en experimenteren zetten.

**Moes Play speeldieren.**

## Stapelgek

De stapelstenen van Stapelstein bieden eindeloos creatief speelplezier. Je kind maakt er een pad van stapstenen van, stapelt ze tot torens, of draait ze om en maakt er kommen van.

**Stapelstein stapelstenen.**



## Ruim assortiment sensorisch speelgoed

Sensorisch speelgoed helpt je kind ontdekken en ontwikkelen, maar het biedt vooral ook rust bij overprikkeling. Het nieuwe gamma sensorisch speelgoed van Helan Zorgwinkel zorgt voor inspiratie, rust en ontspanning.



**HELAN ZORGWINKEL**

✓ Shop online op  
[www.helanzorgwinkel.be](http://www.helanzorgwinkel.be)

# Helemaal digitaal

## Jouw online ziekenfonds

### Check al je terugbetalingen

Heb je een terugbetalingsoverzicht nodig van één iemand in je gezin, dan kan je dat nu makkelijk zelf aanmaken via Mijn Helan. Maak een keuze voor welke persoon, de periode (het kan tot 3 jaar terug), rangschik op zorg- of terugbetalingsdatum en kies waar nodig de zorgverstrekker en de verzekering(en). Nadien kan je je overzicht meteen bewaren als pdf, delen of afdrucken. Handig via de webversie én de app van Mijn Helan.

### Check je verzekeringen

Checken of je in orde bent met de wettelijke ziekteverzekering, of je extra verzekeringen bij hospitalisatie of tandzorgkosten? Dit kan heel gemakkelijk via Mijn Helan en de Mijn Helan app.

### Vraag terugbetaling van je Helan-voordelen aan

Neem een foto of scan van het terugbetalingsformulier, stuur het door via Mijn Helan en ontvang de terugbetaling op je rekening.



### Je dossier arbeidsongeschiktheid op [www.mijnhelan.be](http://www.mijnhelan.be)

- ✓ Een uitkering aanvragen.
- ✓ Je uitkeringen opvolgen.
- ✓ Formulieren digitaal invullen.
- ✓ Documenten digitaal indienen
- ✓ Verblijf in het buitenland doorgeven.
- ✓ Een officieel attest arbeidsongeschiktheid met of zonder bedragen aanmaken.
- ✓ Je werkhervatting doorgeven

**Bekijk ook de handige checklist zodat je weet wat te doen als je arbeidsongeschikt wordt of bent.**

### HELAN DIGITAAL

- Log in op je online ziekenfonds via [www.mijnhelan.be](http://www.mijnhelan.be)
- Download de Mijn Helan app in de App Store of via Google Play
- Persoonlijk advies nodig? Maak een afspraak en we helpen je graag: [www.helan.be/afspraak](http://www.helan.be/afspraak)



# Ken of ben jij een geknipte

# Heyo monitor?

Heyo, de vakantiecampartner van Helan, rekent elk jaar op zo'n 3.000 monitoren om van elk vakantiecamp een onvergetelijk avontuur te maken. Wie interesse heeft om monitor te worden, kan bij Heyo ook een opleiding volgen. Naast een erkend attest 'animator in het jeugdwerk', levert dat ook een kans op heel wat ervaring en herinneringen voor het leven.

**Lana Gijbels**, verantwoordelijk voor het vormingsaanbod bij Heyo, zet met plezier haar schouders onder de opleidingen. "Ervaring leert ons dat kwalitatieve monitoren het verschil kunnen maken voor een geslaagd vakantiecamp. Daarom zetten we bij Heyo actief in op een degelijk vormingsaanbod voor onze monitoren en bieden we hen alle groeikansen aan. Zo steunt elk camp op een geëngageerd en ervaren team en wordt elke kampweek onvergetelijk voor zowel kinderen als monitoren", vertelt Lana.

## Ruim aanbod vormingen

"Heyo biedt verschillende soorten vormingen aan", verklaart Lana. "Zo hebben we een basisvorming waarmee je erkend animator, hoofdanimator of instructeur in het jeugdwerk kan worden. Maar we leiden monitoren ook op voor de specifieke rol die ze vervullen op een camp of voor de uitdagingen die hen te wachten staan. Bij sommige kampthema's komen ook specifieke opleidingen kijken, zoals werken met een naaimachine voor het vakantiecamp De textielmobiel of het aanscherpen van de ski- en snowboard skills op een Snow College voor onze monitoren die richting de sneeuw trekken."

## Voor elk wat wils

Met de vormingen wil Heyo jongeren stimuleren om te groeien, zowel persoonlijk als in hun rol als monitor. "Onze animatorcursus is dé ideale



Lana Gijbels, verantwoordelijke vorming bij Heyo Vakantiecampen  
**"Onze animatorcursus is de ideale instap voor jongeren in het jeugdwerk."**

instap voor jongeren in het jeugdwerk en in onze organisatie. Tijdens de cursus reiken we hen handvaten aan en na afloop zorgen we voor een goede stageplaats waar ze alles meteen kunnen omzetten in de praktijk", vertelt Lana. Het ruime aanbod van Heyo zorgt ervoor dat elk type monitor zich kan uitleven in een camp dat bij hen past. Lana: "Heyo biedt vakantiecampen met en zonder overnachting aan voor kleuters, lagereschoolkinderen of tieners. In zomer én winter. En vakantiecampen die sportief, creatief, leerrijk of avontuurlijk zijn. Zo is er voor elke beginnende monitor een vakantiecamp dat goed voelt."

## Cursus animator in het jeugdwerk

Dé basiscursus voor startende monitoren is die van *animator in het jeugdwerk*. Lana: "Tijdens een leerrijke en plezierige

week met overnachting stomen we je klaar om als Heyo monitor aan de slag te gaan. Via workshops leer je kinderen begeleiden, activiteiten op maat organiseren, over jezelf reflecteren als monitor, en over de emotionele en fysieke veiligheid van kinderen waken. Na het theoretische gedeelte loop je 50 uur stage. Het aantal stage-uren komt overeen met één Heyo vakantiecamp met overnachting, of twee Heyo vakantiecampen zonder overnachting. Tijdens je stage maak je deel uit van het monitorteam en ontdek je - onder begeleiding van ervaren monitoren - jouw talenten en groeikansen. Je wordt geëvalueerd door de hoofdmonitor. Ben je geslaagd? Dan ontvang je je officiële attest van de Vlaamse Gemeenschap én kan je volop meedraaien op onze andere campen."

### CURSUS ANIMATOR IN HET JEUGDWERK BIJ HEYO

- ✓ Voor jongeren vanaf 16 jaar die hun eerste stappen willen zetten in het jeugdwerk.
- ✓ Met overnachting: 7 dagen tijdens de herfst-, paas- of zomervakantie
- ✓ Voorkennis is niet nodig.

 **Ontdek meer of schrijf in op [www.heyomonitoren.be/vormingen](http://www.heyomonitoren.be/vormingen)**



# Wat te doen bij arbeidsongeschiktheid

## Start van je arbeidsongeschiktheid

Als je niet kan werken wegens een ongeval of ziekte, kan je in aanmerking komen voor een uitkering. Meld je arbeidsongeschiktheid tijdig bij je ziekenfonds. Een laattijdige aangifte heeft gevolgen voor het bedrag van je uitkering.

## Aangiftetermijn

Het is belangrijk dat je een aangifte van arbeidsongeschiktheid doet binnen de wettelijke 'aangiftetermijn'. Op die manier krijg je de volledige ziekte-uitkering.

Ben je	Dan dien je het getuigschrift in binnen de
Arbeider verbonden door een arbeidsovereenkomst	14 kalenderdagen
Bediende verbonden door een arbeidsovereenkomst	28 kalenderdagen
Werkloze of werknemer niet verbonden door een arbeidsovereenkomst	8 kalenderdagen
Zelfstandige	8 kalenderdagen

**Ben je arbeidsongeschikt en wil je terug (deeltijds) aan het werk?** Lees dan alles goed na op [www.helan.be/arbeidsongeschiktheid](http://www.helan.be/arbeidsongeschiktheid). Want een deeltijdse werkhervatting moet je vóór de aanvang aanvragen.

## Je arbeidsongeschiktheid melden

- ✓ Download het getuigschrift van arbeidsongeschiktheid op onze website en laat het invullen door je behandelende arts.
- ✓ Heb je geen getuigschrift van arbeidsongeschiktheid bij de hand? Vraag je arts om een gelijkwaardig medisch attest op te maken met de nodige gegevens:
  - jouw gegevens
  - identificatie van de behandelende arts
  - datum en handtekening van de arts
  - begin- en einddatum van de arbeidsongeschiktheid
  - diagnose: reden en aard van de arbeidsongeschiktheid

## Wat bij verlenging of hervat?

Duurt je arbeidsongeschiktheid langer dan op je getuigschrift vermeld stond? Of ben je terug gaan werken en word je opnieuw arbeidsongeschikt? Ook bij verlenging of hervat moet je je arbeidsongeschiktheid tijdig aangeven.

In geval van volgende situatie	Dan dien je het getuigschrift in binnen de
Na hospitalisatie	2 kalenderdagen
Verlenging	8 kalenderdagen
Hervat	8 kalenderdagen

# Babyuitzet bij Helan Zorgwinkel

De beste producten voor jou en je baby? Die vind je bij Helan Zorgwinkel. Als je klant bent bij Helan Ziekenfonds, koop je er je babyuitzet met 150 euro korting!

## Duurzame spullen voor mama en baby

Verwacht je een baby, dan is Helan Zorgwinkel dé plek om degelijke babyspullen te kopen. Onze gezondheidsexperts stelden een duurzaam assortiment voor je samen. We maken het jou graag zo comfortabel mogelijk tijdens je zwangerschap, of als je borstvoeding geeft aan je baby. Slapen, eten, spelen, verzorgen of op stap gaan: we zijn er voor je op elk moment samen met je baby. Met duurzame drinkbekers, eetstoelen, autozitjes en educatief speelgoed. En luiers natuurlijk! Herbruikbaar of niet: aan jou de keuze.

## Uitgebreid gamma Maxi-Cosi

Niets dat zo pril en kwetsbaar is als een nieuw leven, en dat wil je natuurlijk koesteren en beschermen. Daarom kiezen we bij Helan Zorgwinkel voor een nieuw gamma van Maxi-Cosi, dat je optimaal helpt genieten van kleine en grote geluksmomenten. Alle Maxi-Cosi-producten zien er goed uit, en voldoen aan de hoogste eisen op gebied van kwaliteit en comfort.



**Co-Sleeper Lora Air**, 234 euro, of maar 117 euro met je extra Helan-voordeel! (niet-klanten: 259,99 euro).

**Buggy Lara 2**, 179,99 euro, of maar 89,99 euro met je extra Helan-voordeel! (niet-klanten: 199,99 euro).

**Kinderstoel Nesta**, 179,99 euro, of maar 89,99 euro met je extra Helan-voordeel! (niet-klanten: 199,99 euro).

## Helan Zorgwinkel

- ✓ Shop online op [www.helanzorgwinkel.be](http://www.helanzorgwinkel.be)
- ✓ Maak een afspraak voor advies in onze winkels in Brugge, Gent, Leuven of Wilrijk via [www.helanzorgwinkel.be](http://www.helanzorgwinkel.be)
- ✓ Bel ons op T. 02 218 22 22
- ✓ Of spring eens binnen, op [www.helanzorgwinkel.be](http://www.helanzorgwinkel.be) vind je de openingsuren en adressen

## HELAN-VOORDEEL

Klanten van Helan Ziekenfonds krijgen **50% korting** op de producten uit het assortiment baby en kind in Helan Zorgwinkel, met een maximale korting van 150 euro per kind.

# Helan voordelen

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

**Boek  
nu  
nog!**





"Ik ga al voor de derde keer snowboarden met Heyo. De avondactiviteiten en de begeleiding op de piste zijn echt top. En ik leerde nieuwe mensen kennen, waarmee ik nog regelmatig afspreek."

Arno, 16 jaar, gaat voor de derde keer snowboarden in Italië.

# Heyo

## vakantiekampen krokus en pasen

Heyo, de vakantiekampenpartner van Helan, is professioneel organisator van onvergetelijke vakantiekampen voor kinderen en jongeren tussen 3 en 18 jaar. De naam Heyo klinkt niet toevallig net zoals we zijn: enthousiast en aanstekelijk, uitnodigend en ontdekkend.

### Schrijf nu in met Helan-korting!

Het aanbod vakantiekampen voor de krokus- en paasvakantie staat nu online op [www.heyo.be](http://www.heyo.be). En vanaf 1 december duik je in ons zomeraanbod!

#### HELAN VOORDEEL

Als klant van Helan Ziekenfonds krijg je tot **30% korting** op vakantiekampen met overnachting en tot 20 euro korting op kampen zonder overnachting.



### GRATIS webinars voor jouw welzijn

Deze topics staan dit najaar voor je klaar:

- ✓ Deconnecteren van je werk, hoe doe je dat?
- ✓ Assertief communiceren kan je leren
- ✓ Vroegtijdige zorgplanning: anticipeer op morgen, plan je zorgen
- ✓ Bescherm je beter tegen hormoonverstoorders
- ✓ Faalangst bij kinderen: zo versla je het monster
- ✓ Samenwonen met iemand met een psychische kwetsbaarheid

**i** Volg een webinar of herbekijk vroegere edities via [www.helan.be/infosessies](http://www.helan.be/infosessies)



### DERMATOLOGIECONSULT VIA SKINDR

Last van acne, eczeem of een ander huidprobleem? Een dermatoloog raadplegen was nog nooit zo makkelijk via Skindr. Via de Skindr-app word je online geholpen door een Belgische dermatoloog. Op basis van een beschrijving en foto's stelt die een advies en een behandelplan voor. Binnen de 48 uur. Een raadpleging kan vanaf 39 euro.

**Download de Skindr-app.**



## Beweegbonus

Nieuw schooljaar en voor jezelf of je kinderen een sportabonnement genomen? Helan belooft je!

### HELAN VOORDEEL

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

## WELLNESS DOET JE GOED

Toe aan ontspanning? Met een bezoek aan de sauna, het stoombad, infrarood of de wellness kom je helemaal tot rust. Daarom betalen we dit voor je terug.

### HELAN VOORDEEL

We betalen **25 euro per kalenderjaar** terug.

## Wist je dat

je via Helan bij 366 opticiens in Vlaanderen **15% korting krijgt op je bril**? Check de lijst met opticiens op [helan.be](https://helan.be).

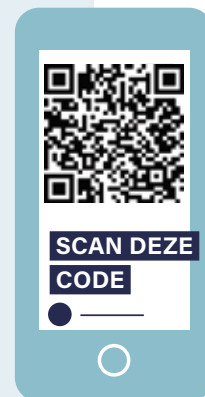


## HARTGEZONDHEID MET FIBRICHECK

FibriCheck is een medisch gecertificeerde app die je hartslag en hartritme meet en waarmee je symptomen kan opvolgen via je smartphone, samen met je arts. Regelmatig meten met de app is makkelijk én belangrijk. Zo volg je je hartgezondheid goed op.

### HELAN VOORDEEL

Als Helan-klant maak je **gratis gebruik van de FibriCheck-app** en betaal je niets voor een Essential jaarabonnement (t.w.v. 49,99 euro).



## MindfulMe


Met mindfulness geef je bewust aandacht aan het moment. De wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining leer je beter omgaan met stress, slapeloosheid, piekeren, depressie, burn-out, pijn,... Wil je liever eens gratis thuis proberen? Op de website vind je oefeningen, of kan je een online gratis introductie volgen. [www.mindfulme.be](https://www.mindfulme.be)

### HELAN VOORDEEL

Je krijgt **50 euro korting** voor de basis-training (8 sessies) georganiseerd door Mindful Me. Ga naar [www.mindfulme.be](https://www.mindfulme.be) en vul bij inschrijving in het vak 'Kortingen' code [mindful@helan](mailto:mindful@helan.be) in.



Bij Helan hebben we een bredere kijk op jouw welzijn. Wij gaan altijd net een stapje verder om jouw levenskwaliteit optimaal te krijgen of te houden.



Al 13  
jaar lang gaat  
Helan-verzorgende  
Nancy thuis helpen  
bij Marie-Louise. Dat  
dat een band scheidt,  
hoeven we niet te  
vertellen.

Wij zijn een onafhankelijk ziekenfonds. Maar je kan ook vertrouwen op alle andere diensten van onze welzijnsgroep: onze tand- en hospitalisatieverzekering, thuis- en kraamzorg, huishoudhulp, kinderopvang, zorgmateriaal en vakantiecampen.



# Helan. Zo kan je ons bereiken.

Bij Helan houden we je administratie graag zo eenvoudig mogelijk. Waar het kan, werken we snel en digitaal. Waar jij dat nodig hebt, geven we met plezier persoonlijk advies.

## IETS REGELEN? ZO GEBEURD.

- Check Mijn Helan op [www.mijnhelan.be](http://www.mijnhelan.be)
  - Je online ziekenfonds via pc of app.
  - Volg terugbetalingen en uitkeringen op.
  - Vraag voordelen aan, druk kleefbriefjes af, bekijk je dossier.
- Vind info op onze website [www.helan.be](http://www.helan.be)
  - Sluit online aan bij ziekenfonds, zorgkas of verzekeringen.
  - Wegwijs bij je aanvraag van terugbetaling of uitkering.
  - Stuur documenten digitaal door.
- Bezorg ons je doktersbriefjes
  - Voor een Helan-brievenbus in je buurt: [www.helan.be/brievenbus](http://www.helan.be/brievenbus)
  - Via de post: Boomsesteenweg 5 - 2610 Wilrijk

## IETS VRAGEN? WIJ LUISTEREN.

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

HELAN. HELEMAAL SOCIAAL.



helan  helemaal welzijn