

# helan

helemaal welzijn



## Magazine

**DRUK DRUK DRUK!**

Zo blijf je in balans

**Wat vind jij van  
Helan Magazine?**

**LAAT HET ONS WETEN**

Slaapdagen bij Helan Zorgwinkel

**KEN JIJ  
ENDOME-  
TRIOSE?**

# helan

helemaal welzijn



## Magazine

**DRUK DRUK DRUK!**

Zo blijf je in balans

**Wat vind jij van  
Helan Magazine?**

**LAAT HET ONS WETEN**

Slaapdagen bij Helan Zorgwinkel

**KEN JIJ  
ENDOME-  
TRIOSE?**

# Fan van Helan?

Deel je enthousiasme met familie of vrienden



## En krijg een cadeaubon!

Laat je vrienden een vrijblijvend kennismakingsgesprek inplannen en krijg een **cadeaubon t.w.v. € 30** bij Helan Zorgwinkel, Fleurop, Standaard Boekhandel of Bongo.

**helan**  Onafhankelijk ziekenfonds



SCAN MIJ VOOR  
MEER DETAILS

Surf naar  
[www.helan.be/  
fanvanhelan](http://www.helan.be/fanvanhelan)



Ariane Collard, directeur customer experience bij Helan

“Welkom in een nieuwe editie van Helan Magazine. Waarin we jou met veel plezier vertellen wat er leeft in het ziekenfonds- en zorglandschap. Want jou informeren en inspireren over je gezondheid en welzijn, dat doen we graag bij Helan. Maar we luisteren net zo graag. Naar wat jij van ons nodig hebt, op elk moment. En naar je feedback. Zo vragen we jou via enquêtes regelmatig wat je van onze diensten en service vindt. Zodat we die voortdurend beter kunnen maken. Net als vandaag, wanneer we graag even samen met jou in dit gloednieuwe Helan Magazine duiken. Wat vind jij van dit nummer in het bijzonder, en van Helan Magazine in het algemeen? Scan de code op p. 5 en laat het ons ongezoeten weten. We gaan graag met je feedback aan de slag.”

- 2 Helemaal Helan
- 5 Wat vind jij van het Helan Magazine?
- 6 Lief voor je tanden
- 7 Wie zorgt voor de zorgdrager?
- 10 9 redenen om een toerke te doen
- 11 Tijd tekort? Check je energiemangement
- 14 Waarom ultrabewerkte voeding niet goed voor je is
- 16 Ken jij endometriose?
- 19 Slaapvragen? Kom naar onze Slaapdagen!
- 20 Goed om te weten
- 22 Helan Kinderopvang investeert in de toekomst
- 25 Vind je weg in Je gezondheidsdossier
- 28 Fijn stof tot nadenken
- 30 Helan voordelen
- 33 Achter de schermen



## Colofon

**Kernredactie:** Lynn Pellens, Eva De Geyter en Mélanie Gilis • **Vormgeving:** Kirsti Alink • **Beeld:** Joshua D'hondt Photography, Jeroen Vranckaert, Shutterstock, Pexels • **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.



BALANS VINDEN VOOR GEVORDERDEN ||

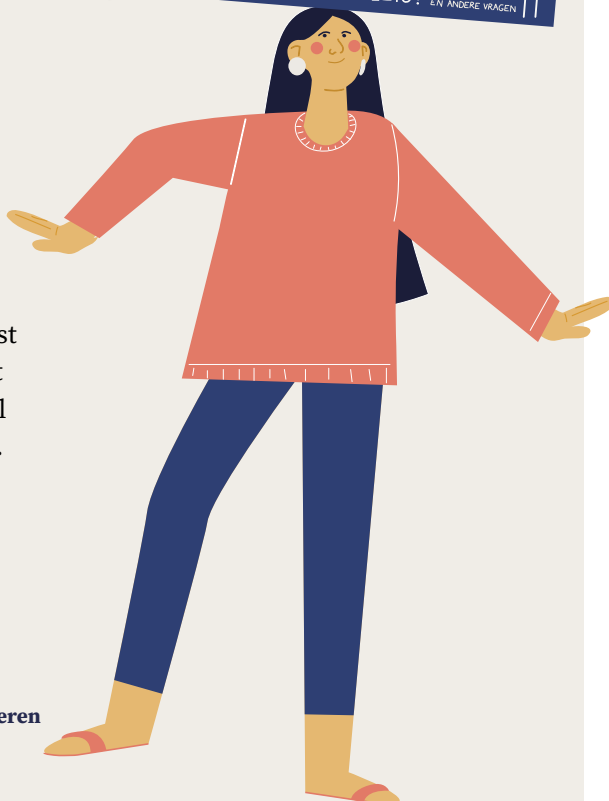
TJD VOOR JEZELF |

BEN IK WEL GOED BEZIG? EN ANDERE VRAGEN ||



## Musturbeer jij ook te veel?

Nee, het is niet wat je denkt... Jezelf te veel druk op leggen. Vinden dat je bepaalde dingen móét doen. Dat is musturberen. Wie er last van heeft, gaat constant gebukt onder het gevoel nog vanalles te moeten. Herkenbaar? Doe de test op onze website en ontdek hoe je van die vervelende druk af kan raken.



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

## BETAAL JE ZORGPREMIE VIA HELAN ZOR GKAS

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

Wist je dat Helan ook jouw zorgkas kan zijn? Dat is nog zo makkelijk. Je hebt dan één aanspreekpunt voor al je vragen rondom zorg en ziekteverzekering.

**Sluit online aan via**  
[www.helan.be/mutatie-zorgkas](http://www.helan.be/mutatie-zorgkas).

## Vermijd vallen

Dankzij het ergo-advies van Helan

Je huis veilig en ergonomisch inrichten houdt je langer gezond. Wist je dat Helan een team van ergotherapeuten heeft dat thuis bij je langs komt om advies te geven? We wandelen samen met jou door je huis en laten zien hoe je je rug kan beschermen, vallen kan voorkomen en dagelijkse taken zo comfortabel mogelijk kan maken.

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

## DE ZOMER VAN JE LEVEN

### Als monitor bij Heyo vakantiekampen

Heyo bezorgt elk jaar duizenden kleuters, kinderen en tieners de tijd van hun leven op vakantiecamp. Dat kan alleen dankzij een gemotiveerde bende monitoren. Ben jij de enthousiasteling die we zoeken? We matchen je graag met het vakantiecamp dat op je lijf geschreven is. Je beleeft een fantastische zomer, én verdient een centje bij. Ontdek ook onze monitorenopleidingen!

 [www.heyo.be/monitoren](http://www.heyo.be/monitoren)

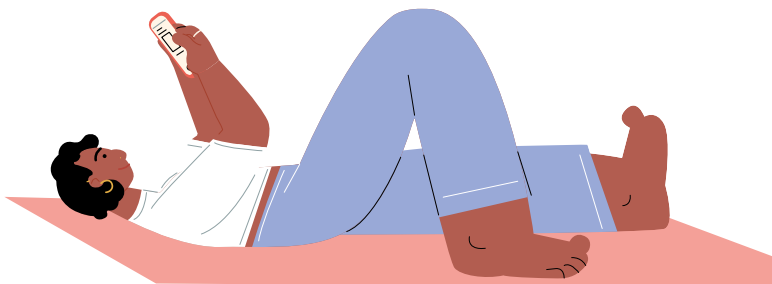


# GA KLEIN

KLEINE VOORNEMENS  
GAAN LANGER MEE

## Gaan jouw goede voornemens nog mee?

In januari riepen we jou op om dit jaar klein te gaan met je goede voornemens. Want kleine voornemens gaan langer mee. Hoe gaat het intussen met je? Nog altijd gemotiveerd, of kan je een duwtje in de rug gebruiken? Op [www.helan.be/gaklein](http://www.helan.be/gaklein) kan je inschrijven voor gratis online coaching van buddy Heleen.



## E-book hospitalisatie

Hoeveel kost een verblijf in het ziekenhuis, ben je verzekerd bij dagopname, en wat als je kind opgenomen moet worden? In het e-book Hospitalisatie van Helan ontdek je in welke situaties je kan rekenen op je

hospitalisatieverzekering, en hoe je de terugbetaling van je facturen regelt. Je vindt er ook een handige checklist om goed voorbereid naar het ziekenhuis te gaan.

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

## Achter de schermen



## Goed ingepakt

Heb je onze 'Bubble Man' al gespot op sociale media? Hij is het nieuwe icoon van onze hospitalisatieverzekering Hospitalia. De voorbereidingen voor de opnames waren net zo leuk als de uiteindelijke spot.

## HELAN HUISHOUDHULP IN 2023

# 33.330

woningen gepeetst

# 906

uren ergonomiecoaching

# 138

opleidingsmomenten

## Mijn Helan

### Download zelf je attesten

- Verhoogde tegemoetkoming voor korting bij NMBS
- Attest van aansluiting bij je ziekenfonds, hospitalisatie of tandverzekering
- Attest van je terugbetalingen
- Attest van je uitkeringen
- Reisdocumenten, zoals je Europese ziekteverzekeringskaart

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

## Tijdelijk zorgmateriaal nodig?

Wist je dat je bij Helan Zorgwinkel zorgmateriaal kan huren? Je bestelt het makkelijk online. We brengen het aan huis en halen het ook weer op als je het niet meer nodig hebt. Ook de ophaling kan je aanvragen via de site.

 [www.helanzorgwinkel.be/uitleendienst](http://www.helanzorgwinkel.be/uitleendienst)



Volg jij de accounts van Helan al op sociale media? En wist je dat we een **apart kanaal hebben voor mama's**? Je vindt ons op Facebook, Instagram en TikTok.



### EEN BREDERE KIJK OP WERK

Riemer, Data Translator bij Helan

**“Doorgroeimogelijkheden en aandacht voor je welzijn: dat is helemaal Helan.”**

“Data omzetten in heldere inzichten, dat is wat ik het liefste doe. Bovendien zorgt mijn werk ervoor dat bijvoorbeeld mijn collega's van human resources gerichte acties kunnen ondernemen. Als ik dan zie dat het hele bedrijf er beter van wordt, dan haal ik daar echt voldoening uit. We werken resultaatgericht, maar Helan zorgt ook goed voor z'n medewerkers. Ik zie het als een veilige omgeving met doorgroeimogelijkheden én aandacht voor je welzijn. Naast mijn officiële rol zit ik ook in het team van 'Helan van Morgen', een traject waarin we anticiperen op verschillende toekomstscenario's, ideeën uittesten en zo Helan robuuster maken. Echt top dat ik hieraan kan meewerken!”

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

# Wat vind jij van Helan Magazine?

Dat je dit leest, vinden wij al goed om te weten. Maar we mikken graag een beetje hoger. Wat vind jij goed aan Helan Magazine? Wat kan er beter? En van welke thema's krijg jij het warm of koud? Vertel het ons. We popelen om van je te horen!



Geef je mening via [www.helan.be/enquete-magazine](http://www.helan.be/enquete-magazine). Of scan deze code





# Lief voor je tanden

Wist je dat Helan graag sponsor is van jouw stralende glimlach?



## Preventieve tandzorg

- ✓ **Basistandzorg is gratis voor kinderen jonger dan 19 jaar** en wordt volledig terugbetaald als de tandarts de officieel overeengekomen tarieven respecteert. Niet-geconventioneerde tandartsen kunnen een ereloonsupplement aanrekenen. Dat supplement wordt niet vergoed.
- ✓ **Vanaf 19 jaar voorziet de wettelijke ziekteverzekering ook een terugbetaling.** Die hangt af van verschillende factoren, zoals bv. of je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming, of je zorgverstrekker geconventioneerd is of niet, ...

## Mondzorgtraject

- ✓ 4 op de 10 Belgen gaat niet jaarlijks naar de tandarts. Zo'n **jaarlijkse controle** is nochtans belangrijk voor je gezondheid.
- ✓ Om je te stimuleren om jaarlijks naar de tandarts te gaan, is er het **mondzorgtraject**.

- ✓ Ben je minstens 19 jaar en kreeg je vorig jaar een terugbetaling voor tandzorg via de wettelijke ziekteverzekering, dan krijg je dit jaar **meer terugbetaald voor je meeste tandzorgen.**
- ✓ **De extra terugbetaling gebeurt automatisch:** Helan Ziekenfonds registreert de datum van je tandartsbezoek van het voorgaande jaar en voorziet dan de hogere terugbetaling.
- ✓ Het mondzorgtraject is niet van toepassing op: tandheelkundige raadplegingen, preventieve zorg, orthodontie en parodontologie. En voor tandheelkundige radiografieën of prestaties die als bijkomend honorarium geattesteerd worden bij personen die recht hebben op verhoogde tegemoetkoming.

## Orthodontie bij kinderen en jongeren

- ✓ Klanten van Helan Ziekenfonds krijgen **tot 1.050 euro terugbetaald per orthodontische behandeling** en dat voor 60% van alle rem-

gelden, materialen en bepaalde supplementen **tot de leeftijd van 22 jaar**. Dit voordeel geldt als je recht hebt op een terugbetaling van de wettelijke ziekteverzekering.

## Tandprothese vanaf 50 jaar

- ✓ De wettelijke ziekteverzekering voorziet een **tegemoetkoming voor uitneembare prothesen.**
- ✓ Het **bedrag van terugbetaling hangt af van verschillende factoren**, zoals of je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming, en of je een mondzorgtraject volgt of niet.

## Tandverzekering Dentalia Up

- ✓ Ben je aangesloten bij onze tandverzekering, dan krijg je bovenop de wettelijk terugbetaling nog **bijkomende terugbetalingen tot maximum 4.000 euro per persoon.**

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

De vermelde voordelen en diensten zijn geldig voor 2024 voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met de betaling van hun ziekenfondsbijdragen. Lees de voorwaarden van elke voordeel op [www.helan.be/voordelen](http://www.helan.be/voordelen).

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 infofiches en de algemene voorwaarden van Hospitalia en Dentalia Up op [www.helan.be/VMOB](http://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](http://www.helan.be/meldpunt) of de Ombudsman van de Verzekeringen ([www.ombudsman.as](http://www.ombudsman.as)). Voor meer informatie over de aansluiting bij de product(en) kun je terecht bij uw ziekenfonds.

# *Wie zorgt voor de* **zorgdrager?**

Uit onderzoek van Helan Ziekenfonds blijkt dat 1 op 2 Vlamingen taken overneemt van iemand die ziek is of zorg nodig heeft. Nochtans noemen veel zorgdragers zichzelf geen mantelzorger. Daardoor blijven ze onzichtbaar en missen ze ondersteuning. Helan zet in op verandering. >

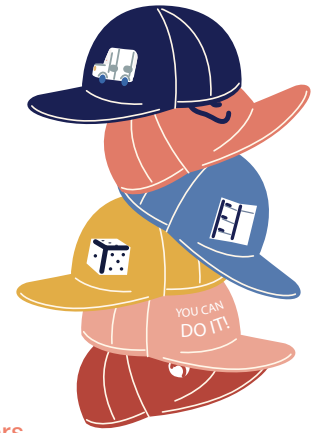


## Zorgdragers zetten zich met hart en ziel in voor een ouder, kind, buur of vriend.

“Toen mama ziek werd, was het voor mij niet meer dan normaal dat ik voor haar zorgde”, vertelt Kaily (22). “Het was de nieuwe realiteit. Op school werd ik soms gezien als een probleemkind, iemand die niet ver zou geraken. Omdat ik mijn huiswerk niet had kunnen maken als ik die avond voor mama en mijn jongere broer had moeten zorgen.” Het is de realiteit van veel zorgdragers. Ze zetten zich met hart en ziel in voor een ouder, kind, buur of vriend. Ze doen boodschappen, nemen huishoudelijke taken over of bieden administratieve hulp. Daarnaast vervullen ze ook heel wat minder zichtbare taken, zoals die van psycholoog of gezondheidscoach.

### Uit liefde en uit noodzaak

Hoewel ze vaak gedurende een langere periode intensief voor iemand zorgen, noemen veel zorgdragers zichzelf geen mantelzorger. De meesten geven aan dat ze hun zorgtaken uit liefde opnemen en dat ze die zorg ook het liefst zelf bieden, ook al zijn er andere mogelijkheden. Velen handelen ook vanuit een gevoel van noodzaak. Alsof ze er niet onderuit kunnen om hulp en zorg te bieden. En intussen cijferen ze zichzelf weg. Goochelen met tijd en energie wordt een evidentie. Uit een bevraging van Helan bij zorgdragers blijkt dat de emotionele belasting, de administratieve rompslomp en de combinatie met het werk vaak doorweegt.



### Petje af voor zorgdragers

Elke persoon die zorg draagt voor een ander, officieel mantelzorger of niet, verdient een eretitel, een applaus en een steuntje in de rug. Daarom lanceerde Helan Ziekenfonds een tijd geleden ‘Petje af voor zorgdragers’, een campagne om zorgdragers zichtbaar te maken, zodat ze erkenning én ondersteuning krijgen. Van hun omgeving, maar ook van hun ziekenfonds. Zo kunnen klanten in zorgsituaties rekenen op advies en hulp van onze Dienst Maatschappelijk Werk, en op ons ruime professionele zorgaanbod. Zo sta je er als zorgdrager nooit alleen voor. Kaily: “Het is voor veel mensen een drempel om ervoor uit te komen dat ze zorgdrager zijn. Maar ik weet nu dat het loont om open te zijn. Het is een verademing voor jezelf, en het geeft je de moed om door te gaan op moeilijke momenten. Soms zijn twee woorden van begrip genoeg. Als mensen rondom je weten dat je mantelzorger bent, helpen ze een beetje om die rugzak mee te dragen.”



### Zo kan je helpen

- ✓ **Breng een warme maaltijd aan huis.** Geen keukenheld? Een cadeaubon voor afhaalmaaltijden bij de plaatselijke traiteur is ook prima.
- ✓ **Bel, mail of sms.** Laat de zorgdrager regelmatig weten dat je aan hem of haar denkt.
- ✓ **Luister.** Maak tijd en ruimte voor het verhaal van de zorgdrager, zonder oordeel.
- ✓ **Check wat de zorgdrager nodig heeft.** Bied concrete hulp aan, zonder je op te dringen.
- ✓ **Creëer vrije tijd.** Neem taken over zodat de zorgdrager even op adem kan komen, in gezelschap of alleen.



#### GETUIGENIS

Marc (61) zorgt voor zijn vrouw Marie (53), die de ziekte van Alzheimer heeft

“5 jaar geleden had Marie een burn-out, zo dachten we. Een paar maanden later volgde een andere diagnose: de ziekte van Alzheimer. Ik ben er dus wat ingetuimeld, in die mantelzorg. Ik dacht: mijn vrouw is ziek, dus ik neem mijn verantwoordelijkheid. Marie gaat twee keer per week naar de dagopvang, de huisarts voorziet kine en we hebben huishoudhulp met dienstencheques. Voor de rest doe ik zo veel mogelijk zelf. Hulp vragen doe ik liever niet, maar gelukkig zijn er genoeg mensen die spontaan hulp aanbieden.”

“Hulp vragen doe ik liever niet.”

### Helan zorgt voor zorgdragers

Als zorgdrager sta je er niet alleen voor. Helan biedt je hulp en ondersteuning, zowel praktisch als emotioneel.

- **Dienst Maatschappelijk Werk:** Het Helan-team van sociaal werkers, ergotherapeuten en dementie-deskundigen kan je informeren, adviseren en ondersteunen bij vragen over kwalitatieve zorg, zorgbudgetten, premies en sociale regelgeving.
- **Huishoudhulp:** Onze goed opgeleide huishoudhulpen maken het je graag gemakkelijk.
- **Thuiszorg:** De verzorgenden van Helan bieden hulp bij huishoudelijke taken en persoonlijke verzorging.
- **Thuisverpleging:** Een verpleegkundige komt thuis voor medische zorg.
- **Niet-dringend medisch vervoer:** Een vrijwilliger zorgt voor vervoer naar medische afspraken. Wij regelen het voor je.
- **Helan Zorgwinkel:** Jouw partner als je zorgmateriaal wil huren of kopen. We geven je graag advies op maat van jouw situatie. Of je bestelt makkelijk online wat je nodig hebt.

 Ontdek het zorgaanbod van Helan op [www.helan.be/mantelzorg](http://www.helan.be/mantelzorg)



Ben jij een zorgdrager? Doe de test op [www.helan.be/zorgdragers](http://www.helan.be/zorgdragers)

# 9 redenen om een toerke te doen

## 1 LUCHT!

Elke dag een halfuurtje echte buitenlucht is goed voor je. Een wandeling helpt om:

- je luchtwegen gezond te houden
- je stress te beheersen
- je bloeddruk en je hartslag op een gezond peil te houden
- je gemoed te verlichten

## 2 JE KWEekt SPIEREN

Rust roest. Wil je je spieren sterk en actief houden, dan is bewegen dus de boodschap. Een stevige krachttraining is natuurlijk ideaal. Maar waarom niet klein beginnen? Ook met een fikse wandeling, of een toerke rond de wijk, zet je je spieren aan het werk.

3 Onderzoek wijst uit dat wandelen je cognitieve vermogens doet toenemen: je brein krijgt ruimte om indrukken te verwerken en nieuwe ideeën te laten groeien.

## 4 VETVERBRANDING

Als je beweegt, gebruikt je lichaam een combinatie van koolhydraten en vet als energiebron. En hoe harder je sport, des te meer koolhydraten je verbrandt. Wil je graag vooral vet verbranden, dan is wandelen een goeie tactiek. Bewegen met een lage intensiteit beweging (zoals wandelen en fietsen) helpt ook om het ongezonde vet tussen je organen te verminderen.

## 5 LICHT!

Om je biologische klok goed te laten werken, heb je dagelijks een gezonde portie daglicht nodig. Echt daglicht is het meest efficiënt. Een dagelijks toerke van een half uur, vóór 11 uur 's morgens, levert het grootste gezondheidsvoordeel. Is in de voormiddag buiten komen praktisch moeilijk? Een rondje tijdens je lunchpauze is een uitstekend alternatief!

6 Bij een toerke van minstens 20 minuten komen er endorfines in je lichaam vrij. Dat zijn de hormonen die je een goed gevoel geven.

## 7 JE KAN HET!

Om te wandelen heb je geen speciale uitrusting nodig. En is je conditie wat lager, dan lukt een wandeling van een kwartiertje nog steeds. Elke stap telt!

## 8 ZO GEBEURD

Je hoeft je niet om te kleden om een wandelingetje te maken, en na afloop hoeft je niet te douchen. Een klein toerke integreren in je dag is dus een kleine moeite. Bovendien kan je wandelen inbouwen in je dagelijkse taken: een boodschap te voet doen, je auto wat verder parkeren, de trap nemen in plaats van de lift, of koffie halen op een andere verdieping op kantoor.

## 9 DRAAI DUBBELTIJD

Je kan wandelen combineren met andere taken op je lijstje: een telefoontje al wandelend doen, je boodschappen halen, brainstormen voor je werk, bijkletsen met een vriend(in) of met je partner of kind, je favoriete podcast beluisteren, een luisterboek 'lezen', ... Jij kiest.

Ontdek je wandeltype op [www.helan.be/toerkedoen](http://www.helan.be/toerkedoen)





*Tijd tekort?*

## Check je energiemangement

Heb jij het gevoel dat je altijd tijd te kort hebt? Plan je je te pletter en voel je je elke avond toch even afgepeigerd? Time-management lost niet alles op, aldus psycholoog Cedric Arijs. Een blik op je energiemangement daarentegen, kan wonderen doen.



## TIME MANAGEMENT

De wekker loopt af en de rat race begint. Kinderen klaarstomen voor school, files trotseren, je werkdag succesvol afwerken, weer het verkeer in en thuis nog een rondje huishoudelijke taken. 's Avonds probeer je je batterij weer op te laden want morgen begint de hele mallemlen opnieuw. Cedric Arijs: "Geen wonder dat time management zo'n populair thema is. Je dag efficiënter indelen maakt dat je meer gedaan krijgt. Maar meer gedaan krijgen in minder tijd is eigenlijk niet écht de oplossing. Want wat heb je aan al die productiviteit als je 's avonds nog steeds bekap bent en opkijkt tegen een nieuwe dag met meer van dat?"

## ENERGIEMANAGEMENT

Energiemanagement is minstens even belangrijk als time management. Want je energiepeil is meer dan een simpele batterij die 's ochtends vol is, en 's avonds weer leeg. Cedric Arijs: "Onze menselijke energie is veel complexer dan dat. We hebben niet één batterij, maar vier verschillende. Strategisch kijken naar wat energie geeft en vreet binnen die vier domeinen, maakt dat je je dagen op een andere manier kan indelen. Zo kan je zelfs tijdens een drukke dag toch nog bijtanken en haal je meer voldoening uit wat je doet."



Cedric Arijs, psycholoog

"Kijken naar je energiemangement helpt je om meer voldoening te halen uit je dag."

### Batterij 1: Fysieke energie

**Cedric Arijs:** "Je fysieke batterij geeft aan hoeveel energie je lichaam je vandaag kan bieden. Energiegevers op dit front zijn: voldoende slaap, gezonde voeding, en voldoende lichaamsbeweging op lange termijn. De energievreters zijn onder andere: te laat opblijven, ongezonde vetten en suikers eten, te lang stilzitten, of té intensief bewegen op korte termijn, waardoor je je lichaam uitput." In de batterij van de fysieke energie geldt: rust

roest. Cedric Arijs: "Languit in de zetel liggen is op vlak van fysieke energie een energievreter. Te veel stilzitten is niet goed voor je lijf. Terwijl regelmatig bewegen er op langere termijn voor zorgt dat je méér fysieke energie hebt." Genoeg slapen, gezond eten, maar ook genoeg bewegen is dus de boodschap, als je deze batterij opgeladen wil houden.



## Batterij 2:

### Mentale energie

Een tweede batterij die je moet zien op te laden is je mentale energie. Hoe fit in je hoofd voel je je? Cedric Arijs: “Energievreters in dit domein zijn: te lang gefocust zijn, de hele tijd in je hoofd zitten, alles heel serieus nemen, of piekeren. Energiegevers zijn die momenten dat je écht loskoppelt van mentale activiteiten, dat je ruimte maakt om te spelen, te dagdromen, te sporten, te mediteren. En ja, die eerste twee heb je ook als volwassene écht nodig!” Je mentale energiepeil staat natuurlijk niet los van je fysieke energie. Cedric Arijs: “Er bestaat zelfs een interessante interactie tussen de twee. Zo zijn sport en beweging op korte termijn fysieke energiegevers, maar op de lange termijn zijn het uitstekende mentale energiegevers. Genoeg en regelmatig bewegen werkt als een reset voor je brein.” En wat met tv kijken of even door je gsm scrollen? Cedric Arijs: “Schermgebruik helpt niet om je mentale batterij écht op te laden. Vaak is het eerder een verschuiving van je aandacht: je geest is niet meer bezig het werk of je zorgen, maar schakelt over op iets anders.”



## Batterij 3: Sociaal-emotionele energie

Cedric Arijs: “De sociaal-emotionele batterij zegt iets over de kwaliteit van je energie. Energievreters zijn hier bijvoorbeeld negatieve emoties, toxische relaties, een negatieve communicatiestijl, pessimisme of opgekropte emoties. De energiegevers zijn op dit vlak positieve emoties, warme en voedende relaties, gezonde manieren van communiceren, een realistische of optimistische kijk op het leven, en emoties die bespreekbaar zijn.”

Natuurlijk is het onvermijdelijk dat er negativiteit in je leven binnensijpelt. Cedric Arijs: “Maar je kan wel bekijken hoe je actief positieve emoties kan opzoeken doorheen je dag. Leren om open te zijn over emoties en constructieve gesprekken daarover leren voeren, kan ook een heel verschil maken. Daar kan een psycholoog je bij helpen.”

## Batterij 4: Inspirationale energie

Je inspirationale energie is je drijvende kracht en je kompas. Het is de meest abstracte van je vier energiedomeinen. Cedric Arijs: “Het gaat om de waarden die betekenis en richting geven aan je leven. Die je vertellen waarom je iets wel of niet doet. Een voorbeeld: jonge ouders zullen voelen dat hun fysieke, mentale en sociaal-emotionele batterij sterk op de proef gesteld wordt. Maar toch doen ze het. Want er zijn voor hun kindje is hun drijvende kracht.” Helaas zijn veel mensen het contact met hun inspirationale batterij kwijt. Cedric Arijs: “Ze draaien voortdurend in overlevingsmodus, hollen van de

ene naar de andere deadline, voeden hun kinderen op, handelen betalingen af, allemaal op automatische piloot. Ze weten niet meer hoe ze op dit punt in hun leven beland zijn en zien er soms ook de zin niet meer van in. Opnieuw connectie maken met wat je waardevol vindt in je job of weer iets vinden dat aansluit bij je overtuigingen zijn belangrijke stappen om een lege inspirationale batterij bij te tanken. Investeren in inspirationale energie zal op zo’n moment ook op een energievreter lijken... Maar toch is het de moeite waard. Want de investering zal heel gauw een energiegever blijken te zijn.”

“Wat als meer gedaan krijgen in minder tijd niet de oplossing is?”

### VIER STAPPEN NAAR MEER ENERGIE

Bekijk je dag doorheen de lens van de vier verschillende energiedomeinen en je zal manieren vinden om tijdig je batterijen op te laden, ook als je het druk hebt. Je energie verdelen over de vier batterijen zal helpen om je niet te voelen 'leeglopen' en om beter te functioneren, voor jezelf én je omgeving.



# *Waarom* **ultrabewerkte** *voeding niet goed voor je is*

Diepvriespizza, paprikachips of roze koeken. Je wéét dat het geen gezonde keuzes zijn. Maar we vinden ze vaak wél verslavend lekker. Michaël Sels, auteur en hoofddiëtist van het UZA, sprak met ons over ultrabewerkte voeding, voedselmoerassen en haalbare alternatieven.



### Wat is ultrabewerkte voeding?

**Michaël Sels:** “Ultrabewerkte voeding is voeding waar industriële processen op toegepast zijn. Dingen die je thuis in je keuken niet kan doen. Er worden stoffen aan toegevoegd zoals bewaarmiddelen, kleurstoffen, smaakversterkers, anti-klontermiddel, ...

In principe ondergaat onze voeding bijna altijd een vorm van bewerking: van minimaal tot ultra. Een tomaat in blokjes snijden voor een salsa, is een vorm van bewerking. Bakken, stomen, drogen, koelen of fermenteren ook. Ultrabewerkte voeding komt vandaag veel meer voor dan 10 of 15 jaar geleden. 80% van wat je in de supermarkt vindt, is ultrabewerkt. Inclusief producten die op het eerste gezicht gezond lijken. Dus ja, de groep is groter dan je zou denken.”

### Is ultrabewerkt sowieso ongezond?

**Michaël Sels:** “Het zou goed zijn als we er minder van in ons dagelijks eetpatroon tegenkwamen. De nadelen van ultrabewerkte voeding zijn groter dan de voordelen. We weten dat ultrabewerkte voeding ons honger- en verzadingsgevoel kan verstoren. Mensen willen er steeds méér van, wat lijkt op een verslaving. De stoffen in ultrabewerkte voeding hebben ook een invloed op micro-organismen in onze buik. De samenstelling kan erdoor veranderen met een minder gunstig microbiom als gevolg.”

### Hoe weten we of onze voeding ultrabewerkt is?

**Michaël Sels:** “Kijk naar de ingrediëntenlijst op het etiket. Ingrediënten zijn gerangschikt van wat er het meest in zit, naar wat er het minst in zit. Staan er veel dingen tussen die je niet herkent als voedingsmiddel? Dan is het waarschijnlijk ultrabewerkt. De E-nummers verwijzen naar stoffen die Europa veilig bevindt voor consumptie, maar veilig is niet altijd synoniem voor gezond. Neem nu een potje hummus. Is het eerste ingrediënt op de lijst *niet* kikkererwt? Of is dat percentage kikkererwt laag? Dan koop je



*Michaël Sels, auteur en hoofddiëtist van het UZA*

## “Supermarkten bestaan voor 80% uit ultrabewerkte voeding.”

misschien wel een gearomatiseerde mayonaise. Gewoon door de ingrediëntenlijst te bekijken, weet je al wat de betere keuze is.”

### Waarom vinden we het zo moeilijk om gezonde keuzes te maken?

**Michaël Sels:** “Het heeft vooral te maken met onze omgeving. Steden zijn voedselmoerassen. We leven in een omgeving die ongezond gedrag héél makkelijk maakt. Kijk maar naar de kantines van sportclubs. Kinderen hebben een uur gesport en komen dan de kantine binnen met een jeton voor chips, een hotdog en een cola. Daar zit voor mij ook een stuk beleid in dat je als overheid of organisatie moet voeren: er bestaan mooie voorbeelden van hoe het anders kan. Los daarvan worden er veel marketingmiddelen en wereldvetten ingezet om fastfoodproducten te promoten. En dan is er ook nog de technologie die online eten bestellen supermakkelijk maakt.”

### Wat kunnen we doen om gezonde keuzes makkelijker te maken?

**Michaël Sels:** “Gezond eetgedrag start in de supermarkt. Koop daar dingen die gezond eten thuis makkelijker maken. Kies de goede middenweg. Besef dat verse groentesoep met 2 ultrabewerkte bouillonblokjes een betere keuze is dan een poedersoepje dat je oplost in water. En pas de grootte van je porties aan. Als je weinig eet van een ongezond product, maakt dat voor je gezondheid veel verschil.”

### Geldt de 80/20 regel ook voor ultrabewerkte voeding?

**Michaël Sels:** “Zeker. Vergeet niet dat we óók eten om te genieten, te ontdekken, samen te komen en te ontspannen. Die funfactor moet erin blijven.”

### Is het op latere leeftijd nog de moeite om je eetgewoontes te veranderen?

**Michaël Sels:** “Toch wel. De switch naar minder bewerkt, minder suiker, minder vet en meer groenten en fruit is op elke leeftijd zinvol. Daar is recent nog onderzoek over verschenen. Je wint er extra jaren mee. Hoe vroeger je ermee begint, hoe groter de winst natuurlijk.”

### Je nieuwe boek promoot 500 gram groenten en fruit per dag

**Michaël Sels:** “Klopt. Maar 5% van de Belgen eet genoeg groenten en maar 10% genoeg fruit. Daar hoop ik iets aan te veranderen. Ik leg uit waarom die optelsom zo belangrijk is. En natuurlijk staan er in het boek recepten waarmee je makkelijk meer groenten en fruit eet.”



*Plan 500 gram, het nieuwe boek van Michaël Sels, is uitgegeven bij Pelckmans.*



# Ken jij endometriose?

Endo... watte? Endometriose. Nog nooit van gehoord? Je bent niet alleen. Dat is meteen ook de reden waarom het gemiddeld 4 tot 5 jaar duurt voordat vrouwen met klachten weten wat er écht aan de hand is. Hoe dat komt?

## Een relatief onbekende aandoening

Endometriose komt even vaak voor als diabetes: 1 op 10 vrouwen krijgt ermee te maken. Toch is de aandoening amper gekend. De reden? Bij veel vrouwen is menstruatiepijn een eerste symptoom. Maar menstruatiepijn 'hoort erbij' en dus wordt het niet meteen aan endometriose gelinkt. Vrouwen met pijnlijke maandstonden wachten soms lang voor ze hulp zoeken. Toch is hun menstruatie zo pijnlijk dat een 'dafalganneke' niet helpt. Ook mentaal hebben patiënten het vaak lastig.

## Vertraagde diagnose

Als vrouwen toch naar de dokter stappen, garandeert dat nog geen juiste diagnose. Endometriose komt in artsenopleidingen beperkt aan bod. Dat verklaart waarom zelfs huisartsen en gynaecologen vaak niet precies weten wat de ziekte inhoudt. En dus herkennen ze ook de symptomen niet. Het resultaat? Vertraagde diagnoses en behandelingen met weinig effect. Er zijn daarnaast ook weinig specialisten met expertise op vlak van operaties voor endometriose.

## Welke behandeling

Komt die diagnose er uiteindelijk wel? Dan wordt er gezocht naar een behandeling. Ook dat blijkt niet evident. Is een (kijk)operatie nodig? Of zijn er andere opties? Wat met de terugbetaling van de medische kosten? Patiënten vinden op tal van vragen geen antwoord omdat de (h)erkenning en omkadering rond endometriose in België ontbreekt.

## WAT IS ENDOMETRIOSE?

Endometriose is een chronische aandoening waarbij vreemd weefsel zich buiten de baarmoeder in het lichaam verspreidt: vooral in de buikholte, rond de blaas, eierstokken en darmen. Dat weefsel zorgt voor verklevingen van organen, ontstekingsreacties en (buik)pijn.

## Gelukkig is er de patiëntenvereniging

Endometriose heeft een serieuze impact. De diagnose en de behandelingen laten lang op zich wachten. "Dat moet anders en beter," dachten bezielers Valérie en Esmeralda. En zo richtten ze eind 2021 patiëntenvereniging Behind Endo Stories vzw op. De vzw deelt de ervaringen van patiënten en hun omgeving én verspreidt info over de aandoening via de website, social media, webinars en folders voor lotgenoten, beleidsmakers en medisch personeel. Op het ledenplatform vind je naast webinars met experts ook praktisch advies rond voeding, beweging en ontspanning.

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

## Gemiddeld duurt het 4 tot 5 jaar voor vrouwen een diagnose krijgen.

### HET VERHAAL VAN ESMERALDA

“Veertien jaar heb ik gezocht naar een verklaring, een uitleg, iets. Zodat ik kon stoppen met denken dat ik me de pijn inbeelde. Op mijn veertiende slikte ik al de anticonceptiepil als 'oplossing' voor mijn pijn. Het hielp tijdelijk. Toen de tijd rijp was voor een huisje en een kindje stopte ik met de pil. Volgens de gynaecoloog was alles oké. De pijn werd erger, een zwangerschap bleef uit. Toen ik mijn verhaal deed in een online groep suggereerde iemand om me te laten checken op endometriose. Intussen was de pijn zo erg geworden dat stappen niet meer lukte. De huisarts schreef tradonal voor, beter gekend als morfine. Tijdens het eerste onderzoek bij het endo-team zag de gynaecoloog overal endometrioseweefsel. Er volgde een echo, een MRI en een operatie. Om daarna met volle moed een fertiliteitstraject te starten. Maar het vervolg was helaas geen sprookje. Na mijn operatie moest ik 3 maanden in kunstmatige menopauze 'om een propere buik te hebben voor het fertiliteitstraject'. Er waren complicaties. Zo waren mijn linkereierstok en eileider niet te vinden, hoewel ze zichtbaar waren op de MRI. We kozen voor kunstmatige inseminatie, maar na 2 pogingen zijn we gestopt. De pijn was terug. Ik ging voor een second opinion in een ander ziekenhuis. Mijn vermoeden werd bevestigd: er was endoweefsel achtergebleven. Plus een cyste zo groot als een tennisbal die de uitstralende zenuwpijnen verklaarde. Op 23 mei 2022 ben ik voor de derde keer geopereerd. De operatie duurde 6 uur. De cyste met het litteken- en endometrioseweefsel ter hoogte van mijn linkereierstok die ik nu kwijt ben, werd verwijderd, net als een stuk darm en het endoweefsel in mijn buik. Intussen kan ik zeggen dat ik weer levenskwaliteit heb. En ik ben heel dankbaar dat *Behind Endo (Stories)* vzw het licht mocht zien. Geen mensenkind voor mij, wel twee honden en deze vzw met een mooie missie.”



*Esmeralda, mede-oprichter van Behind Endo (Stories) vzw*

“Hoe moeilijk het ook is, durf te luisteren naar je buikgevoel.”



### PODCAST TIPS

#### *VRT MAX - Snapt ge mij nu?*

Esmeralda Frederickx vraagt zich af waarom er zo weinig aandacht is voor deze pijnlijke aandoening.

#### *Audiocollectief Velkroo: Taboebs*

Valerie Clinkemalie van Behind Endo (Stories) en haar man Ignace getuigen bij Line Ellegiers over wat leven met endometriose betekent. (Aflevering 4: Endometriose)

# Slaapvragen? Kom naar onze Slaapdagen!

Lig jij wakker van je nachtrust? Spring binnen bij Helan Zorgwinkel. Onze experts wijzen je de weg naar ergonomisch beter slapen en meer comfort. Tijdens de Slaapdagen in mei en juni krijg je er nog eens extra kortingen bovenop.

## HAAL MEER UIT JE SLAAP

Goed slapen is een persoonlijke zaak. Vind jij je weg niet naar het ideale bed? Twijfel je tussen een harde en een zachte matras? Breek je je hoofd over een passend kussen? Kom met je slaapvragen naar Helan Zorgwinkel. Onze experts staan voor je klaar. Uitgeslapen en met kennis van zaken. Wat je zorg ook is, je krijgt ergonomisch advies en oplossingen op maat. Ontdek ons aanbod tijdens de Slaapdagen en geniet extra korting op een selectie van topproducten.

## BETER SLAPEN BEGINT ZO

- ✓ **Maak je slaapkamer prikkelvrij:** verduister de ruimte, maak het niet te warm en draai de wekker om zodat je de tijd kan loslaten. Houd gsm, laptop en televisie buiten. Zo kan je fysiek en mentaal helemaal tot rust komen.
- ✓ **Laat je goed ondersteunen:** of je nu op je rug, buik of zij slaapt, het is belangrijk dat je lichaam de juiste steun krijgt. Zorg dat je nek en rug zo veel mogelijk in een rechte lijn liggen. Dat kan met het juiste hoofd-, knie- of positioneringskussen.

- ✓ **Houd je matras in vorm:** draai je matras regelmatig om, zorg voor voldoende verluchting en gebruik een matrasbeschermer. Zo voorkom je dat er te veel stof en zweet in je matras terecht komt. Na 8 tot 10 jaar is de draagkracht weg en is het tijd om je matras te vervangen.

## Welkom op de Slaapdagen

Maak je afspraak via [www.helanzorgwinkel.be](http://www.helanzorgwinkel.be) of bel naar 02 218 22 22. Onze experts staan voor je klaar in de Helan Zorgwinkels van Brugge, Gent, Leuven en Wilrijk.

- ✓ 3 & 17 mei
- ✓ 7 & 21 juni



**15%**  
EXTRA KORTING +  
GRATIS MATRAS-  
BESCHERMER  
bij aankoop van een  
boxspringset\*, bovenop  
je 30% korting als  
Helan-klant\*\*



\* De 15% korting op de boxspringset is geldig van 1/05/24 t.e.m. 30/06/24, de gratis matrasbeschermer krijg je enkel bij aankoop van de boxspringset tijdens de Slaapdagen. Actie onder voorbehoud van wijzigingen. Raadpleeg alle info en voorwaarden op [www.helanzorgwinkel.be](http://www.helanzorgwinkel.be).

\*\* De 30% korting als Helan-klant geldt enkel voor klanten van Helan Ziekenfonds die in orde zijn met de betaling van hun ziekenfondsbijdragen.

## STOP MET ROKEN VIA DE BUDDY DEAL

Wie één maand stopt met roken heeft 5 keer meer kans om definitief te stoppen. En veel ex-rokers geven aan dat de steun van een vriend of familie enorm helpt om vol te houden. Zoek je daarom een buddy en ga samen de uitdaging aan: in ruil voor jouw inspanningen om te stoppen met roken belooft de buddy jou een tegenprestatie.

**i** Registreer je en vraag je steunpakket aan op [www.buddydeal.be](http://www.buddydeal.be).

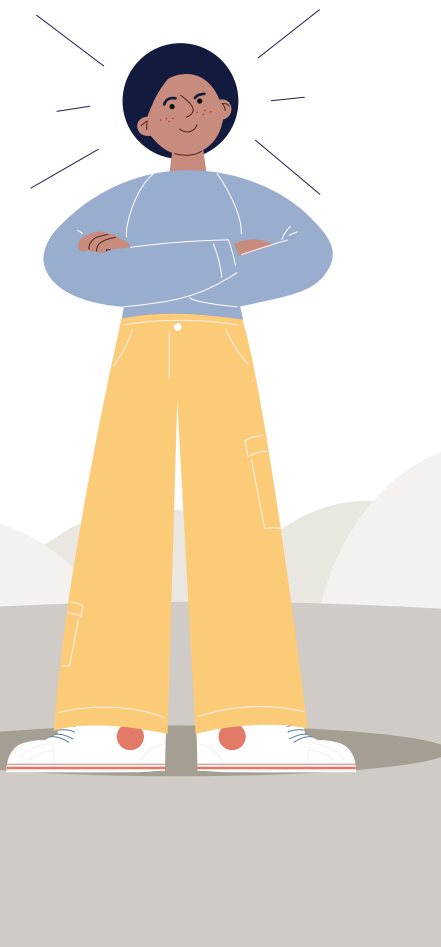


## Ontvang en betaal je ziekenfondsfactuur online

Wist je dat je je factuur van Helan Ziekenfonds ook digitaal kan ontvangen? Je vindt ze dan in je inbox op je online ziekenfonds Mijn Helan. Zodra je e-factuur in je inbox zit, krijg je een e-mail met instructies om veilig te

betalen. Zo betaal je makkelijk met de app van je bank, Payconiq of Bancontact.

**Pas je facturatievoorkeur makkelijk zelf aan in Mijn Helan: kies voor 'E-facturatie' in de rubriek 'Mijn Profiel'.**



## Gratis psycholoog en orthopedagoog voor kinderen en jongeren

Sinds 1 februari 2024 kunnen kinderen en jongeren tot en met 23 jaar met lichte tot matige psychologische klachten gratis naar een geconventioneerde psycholoog of orthopedagoog. Hoe werkt het precies?


- ✓ Je hebt geen voorschrift nodig. Je kan je rechtstreeks aanmelden bij een erkende psycholoog of orthopedagoog die zich aansloot bij het netwerk.
- ✓ Je vindt geconventioneerde psychologen en orthopedagogen in bijna elke gemeente. Ze werken vanuit hun eigen spreekkamer, op een school, bij een sportclub, online via video... Als je je niet kan verplaatsen, is zorg bij jou thuis soms ook mogelijk.
- ✓ Afhankelijk van je nood heb je recht op 10 à 20 individuele sessies per jaar en een onbeperkt aantal groepssessies.

**i** [www.helan.be/psychotherapie](http://www.helan.be/psychotherapie).

Betaalbare hulp op maat

## FarmaInfo: betrouwbare info over geneesmiddelen

Op FarmaInfo vind je correcte en heldere info over geneesmiddelen en gezondheidsproducten. Je vindt er een overzicht van verpakkingsgroottes en toedieningsvormen, bijsluiters, actuele info over de beschikbaarheid van medicatie, de prijs en terugbetaling, inclusief verhoogde tegemoetkoming, en meer. Je ontdekt er ook wat je kan doen met vervallen geneesmiddelen, hoe je bijwerkingen kan melden of hoe je een apotheker of (tand)arts van wacht vindt.

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



## Waar naartoe met vervallen medicatie?

### Je afspraak voor de tandarts al geboekt?

Jaarlijks naar de tandarts gaan loont. Ook al heb je geen pijn of tandproblemen. Omdat preventieve controle veel problemen kan voorkomen,

krijg je bovendien meer terugbetaald. Heb je nog geen afspraak gemaakt voor dit jaar, maak er dan nu snel werk van.

### KINKHOEST NEEMT TOE

Dit jaar werden al meerdere baby's in een ziekenhuis opgenomen met ernstige kinkhoest. Het is een zeer besmettelijke ziekte waartegen een uitstekend en veilig vaccin bestaat. Pasgeborenen lopen een risico op hersenschade. Bij oudere kinderen blijft het meestal bij een aanslepende hoest. Maar zij kunnen kleine kinderen en kwetsbare mensen besmetten.

Vaccinatie tegen kinkhoest is onderdeel van het basisvaccinatieschema in

Vlaanderen. Het is gratis voor kinderen en volwassenen. Het kinkhoestvaccin wordt gegeven op 8, 12 en 16 weken, 15 maanden, 6 jaar en 14 jaar. Volwassenen laten zich daarna best om de tien jaar vaccineren. Om baby's te beschermen, laten vrouwen tussen de 24e en 32e zwangerschapsweek zich zeker vaccineren. Zo geven ze antistoffen door.

**Check je vaccinatiestatus op [www.mijngezondheid.belgie.be](http://www.mijngezondheid.belgie.be).**

## Nieuw zorgtraject voor personen met diabetes

Personen met diabetes type 2 die niet in een gespecialiseerd diabeteszorgtraject zitten, kunnen vanaf nu elk jaar 4 gratis opleidingssessies rond diabetes volgen, en 2 gratis sessies van 30 minuten bij een erkende diëtist. Wie een verhoogd voertrisiko heeft, krijgt 2 gratis sessies van 45 minuten bij een erkende podoloog. Tot slot wordt ook het jaarlijkse preventieve mondonderzoek terugbetaald, en dat voor alle mensen met diabetes ongeacht het zorgtraject dat ze volgen.

**Vraag advies aan je huisarts.**







# Helan Kinderopvang

*investeert in de toekomst*

De Septemберverklaring van 2023 bracht hoopgevend nieuws: de Vlaamse regering trekt jaarlijks 270 miljoen euro extra uit voor de kinderopvang. Dat is een opluchting. Niet alleen voor de sector, maar voor al wie vindt dat elk kind kwalitatieve opvang verdient. Filip Standaert, directeur van Helan Kinderopvang, is realistisch optimistisch: “We zijn dankbaar, maar we blijven op de barricades staan.”

“Met de sector bonken we al ettelijke jaren op allerlei deuren”, steekt **Filip Standaert** van wal. “We zijn dus heel dankbaar dat er eindelijk iets fundamenteel is veranderd om de kinderopvangsector vooruit te helpen. Die 270 miljoen euro is zeer welkom. Volstaat het? Helaas niet, maar het is een grote stap in de goede richting. Voor het eerst hebben we het gevoel dat we gehoord zijn. Met die extra budgetten willen we nieuwe plaatsen creëren, meer medewerkers aanwerven en de kindratio verlagen. Want negen kinderen per begeleider is te veel. De werkdruk en de werklast die kinderbegeleiders ervaren, kunnen we nu eindelijk aanpakken.”



Filip Standaert, directeur van Helan Kinderopvang

## “Nieuwe plaatsen, meer medewerkers en minder kindjes per begeleider.”

### Meer mensen, meer waarde

In andere Europese landen is vijf, vier of zelfs drie kinderen per begeleider de norm. In België zijn we daar nog niet, maar de lat kan nu wel omlaag. Helan Kinderopvang kiest al sinds de opstart voor een maximum van zeven kindjes per begeleider. Want kinderen verdienen ruimte om te groeien. En medewerkers moeten hun werk goed en met plezier kunnen doen. “Maar we konden dat niet altijd en overal realiseren”, vertelt Filip. “Met die extra middelen is dat nu wel onze ambitie. Dit jaar willen we ongeveer vijftig nieuwe medewerkers aanwerven. Vooral kinderbegeleiders, maar ook logistieke medewerkers. Ik ben ervan overtuigd dat zij een grote meerwaarde kunnen zijn. Eten opwarmen, poetsen, opruimen: als logistieke medewerkers dat soort taken overnemen, kunnen kinderbegeleiders meer bezig zijn met de kindjes en verbetert de kwaliteit van onze werking.”

### Het hart van Helan Kinderopvang

Kinderbegeleider is al jaren een knelpuntberoep. Hoe maken we de job aantrekkelijker, zodat meer mensen zich geroepen voelen? **Filip Standaert:** “Door de werkdruk te verlagen. En door betere loon- en arbeidsvoorwaarden. De eerste 1000 dagen zijn essentieel voor de ontwikkeling van een kind. Het is dus belangrijk dat de kindjes in goede handen zijn én dat onze mensen daar correct voor verloond worden. Onze 600 kinderbegeleiders krijgen dit jaar maaltijdcheques. Want goed opgeleide en gemotiveerde medewerkers vormen het hart van onze organisatie. We doen er alles aan om ervoor te zorgen dat ze hun werk in de best mogelijke omstandigheden kunnen doen. Via opleidingen, EHBO-cursussen, coaching op de werkvloer ... Helan Kinderopvang is een vzw hoeven geen winst uit te keren aan aandeelhouders. De middelen die we overhouden, investeren we in het welzijn van onze kindjes, in onze infrastructuur en in onze medewerkers.”

### Maatschappelijk engagement

Helan Kinderopvang kijkt verder dan de eigen werking. “We hebben een maatschappelijke opdracht”, benadrukt Filip. “Als grote speler staan we mee op de barricades voor de sector. De ‘brulbrief’ die we in 2022 naar politici en pers stuurden, om de hoge werkdruk in de kinderopvang aan te kaarten, kreeg veel weerklank. En we laten ook vandaag onze



stem horen, in allerlei overlegfora. Door te lobbyen willen we ervoor zorgen dat de loon- en arbeidsvoorwaarden in de hele sector verbeteren.” Helan Kinderopvang doet nog veel meer om op grote schaal een verschil te maken. “We zetten in op kwalitatieve opvang voor kindjes uit kansengroepen. We steunen de talentateliërs van vzw TAJO en organiseren trajecten voor mensen die moeilijker toegang krijgen tot de reguliere arbeidsmarkt, zodat ze aan de slag kunnen als kinderbegeleider of als logistieke hulp. En samen met de vakgroep Bewegingswetenschappen van de Universiteit Gent hebben we een wetenschappelijke studie opgezet rond de beweeglijkheid bij jonge kinderen. Daar komen interessante inzichten uit die bijdragen tot een betere motoriek, en dus ook tot meer welzijn. Niet alleen voor de Helan-kindjes, maar voor iedereen.”

#### HELAN KINDEROPVANG IN 'T KORT

De onthaalouders en kinderdagverblijven van Helan ontvangen je kind met open armen.

- ✓ Oog voor de ontwikkeling van je kind
- ✓ 68 kinderdagverblijven en 90 onthaalouders
- ✓ 12 initiatieven voor buitenschoolse opvang
- ✓ Erkend en vergund door het Agentschap Opgroeien
- ✓ Voor iedereen, je hoeft geen klant te zijn bij Helan Ziekenfonds

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

*Kan ik mee met  
mijn maten?*

*Met een rolstoel  
op maat?*

*Kan ik online  
kiezen?*

*Geven jullie  
ook advies  
aan huis?*



**'t Zal wel zijn.**

Jouw welzijn. Daar draait het om bij Helan Zorgwinkel. Heb je tijdelijk of langdurig ondersteuning nodig? Zoek je zorgmateriaal of advies op maat? Wees gerust. Je hoeft maar één naam te onthouden.  
[helanzorgwinkel.be](https://helanzorgwinkel.be)

**helan**  **Zorgwinkel**

Jouw adres voor huren, kopen & zorgadvies

# *Vind je weg in* Je gezondheids- dossier

Welke gezondheidsgegevens houden je zorgverleners over jou bij? En hoe kan je ze zelf inkijken of bijhouden? Een overzicht.



## Beheer zelf je digitale dossier

### Patiëntendossier

Elke zorgverlener die je bezoekt, houdt een patiëntendossier over je bezoek bij. Zo heb je er bijvoorbeeld eentje bij je huisarts, je tandarts, je kinesitherapeut of specialist. In je patiëntendossier zitten persoonlijke gegevens en informatie over je gezondheid. Je dossier kan info bevatten over je huidige gezondheidsproblemen en lopende behandelingen, maar ook over je medische voorgeschiedenis. Je zorgverlener bewaart er ook de verslagen van andere zorgverleners over jouw gezondheid in, en de resultaten van je medische onderzoeken.

### Globaal medisch dossier: GMD

- Je globaal medisch dossier, of GMD, bundelt alle medische dossiers van de verschillende zorgverleners die je hebt geraadpleegd.
- Je huisarts beheert dit dossier voor jou. Je kan je huisarts vragen om een GMD voor je te openen. Het kost je niks; je ziekenfonds vergoedt alle kosten.
- Je bent niet verplicht om een GMD te hebben. Maar het heeft wel voordelen. Je huisarts heeft een goed overzicht over je volledige medische dossier en kan je zo het best adviseren.
- Als je een GMD hebt, kan je je arts vragen om het systeem van 'derde betaler' toe te passen. In dat geval betaal je alleen jouw persoonlijke aandeel van de kosten voor een consultatie. De rest regelt je arts rechtstreeks met je ziekenfonds.
- Alleen je huisarts kan je GMD inkijken. Andere zorgverleners hebben geen toegang.

### Sumehr

Je 'sumehr', of Summarized Electronic Health Record, is een samenvatting van je medisch dossier. Het bevat beknopte gegevens over je gezondheid, zoals je gezondheidsproblemen, behandeling(en), allergieën, overgevoeligheid voor bepaalde geneesmiddelen, vaccinaties, en je persoonlijke wensen in verband met bloedtransfusies, reanimatie, intubatie, euthanasie, orgaandonatie, enz.

Als je een GMD hebt bij je huisarts, kan die een sumehr voor je opstellen. Je kan de inhoud van dat dossier met je huisarts bespreken. Jij kiest zelf wat je deelt. Vraag je huisarts om inzicht, of bekijk je sumehr zelf via Mijngesondheid op [www.mijngesondheid.belgie.be](http://www.mijngesondheid.belgie.be).

Je huisarts kan je sumehr delen met andere zorgverleners. Zo heeft je arts, kinesitherapeut of verpleegkundige de nodige informatie voor je behandeling. Ook andere zorgverleners, zoals je apotheker of tandarts, kunnen toegang krijgen tot bepaalde delen van je sumehr.



### Wie heeft toegang tot je gedeeld dossier?

Een zorgverlener moet aan 3 voorwaarden voldoen om toegang te krijgen tot het gedeeld gezondheidsdossier:

- ✓ **De zorgverlener moet met jou een zorgrelatie hebben.** Dat betekent dat je er op raadpleging bent (geweest) en zorg hebt gekregen. Het kan gaan om je huisarts of specialist, apotheker, kinesitherapeut, tandarts, verpleegkundige, of vroedvrouw. De bedrijfsarts, van je ziekenfonds of de arts van je verzekeringsmaatschappij kunnen géén toegang krijgen tot je gegevens.
- ✓ **De zorgverlener moet gemachtigd zijn om je dossier te raadplegen.** Elke categorie van zorgverlener heeft toegang tot bepaalde informatie in je dossier.
- ✓ **Je moet toestemming geven om te delen.** Je kan de toegang van zorgverleners tot je dossier of documenten zelf beheren via het portaal Mijngesondheid.

## Gedeeld gezondheidsdossier

Het gedeeld gezondheidsdossier is een reeks documenten die je zorgverleners kunnen uitwisselen of delen om je gezondheid beter op te volgen. Je sumehr maakt hier deel van uit.

Zorgverleners kunnen dit dossier uitwisselen via regionale beveiligde computernetwerken. Afhankelijk van de regio waar je woont, kan je er je persoonlijke ruimte raadplegen. Er zijn meerdere regionale netwerken, onder meer:

- **regio Gent en Antwerpen:** Collaboratief Zorgplatform, of CoZo
- **regio Leuven en Limburg:** Vlaams Ziekenhuisnetwerk
- **Brussel:** Brussels Gezondheidsnetwerk, of Abrumet (tweetalig)

De verschillende netwerken communiceren met elkaar via het federale eHealth-platform. Je kan ze als patiënt ook raadplegen via het online portaal Mijngezondheid (zie 'links naar andere patiëntenportalen').

Wil je weten welke documenten je zorgverleners delen en publiceren?  
Vraag het hen gerust.



### GEDEELD FARMACEUTISCH DOSSIER

Wanneer je apotheker een geneesmiddel aflevert op voorschrift van je arts, dan registreert die dat voorschrift in een elektronisch dossier op jouw naam. Via dat dossier kan je apotheker bepaalde gegevens delen met andere apotheken. Die uitwisseling van informatie gebeurt alleen tussen apotheken waar je geneesmiddelen hebt gekocht.

Ga je doorgaans naar één apotheek? Toch kan het gebeuren dat je geneesmiddelen gaat halen bij een andere apotheek, bijvoorbeeld een apotheek van wacht. Dankzij het gedeeld farmaceutisch dossier heeft die apotheker toegang tot je voorschriften.

Het gedeeld farmaceutisch dossier is **niet verplicht**. Je apotheker activeert dat dossier alleen als je daar toestemming voor geeft. Daarvoor onderteken je een document. Je kan die toestemming op elk moment weer intrekken.

Informatie registreren en delen tussen apotheken zorgt ervoor dat je **gepast advies** krijgt, onder andere over het risico van interacties tussen geneesmiddelen, dubbel gebruik van geneesmiddelen, of overdosering.

Lees meer over de voordelen van Mijngezondheid op [www.helan.be/e-gezondheid](http://www.helan.be/e-gezondheid)

# Fijn stof tot nadenken

## *In 5 stappen naar gezondere lucht*

Luchtvervuiling is niet alleen schadelijk voor het milieu. Hoe ongezonder de lucht die je inademt, hoe groter de kans op fysieke en mentale kwalen<sup>1</sup>. Wil je de impact van milieu- en luchtvervuiling op onze gezondheid verminderen? Lees hier hoe jij je steentje kan bijdragen.

### 01 Laat de auto wat vaker staan

Autoverkeer draagt bij tot luchtvervuiling. Niet enkel via de uitlaat, maar ook via de slijtage van de banden. Laat je wagen dus wat vaker aan de kant staan en maak gebruik van het openbaar vervoer. Gaat het om een korte afstand? Verplaats je dan te voet of met de fiets. Met een elektrisch exemplaar kan je al heel wat kilometers vreten. Door zelf te trappen of te stappen, boost je je conditie en train je je spieren. Files of parkeerproblemen? Die kan je gewoon links laten liggen. Dat zorgt voor rust in je hoofd en een heerlijk gevoel van vrijheid.

### 02 Vermijd het verbranden van hout

De open haard of houtkachel aansteken, kan heel gezellig zijn. Maar het is verre van gezond. Bij de verbranding van hout komen er heel wat schadelijke stoffen vrij. Fijn stof, bijvoorbeeld. Vermijd of beperk het verbranden van hout dus zo veel mogelijk. Zeker met kinderen of zwangere vrouwen in de buurt. Heb je het koud? Haal je warmste dekentje boven. Mis je vonken en vuur? Trek je lieveling tegen je gilet. Zo zorg je mee voor een betere luchtkwaliteit, zonder in te moeten boeten aan gezelligheid.



### 03 Laat je hormonen niet verstoren

Je ziet ze niet, maar je bent omringd door heel wat chemische stoffen die je hormonen kunnen verstoren. Je vindt ze overal. In cosmetica, schoonmaakproducten, vloerbedekking, verpakkingen, pesticiden, textiel ... Stel jezelf niet te veel bloot aan die stoffen. Zeker voor kinderen en zwangere vrouwen is dat belangrijk. Was nieuwe kleren en lakens altijd voor gebruik. Warm voedsel nooit op in plastic bakjes. Vervang potten en pannen met een antiaanbaklaag als je krassen opmerkt. Ben je zwanger, vermijd dan cosmetica, lotions, haarverf en nagellak.

### 04 Koester de natuur

De natuur heeft een grote positieve impact op onze gezondheid. Ze brengt rust, verkoeling en zuivert de lucht. Onderzoek toont dat mensen die in een buurt wonen met meer dan 30% boombedekking, minder vaak naar de dokter gaan. Maak dus zo veel mogelijk tijd voor groen, ook in de stad. De 3-30-300-regel vereist dat iedereen ten minste 3 bomen vanuit zijn huis ziet, 30% boombedekking in de buurt heeft en niet verder dan 300 meter woont van een groene zone. Laten we daar samen werk van maken.

### 05 Ventileer je woning

Ook binnenshuis raakt de lucht vervuild. Door alledaagse activiteiten, zoals koken, klussen, douchen ... Zelfs ademen veroorzaakt vervuiling. Wil je vermijden dat die ongezonde stoffen zich opstapelen in je lichaam? Dan is regelmatig afstoffen en elke dag goed ventileren aangeraden. Zet ramen of ventilatieroosters open, bij voorkeur aan de achterkant van je woning en buiten de spitsuren. Zorg dat de lucht door je huis kan stromen, zodat je ook in de kleinste kamertjes opgelucht kan ademen.



# 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!



# Heyo

## De zomer komt eraan!

Ben je nog op zoek naar een vakantiecamp voor je kleuter, kind of tiener? Er zit vast nog iets leuks tussen onze laatste plekje op Heyo Vakantiecamp. Wist je dat je voor vakantiecampen in je buurt ook voor een kamp van maar 3 of 4 dagen kan kiezen? We hebben dit kortere aanbod voor kinderen van 3 tot 12 jaar.

**i** Ontdek het op onze website [www.heyo.be](http://www.heyo.be)

Onvergetelijke vakantiecampen voor kinderen en jongeren tussen 2,5 en 18 jaar.



### HELAN VOORDEEL

Als klant van Helan Ziekenfonds krijg je tot 30% korting op vakantiecampen met overnachting in binnen- en buitenland, en tot 20 euro korting op kampen zonder overnachting.

Bovendien krijg je je eerste Heyo-vakantiecampje gratis als je kindje 3 wordt (kan ook geboekt worden in het jaar dat ze 4 jaar worden)

### GEBRUIK GRATIS DE SKINVISION APP

## Heb jij je plekje al gecheckt?

Je huid regelmatig controleren op verdachte huidvlekjes is een goed idee. SkinVision is een app die op basis van een foto het risico op huidkanker aangeeft voor huidvlekjes. De app vertelt je ook of het nodig is om naar de dokter te gaan voor een fysieke check. De beoordeling gebeurt



### HELAN VOORDEEL

Normaal kost de app 20 euro voor een jaar. Dankzij de samenwerking met SkinVision, betaal je als klant van Helan helemaal niets.

### TIP!

Vergeet je huid ook niet voldoende te beschermen tegen de schadelijke invloeden van de zon. Ook nu is het belangrijk om je huid in te smeren, zelfs wanneer het licht bewolkt is.



op basis van een algoritme en indien nodig kijkt een panel van dermatologen mee om de meest nauwkeurige uitkomst te geven. De SkinVision app heeft een CE-certificatie als medisch hulpmiddel.

## Een goeie babysit via Bsit

Op zoek naar een babysit? Met de app van Bsit vind je zo een betrouwbare kinderopas. De Bsit-app geeft je een review van de babysitters in je buurt. Het uurtarief kies je zelf. Ook de oppas betalen kan heel eenvoudig via de app. Net wat je zoekt? Met de code HelloHelan krijg je de helft korting op je abonnement bij de babysitdienst. Geef de code op als je inlogt op de app.

### HELAN VOORDEEL

50% korting op het eerste Bsit-jaarabonnement.



GRATIS

## Helan-webinars

Heb je al een webinar van Helan gevolgd? Dan weet je hoe interessant ze zijn, en makkelijk te volgen. Elke sessie maken we interactief met mogelijkheid tot vragen. Een portie goesting om gezond te leven krijg je er helemaal bij. En dat helemaal gratis. Wist je dat je ook de afgelopen webinars kan herbekijken? Scroll door het aanbod, kies, en play.

Deze topics staan binnenkort voor je klaar:

- 24/04: **Genetica en gezondheid: fabels en feiten**
- 05/06: **Grip op je vrouwelijke hormonen en de overgang**
- 19/06: **Positieve (op)voedingstips voor moeilijke etertjes**
- **En andere boeiende webinars over gezondheid!**



**i** Schrijf je in voor een webinar, of herbekijk onze webinars op [www.helan.be/infosessies](http://www.helan.be/infosessies).

### Wist je dat

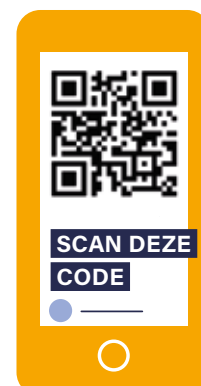
je via Helan bij 366 opticiens in Vlaanderen 15% korting krijgt op je bril? Check de lijst met opticiens op [helan.be](http://helan.be).



### SNEL DERMATOLOGISCH ADVIES MET 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.



**HELAN  
VOORDEEL**

Via Helan krijg je voor je eerste gebruik 9 euro korting met de code **SKINDRHELAN9**.

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.



Wat als je je collega gaat helpen die pas bevallen is? Een bijzonder moment voor kraamverzorgenden Nadia en Melissa.

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

- 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: Boomssteenweg 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)