

helan



Magazine

votre bien être, avant tout



**Découvrez vos
avantages Helan pour 2023**

**Le bien-être, c'est s'aimer
soi-même**

Dans les coulisses de Heyo
Les camps de vacances par Helan

**5X PLUS
D'EXERCICE**



Protection continue en cas d'arrêt de la police de votre employeur.

Si vous bénéficiez d'une assurance hospitalisation dans le cadre de votre travail, le contrat différé Hospitalia Continuité vous permet de rester assuré(e) à un prix abordable en cas de changement d'emploi, d'arrêt de travail pour cause de maladie ou d'accident, ou de départ à la pension. Pas de stage d'attente, pas de questionnaire médical ni de frais supplémentaires.

Pour obtenir des conseils sans engagement sur le contrat différé Hospitalia Continuité : www.helan.be/contrat-differe

 Hospitalia
Continuité



Rik Selleslaghs, directeur général de la Mutualité libre Helan

Une année d'amour de soi

Chez Helan, si nous pouvons choisir, nous vous souhaitons une bonne dose d'amour de soi pour cette nouvelle année. Est-ce que c'est vraiment nécessaire ? Chez Helan, nous répondons par un 'Oui' unanime ! En tant que mutualité et groupe de bien-être, notre mission est de rendre chaque jour votre vie un peu meilleure. Grâce à nos services et nos avantages. Mais aussi en vous secouant de temps en temps, ou en vous donnant un petit coup de pouce. Pour bien commencer l'année 2023, nous voulons que cette petite cloche sonne dans votre tête : oui, tout va bien. N'hésitez pas à prendre le temps de vous le rappeler de temps à autre. Vous ne savez pas par où commencer ? Vous trouverez des conseils et des informations en page 6. Et de l'inspiration pour 30 jours de micro-temps pour vous. Sans oublier des conseils accessibles pour vraiment changer la façon dont vous vous percevez. Vous pourriez appeler cela un 'défi', mais nous préférons ne pas vous mettre plus de pression que la vie ne le fait déjà. Parce que nous savons que vous êtes occupé(e). Mais un petit moment d'amour et de chaleur pour vous-même de temps en temps, ça devrait vraiment être possible cette année. Commencez dès aujourd'hui. Vous le méritez bien.

- 2 Tout à fait Helan
- 5 La Protection sociale flamande
- 6 Vos avantages en 2023 chez Helan
- 10 En coulisses chez Heyo
- 12 Découvrez les tout nouveaux services en ligne
- 14 Aller à la crèche : une plus-value pour votre petit bout
- 16 De retour au travail ?
- 18 L'amour de soi
- 21 Des conseils pour faire des économies sur vos dépenses
- 22 En sécurité chez soi grâce à la Boutique de soins Helan
- 24 Bouger davantage : 5 conseils pour persévérer
- 26 Bon à savoir
- 28 Le sexe : les jeunes osent-ils en parler ?
- 30 Helan Aide-ménagère
- 31 Avantages Helan
- 33 Tout à fait humain



Secrétariat de rédaction : Lynn Pellens, Eva De Geyter, Pierre Lété • **Composition :** Kirsti Alink •

Images : Joshua D'hondt Photography, Well Played, Shutterstock • **Impression :** Roularta •

Editeur responsable : Rik Selleslaghs - Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - NE 0411.696.011 - RPR Anvers - www.helan.be



Envie de faire du bénévolat ?

Ilona est bénévole pour Helan Crèches depuis plus de six ans : “Parce que j’aime les enfants et que cela me permet de rester jeune. C’est incroyable la rapidité avec laquelle vous créez un lien avec les enfants et l’amour que vous en recevez. J’ai également un bon contact avec mes collègues.

Ils sont tous très amicaux et reconnaissants. Et ça me fait un bien fou !

i Pour plus d’informations sur ce que nous pouvons vous offrir en tant que bénévole chez Helan, rendez-vous sur www.helan.be/vrijwilligerswerk (en néerlandais)

Helan rend la douleur mentale visible pour pouvoir en parler

La souffrance psychologique est souvent invisible et difficile à exprimer avec des mots. Mais la douleur mentale est réelle. Grâce à l’intelligence artificielle, nous avons rendu visible la douleur invisible de trois personnes. Pour que leur entourage puisse vraiment voir ce qu’elles ressentent au quotidien. Et pour pouvoir en discuter. Nous sommes reconnaissants pour le courage de Lotte, Sarah et Wouter, qui ont osé rendre leur douleur visible. Et encore plus des réactions à la campagne : elles étaient toutes réconfortantes.

i Regardez la vidéo sur www.helan.be/voyezmasouffrance





FAIRE UN PETIT TOUR !

Une enquête d'Helan montre que 6 personnes actives sur 10 mettent le nez dehors moins de 15 minutes par jour en moyenne. Surtout en ces mois d'hiver, faites le plein de lumière du jour pour avoir plus d'énergie pendant la journée et une meilleure nuit de sommeil ! Faire un

'petit tour' chaque jour fait vraiment une différence pour votre santé et votre humeur. Sur notre site, nous donnons des conseils aux personnes qui ont du mal à sortir de chez elles.

www.faireunpetittour.be

Monter les escaliers, c'est payant

Helan est un fervent partisan d'un mode de vie sain. Pour vous en tant que client, mais aussi pour nos collaborateurs. C'est pourquoi dans notre nouveau siège Helan à Gand, nous récompensons les courageux grimpeurs d'escaliers avec des illustrations colorées et des encouragements de la main de l'artiste Letterknecht.



UN PETIT MOMENT DE BIEN-ÊTRE

Mangez vite un biscuit sans que votre enfant ne le remarque.

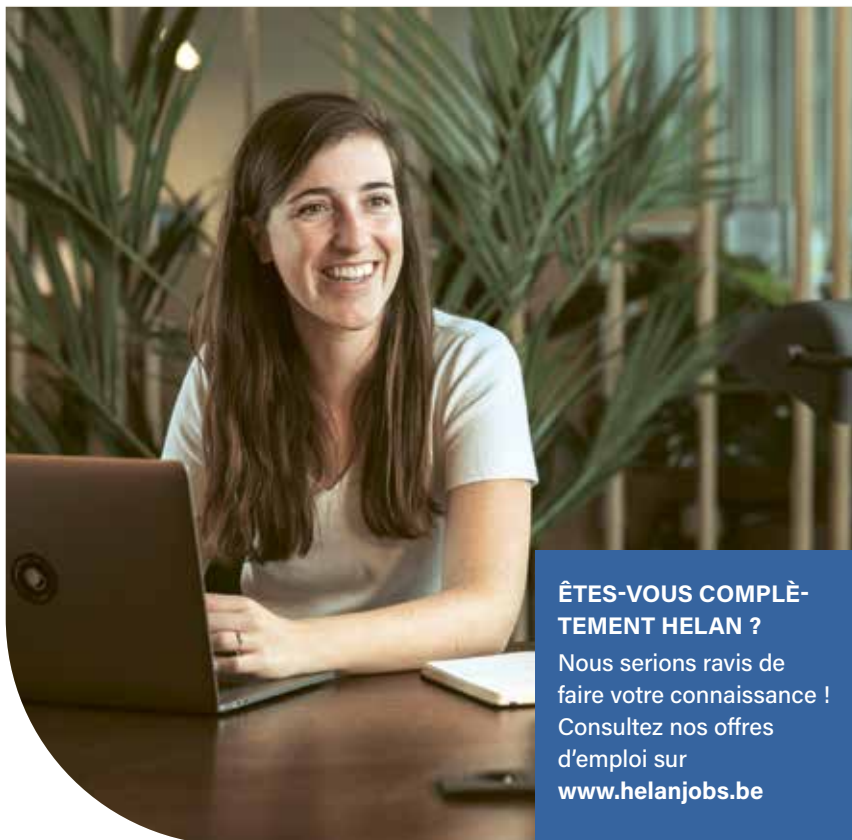


HELAN CRÈCHES EN CHIFFRES

98
parents d'accueil

76
crèches et centres
d'accueil extra-scolaire

625
collaborateurs



**UN REGARD PLUS LARGE SUR
LE BIEN-ÊTRE**

**Sofie Vandenhende, responsable
de l'innovation chez Helan**

“En tant que responsable de l'innovation, je contribue à créer une vision nouvelle des soins de santé au sein d'Helan. Nous écoutons les clients et traduisons leurs besoins, leurs questions et leurs commentaires en nouveaux services et applications. Au sein d'Helan, je fais mes recherches : qu'offrons-nous déjà aux clients aujourd'hui et de quoi rêvons-nous pour l'avenir ? Quelles sont les dernières tendances et évolutions dans le paysage des soins de santé ? Et nous nous tournons aussi vers l'extérieur : nous interrogeons les clients sur leurs expériences et leurs besoins. Nous traduisons tout cela en prototypes de nouveaux services et d'applications numériques, que nous présentons ensuite aux clients pour évaluer leurs réactions. Étape par étape, nous développons une offre innovante avec laquelle les clients peuvent se sentir parfaitement à l'aise.”

**ÊTES-VOUS COMPLÈ-
TEMENT HELAN ?**

Nous serions ravis de faire votre connaissance !
Consultez nos offres d'emploi sur
www.helanjobs.be

Écoutez votre cœur

Helan aime les solutions innovantes pour votre santé. Comme l'application FibriCheck, qui peut permettre de détecter à un stade précoce la fibrillation auriculaire, une arythmie cardiaque courante. FibriCheck est une application médicalement certifiée qui mesure votre fréquence et votre rythme cardiaques et vous permet de surveiller les symptômes grâce à votre smartphone, en concertation avec votre médecin.



En tant que client Helan, vous utilisez l'application FibriCheck **gratuitement** et ne payez rien pour un abonnement annuel Essential (d'une valeur de 49,99 €). Scannez le code et prenez le contrôle de votre santé cardiaque.

Nos conseillers clientèle se feront un plaisir de vous aider par appel vidéo

- ✓ Vous devenez parent, vous ne pouvez pas travailler, vous avez besoin de soins à domicile, vous devez aller à l'hôpital ?
- ✓ Vous souhaitez obtenir des explications sur l'assurance complémentaire ou sur votre affiliation à une mutualité ou une caisse d'assurance ?
- ✓ Prenez rendez-vous par appel vidéo avec nos conseillers clientèle.

i Demandez un entretien sur www.helan.be/rendez-vous



Faites des économies sur vos dépenses

Mais pas sur votre santé

Comment faire les meilleurs choix financiers en matière de soins et de santé ? Sans sacrifier la qualité. Six conseils pour que vos soins restent abordables.

1 Demandez l'ouverture d'un dossier médical global

Dans un dossier médical global (DMG), le médecin généraliste conserve toutes les données médicales vous concernant. Vous payez ainsi moins de ticket modérateur chez votre généraliste et vous évitez les examens redondants et inutiles ainsi que les coûts associés. Et saviez-vous que vous payez moins cher chez un spécialiste si vous y êtes envoyé(e) par votre médecin généraliste ?

2 Assurez-vous que votre médecin est conventionné

Un médecin conventionné applique les tarifs officiels, sans qu'aucun supplément ne vienne s'ajouter à votre facture personnelle. Un médecin non conventionné peut fixer lui-même le prix et donc facturer des suppléments en plus du tarif officiel. Dans Mon Helan, sous E-santé, vous trouverez un outil vous permettant de vérifier si votre médecin est conventionné.

3 Demandez à votre pharmacien le médicament le moins cher

De nombreux médicaments disposent d'une alternative moins chère. Il s'agit généralement d'un médicament dit 'générique'. Demandez à votre pharmacien le médicament le moins cher. Les variantes génériques sont moins chères mais garantissent le même effet.

4 Droit automatique à l'intervention majorée

Grâce à l'intervention majorée, les personnes à revenus modestes peuvent obtenir des remboursements plus élevés pour les frais médicaux et les médicaments. Elle offre également de nombreux avantages sociaux, tels que des réductions sur les transports en commun et un tarif social pour le gaz et l'électricité. Nous prévenons généralement nous-mêmes les clients d'Helan susceptibles d'en bénéficier. Mais il existe aussi un outil en ligne permettant de faire votre propre calcul. Vous le trouverez sur www.helan.be/intervention-majoree

5 Une assurance hospitalisation vous protège contre les frais d'hospitalisation élevés

Une hospitalisation coûte cher, tout comme certains traitements avant et après votre admission. Ce n'est donc pas une bonne idée de résilier une assurance hospitalisation parce que vous voulez faire des économies. Si vous arrêtez votre assurance hospitalisation et que vous voulez la réactiver plus tard, il y a aussi beaucoup d'inconvénients. Par exemple, votre prime peut être plus élevée, vous devez compléter un nouveau questionnaire médical et il y aura un nouveau stage d'attente. La renonciation à une assurance

hospitalisation crée donc une plus grande incertitude financière et des coûts supplémentaires inutiles, qui ne compensent pas la protection dont vous bénéficiez quand vous en avez une.

6 Analysez les avantages complémentaires de la mutualité

Les membres de la Mutualité Helan obtiennent plus que le simple remboursement des frais médicaux ou des indemnités de maladie. En tant que client, nous vous offrons toute une série de remboursements et d'avantages. Et toute la famille peut en profiter. Des frais d'adhésion à un club sportif aux remboursements des frais d'orthodontie, en passant par une réduction sur un camp de vacances Heyo. Découvrez tous les avantages sur www.helan.be/avantages



Vos avantages à la **Mutualité Helan** en 2023

Outre le remboursement rapide de vos frais médicaux, des indemnités en cas de maladie et des conseils personnalisés, la Mutualité Helan offre un large éventail d'avantages et de remboursements supplémentaires. Découvrez ici ce qui vous attend pour 2023.



Votre ensemble d'avantages se développe

✓ PÉDICURE

Ce qui était seulement remboursable aux diabétiques en 2022 sera un avantage **pour toute personne** disposant d'une prescription médicale en 2023. Bénéficiez d'un remboursement de 5 euros par séance de pédicure (4 séances maximum par an).

✓ APPLICATION FIBRICHECK GRATUITE

Cette application médicale permet de contrôler votre rythme cardiaque. Les arythmies cardiaques peuvent ainsi être surveillées de manière plus rapide et plus précise. L'abonnement à l'application est **gratuit** pour les clients Helan.

✓ AIDE MATERNELLE

Obtenez de l'aide pour les soins et le suivi de votre bébé. Si les deux parents sont affiliés chez Helan, l'intervention pour les soins après accouchement est **doublée**, passant de 150 à 300 euros.

✓ CAMPS, EXCURSIONS SCOLAIRES ET PLAINES DE JEUX

L'avantage est porté à **5 euros par jour pour toutes les activités**, jusqu'à 40 jours par an. Comme il y a une franchise de 10 euros, vous recevrez un remboursement jusqu'à **190 euros**. Le remboursement s'applique aux camps de **min. 2 jours consécutifs**. Les

excursions scolaires, les activités en plaine de jeux et l'accueil extrascolaire pendant les vacances scolaires sont désormais **pris en considération à partir d'1 seul jour**.

✓ TRANSPORT POUR RAISONS MÉDICALES

Suite aux modifications des tarifs des sociétés de transport, le remboursement maximal **sera augmenté** de 600 à 1.400 euros pour le transport non urgent pour raisons médicales.

✓ THE PELVIC FLOOR

Sur cette plateforme d'information en ligne sur le plancher pelvien féminin (en néerlandais), les clients Helan ne paient rien pour le programme d'information et d'exercices de deux semaines, et seulement la moitié pour le programme de douze semaines. **Plus d'informations à la page 31.**



CES AVANTAGES CHANGENT AUSSI

- **Élargissement** de la gamme de la **Boutique de soins Helan** pour inclure des produits destinés aux enfants nécessitant des soins plus importants.
- L'intervention pour les camps pour enfants souffrant de problèmes médicaux s'applique désormais **aussi** aux enfants atteints de brûlures.
- **Ajout** de Be4Balance et Movimento aux centres de l'obésité.
- En raison de la tension sur le marché du travail dans le secteur, l'avantage 'aide-ménagère à la naissance' **disparaît**. En contrepartie, l'avantage **aide maternelle a été élargi**.
- La cotisation administrative pour l'aide-ménagère s'élèvera à 75 euros par an à partir de 2023. Vous bénéficiez d'une **réduction de 55 euros**. **Plus d'informations à la page 30.**

“Un nouvel ensemble adapté à nos clients chaque année.”

“Les avantages Helan ne sont pas seulement une liste de réductions et de remboursements. Pour nous, c’est une façon de soutenir au mieux nos clients dans ce qui nous tient à cœur : leur bien-être, aussi bien physique que mental. C’est pourquoi nous regardons chaque année l’ensemble des avantages existants. Nous analysons ce qui est bon et ce qui pourrait encore être amélioré. Nous nous intéressons à nos clients : quels sont leurs besoins, en quoi pouvons-nous les aider et de quoi sont-ils moins satisfaits ? Parce que **pour Helan, il est crucial d’être à l’écoute de nos clients.**

Nous avons ainsi constaté que beaucoup de clients étaient déçus de voir que l’avantage pédicure était limité aux patients diabétiques en 2021. Beaucoup d’autres personnes semblaient aussi en avoir besoin. C’est pourquoi nous avons à nouveau étendu cet avantage pour toute personne disposant d’une prescription médicale.

Quelles sont nos autres priorités chez Helan ? Soutenir la santé de nos clients de manière préventive, en utilisant les techniques les plus innovantes du marché. D’où nos avantages pour les applications médicales telles que SkinVision et FibriCheck, que nous proposons gratuitement aux clients Helan. Nous espérons que nos clients continueront à se sentir bien soutenus par notre ensemble d’avantages complémentaires en 2023. En tout cas, il a été composé avec soin.”





Pourquoi les avantages et les cotisations évoluent-ils ?

La société ne reste pas immobile, et Helan suit de près les évolutions. Chaque année, nous passons en revue nos avantages et examinons les domaines où l'assurance maladie légale n'intervient pas encore suffisamment. C'est ainsi que nous vous aidons à faire des choix conscients pour votre santé, avec des avantages qui vous profitent réellement.

VOTRE COTISATION EN 2023

Afin de continuer à vous offrir un éventail d'avantages solides en tant que client, et même d'étendre vos avantages en 2023, votre cotisation à la Mutualité Helan passera de

8,75 euros à 9,50 euros par mois. Nous n'avons délibérément pas appliqué une indexation complète. Pour que votre mutualité reste abordable.

CONSEIL

Demandez facilement le remboursement de vos avantages par voie numérique éventail sur Mon Helan ou l'application Mon Helan. Téléchargez une photo de votre formulaire de remboursement et envoyez-le nous directement. Tout simplement.



Connaissez-vous déjà ces avantages Helan ?

- ✓ **Jusqu'à 100 euros pour le sport et l'exercice physique**, y compris le remboursement des frais d'adhésion à un club de sport, la participation à des événements sportifs et des examens médicaux en relation avec la pratique sportive.
- ✓ **Psychothérapie jusqu'à 120 euros**. Bénéficiez également de 5 consultations gratuites avec un psychologue de la Ligne d'écoute Helan.
- ✓ **Jusqu'à 1.500 euros sur les frais de logopédie**, par personne et tous les 5 ans.
- ✓ **Avantage orthodontie de 1.050 euros** pour les appareils dentaires de votre enfant.
- ✓ **Jusqu'à 25 euros pour la prévention**, pour les articles de prévention achetés à la Boutique de soins Helan, comme la crème solaire, les bouchons d'oreille et les préservatifs.
- ✓ **Jusqu'à 60 euros par an pour l'acupuncture, l'ostéopathie et la chiropraxie**.
- ✓ **Jusqu'à 50 euros par an pour des lunettes ou des lentilles**.



Découvrez les conditions et l'ensemble des avantages sur www.helan.be/avantages



Dans les coulisses

Heyo

Les camps de vacances par Helan

Heyo est le nouveau nom de Idee Kids et Kriebels & Kuren. Les camps de vacances Heyo sont synonymes d'amusement, de découverte de talents et de nouvelles amitiés. Tout au long de l'année, 40 collaborateurs sont à pied d'œuvre pour en assurer le bon déroulement. Un regard dans les coulisses.

Planifier jusqu'à l'emboîtement du puzzle

La programmation de nos camps de vacances commence un an à l'avance. Les thèmes et les périodes sont déterminés et les séjours des jeunes réservés. Un vrai casse-tête, quand on sait que nous organisons plus de 1.000 camps de vacances. En fonction des différents thèmes, nous recherchons des moniteurs enthousiastes et les bons animateurs à inviter. Nous prenons le temps de bien les former, depuis la formation de base nécessaire jusqu'à la formation

spécifique aux rôles et aux compétences spécifiques pour chaque camp. Le contenu de nos camps de vacances est aussi soigneusement préparé. Nous créons des scénarios d'inspiration avec des activités de créativité, de jeu et d'exercice ainsi qu'un plan d'activité avec toutes les informations pratiques. Cela permet à nos moniteurs de se concentrer à 100 % sur les enfants et les jeunes. Puis il y a la logistique et le matériel. Beaucoup de matériel ! Les crayons sont taillés, les châteaux gonflables installés, les flèches et drapeaux triés, les caisses de jeu et

boîtes à thème assemblées. Car ce n'est qu'avec le bon équipement que nous pouvons vraiment donner vie à chaque camp de vacances. Chaque week-end précédant une période de vacances, nous chargeons 41 camions pour équiper autant de sites.

Une communication efficace

Tous ces travaux préparatoires permettent de proposer un large éventail de camps de vacances pour les enfants et les jeunes, en Belgique et à l'étranger, avec ou sans hébergement. Nous rassemblons toutes ces



Regarder en arrière et en avant

Notre travail ne s'achève pas après avoir fait nos adieux aux enfants et aux jeunes à la fin d'un camp de vacances radieux. Nous passons d'abord en revue la paperasse, des certificats de maladie aux remboursements. Et nous vidons tous les sites pour remplir notre entrepôt de souvenirs et de matériel de vacances en un week-end. De septembre aux vacances de printemps, nos magasiniers s'occupent de notre matériel : démontage, vérification, nettoyage et préparation pour la saison suivante. Nous nous attaquons aussi à la pile des objets perdus. Pour voir ce qui peut être rendu à son propriétaire, ce qui peut être récupéré. Ce qu'il reste après ça va à une œuvre de charité. Enfin, nous prenons aussi le temps de respirer, de regarder en arrière et de nous ressourcer. Par le biais d'une évaluation approfondie, nous nous penchons sur les commentaires des parents, des moniteurs, des animateurs invités et des enfants. Pour faire encore mieux la prochaine fois.

informations dans une brochure et sur un site clair, afin que parents et enfants puissent faire leur choix ensemble. À partir du 1^{er} septembre, nous ouvrons les inscriptions pour les camps de vacances avec hébergement pendant les vacances de printemps et de Pâques et le reste de l'offre suit à partir du 1^{er} décembre.

Vous trouverez alors l'ensemble des camps de vacances pour les vacances de printemps, de Pâques et d'été. Avec et sans hébergement, en Belgique et à l'étranger. Quand tout est prêt pour le départ, nous fournissons les informations nécessaires. Les parents reçoivent un e-mail avec l'adresse du lieu de rendez-vous ou du point de départ du bus, une liste des choses à emporter et le lien vers notre blog de vacances. Et les moniteurs reçoivent un briefing sur l'emplacement et les lignes de premiers secours sur le site. Grâce à une application bien sécurisée, nous leur fournissons également des informations confidentielles sur les participants de leur camp de vacances,

comme la fiche médicale. Chaque enfant ou jeune participant aux camps de vacances Heyo peut ainsi recevoir des soins adaptés à ses besoins.

Une attention permanente

Une fois que le train des vacances a démarré, nous continuons à tout surveiller de près. Chaque camp de vacances Heyo dispose d'une équipe d'accueil à laquelle les parents peuvent s'adresser, et nos moniteurs peuvent aussi faire appel à leur propre équipe. Les moniteurs qui accompagnent les camps de vacances à l'étranger peuvent contacter la Permanence Heyo jour et nuit pour les petites et grandes urgences. En Belgique, nos coordinateurs se déplacent d'un endroit à l'autre pour conseiller les moniteurs et leur venir en aide. Parfois, leur rôle est très concret : ils apportent de nouveaux pinceaux lorsque les précédents sont usés. Mais ils fournissent aussi tout le soutien nécessaire, par exemple aux tout-petits qui ont le mal du pays ou aux enfants présentant des besoins de soins spécifiques.



RÉSERVEZ VOTRE CAMP DE VACANCES

Notre offre de camps de vacances en Belgique et à l'étranger, avec ou sans hébergement, est désormais en ligne. Nous en avons pour tout le monde, des tout-petits aux adolescents.

Allez vite voir sur www.heyo.be

Tout à fait numérique

Découvrez les derniers services en ligne d'Helan !



Vous attendez un enfant ?

Pensez à jeter un coup d'œil à la page 'Naissance' sur Mon Helan. Vous pouvez y introduire votre demande d'indemnités par voie numérique, et nous vous guidons pas à pas jusqu'à vos premières indemnités de maternité.

PRATIQUE !

Envoyez-nous vos documents par voie numérique

Saviez-vous que nous avons reçu non moins de 99.900 demandes numériques de remboursement dans le cadre d'une assurance complémentaire en 2022 ?

Et 217.000 demandes pour un avantage Helan ! Qu'attendez-vous ?

- Demandez le remboursement d'un avantage Helan ou un remboursement pour Hospitalia ou Dentalia Plus grâce à Mon Helan sur www.monhelan.be et l'application Mon Helan.

- Chargez vos documents pour votre dossier d'indemnités d'incapacité de travail ou de grossesse sur **Mon Helan**.
- Envoyez-nous d'autres documents en toute facilité sur www.helan.be/documents.

Légalement, les attestations de soins donnés doivent toujours nous être envoyées par courrier ou déposées dans une boîte aux lettres Helan.

Incapacité de travail : sur Mon Helan, vous pouvez

- Demander des indemnités.
Nous vous guidons pas à pas.
- Suivre le paiement de vos indemnités.
- Compléter de manière numérique des formulaires, par ex. demande de reprise du travail à temps partiel, questionnaire médical, formulaire 225, ...
- Introduire des documents de manière numérique.
- Signaler un séjour à l'étranger.
- Créer un certificat officiel d'incapacité de travail avec ou sans montants.
- Communiquer votre reprise du travail.



Créer un dossier familial

Depuis 'Mon profil > Mes accès', vous pouvez donner accès à votre dossier à d'autres membres de votre ménage affiliés à la Mutualité Helan. Vous pouvez ainsi gérer l'ensemble de votre dossier familial avec un seul compte.

CONSEIL POUR DES AIDANTS PROCHES

Vous êtes aidant proche pour un client de la Mutualité Helan ? Demandez à cette personne de vous donner accès à son dossier afin de pouvoir tout gérer rapidement et facilement.

260 000

**CLIENTS UTILISENT MON HELAN
EN MOYENNE 3 FOIS
PAR MOIS.**

NOUVEAU

Sur Mon Helan : votre page hospitalisation

Une hospitalisation implique de nombreuses formalités administratives. Et souvent, beaucoup de questions aussi. Puis-je demander une chambre individuelle ? Qu'en est-il des admissions spécifiques telles que les hospitalisations de jour, l'admission en psychiatrie ou la rééducation ? Comment puis-je demander un remboursement par mon assurance hospitalisation ? Comment puis-je bénéficier d'indemnités si je ne peux pas travailler ? La nouvelle page de Mon Helan apporte des réponses claires à ces questions, et à bien d'autres. Nous vous guiderons également dans votre trajet d'hospitalisation et vous orienterons rapidement vers les services d'Helan qui pourraient vous être utiles dans votre situation. Pour que vous puissiez vous concentrer sur votre rétablissement.

COURRIER RECOMMANDÉ NUMÉRIQUE

Vous pouvez aussi recevoir dès maintenant nos envois recommandés sous forme numérique. Comment ça marche ?

- ✓ Vous recevez par e-mail une invitation pour réceptionner votre courrier recommandé par voie numérique.
- ✓ Vous vous identifiez via Itsme (ou eID).
- ✓ Le courrier est téléchargé et vous recevez un e-mail contenant le pdf.
- ✓ Vous pouvez aussi décider de ne pas réceptionner le courrier par voie numérique. Dans ce cas, vous le recevrez par Bpost.

NOTRE CONSEIL

Vous pouvez aussi envoyer vous-même un document recommandé par voie numérique à Helan. Créez un compte sur la plateforme Digiconnect sur www.digiconnect.be.

Le trajet de retour au travail

Après une longue période d'absence, le retour au travail n'est pas toujours évident. Grâce à un programme mis en place par la mutualité, vous bénéficiez d'un soutien adapté pour faciliter votre retour au travail. Anne Verhaeghe, spécialiste de l'incapacité de travail chez Helan, nous en dit plus.

Qu'est-ce qu'un trajet de retour au travail ?

Anne Verhaeghe : "Si vous n'avez pas été en mesure de travailler pendant une période prolongée en raison d'une maladie ou d'un accident, vous pouvez initier un trajet de retour au travail par l'intermédiaire de votre mutualité. Vous pouvez ainsi obtenir de l'aide pour faciliter votre retour. Votre coordinateur personnel de retour au travail examinera avec vous ce qui est possible dans votre nouvelle situation. Vous pouvez peut-être reprendre votre travail en modifiant légèrement vos horaires ou

vos conditions de travail. Mais vous avez peut-être aussi des besoins supplémentaires : une reprise progressive du travail, un travail adapté, une nouvelle fonction, une formation, ..."

Un retour au travail est-il aussi envisageable sans l'intervention d'un coordinateur de retour au travail ?

Anne Verhaeghe : "Absolument. Le coordinateur de retour au travail est là pour vous aider en cas de besoin. Mais si vous pouvez organiser votre propre retour au travail vous-même, ce n'est pas un problème. Il ne faut cependant

pas oublier de déclarer votre reprise du travail à la mutualité, ni de demander à temps si vous pouvez reprendre le travail à temps partiel. Vous trouverez toutes les informations à ce sujet sur le site d'Helan, et vous pourrez facilement faire votre déclaration sur Mon Helan, votre mutualité en ligne."

Qui peut initier un trajet de retour au travail ?

Anne Verhaeghe : "Pour bénéficier d'un trajet de retour au travail, vous devez remplir deux conditions : vous êtes reconnu(e) incapable de travailler



par le médecin conseil de la mutualité et votre état de santé vous permet de reprendre le travail. Vous pouvez prendre vous-même l'initiative de lancer un trajet de retour au travail, ou le médecin conseil de la mutualité peut vous le proposer. Le déroulement du trajet est fonction du choix opéré."

Quelle est la marche à suivre si vous initiez votre propre trajet avec un coordinateur de retour au travail ?

Anne Verhaeghe : "Vous pouvez fixer vous-même un rendez-vous initial avec le coordinateur de retour au travail en utilisant les coordonnées figurant au bas de cet article. Vous complétez ensuite un questionnaire.

Environ un mois après avoir reçu le questionnaire complété le coordinateur de retour au travail vous fixera un premier rendez-vous. Vous y discuterez de l'aide dont vous avez besoin et de la première étape de votre trajet. Si vous avez un emploi, votre coordinateur de retour au travail vous donnera des informations sur la reprise du travail, ou sur l'initiation d'un processus de réintégration avec votre employeur par l'intermédiaire du conseiller en prévention-médecin du travail. Vous n'avez pas d'emploi



Anne Verhaeghe, spécialiste en incapacité de travail chez Helan

"Vous pouvez peut-être retourner au travail. Mais vous avez peut-être aussi des besoins supplémentaires : une reprise progressive du travail, un travail adapté, une nouvelle fonction, une formation, ..."

ou votre retour au travail n'est pas souhaitable ? Dans ce cas, vous examinerez ensemble toutes les autres possibilités. Votre coordinateur demandera toujours l'accord du médecin conseil de la mutualité pour votre trajet. Et bien sûr, rien ne se passe sans votre consentement.

Et si le médecin conseil prend l'initiative ?

Anne Verhaeghe : "Après 10 semaines d'incapacité de travail, la mutualité vous transmet un questionnaire relatif à une éventuelle reprise du travail. Sur la base de votre dossier médical et du questionnaire que vous aurez complété, le médecin conseil de la mutualité évaluera ensuite votre capacité à reprendre un travail à temps partiel à partir du quatrième mois d'incapacité. Comme dans le cas d'un trajet initié par vos soins, le coordinateur de retour au travail vous contactera dans le mois qui suit pour examiner avec vous le trajet qui vous convient. Si vous ne pouvez pas encore commencer à travailler à ce moment, aucun trajet ne sera initié pour l'instant. Le médecin conseil peut par la suite vous orienter vers un nouveau rendez-vous avec le coordinateur de retour au travail. Veuillez noter qu'il est obligatoire de compléter le questionnaire médical. Si vous avez besoin d'aide pour compléter le questionnaire, vous pouvez bien évidemment contacter la mutualité."

NOUVEAU

Désormais aussi pour les indépendants et leur conjoint aidant

Les salariés et les demandeurs d'emploi ne sont pas les seuls à pouvoir participer au trajet. Désormais, les indépendants en maladie de longue durée, ou leur conjoint aidant, peuvent demander à bénéficier du trajet de retour au travail. Le trajet est similaire à celui des salariés et demandeurs d'emploi.

Contactez un coordinateur de retour au travail via www.mloz.be/RTWC_demande ou appelez le 02 422 44 92 et laissez votre nom ainsi que votre numéro de téléphone sur le répondeur.

“Aller à la crèche est une valeur ajoutée pour votre enfant”

C'est une devise courante aujourd'hui : les 1.000 premiers jours d'un enfant, de sa conception à son deuxième anniversaire, sont cruciaux pour son bon développement. Nous avons demandé à Lisa Degreve, coordinatrice pédagogique chez Helan Crèches, comment Helan soutient ces 1.000 premiers jours.





Que dit réellement la théorie des 1.000 premiers jours ?

Lisa Degrevè : “Les bases du développement physique, cognitif et socio-émotionnel d’un adulte sont posées au cours des 1.000 premiers jours de sa vie d’enfant. Ou inversement : si à ce stade, le développement de l’enfant se passe bien, il en bénéficiera pour le reste de sa vie. Mais il est important de ne pas considérer ce prescrit comme un dogme intangible. Pour ces 1.000 premiers jours, il n’y a pas de recette unique que chacun devrait suivre pour élever l’enfant idéal. L’éducation se fait sur mesure. Cette théorie veut simplement souligner le fait que les enfants ont besoin d’un soutien précieux et adapté dès le début. À la maison comme à la crèche.”

Quel est le point de vue d’Helan Crèches sur cette théorie ?

Lisa Degrevè : “Nous insistons avant tout sur le fait que chaque enfant mérite une approche sur mesure. Et que chaque enfant doit pouvoir grandir à son propre rythme et selon ses propres besoins à tout moment. Nous attachons aussi une grande importance à une bonne collaboration avec les parents. Ceci nous permet d’offrir une base stable à l’enfant. Nous pensons aussi qu’il est important que les parents puissent choisir entre un accueil collectif dans une crèche ou un accueil familial avec un parent d’accueil. Ou une combinaison des deux. Ce qui leur convient le mieux, à eux et à leur enfant.”

Quelle est l’importance de l’environnement de la crèche pour un enfant ?

“Dans les crèches, le mobilier et l’intérieur sont complètement adaptés à l’enfant. Nous pouvons donc les adapter aux besoins de chaque enfant à tout moment. Pour nous, un enfant pris en charge n’est pas seulement une personne qui doit encore se développer. Un bébé a déjà sa propre personnalité

Lisa Degrevè, pédagogue chez Helan Crèches

“Les enfants ont besoin d’un soutien précieux et personnalisé dès le début. À la maison comme à la crèche.”



et son identité. Et l’environnement de la crèche tient compte des besoins à chaque étape. Les bébés et les enfants peuvent faire leurs explorations en toute sécurité.”

Mais évidemment, la crèche est plus qu’un endroit quelconque.

Lisa Degrevè : “Bien sûr, il s’agit aussi principalement des personnes qui entourent l’enfant. L’interaction entre les enfants et celle entre l’enfant et son accompagnateur sont particulièrement importantes. Nous encadrons donc nos accompagnateurs à l’aide d’une politique pédagogique active. Nous avons notamment notre Arbre des Valeurs, qui nous permet de définir ce que signifie une interaction valable, du point de vue de l’enfant. Par exemple : “Tu me regardes, tu me parles, tu te rapproches.” Ou : “Regarde-moi,

joue avec moi, reconforte-moi.” Nous aidons chaque enfant à grandir à son propre rythme. Et nous travaillons sur l’enrichissement du langage. On chante, on utilise des synonymes, on lit à haute voix. Et nous commençons à échanger avec les enfants.”

Dans quelle mesure est-il important pour les enfants d’être entourés de leurs camarades ?

Lisa Degrevè : “Les parents nous disent souvent que leur enfant mange mieux à la crèche et ils se demandent pourquoi. Mais nous le savons : c’est la force du groupe. Voir les autres enfants manger, ça les incite à manger aussi. Les compétences sociales de l’enfant s’améliorent aussi pendant la prise en charge. Voir d’autres enfants en action, ça inspire les plus petits, car à leur âge, l’imitation est un facteur déterminant. Nous utilisons aussi ce facteur pour développer les capacités motrices des enfants. Si vous faites des exercices de mouvement ciblés avec des enfants âgés de 0 à 3 ans, leurs capacités motrices s’améliorent sensiblement. C’est ce que démontre un projet que nous avons lancé avec l’Université de Gand. Nous nous concentrons sur le développement dans de nombreux domaines. Mais l’important, c’est qu’il n’y a pas d’obligation de résultat. L’accent est mis sur le plaisir et la découverte, tout en prenant son temps. Nous ne drillons pas les enfants. Rien n’est obligatoire. Et le tout doit rester amusant.”

 www.helancreches.be



**Le bien-être,
c'est vous aimer
comme vous êtes.**

'Ne fais pas l'idiot', 'fais un effort', 'à quoi tu ressembles' ... Il vous arrive parfois d'être dur(e) avec vous-même ? Helan est synonyme de 'votre bien-être avant tout' et se fait un plaisir de vous accompagner dans une nouvelle année pleine de petits moments d'amour de soi. Parce que vous le méritez totalement.

Comment ça, 's'aimer soi-même' ?

S'aimer soi-même. Cela peut sembler un peu fleur bleue. Pourtant, s'accepter comme on est, c'est la base d'une vie équilibrée, souligne **Cédric Arijs, psychologue à la Ligne d'écoute Helan** : "Faire preuve de compréhension et d'indulgence envers quelqu'un qui traverse une épreuve : nous trouvons tous qu'il s'agit d'un comportement tout à fait normal. N'est-il pas dès lors d'autant plus étrange que d'autres pensées nous viennent à l'esprit lorsque nous avons nous-mêmes besoin de compréhension ou d'indulgence ? Nous nous disons qu'il faut 'se reprendre', 'être un peu plus fort' ou 'moins égoïste'. C'est dommage de se montrer le plus dur envers la seule personne avec laquelle nous sommes sûrs de passer toute notre vie : *soi-même*."

en mesure d'observer vos pensées et vos sentiments ici et maintenant. Et de les accepter, sans jugement. Sans les fuir. C'est comme ça."

Maman ours

En résumé, l'amour de soi, c'est s'accepter comme on est. Et selon **Cédric Arijs**, cette acceptation a deux côtés : "Un côté très doux et bienveillant : vous vous acceptez avec vos bons et mauvais côtés, vous vous reconfortez quand les choses vont moins bien. Mais l'amour de soi a aussi un côté plus féroce et protecteur : vous osez dire non et fixer des limites. Je compare toujours l'amour de soi à l'image d'une maman ours qui est très douce, mais qui peut aussi réagir de manière très défensive lorsque ses oursons sont en danger."



Commencez vos #14joursdamourdesoi

Notre site vous propose des conseils et des infos sur l'amour de soi, et vous explique pourquoi c'est si bon pour vous. Et si vous voulez aller un peu plus loin, il y a notre #14joursdamourdesoi. Il ne s'agit pas d'un défi mais d'une proposition sans engagement à être indulgent(e) avec vous-même. Voyez-le comme un ange gardien rempli d'amour qui se tiendrait sur votre épaule, qui vous soufflerait de temps à autre à l'oreille que tout a l'air de bien se passer pour vous, et que vous en valez la peine. N'hésitez pas. Commencez sans plus attendre.

 www.helan.be/lamourdesoi

Cédric Arijs, psychologue à la Ligne d'écoute Helan

"S'accepter comme on est, c'est la base d'une vie équilibrée."

En quoi consiste exactement l'amour de soi ?

Le Dr **Kristin Neff**, chercheuse sur le sujet, décrit l'amour de soi comme 'une présence aimante et connectée' avec soi-même. **Cédric Arijs** : "Aimante dans le sens où vous faites le choix d'être gentil et doux avec vous-même. Il s'agit de se préoccuper véritablement de son propre bien-être et de s'accorder du temps et de l'espace pour se remettre de ses échecs. Connectée par rapport à votre place dans le monde. Oui, l'amour de soi est quelque chose de très personnel, mais en même temps de très universel : tout le monde connaît des revers et a de moins bons côtés. Le fait d'en être conscient et d'être capable de l'accepter peut être très rassembleur. Vous vous sentez moins seul et moins vulnérable. Et la présence signifie être

Qu'est-ce que ça peut faire pour vous ?

La recherche scientifique montre que l'art d'être indulgent avec soi-même présente de nombreux avantages pour la santé et le bien-être, souligne le psychologue **Cédric Arijs** : "Des études indiquent que le fait d'agir pour améliorer l'amour de soi active votre système de soins interne. Ce système de soins est une bonne contrepartie du système de stress, qui est constamment hyperactif chez de nombreuses personnes et pousse en permanence à la lutte ou à la fuite. Il suffit de demander autour de soi dans son environnement : tout le monde a quelque part le sentiment qu'il devrait faire plus ou mieux. C'est à ce moment-là qu'il est utile de s'aimer soi-même. Pouvoir faire preuve

Cédric Arijs

“L’amour de soi, c’est prendre soin de soi, mais aussi fixer résolument et clairement des limites.”

d’indulgence et de compréhension avec soi-même dans les moments difficiles : cela peut vous aider à mieux gérer le stress et la pression et vous donner la chance de vous épanouir dans votre rôle de collègue, de parent ou simplement de personne.”

Ni faible, ni égoïste

Le fait de se sentir trop fier de soi prend vite une connotation négative. C’est faible, ou un peu égoïste. Mais ce n’est pas du tout ce que représente l’amour de soi, estime le psychologue **Cédric Arijs** : “Faire preuve d’indulgence avec soi-même ne signifie pas du tout se complaire dans l’apitoiement. Vous regardez consciemment vos sentiments négatifs et vous les laissez entrer. Cela vous aide à trouver une issue et à regarder devant vous. C’est mieux que d’opprimer ces sentiments négatifs ou de les ignorer. Parce que ça crée un obstacle au développement personnel. On pourrait donc dire le contraire : être indulgent avec soi-même, ce n’est pas être faible. À l’inverse, cela demande du courage et de la force.” Ceux qui osent s’aimer eux-mêmes ne sont pas non plus narcissiques ou égoïstes. **Cédric Arijs** : “S’aimer soi-même ne signifie pas que l’on se considère meilleur que les autres. L’acceptation de soi n’implique précisément aucun jugement : ni sur soi ni sur les autres. Il s’agit avant tout de reconnaître et d’accepter les moments difficiles. Et prendre soin de soi, c’est loin d’être égoïste, ça vous rend en fait plus fort, et donc capable de prendre soin mieux et plus longtemps des autres autour de vous.”



S'AIMER SOI-MÊME 5X

- **Que diriez-vous à un(e) ami(e) proche** qui se trouverait dans votre situation, ou une situation similaire ? Essayez de vous dire la même chose. La compassion pour les autres est souvent plus naturelle, alors utilisez-la comme point de départ pour votre introspection.
- **Faites une vraie pause.** Pas seulement 5 minutes sur le chemin de la machine à café pour une tasse de réconfort. Mais une pause consciente où vous vous posez la question : comment allez-vous vraiment ? Prenez le temps d' 'entendre' la réponse.
- **Mais n'écoutez pas votre critique interne.** Tout comme vous pourriez faire une remarque à des enfants pour des mots méchants ou des réponses intempestives, vous pouvez aussi mettre au défi votre propre voix interne de dire les choses plus gentiment. “Tu as encore tout gâché !” peut ainsi devenir “Tu as fait ce que tu pouvais avec les moyens que tu avais”.
- **Prenez le temps de répondre et osez dire 'non'!** Prenez un peu de temps avant de répondre aux questions ou aux invitations et écoutez votre propre corps et vos besoins. Que voulez-vous pour vous-même ?
- **Si vous êtes toujours en train d’agir pour les autres, il doit aussi y avoir quelqu’un pour prendre soin de vous.** Prenez du temps pour vous, mangez sainement, faites suffisamment d’exercice, cherchez à détendre votre esprit. Vous le méritez !

Vous voulez vous développer et devenir plus indulgent avec votre propre corps et votre esprit ? Les psychologues de la **Ligne d’écoute Helan** sont là pour vous aider. www.helan.be/lignedecoute

La protection sociale flamande

Faites confiance à la caisse d'assurance Helan

La Protection sociale flamande comprend un ensemble d'interventions pour les personnes qui nécessitent une aide soutenue. La caisse d'assurance Helan prend en charge votre budget de soins si vous en avez besoin. Helan dispose également d'une large gamme de services d'aide pour vous.

Comment ça marche ?

La Protection sociale flamande fonctionne selon le principe de la solidarité. Chaque habitant de la Région flamande paie une cotisation à sa caisse d'assurance. Cet argent permet de financer les centres de soins résidentiels, les centres de rééducation et les budgets de soins.

Budgets de soins

Un budget de soins est une intervention mensuelle destinée aux personnes qui nécessitent une aide soutenue. Ces dernières peuvent utiliser cette intervention pour des frais autres que les frais purement médicaux. Les personnes qui perçoivent un budget de soins sont libres de le dépenser à leur guise. L'intervention est exonérée d'impôts et vous ne devez pas conserver de factures pour justifier vos dépenses. Il existe 3 budgets de soins différents :

- ✓ Pour les personnes lourdement dépendantes.
- ✓ Pour les personnes de plus de 65 ans avec des problèmes de santé et des revenus limités.
- ✓ Pour les adultes handicapés, le budget de soutien de base.

Helan s'en occupe

Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, Helan est votre partenaire à de nombreux égards. Par exemple, la caisse d'assurance




Helan peut prendre en charge votre budget de soins ou organiser votre aide à la mobilité, comme un fauteuil roulant, un scooter électrique. Ou un tricycle. Vous pouvez le louer ou l'acheter avec intervention. Vous pouvez également utiliser votre budget de soins pour acheter des aides dans la Boutique de soins Helan. Ou pour payer un aidant d'Helan afin de faire la cuisine ou les courses. La Boutique de soins Helan est également compétente en matière d'aides à la mobilité et se fera un plaisir de vous aider à demander un remboursement.

Paiement de votre cotisation à la caisse d'assurance par Helan

La Protection sociale flamande existe grâce à votre cotisation

solidaire pour l'aide aux personnes. Vous payez cette cotisation à votre caisse d'assurance chaque année. Helan peut s'en charger pour vous. À partir de 2023, la cotisation s'élèvera à 58 euros (29 euros pour les personnes bénéficiant d'une intervention majorée). Ce montant est déterminé par la loi et est le même pour toutes les caisses d'assurance. Vous recevrez cette facture en mars. Grâce à votre contribution, plus de 300 000 personnes nécessitant de l'aide reçoivent un meilleur soutien. Et vous aussi, vous pouvez demander un budget de soins, le cas échéant.

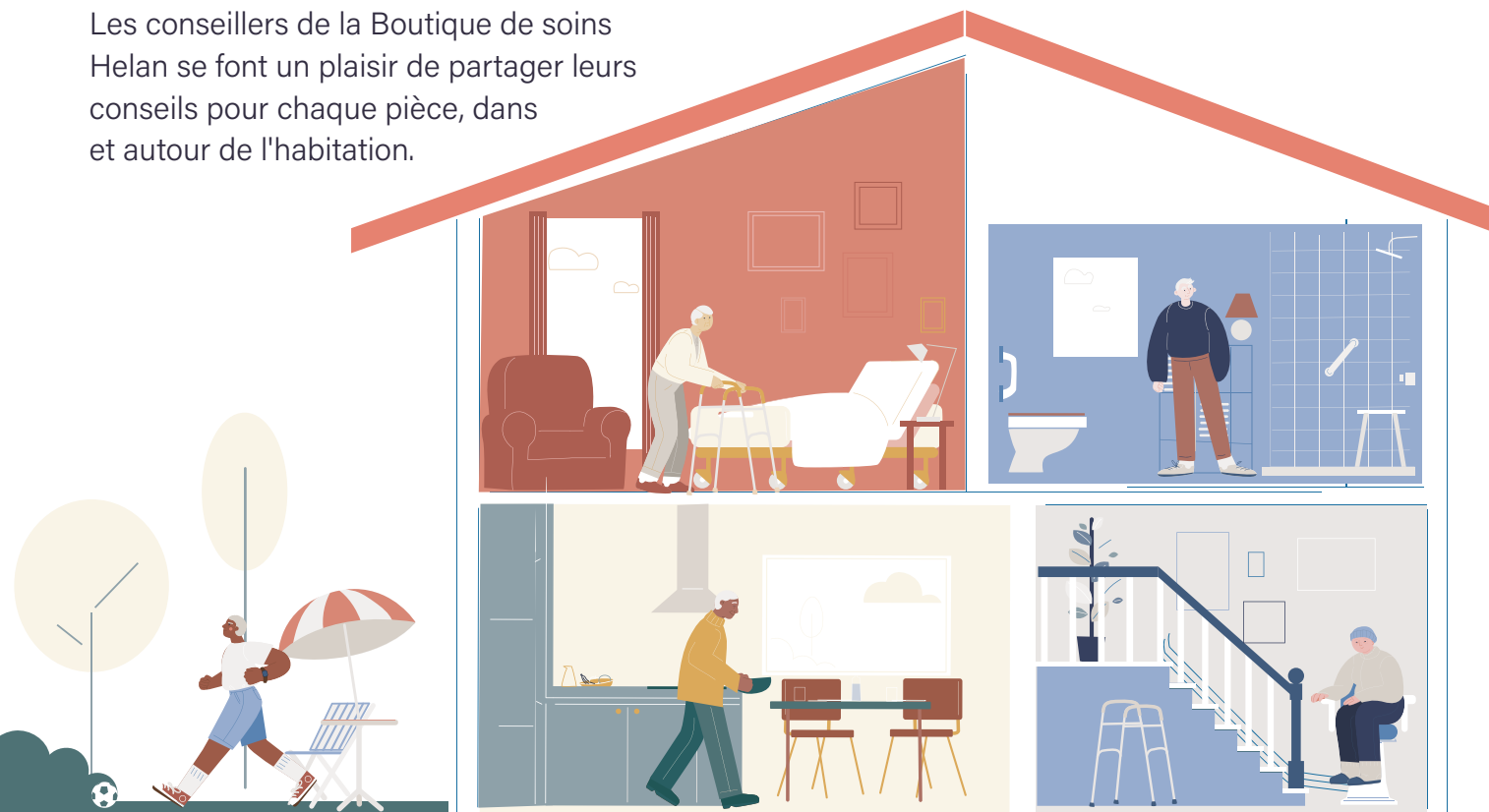
 www.helan.be/vsb
www.helanboutiquedesoins.be
www.helanaideadomicile.be

En sécurité chez soi

Grâce à la Boutique de soins Helan

Vivre chez soi en toute sécurité et de manière autonome, avec moins de risques de chutes ?

Les conseillers de la Boutique de soins Helan se font un plaisir de partager leurs conseils pour chaque pièce, dans et autour de l'habitation.



AUTOUR DE L'HABITATION

Canne de marche réglable en aluminium Derby avec flexyfoot.

Prix Helan 44,95 euros
(non-membres 49,95 euros).



Le manche handybar vous aide à entrer et sortir facilement de votre voiture.

Prix Helan 20,96 euros (non-membres 29,95 euros).

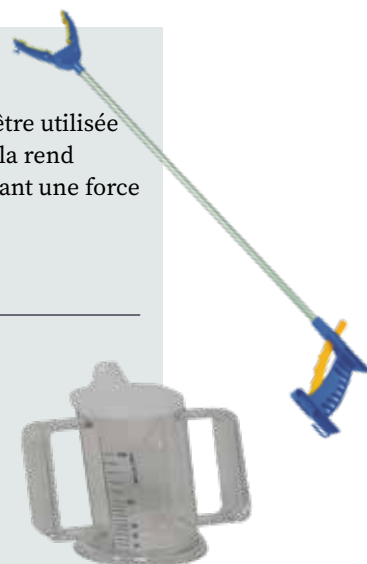


CUISINE

La pince Hand Grip peut être utilisée avec quatre doigts, ce qui la rend adaptée aux personnes ayant une force de préhension réduite.

Prix Helan 16,06 euros
(non-membres 22,95 euros).

Le gobelet HandyCup avec couvercle vous permet de boire sans pencher la tête en arrière. **Prix Helan 13,96 euros** (non-membres 19,95 euros).





SALLE DE BAINS

Tabouret de douche léger avec ouverture hygiénique.
Prix Helan 95,86 euros
 (non-membres 136,95 euros).

Un rehausseur de toilettes avec couvercle offre plus de confort dans la salle de bains.
Prix Helan 34,27 euros
 (non-membres 48,95 euros).



CHAMBRE À COUCHER

Le lit de soins Burmeier Arminia est réglable électriquement
Prix Helan 484,40 euros
 (non-membres 734,40 euros).

Un matelas de soins Tempur aide à prévenir les escarres et à réduire la douleur.
Prix Helan 338,62 euros
 (non-membres 483,75 euros).



Conseils gracieux de nos experts

Ils vous donnent des conseils gracieux et spécialisés pour continuer à vivre chez vous de manière aussi indépendante que possible. Par exemple, les adaptations de votre domicile, les aides, la prévention des chutes et les conseils sur les primes envisageables. Ils examinent les difficultés que vous ou la personne dont vous vous occupez rencontrez et trouvent une solution appropriée.

SALON

Fauteuil Comfortlax Revilax avec support de dos et de jambes à commande indépendante.
Prix Helan 1 035,30 euros (non-membres 1 479 euros).

LIVRAISON RAPIDE !

Les chaussons de soins apportent le soulagement nécessaire en cas de surmenage, d'inconfort mineur ou de problèmes de pieds graves.

Prix Helan 53,90 euros
 (non-membres 77 euros).



NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER

Vous avez des questions, vous voulez voir certains produits de plus près ou vous voulez acheter ou louer quelque chose ? A la Boutique de soins Helan, vous êtes à la bonne adresse. Achetez en ligne sur www.helan-boutiquedesoins.be, ou passez dans l'un de nos magasins à Gand, Wilrijk, Louvain et Bruges pour obtenir des conseils sur mesure.

i Plus de conseils pour vivre plus longtemps de manière autonome chez vous : www.helan.be/fr/vivre-independante.

Les prix indiqués sont susceptibles d'être modifiés. Vous trouverez le prix en vigueur sur notre site et dans nos boutiques. Les avantages mentionnés sur cette page valent pour les membres de la Mutualité Helan en règle de paiement des cotisations mutualistes.

Bouger davantage

5 conseils que vous pouvez suivre

Vous voulez faire plus d'exercice cette année ? Une résolution saine que nous ne pouvons que saluer. Nos experts santé Helan Daphné Lai et Jef Vanhoof vous expliquent comment bien commencer et, surtout, comment prolonger cette nouvelle habitude.

01 Fixez un objectif concret

Un piège fréquent quand on commence à faire de l'exercice est de se fixer des objectifs vagues et inaccessibles. Par exemple : "Je vais faire de mon mieux pour améliorer ma condition physique". Ce que vous voulez réaliser exactement et comment vous allez le faire n'est pas très clair. Il vous sera donc difficile de poursuivre votre objectif. Facilitez-vous la tâche et formulez votre objectif de manière spécifique. Par exemple : "Je veux être capable de courir 5 kilomètres". Il s'agit d'un objectif mesurable et donc réalisable. De même, veillez à ne pas fixer trop d'objectifs en trop peu de temps. Vos efforts se relâchent rapidement et les bonnes intentions fondent comme neige au soleil.

02 Tracez votre voie

Il est très utile d'avoir un objectif à long terme, mais considérez-le surtout comme une sorte de boussole. Si vous voulez vraiment rentabiliser vos bonnes intentions, vous devez aussi penser à court terme. Choisissez des étapes intermédiaires claires, mesurables et réalisables pour atteindre votre objectif ultérieur. Ces éléments sont très concrets et très motivants. Par exemple, si votre objectif est de pouvoir courir 5 kilomètres, cherchez un programme de course qui vous aidera à atteindre cet objectif semaine après semaine. Chaque fois que vous pourrez cocher une séance d'entraînement, vous aurez fait un pas en avant. Cela vous donnera le courage de continuer.



03 Tempérez votre enthousiasme

La poursuite d'un nouvel objectif peut vous donner des ailes. Mais essayez tout de même de tempérer votre enthousiasme. Avancez étape par étape plutôt que de vous lancer à l'aveuglette. Par exemple, augmenter la durée de vos exercices de 10 % chaque semaine est une façon saine de progresser. Respectez également le temps de récupération de votre corps. Les jours de repos sont nécessaires pour progresser, tant physiquement que mentalement. Ils vous donnent aussi la possibilité de suivre vos progrès. Ça va trop lentement ou trop vite pour vous ? Adaptez votre programme si nécessaire. Et surtout, soyez patient(e) : ce n'est qu'après 6 à 8 semaines d'entraînement que vous pourrez voir les premiers effets sur votre condition physique ou votre santé. Accordez-vous ce temps et ne renoncez surtout pas à vos résolutions avant la fin de ces huit semaines.

04 Récompensez-vous de vos efforts

Pour se lancer dans de bonnes résolutions, il faut généralement faire des efforts. Et vous ne constaterez peut-être pas tout de suite les avantages ou les résultats espérés. Dans ces moments-là, encouragez-vous avec des récompenses qui vous stimulent. Si vous savez que vous pouvez vous offrir un petit plaisir à la fin de la semaine, peut-être réussirez-vous à rassembler l'énergie nécessaire pour faire de l'exercice ! Choisissez une récompense qui vous pousse à persévérer, même dans les moments difficiles.

05 Ne vous comparez pas aux autres

Ne regardez pas aveuglément les autres qui sont déjà plus avancés ou qui évoluent plus rapidement. Et surtout, que ce ne soit pas une raison d'abandonner vos bonnes résolutions. C'est votre histoire, et vos objectifs, vous les atteignez pour vous-même. Pensez donc à viser un objectif personnel plutôt que des mesures idéales ou des résultats extrêmes. Pas à pas, à force d'essais et d'erreurs. Vous pouvez le faire !

ANTIBIOTIQUES : SEULEMENT QUAND IL FAUT

Les antibiotiques sont encore trop souvent utilisés de manière inappropriée. L'utilisation inutile d'antibiotiques entraîne l'apparition de bactéries résistantes. Des maladies qui peuvent être traitées pour le moment deviennent plus difficiles à soigner, voire mortelles. N'utilisez donc les antibiotiques que lorsqu'ils sont vraiment nécessaires, pour qu'ils puissent continuer à sauver des vies.

www.parlonsantibiotiques.be

Arrêter de fumer cette année ?

Super ! Saviez-vous qu'après 8 heures sans fumer, l'oxygénation de votre sang revient déjà à la normale ? Et qu'au bout d'un an, le risque de maladie cardiaque diminue de moitié ? Et ce n'est que le début.

Mais arrêter de fumer, ce n'est pas facile. Si vous voulez de l'aide, un tabacologue peut vous aider à arrêter durablement. Et grâce aux autorités, vous ne payez qu'une modeste contribution personnelle.

i Plus d'information sur www.helan.be/avantages sous Sevrage tabagique



QUAND PERCEVREZ-VOUS VOS INDEMNITÉS EN 2023 ?

Nous transmettrons l'ordre de paiement à la banque à ces dates.

Indemnités d'invalidité pour travailleurs salariés/indépendants
(malade depuis plus d'un an)

Revenu de remplacement pour indépendants (malade depuis moins d'un an)

Revenu de remplacement pour travailleurs salariés
(malade depuis moins d'un an)

27 janvier	16 et 30 janvier
24 février	15 et 27 février
29 mars	15 et 30 mars
26 avril	14 et 27 avril
26 mai	15 et 30 mai
28 juin	15 et 29 juin
27 juillet	14 et 28 juillet
29 août	16 et 30 août
27 septembre	15 et 28 septembre
27 octobre	16 et 30 octobre
28 novembre	15 et 29 novembre
19 décembre	15 et 28 décembre

Pratique : vous trouverez aussi cet aperçu sur votre mutualité en ligne www.monhelan.be. Vous pouvez y suivre votre dossier et recevoir une notification à chaque paiement.

Les travailleurs salariés autorisés à travailler à temps partiel perçoivent leurs indemnités après que nous aurons reçu de l'employeur le relevé mensuel d'activité autorisée (avec le détail des prestations du mois considéré).



La détection précoce du cancer permet de sauver des vies

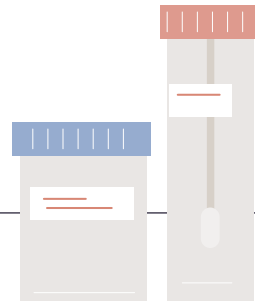
Cancer du côlon

Le cancer du côlon est le deuxième cancer le plus fréquent chez les femmes et le troisième chez les hommes. Chaque habitant de la Région flamande âgé de 50 à 74 ans reçoit tous les deux ans une invitation pour le dépistage gratuit du cancer du côlon. Si vous recevez cette invitation, pensez à aller vous faire examiner. Parce que le cancer du côlon est évitable, si vous détectez les signes d'alerte à temps.

 www.bevolkingsonderzoek.be
(site en néerlandais)

Cancer du col de l'utérus

Pour les femmes âgées de 25 à 64 ans, il est important d'effectuer un frottis tous les trois ans afin de dépister le cancer du col de l'utérus. Ne remettez surtout pas ce dépistage à plus tard. Un frottis peut détecter les cellules anormales avant même qu'elles ne deviennent cancéreuses. Ce test est généralement gratuit. Vous ne payez que la consultation chez le gynécologue ou le médecin généraliste. Vous avez des doutes sur le test ou vous ne vous sentez pas à l'aise ? Si c'est le cas, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.



Du changement dans le remboursement de vos médicaments

Pour les médicaments nécessitant un accord du médecin conseil, il n'y aura plus de prolongation automatique des autorisations. Cette mesure d'assouplissement établie dans le cadre du Covid en 2020 prend fin le 1^{er} février 2023. A partir de cette date, les autorisations de remboursement de médicaments qui arrivent à échéance ne seront plus automatiquement prolongées. Informez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien.

NOTRE CONSEIL :

Consultez les campagnes qui vous intéressent sur Masanté. Vous pouvez facilement trouver le lien vers cette plateforme dans Mon Helan, depuis la page E-santé.




DES QUESTIONS SUR LE TRAITEMENT DE VOTRE CANCER ?

Toute personne diagnostiquée d'un cancer passe par des montagnes russes physiques et émotionnelles. Vous vous posez de nombreuses questions et il n'est pas toujours facile d'y trouver des réponses claires. Vous obtiendrez probablement une foule d'informations de votre oncologue,

de votre médecin et du personnel infirmier. Parfois, les arbres cachent la forêt. Ou vous avez des questions sur les traitements que vous pouvez recevoir ? Quelles sont les directives médicales pour mon type de cancer ? Quelle thérapie est encore en cours de développement ? Suis-je éligible pour un essai clinique ?

My Cancer Navigator offre un soutien aux personnes atteintes d'un cancer ainsi qu'à leur famille et répond personnellement aux questions concernant leur thérapie. Entièrement gratuit.

 **Plus d'informations sur www.anticancerfund.org/fr**

SEXE :

Les jeunes osent-ils en parler ?



Comment les jeunes gèrent-ils la recherche de leur identité sexuelle ? Et avec qui en parlent-ils ? Nous l'avons demandé à Wannes Magits du Centre d'expertise flamand pour la santé sexuelle.

Parler, c'est difficile

Notre enquête auprès de 1 000 jeunes âgés de 16 à 25 ans montre que seuls 20 % des jeunes qui ne souffrent pas d'une maladie chronique établissent un lien entre les rapports sexuels protégés et la santé. Bien qu'ils entretiennent généralement une relation de confiance positive avec leur médecin traitant (65 %), seuls 33 % des garçons et 24 % des filles discutent de contraception avec ce médecin. Les amis et les partenaires sont de loin l'interlocuteur numéro un. Et les jeunes se parlent surtout de 'leur bonne apparence' et de 'relations'.

Éducation sexuelle

Le sexe est-il suffisamment abordé par nos jeunes et comment se passe l'éducation sexuelle aujourd'hui à l'école ? Selon **Wannes Magits** du Centre d'expertise flamand pour la santé sexuelle, il existe peu de recherches sur le sujet : "Les jeunes nous disent qu'ils trouvent l'éducation sexuelle à l'école trop axée sur la biologie. Et qu'il manque certains angles d'attaque : comment flirter, comment aborder la première fois, comment faire du sexting en toute sécurité, etc. Ce que nous entendons aussi souvent, c'est que l'éducation sexuelle est très hétéronormative et cisnormative. Elle s'intéresse principalement au sexe hétérosexuel."

Malheureusement, il existe très peu de recherches qui rendent compte objectivement de ces allégations, déclare **Wannes Magits** : "Comme il y a peu de recherches, nous ne savons pas exactement quelle attention est réellement accordée à certains sujets à l'école. Avec Sensoa, nous essayons d'offrir aux enseignants un large volume d'informations, de conseils pédagogiques et de ressources pour travailler autour de ces thèmes. Et je pense que la plupart des enseignants eux-mêmes sont également convaincus

de l'importance des cours sur les relations et la sexualité, surtout depuis le mouvement #metoo."

Est-ce normal que... ?

Pourtant chez Sensoa, on sait très bien quelles sont les questions qui posent le plus de problèmes aux jeunes, ajoute **Wannes Magits** : "Nous recevons beaucoup de questions qui commencent par 'Est-ce normal que...', suivies de quelque chose concernant le comportement, le corps ou les relations. En matière d'éducation sexuelle, les jeunes ont surtout besoin d'être rassurés. Il est tout aussi important de parler de manière normale et positive sur le plan sexuel. Dire que le sexe peut être amusant, et expliquer comment le rendre amusant. Il faut aussi accorder une attention adéquate à la communauté LGBTQIA+. Le langage inclusif est déjà une manière d'y contribuer."



Wannes Magits, Centre d'expertise flamand pour la santé sexuelle


"Il est important de parler de manière normale et positive sur le plan sexuel."

Supprimer les barrières

Ce qui frappe le plus **Wannes Magits** dans les chiffres de l'enquête auprès des jeunes, c'est le mauvais score obtenu par les thèmes sexuels : "Moins d'un tiers des filles déclarent être préoccupées par la contraception. Je trouve toujours que c'est remarquablement peu, pour des filles à un âge fertile. Ce qui est positif, c'est que les jeunes semblent avoir une bonne relation avec leur médecin généraliste. C'est pourquoi nous essayons aussi de motiver ces derniers à entamer eux-mêmes la conversation avec les jeunes. Mais il y

a encore des barrières des deux côtés." Et même en ce qui concerne la confidentialité, il y a encore du travail à faire, note **Wannes Magits** : "Prenez un jeune qui effectue un test de dépistage des MST chez le généraliste. Tant qu'il est encore à la charge de ses parents, le remboursement apparaîtra sur leur relevé de remboursement. Le fait que cela ne puisse pas se faire de manière totalement anonyme constitue un obstacle."

Il est néanmoins très important que les jeunes sachent à qui s'adresser lorsqu'ils ont des questions sur le sexe. **Wannes Magits** : "Une étude sur le sexting chez les jeunes a démontré que la plupart d'entre eux ont quelqu'un à qui parler lorsqu'ils ont un problème. Mais un quart d'entre eux ont déclaré n'avoir personne vers qui se tourner. C'est ce groupe cible que nous devons essayer d'atteindre."

 L'asbl O'YES mène aussi plusieurs campagnes tout au long de l'année.

Elles abordent notamment la vaccination contre les infections à papillomavirus et le dépistage contre les infections sexuellement transmissibles. Une autre campagne 'Go To Gyneco !' vise plus spécifiquement le public des Femmes ayant des relations Sexuelles avec des Femmes (FSF) pour lequel le taux de consultation chez le gynécologue est (beaucoup) trop bas. Ces personnes sont aujourd'hui plus exposées que les hétérosexuelles aux risques liés aux IST et à d'autres problèmes de santé. Pour en savoir plus : www.o-yes.be

Votre cotisation fait la différence

Chez Helan Aide-ménagère, nous pensons qu'il est important que nos aide-ménagères se sentent à l'aise. Votre cotisation administrative permettra d'améliorer leur bien-être.

Qu'est-ce que la cotisation administrative ?

En tant que client de Helan Aide-ménagère, vous payez deux fois par an une cotisation administrative pour votre aide-ménagère. En tant que société de titres-services, nous percevons des subventions pour le fonctionnement pratique de notre organisation, comme les salaires de nos aide-ménagères. Mais grâce à votre cotisation administrative, nous pouvons aller plus loin pour votre aide-ménagère. Concrètement, nous investissons cette cotisation dans :

- ✓ Un trimestrielle permanent qui vous soutient et encadre votre aide-ménagère.
- ✓ Des formations pour votre aide-ménagère, comme le nettoyage, la gestion du stress, la communication et le travail ergonomique.
- ✓ Une équipe de consultants élaborant des mesures de sécurité et de prévention pour votre aide-ménagère.

Succès durable

Helan Aide-ménagère est la première société de titres-services à recevoir le label 'Investors in People', le certificat de qualité destiné aux employeurs qui se concentrent sur le bien-être de leurs collaborateurs. Une récompense pour notre méthode de travail, que nous vous devons également. Grâce à votre contribution, nous pouvons donner ce petit plus à nos aide-ménagères.

Augmentation de la cotisation administrative en 2023

Les titres-services constituent une contribution importante au salaire des aide-ménagères, mais ils ne couvrent pas tous les coûts. Helan Aide-ménagère prend en charge le montant restant. De plus, la rémunération de votre aide-ménagère est systématiquement adaptée en fonction de l'index. En période de

forte inflation, nous sommes donc contraints d'augmenter notre cotisation administrative pour 2023, si nous voulons continuer à vous offrir, à vous et à votre aide-ménagère, le même soutien que tout le monde attend de notre part. Votre cotisation administrative pour 2023 s'élèvera donc à 75 euros pour une année, soit quatre fois une cotisation trimestrielle de 18,75 euros.



AVANTAGE HELAN

Si vous êtes client de la Mutualité Helan et que vous êtes en ordre de paiement de cotisations, la mutualité paiera une grande partie de la cotisation pour votre aide-ménagère en 2023. Vous ne payez vous-même que 20 euros par an, ou 10 euros deux fois par an.

Chez Helan, nous tenons à ce que vivre sainement reste abordable pour tout le monde. C'est pourquoi nous soutenons votre bien-être grâce à des remboursements et des réductions. En voici un bref aperçu.



Heyo

Inscrivez-vous dès maintenant pour un camp de vacances de printemps ou d'été !

Connaissez-vous Heyo, les camps de vacances par Helan ? Nos 40 experts en camps de vacances ont une grande expérience pédagogique et nos 3 182 moniteurs débordent d'idées folles. Notre offre de camps de vacances en Belgique et à l'étranger, avec ou sans hébergement est désormais en ligne. Nous avons quelque chose pour tout le monde, des tout-petits aux adolescents.

Allez vite voir sur www.heyo.be

AVANTAGE HELAN

- ✓ Camps de vacances Heyo Expérience : jusqu'à **30 % de réduction**.
- ✓ Camps de vacances Heyo Découverte : **20 euros de réduction**.
- ✓ Votre réduction Helan est automatiquement calculée.

Nouveau !

Le programme du plancher pelvien Pelvic Floor!

Une femme sur deux souffrira un jour ou l'autre de problèmes du plancher pelvien. Avec pour conséquence un impact négatif sur leur vie sociale, mentale, professionnelle et sportive, pendant la grossesse et après l'accouchement, ainsi que dans la vie ultérieure. Et pourtant, les femmes en parlent à peine et ne savent pas qu'il est possible d'y faire quelque chose. C'est ce que The Pelvic Floor veut changer. Avec une plateforme en ligne consacrée au plancher pelvien féminin (en néerlandais). Vous pouvez faire le point sur la santé de votre plancher pelvien, recevoir des conseils appropriés et vous mettre au travail. Le Selfcheck est gratuit, puis vous choisissez entre un programme d'information et d'exercices de 2 ou 12 semaines.

 www.thepelvicfloor.be

AVANTAGE HELAN

- ✓ Programme Tryout de 2 semaines, d'une valeur de 25 euros : **gratuit pour les membres de la Mutualité Helan**.
- ✓ Programme Workout de 12 semaines : **50 % de réduction**, vous payez 62,50 euros au lieu de 125 euros.
- ✓ Entrez votre numéro de client Helan et votre réduction sera automatiquement déduite.



Avantages Helan

Réductions sur les produits contre l'incontinence à la Boutique de soins Helan

Jusqu'au 31 janvier 2023

À l'achat de produits de Tena, Hartmann et Abena : **2+1 gratuit* + 30 % de réduction** pour les membres de la Mutualité Helan. Commandez en ligne ou rendez-vous dans l'un de nos points de vente pour obtenir des conseils sur mesure et sans engagement.

www.helanboutiquedesoins.be

* Cette promotion n'est pas valable sur les protections de lit, les culottes extensibles et les produits de soins. La Boutique de soins Helan considère les emballages en carton de plusieurs articles individuels comme un seul objet. Les couches ne peuvent pas être retournées après le délai de rétractation de 14 jours. Vous pouvez consulter les conditions de la promotion en ligne ou en point de vente.



Logements de vacances Helan

Un bol d'air frais au bord de la mer peut faire des merveilles pour votre bien-être. Chez Helan, nous le savons. Vous pouvez vous détendre et vous ressourcer dans nos logements de vacances situés dans les stations côtières du Coq et Saint-Idesbald.

Choisissez un week-end, un milieu de semaine ou une semaine dans nos logements de vacances situés à 300 m de la plage, ou même avec vue sur la mer.

i Découvrez notre offre sur www.helan.be/villegiatures

AVANTAGE HELAN

✓ **15 % de réduction sur le prix du séjour.**





“La question n’était pas de savoir si j’allais tomber malade, mais quand.”

En raison d’une anomalie génétique, la mère et les tantes de Pilar Goes (32 ans) ont toutes développé un cancer du sein à un jeune âge. Pilar a donc subi une ablation préventive des seins et est sur le point de subir l’ablation des ovaires.

“J’ai une anomalie sur mon gène BRCA2. J’avais ainsi 91 % de chances de développer un cancer du sein précoce et 45 % de chances de développer un cancer des ovaires. Je n’ai pas hésité une seconde à me faire enlever les seins de manière préventive. La question n’était pas de savoir si j’allais tomber malade, mais quand. Par contre, j’ai toujours un peu minimisé le risque de cancer des ovaires. Mais quand ma tante Sylvia a perdu sa bataille contre la maladie il y a deux ans après un combat impressionnant, des questions ont commencé à surgir dans ma tête : si je devais avoir un cancer, serais-je capable de rester aussi forte et positive que ma tante ? Et comment mes filles pourraient-elles grandir sans leur maman ? Le problème avec les ovaires, c’est qu’une fois disparus, vous entrez littéralement en ménopause d’une minute à l’autre. Vos niveaux d’hormones passent de la normale à zéro et cela a un impact énorme sur votre qualité de vie. Donc j’ai un peu peur, mais je laisse libre cours à toutes les émotions. Cela fait sept ans que je me suis fait enlever les seins. Je sais maintenant que je ne dois pas cacher mes sentiments sous le masque d’une ‘femme forte’. Parce que pour admettre que tu as peur, il faut aussi être très forte.”



Helan. Tout à fait accessible.

Chez Helan, nous aimons faciliter autant que possible vos formalités administratives. Quand c'est possible, nous travaillons rapidement et de manière numérique. Et quand vous en avez besoin, nous sommes heureux de vous donner des conseils personnalisés.

QUELQUE CHOSE À RÉGLER ? C'EST COMME SI C'ÉTAIT FAIT.

- Vérifiez-le sur Mon Helan - **www.monhelan.be**
 - Votre mutualité en ligne sur votre pc ou grâce à l'app.
 - Suivez vos remboursements et vos indemnités
 - Demandez vos avantages, imprimez vos vignettes, consultez votre dossier.
- Trouvez des infos sur notre site **www.helan.be**
 - Affiliez-vous en ligne à la mutualité, à la zorgkas ou à des assurances.
 - La marche à suivre en cas de demande de remboursement ou d'indemnités.
 - Transmettez des documents de manière numérique.
- Transmettez-nous vos attestations de soins
 - Pour une boîte aux lettres Helan près de chez vous : **www.helan.be/boitesauxlettres**
 - Par courrier : Boomsesteenweg 5 - 2610 Wilrijk

UNE QUESTION ? NOUS SOMMES À VOTRE ÉCOUTE.

- Posez votre question
 - Adressez-nous un e-mail ou consultez les questions fréquemment posées sur **www.helan.be/contactez-nous**
 - Appelez-nous au **T. 02 218 22 22**
- Prenez rendez-vous pour un conseil sur **www.helan.be/rendez-vous**
 - Des conseils si vous devenez maman ou papa, ne pouvez pas travailler, avez besoin d'aide à domicile ou devez séjourner à l'hôpital.
 - Explications pour des assurances complémentaires, ou une affiliation à la mutualité ou à lazorgkas.
 - Dans certaines agences, vous pouvez poser de brèves questions, même sans rendez-vous. Voyez où et quand c'est possible sur **www.helan.be**.
- Adressez une réclamation ou une suggestion sur **www.helan.be/vosimpressions**
 - Faites-nous savoir si un élément peut être amélioré. Nous y ferons rapidement quelque chose.

HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.



helan  votre bien être, avant tout