

helan



Magazine

votre bien être, avant tout

Dossier

Vérifiez votre e-santé

La contraception concerne aussi les hommes

Quel est le type
de **psychothérapie**
qui vous convient ?



L'ALIMENTATION
INTUITIVE
EST-ELLE
BONNE POUR
LA SANTÉ ?



La garde de votre animal de compagnie et bien plus encore.

Votre corps se rétablit plus vite si votre tête est en paix. C'est pourquoi nous vous offrons un soutien supplémentaire en cas d'hospitalisation. Comptez ainsi sur la garde de votre animal de compagnie, un soutien pédagogique pour vos enfants, un transport pour raisons médicales et bien plus encore. Vous pouvez ainsi vous concentrer sur votre rétablissement. C'est notre vision plus large du bien-être.

Découvrez les services supplémentaire offerts par Hospitalia Assist, inclus dans l'assurance hospitalisation Hospitalia Medium
www.helan.be/assurance-hospitalia-assist

 **Hospitalia**
Medium



Steve De Veirman
Manager Transformation numérique

“Saviez-vous qu'Helan est un pionnier du numérique dans l'univers de l'assurance maladie ? Voici quelques années, nous avons lancé la première mutualité ligne, et depuis lors, le premier module de connexion et la première application smartphone dans le secteur. Nous avons aussi été des pionniers pour l'utilisation de l'itsme et la signature numérique. Et récemment, nous avons ajouté les envois recommandés numériques et la Carte européenne d'assurance maladie à notre palette. Chacune de ces étapes a été le fruit d'un travail d'équipe, inspiré par notre passion partagée d'accélérer, de faciliter et d'améliorer nos services pour nos clients. Notre équipe est donc enthousiaste à l'idée de poursuivre le futur développement numérique de Helan. Nous travaillons à une plateforme bien-être en ligne, grâce à laquelle nous vous guiderons dans le labyrinthe des portails et des applications de santé. Le tout rassemblé dans un répertoire simple sur Mon Helan, en toute transparence et dans un environnement sûr. Chez Helan, vous êtes au bon endroit pour vivre au plus près l'accélération numérique du monde du bien-être.”

- 2 Tout à fait Helan
- 5 Hospitalia Assist
- 6 5 types de psychothérapie
- 9 TelePHON.digital vient en aide aux enseignants confrontés à des problèmes de voix
- 10 Le podologue sous les projecteurs
- 12 Faire face à la démence : quand l'aide n'est pas la bienvenue
- 15 Dossier E-santé
- 16 Vérifiez votre e-santé
- 18 Des apps pour votre santé
- 20 Tout à fait numérique
- 21 Incapacité de travail : comment tout régler facilement
- 22 En sécurité sur la route grâce à la Boutique de soins Helan
- 24 La contraception, c'est aussi l'affaire des hommes
- 26 Bon à savoir
- 28 Manger de manière intuitive, ce n'est pas faire régime
- 30 Avantages Helan
- 33 Tout à fait humain



Pour la photo de couverture, les clients Helan Lynne & Sofia à la Verbeke Foundation.

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

Images : Joshua D'hondt Photography, Well Played, twenty20, Shutterstock • **Impression :** Roularta •

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

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk, 0411.696.011, agent d'assurance (n° OCM 5006c) pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres (pour les branches 2 et 18), route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles, RPM Bruxelles (422.189.629, n° OCM 750/01).
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction. Le 'Magazine de Helan' est signataire de la convention environnementale 'Papier in Vlaanderen'. Affilié auprès des Editeurs de presse périodique..

Le calendrier du brossage des dents : pour que l'exercice devienne un jeu d'enfants

Chez vous, le brossage des dents des enfants s'apparente souvent à une épreuve ? Le calendrier du brossage des dents Helan en fait une chouette tâche à ne pas oublier. De quoi faire de votre enfant un super-héros pour se brosser les dents.

i Téléchargez le calendrier sur www.helan.be/soins-dentaires et cliquez ensuite sur 'Chez les enfants et les jeunes gens'.



UN PETIT MOMENT DE BIEN-ÊTRE

Placez 'Prendre un café' tout en haut de votre liste des choses à faire afin de pouvoir déjà cocher un élément dès le matin.

Pendant ce temps-là, chez Helan...

... un groupe de collègues issus de différents services se sont réunis pour un 'Hackaton Helan'. L'objectif : proposer des idées nouvelles sur la manière d'améliorer le bien-être des personnes ayant besoin d'aide, en apportant les bonnes solutions au bon moment. Vous en verrez le résultat dans le développement de notre offre de services en constante évolution.

Introduire votre attestation de vacances ?

Vous êtes en incapacité de travail, ou avez un dossier de protection de la maternité chez nous, et nous vous avons envoyé une attestation de vacances. Faites-la compléter et renvoyez-la nous. Faites-le aussi vite que possible afin que nous puissions calculer correctement vos indemnités.



Vérifiez le paiement de vos indemnités sur Mon Helan.

Transmettez-la nous facilement de manière numérique grâce à l'app Mon Helan ou sur www.monhelan.be.

Saviez-vous que...

Chez Helan Crèches, nous soutenons activement nos accueillantes à domicile, en leur rendant visite 2 ou 3 fois par trimestre ? Nous les soutenons avec des informations ciblées sur des thèmes tels que la sécurité, l'alimentation saine, le développement, le bien-être, le support et l'engagement. Et nous organisons aussi une journée de formation annuelle, des activités de quartier et des soirées d'information. Parce qu'il n'y a pas que nos enfants qui peuvent toujours continuer à se développer,

mais c'est aussi le cas de notre personnel. Nous sommes fiers que la plupart de nos accueillantes à domicile nous soient fidèles depuis de nombreuses années et qu'ensemble nous assurions un accueil sûr, durable et de qualité.



1.150

Camps de vacances Heyo pendant l'été 2022

pour 24.756 enfants et 615 jeunes gens

2.432

moniteurs enthousiastes

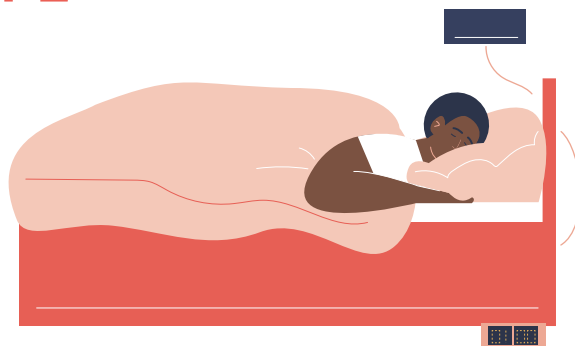
Des attestations de soins dans une boîte aux lettres Helan ?

Commencez par les glisser dans une enveloppe ordinaire. Nous pourrions ainsi nous en occuper avec le plus grand soin, et vos attestations arriveront en sécurité à bon port.

1 personne sur 2

... dort mal et l'insomnie est aujourd'hui un problème croissant. Avec #pourunbonsommeil, la Mutualité Helan veut vous aider à (re)trouver un sommeil réparateur. Testez vos connaissances à propos du sommeil et profitez de conseils pour un meilleur sommeil.

 www.pourunbonsommeil.be



Une nouvelle boutique de soins à Gand

Depuis le début de l'été, une toute nouvelle boutique de soins Helan s'est installée à Gand. À distance de marche de la gare de Gand Saint-Pierre, découvrez des produits qui vous aideront

à mener une existence saine et confortable. Vous y bénéficiez aussi des conseils spécialisés de nos experts en soins à domicile.

Bienvenue à la Boutique de soins Helan, au 302 Kortrijksesteenweg à Gand.



UN REGARD PLUS LARGE SUR LE BIEN-ÊTRE

Kelly Dooremont, conseillère clientèle à la Mutualité Helan

“Après 3 ans comme aide-ménagère, j'ai pu évoluer au sein d'Helan pour occuper la fonction de conseiller clientèle à l'agence de Vilvorde. Comme aide-ménagère, j'avais de très beaux horaires, ce qui était idéal en tant que maman de deux jeunes enfants. Mes clients étaient chaleureux, souvent de jeunes couples avec enfants. Mais après 3 ans, j'étais prête à relever un nouveau défi. Pendant les premiers jours de formation, un conseiller clientèle expérimenté m'a accompagnée. Ce fut une expérience riche en enseignements. Et je me suis immédiatement sentie

capable de voler de mes propres ailes. J'ai disposé du temps nécessaire pour me familiariser avec les outils et les programmes informatiques, et apprendre à connaître l'ensemble des produits Helan. Et maintenant j'aide déjà les clients, par téléphone, par e-mail ou en face à face. Ce qui me procure beaucoup de satisfaction et d'énergie.”

ÊTES-VOUS COMPLÈTEMENT HELAN ?

Nous sommes impatients de mieux vous connaître. Découvrez nos offres d'emploi sur www.helanjobs.be



Hospitalia Assist

Une assistance incluse dans votre assurance hospitalisation


Les séjours à l'hôpital sont de plus en plus courts. Pouvoir se rétablir confortablement chez soi et au calme est d'autant plus important. C'est possible grâce à Hospitalia Assist, l'assistance d'Hospitalia Medium et Hospitalia Plus.

Tout pour vous rétablir chez vous au calme

D'un soutien psychologique à un transport pour raisons médicales ou une solution pour garder vos enfants et même votre chat ou votre chien. Nous vous apportons l'aide dont vous avez besoin. Et cela avant, pendant ou après votre hospitalisation, ou en cas de maladie grave. Hospitalia Assist est incluse dans Hospitalia Medium et Hospitalia Plus. Vous ne devez rien payer de plus pour ces services. Et vous pouvez en bénéficier avant, pendant et jusqu'à 180 jours après l'hospitalisation, ou pendant la période pendant laquelle la garantie maladies graves a été accordée.

Comptez sur ces aides supplémentaires

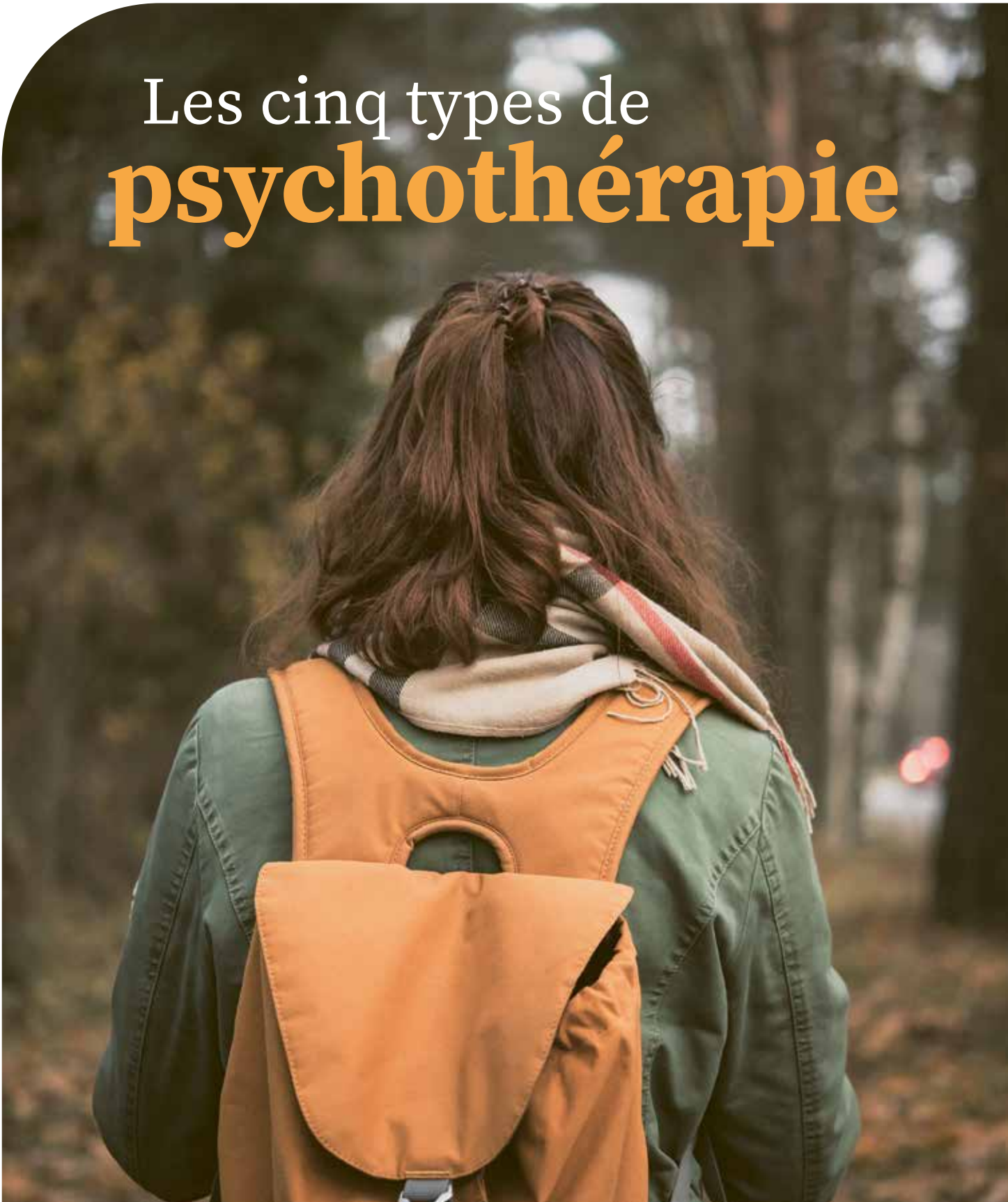
- ✓ Soutien pédagogique pour les enfants mineurs
- ✓ Surveillance au chevet des personnes seules pendant la première nuit après l'hospitalisation
- ✓ Transport des enfants à l'école. Livraisons de médicaments ou de repas à domicile
- ✓ Transport non urgent pour raisons médicales
- ✓ Assistance psychologique par un(e) psychologue agréé(e)
- ✓ Assistance administrative en cas d'hospitalisation non urgente

 **Découvrez l'ensemble des prestations sur www.helan.be/assurance-hospitalia-assist**

Bettina a eu recours à Hospitalia Assist :

“Les gens chez Hospitalia Assist ont été aimables, disponibles et compréhensifs. La communication à propos du taxi a été excellente, et l'aide administrative, fantastique.”

Les cinq types de **psychothérapie**



Vous vous sentez anxieux ou déprimé ? Vous avez épuisé toutes vos réserves ? Ressentez-vous certaines émotions dont vous voulez parler à quelqu'un ? Dans ce cas, il pourrait être intéressant de contacter un psychologue clinicien ou un psychothérapeute agréé. Quels sont les différents types de thérapie envisageables ?

4 courants, 5 types

“Fondamentalement, nous distinguons quatre grandes écoles de pensée en psychologie clinique”, explique le **professeur Kris Van den Broeck** psychologue, thérapeute du comportement à l’UAntwerpen. “La thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie relationnelle et familiale, la psychothérapie psychanalytique et la thérapie orientée client. À cela s'ajoute une cinquième forme de thérapie qui combine ces quatre courants : la thérapie intégrative. Aucune forme de thérapie n'est meilleure qu'une autre, mais les quatre proposent une perspective différente.”

Le **professeur Stijn Vanheule**, psychologue-psychanalyste à l’UGent, confirme “l'importance du lien relationnel entre le thérapeute et le patient, ainsi que du style d'accompagnement.” Tout se met en place ou non, en fonction de ces éléments. Pour trouver le style de thérapie et d'accompagnement qui vous convient, vous devez évidemment savoir quelles sont les perspectives proposées par chacun d'entre eux.

LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE

La thérapie cognitivo-comportementale se concentre sur les schémas de pensée. Comment une personne se perçoit-elle ? Comment envisage-t-elle le monde et les relations ? Cette approche part du principe que ces schémas de pensée ont été appris et qu'il peut y avoir des erreurs dans ces schémas. Le thérapeute recherche ces erreurs de pensée et commence à les remettre en question. Il propose des missions concrètes sur lesquelles la personne peut travailler chez elle.

Il s'agit d'une approche très pragmatique dans laquelle la relation de collaboration est très importante.

LA THÉRAPIE RELATIONNELLE ET FAMILIALE

La thérapie relationnelle et familiale, ou thérapie systémique, se concentre sur les rapports de collaboration au sein de la famille ou entre partenaires. Ces rapports influencent consciemment ou pas les sentiments, les pensées et les actions. La communication occupe donc une place centrale dans la thérapie systémique. La communication verbale et la communication non verbale sont examinées ensemble. Comment la personne se situe-t-elle par rapport à son partenaire, à sa famille ? Quel rôle joue-t-elle ? Y a-t-il certains non-dits ou des choses dont la personne n'ose pas parler ? La personne ne se sent pas soutenue ? Ces perceptions peuvent constituer un terrain propice aux problèmes et aux conflits, qui pousse les gens à ruminer. Le thérapeute crée un cadre ouvert dans lequel des thèmes sensibles peuvent être abordés. Il travaillera de préférence avec le partenaire ou la famille en les invitant aux séances, mais cela n'est pas indispensable.

LA THÉRAPIE ORIENTÉE CLIENT

La thérapie orientée client se concentre sur le monde d'expérience de la personne, en mettant l'accent sur les émotions. La question centrale est “Qu'est-ce que je ressens ? Que se passe-t-il à l'intérieur ?”. Elle se base aussi sur l'idée que les gens peuvent résoudre eux-mêmes leurs problèmes. Le thérapeute écoutera mais encouragera aussi des récits afin d'approfondir les émotions douloureuses. Ces récits établissent un lien entre les émotions difficiles du passé et la façon dont la personne gère ses émotions aujourd'hui. Elle est mise au défi et stimulée à trouver ses propres idées.



PATRICK COHEN

Professeur Stijn Vanheule,
psychologue-psychanalyste à l’UGent.

“Le plus important, c'est d'établir une bonne connexion entre le thérapeute et le patient.”



Professeur Kris Van den, Broeck psychologue
-thérapeute du comportement à l'UAntwerpen

“Aucune forme de thérapie n'est meilleure qu'une autre. Elles proposent une perspective différente.”

LA PSYCHOTHÉRAPIE PSYCHANALYTIQUE

La psychothérapie psychanalytique se concentre sur l'histoire que les gens se sont forgée sur eux-mêmes : passé, présent et futur. Qui suis-je ? Qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce qui me déçoit ? Qu'est-ce qui m'a blessé(e) ? Ce sont les expériences difficiles qui forment le cœur du travail : certains aspects dont les gens ont honte, leurs déceptions vis-à-vis d'eux-mêmes et envers les autres. Le thérapeute crée un contexte sûr, dans lequel la personne se sent libre de parler. Le thérapeute orientera la conversation vers les dilemmes auxquels elle est confrontée, ce qui lui donnera une perspective différente sur sa propre histoire. Lorsque les connaissances sont acquises, d'autres décisions peuvent être prises qui, à leur tour, peuvent conduire à des changements positifs. Les gens choisissent souvent cette thérapie lorsqu'ils sont bloqués dans une situation. Ou bien lorsque leur monde est bouleversé par une tension psychologique intense ou un événement inattendu tel qu'une séparation.

LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE

La thérapie intégrative combine les différents courants et formes de thérapie. Le thérapeute écoute le récit et adapte la thérapie aux besoins et à la personnalité de son patient. Pour ce faire, il choisit un ou plusieurs courants qui peuvent être combinés à d'autres formes de thérapie, telles que la thérapie des traumatismes, la thérapie par la conversation, la thérapie créative, etc.

Quelle thérapie pour quel type de problème ?

“Toutes ces formes de thérapie sont efficaces pour un large éventail de problèmes psychologiques”, explique le **professeur Vanheule**. “Lorsque vous cherchez de l'aide, il est important de déterminer quelle approche vous séduit le plus. Une fois que vous êtes en contact avec un thérapeute, il est essentiel qu'il y ait un ‘clic’ entre vous. L'espoir et la confiance sont des facteurs importants pour progresser. Le patient doit se sentir soutenu dans sa tentative de briser les schémas négatifs et, d'autre part, il doit se sentir entendu dans ce qu'il est en tant que personne.”

Le nombre moyen de séances nécessaires est difficile à préciser. **Professeur Vanheule** : “Cela dépend beaucoup du poids que la personne porte sur son dos et de l'évolution de la thérapie. Il est particulièrement important de veiller à ce que le rétablissement soit durable et que le temps nécessaire y soit consacré.”



Les remboursements pour la psychothérapie ?

- ✓ L'assurance maladie légale accorde, sous certaines conditions, un remboursement pour les soins psychologiques de première ligne et les soins psychologiques spécialisés.
- ✓ A défaut de remboursement de l'assurance maladie légale, Helan accorde un remboursement de 10 euros par séance chez un(e) psychologue ou un(e) orthopédagogue, pour un maximum de 12 séances par an. Et ceci à tout âge.
- ✓ Lisez tout ce qu'il faut en savoir sur www.helan.be/avantages, sous psychothérapie.

Et les listes d'attente ?

- ✓ Les psychologues de la **Ligne d'écoute Helan** sont à votre disposition gratuitement, sans longues listes d'attente. Vous pouvez réserver une consultation par téléphone ou par chat vidéo.
- ✓ Après un entretien exploratoire, le psychologue explorera avec vous quel psychologue ou quelle approche thérapeutique convient à votre situation. Si vous avez encore besoin d'aide par la suite, il vous aidera à trouver la solution la plus appropriée pour vous.
- ✓ Vous avez droit à 5 séances gratuites.
- ✓ Dans le respect total de votre vie privée.
- ✓ www.helan.be/lignedecoute ou T. 0800 88081

TelePHON.digital

vient en aide aux enseignants confrontés à des problèmes de voix

40 pour cent des enseignants sont épuisés le soir en raison de l'usage intensif de leurs capacités vocales et 20 pour cent d'entre eux s'inquiètent même du fait que des problèmes de voix pourraient les forcer à devoir mettre un terme à leur activité d'enseignant. L'aide en ligne proposée par TelePHON.digital leur apporte une solution. Marleen est enseignante dans le primaire et témoigne.

“Au début de ma carrière, je n'avais aucun problème, mais après 12 ans d'enseignement, ma voix pouvait parfois me lâcher. Je sentais une pression croissante sur la gorge, étais vite fatiguée de parler et parfois enrouée, surtout en début d'année scolaire. J'avais l'impression que ma voix avait besoin d'une remise en forme. J'ai cherché des solutions, mais ce n'était pas si simple. J'ai d'abord dû consulter mon généraliste, puis un spécialiste ORL et seulement après des semaines ou des mois, pu commencer un traitement auprès d'un logopède. Je ne pouvais décentement pas infliger une aussi longue absence de l'école à mes collègues.

C'est pourquoi j'ai cherché d'autres solutions sur Internet et y ai trouvé TelePHON.digital. C'est un site médical fiable, créé par un spécialiste ORL et un logopède. J'ai fait

le test de voix sur le site et après 24 heures, je recevais déjà un rapport. Cela me permettait de consulter mon généraliste ou un autre dispensateur de soins, mais je pouvais aussi suivre une séance d'exercice sur la plateforme. J'ai choisi cette dernière option. La séance a commencé par un entretien vidéo, après quoi le coach m'a proposé des exercices adaptés. Après 14 jours d'exercice, un entretien sur le retour d'information a suivi.

Pour moi, les exercices ont été très efficaces, mais si j'avais eu besoin d'une aide supplémentaire, ils m'auraient adressée à un professionnel de santé spécialisé. Je suis si heureuse d'avoir franchi le pas pour prendre soin de ma voix. Et d'avoir pu le faire moi-même, sans devoir être une charge pour mes collègues.”



AVANTAGE HELAN

TelePHON.digital est une application médicale certifiée. Vous pouvez y effectuer un test de la voix ou de la déglutition et, si vous le souhaitez, avoir un entretien vidéo et bénéficier d'un trajet de coaching. **Pour le test, l'accès à la plateforme (d'une valeur de 49,90 euros) et l'accompagnement, en ce compris une deuxième séance de coaching, les clients de la Mutualité Helan ne doivent rien payer.**

 www.telephon.be



Le podologue

sous les feux de la rampe

Trouver chaussure à son pied ... Un podologue pourra vous raconter en détail combien des chaussures confortables sont importantes pour la santé de vos pieds. Les explications de Sylvie Van Giel, présidente de l'Association Belge des Podologues.

01 Que fait un(e) podologue ?

Les podologues sont des paramédicaux qui examinent le pied et la cheville, ainsi que leur influence sur le reste du corps. Cette analyse peut conduire à des conseils à propos des chaussures, par exemple pour des chaussures de sécurité. Un podologue peut aussi vous orienter vers un kinésithérapeute ou un médecin pour des problèmes plus spécifiques. De même, les podologues traitent les affections des ongles et de la peau du pied. Ce sont souvent les médecins qui envoient les patients chez un(e) podologue, mais vous pouvez aussi consulter de votre propre initiative. Pour des conseils sur les chaussures, mais aussi pour des soins appropriés aux pieds (par exemple en cas de diabète), et pour aider à prévenir d'autres problèmes.

02 Les semelles confectionnées par un(e) podologue

Une semelle confectionnée par un(e) podologue est bien plus qu'une semelle orthopédique classique. Une semelle confectionnée par un(e) podologue est faite sur mesure, sur la base d'un examen de la position du pied et du mouvement de toutes les articulations concernées. Non seulement le pied et la cheville, mais aussi le genou, la hanche et le dos sont pris en considération. Parce que souvent, les problèmes de pieds sont liés à la façon dont vous marchez et dont vous vous tenez. Après analyse, le podologue réalise une impression 3D de la position idéale du pied. Avec une semelle confectionnée par ses soins, le podologue saisit l'ensemble de votre schéma de mouvement, afin de l'adapter et de l'améliorer.



03 A chaque sport, ses chaussures adaptées

La recette classique des blessures sportives ? Vous voulez commencer à courir et exhumez au hasard une paire de baskets ou de chaussures de sport de votre placard ... Laissez-les plutôt là où elle sont, et investissez dans de bonnes chaussures conçues pour le sport que vous voulez pratiquer. Vous adonner à un sport avec des chaussures inadaptées ou mal ajustées peut entraîner directement des blessures. Non seulement au niveau des pieds, mais aussi des genoux, des hanches et du dos. Si une chaussure ralentit certains mouvements, une autre va les accentuer. Voyez le sport que vous voulez pratiquer, et adaptez vos chaussures en conséquence. Ainsi, vous éviterez que des mouvements intempestifs ne se produisent dans les articulations là et au moment où ils ne sont pas nécessaires. Parce que c'est le terrain idéal pour la surcharge et les blessures.

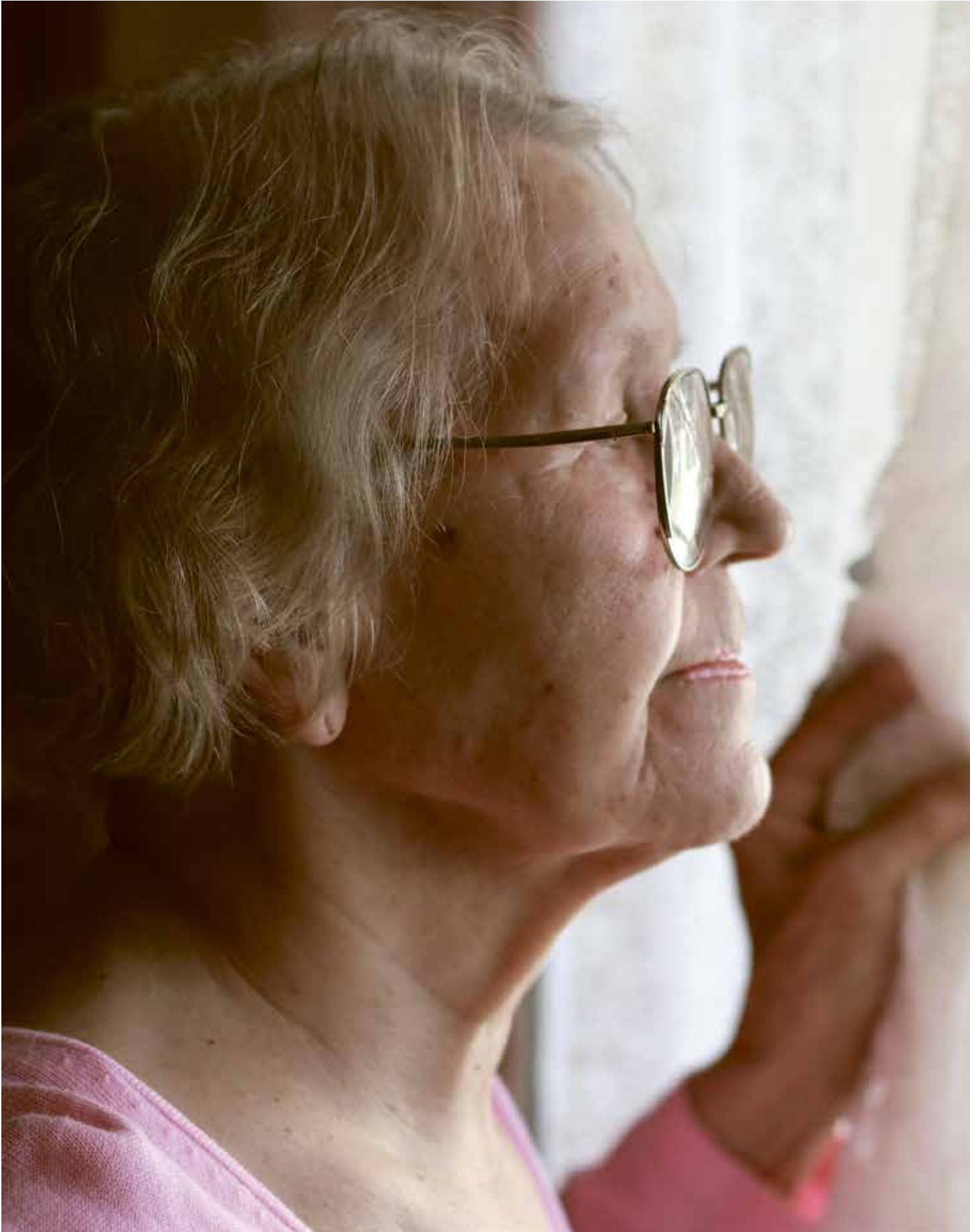
04 Les premières chaussures pour enfant

De bonnes chaussures sont aussi importantes pour les enfants. Et il est malheureusement difficile pour les plus petits de dire si leurs nouvelles chaussures sont confortables. La méthode de test classique en poussant sur le bout de la chaussure pour vérifier où se trouve le gros orteil n'est pas vraiment fiable. Les enfants recroquevillent souvent leurs orteils lorsque vous appuyez sur la chaussure. Un autre classique dépassé : acheter des chaussures robustes, pour que les enfants apprennent ainsi plus vite à marcher. Les premières chaussures pour enfant doivent être aussi souples que possible. Ainsi, les enfants peuvent se servir de l'agilité de leurs pieds pour rechercher eux-mêmes la stabilité. En fait, il est préférable de laisser les petits enfants, pieds nus autant et aussi longtemps que possible. Cela stimule les muscles et le développement harmonieux du pied.

05 Avantage Helan pour les semelles confectionnées par un(e) podologue

Helan vous aide à franchir sans hésiter le pas vers le podologue, et à faire le choix de pieds en bonne santé. C'est pourquoi, en tant que client de la Mutualité libre Helan, vous bénéficiez d'une intervention pour des semelles confectionnées sur mesure par un(e) podologue agréé(e), et pour lesquelles l'assurance maladie légale n'intervient pas.

Vous bénéficiez d'un remboursement de 25 euros par semelle confectionnée par un(e) podologue, ou 50 euros par paire et par an.



Lorsque l'aide n'est pas la bienvenue

Vos parents sont atteints de démence mais refusent toute aide. Comment y faire face ? Ann De Vlieger est experte des questions de démence chez Helan et ne connaît que trop bien cette situation.

La patience est la clé

La démence est un long processus pathologique accompagné de nombreux symptômes différents, et qui se passe en fait différemment pour chaque individu. Il n'est donc pas toujours facile d'y faire face. Pas pour le patient lui-même, ni pour les aidants proches. **Ann De Vlieger** est experte des questions de démence, et nous donne un précieux conseil : soyez patient avec une personne atteinte de démence. "Si l'un de vos parents est atteint de démence et refuse toute aide, vous ne le ferez pas changer d'avis en une seule conversation. Accepter de l'aide est difficile et prend du temps. Beaucoup de temps. Si vous voulez vraiment le convaincre, vous devrez souvent vous mettre à table pour en parler. Peut-être même chaque jour ou chaque semaine. Ne vous étonnez pas non plus si vous avez pris des engagements et qu'ensuite la personne y renonce brusquement. Reprenez la conversation et... restez patient."

Soyez compréhensif

Autre élément important, selon **Ann De Vlieger** : mettez-vous à la place de vos parents. "Vous trouvez peut-être, de

votre point de vue, qu'une aide importante est nécessaire. Mais est-ce vraiment le cas ? Comment vous sentiriez-vous si votre fils ou votre fille intervenaient soudainement dans votre existence ou votre foyer ? Pourquoi vos parents refusent-ils l'aide ? Partez de ce point pour établir un plan approprié pour vos parents. Et commencez par le commencement, avec de l'aide-ménagère. Quelqu'un qui vient entretenir l'habitation est généralement plus facilement accepté que des soignants ou du personnel infirmier."

Nommez les émotions

Même si vos parents peuvent nier que quelque chose ne va pas chez eux, ils en sont conscients. Une personne atteinte de démence sent bien que quelque chose n'est pas normal. Ce qui implique bien sûr beaucoup d'émotions. **Ann De Vlieger** : "Reconnaissez et nommez ces émotions. Si votre mère ou votre père se met en colère, dites-lui 'Je vois que tu es en colère.' Et demandez directement pourquoi. Ainsi, vous restez ouvert à ce que vit la personne. Une chose qui vous semble très logique peut ne pas l'être du tout pour la personne atteinte de

LES CONSEILS DE NOS EXPERTS DÉMENCE

- Continuez à traiter la personne atteinte de démence comme une personne à part entière.
- Ne pointez pas du doigt les défaillances de sa mémoire.
- Parlez lentement et veillez à ce que votre message soit clair et simple.
- N'intervenez pas immédiatement en cas d'accès de colère, mais laissez la situation se tasser.
- Restez calme lorsque la personne devient suspicieuse.
- Si ça ne marche pas tout de suite, ne vous énervez pas mais abordez les choses avec la personne.
- En tant qu'aidant proche, prenez bien soin de vous. Faites-vous aider quand c'est possible.



Ann De Vlieger, experte des questions de démence chez Helan

“Continuez à voir la personne derrière la démence. Vos parents ont toujours les mêmes besoins qu'avant le diagnostic.”

démence. Tenez-en compte et écoutez l'angoisse, la colère et la frustration que cela peut entraîner.”

Continuez à voir la personne

La démence peut changer le caractère. Un parent atteint de démence peut réagir d'une manière différente de celle dont vous avez toujours eu l'habitude. **Ann De Vlieger** : “C'est tout sauf facile, mais essayez de voir votre mère ou votre père, indépendamment de ses réactions. Certaines personnes atteintes de démence deviennent agressives, alors que ce n'était pas du tout le cas auparavant. Ayez conscience que c'est la maladie qui est à l'œuvre ici, et non votre mère ou votre père. Continuez à voir la personne derrière la démence. Vos parents ont toujours les mêmes besoins qu'avant le diagnostic.”

Vivre plus longtemps à la maison est précieux

Un séjour à l'hôpital constitue souvent

un moment décisif pour décider que les parents ne peuvent plus vivre chez eux. Mais ne vous précipitez pas pour envoyer vos parents en maison de repos, dit **Ann De Vlieger** : “Chez soi, on connaît son chemin, et on se sent en sécurité. Des certitudes qui s'évanouissent une fois en maison de repos, ce qui augmente encore la confusion pour les personnes atteintes de démence. Laissez donc vos parents continuer à vivre à domicile le plus longtemps possible. C'est tout à fait possible grâce à Helan Aide à domicile. Nos soignants rendent quotidiennement visite aux personnes atteintes de démence pour les aider dans leurs tâches ménagères, leur apporter un soutien psychosocial. La condition principale est bien évidemment que tout se passe en toute sécurité. Nos ergothérapeutes seront heureuses de vous conseiller à propos des aides fonctionnelles disponibles et vous donneront des conseils pratiques.”

Prenez bien soin de vous

Prendre soin des autres demande beaucoup de vous-même. Ne soyez donc pas trop exigeant pour vous-même. Est-ce parfois trop ? Ou avez-vous le sentiment que vous ne pouvez pas tout gérer vous-même ? Osez demander de l'aide. Vous n'êtes pas seul face à la tâche. **Ann De Vlieger** : “Vous pouvez vous adresser à la mutualité. Dans mon rôle d'experte des questions de démence, je peux orienter les aidants proches vers une aide complémentaire, telle que le centre d'expertise sur la démence ou des groupes de discussion spécialisés. Entrer en contact avec d'autres aidants et échanger des conseils ou des préoccupations à propos de certains sujets peut apporter beaucoup.”



AIDE ET CONSEILS PRATIQUES

- **www.helanboutique-desoins.be :**


Découvrez notre offre d'aides fonctionnelles pour le quotidien, et profitez de conseils adaptés à votre situation.

- **Système d'alarme personnel :**

Une sécurité supplémentaire pour continuer à vivre chez soi. D'une simple pression sur un bouton, vous êtes en contact 24h/24 avec une centrale d'alarme. Fonctionne également à l'extérieur.

- **www.helpper.be :**

Grâce à cette plateforme, vous pouvez faire appel à des aidants de votre voisinage pour effectuer de petites tâches. La plateforme veille à ce que l'aidant et l'aidé soient assurés et à ce que les paiements soient effectués en toute sécurité et sans problème.

 Des conseils d'une experte des questions de démence, un plan d'aide sur mesure ? Contactez notre Service Action Sociale sur www.helan.be/contactez-nous ou appelez le T. 02 218 22 22. Vous pouvez aussi demander de l'aide à domicile sur www.helan.be/aide-a-domicile.

Vérifiez votre dossier santé en ligne

E-santé

Qu'est-ce que l'e-santé et pourquoi y adhérer ? Comment trouver votre dossier médical en ligne ? Et quelles sont les applications médicales existantes ? Découvrez-le dans ce dossier, et sur notre site.



Vérifiez votre e-santé

Aujourd'hui, fini les enveloppes scellées de votre médecin généraliste à un spécialiste. Si les dispensateurs de soins de santé veulent partager quelque chose à propos de votre dossier médical, vous serez le premier à le savoir. Et il y a même plus : grâce à votre dossier santé électronique, vous pouvez prendre votre santé en main.



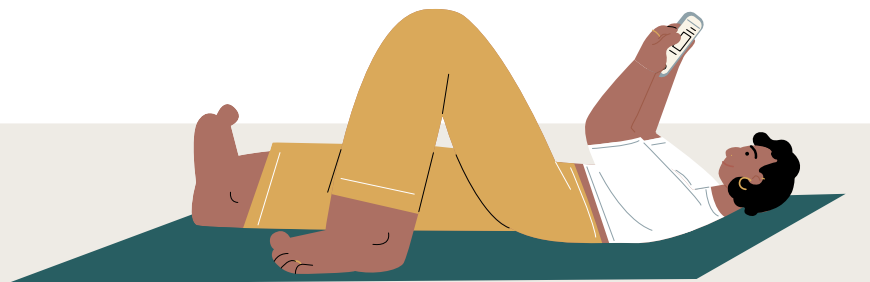
Gérez votre propre dossier médical en ligne

Chez Helan, nous avons une vision plus large de votre bien-être. Et nous savons que vous êtes mieux armé si vous pouvez prendre votre santé en main, savez comment trouver des informations fiables sur la façon de vivre sainement et pouvez suivre de près votre dossier médical. C'est pourquoi nous sommes heureux de vous aider à mieux connaître et à trouver plus facilement votre dossier santé. En tant que client de la Mutualité libre Helan, vous pouvez cliquer sur la **page e-santé de Mon Helan**, et accéder en toute transparence à votre dossier patient en ligne sur MaSanté, et à une série d'applications médicales et d'outils fiables.

Découvrez des outils utiles pour votre e-santé

MaSanté, itsme, des applications médicales et Mon Helan : ensemble, ils constituent votre dossier médical en ligne complet et facilement accessible.

- Dans **MaSanté**, votre dossier médical en ligne officiel, vous trouverez votre dossier patient, vos vaccinations, et plus encore.
- Votre dossier médical en ligne est parfaitement sécurisé. Vous pouvez vous identifier facilement grâce à l'**application itsme**. Sans devoir vous encombrer l'esprit de codes ou de mots de passe.
- Et saviez-vous qu'il existe aussi de nombreuses **applications médicales fiables** qui vous aident à suivre votre santé, de manière préventive ou en cas de maladie ?
- Sur **Mon Helan**, nous sommes heureux de vous présenter l'ensemble de votre **e-santé**.



MaSanté, votre dossier médical en ligne

MaSanté est votre dossier médical en ligne officiel. Vous y trouvez votre dossier patient, vos vaccinations, vos prescriptions numériques, les résultats des examens, des informations sur le don d'organes ou les examens médicaux et des informations médicales fiables.

Sous 'Mon dossier santé résumé', vous trouverez un dossier médical étoffé, géré par votre médecin généraliste et d'autres médecins réguliers éventuels. Si vous consultez un nouveau médecin, il aura immédiatement une bonne vue de votre état de santé. C'est vous qui choisissez qui a accès à votre dossier. Vous pouvez facilement le préciser sur la plateforme. MaSanté vous permet aussi de suivre votre schéma médicamenteux, vos prescriptions en cours et votre statut vaccinal, ainsi que de consulter tous les rapports finaux et les résultats des examens à l'hôpital. Si vous portez certains implants ou aides médicales, ils y sont énumérés. De même, si vous avez été testé pour le COVID, vous pouvez y suivre vos résultats.

MaSanté pense aussi à votre avenir : vous y vérifiez à quelles campagnes de dépistage vous avez été invité et participé, et quels en ont été les résultats. Et quand faire effectuer idéalement un examen. MaSanté est aussi l'endroit où vous pouvez trouver vos déclarations de volonté, comme votre inscription en tant que donneur d'organes. Vous pouvez aussi y consulter votre dossier Mon handicap si cela vous concerne, et trouver le chemin vers des soins intégrés adaptés à votre situation.

Vérifiez votre e-santé grâce à Mon Helan

Grâce à votre mutualité en ligne Mon Helan, vous pouvez facilement accéder à votre dossier Ma santé. Vous pouvez aussi vous connecter à Mon Helan grâce à itsme, une application gratuite qui protège au mieux vos données personnelles. Cela vaut vraiment la peine de télécharger l'application. Elle vous évite bien des tracas avec les cartes d'identité électroniques ou les mots de passe.


Les 5 avantages de l'e-santé

1. Vous êtes associé aux commandes de votre santé, avec vos dispensateurs de soins.
2. Vous pouvez facilement vérifier votre situation vaccinale, consulter vos résultats d'examens et assurer le suivi de vos prescriptions numériques. Pour vous et vos enfants.
3. Vous y trouvez des informations fiables sur les campagnes de dépistage et des thèmes médicaux.
4. Grâce à votre dossier en ligne, votre équipe de soins a une vue d'ensemble claire de votre santé : les médicaments que vous prenez, qui sont vos dispensateurs de soins, les examens que vous avez déjà passés, etc. De cette façon, votre santé est suivie plus efficacement.
5. C'est vous qui décidez quelles données vous partagez avec quels dispensateurs de soins. Le respect de votre vie privée est garanti et c'est tout à fait sûr.

VÉRIFIEZ VOTRE E-SANTÉ !

Helan vous guide pas à pas au fil de votre dossier santé en ligne.

- Qu'est-ce que l'e-santé ?
- Pourquoi suivre votre e-santé ?
- Comment trouver votre dossier santé en ligne ?
- Quelles sont les apps médicales disponibles ?

 Regardez la vidéo sous-titrée et les infos sur www.helan.be/e-sante !

Des apps pour votre santé



Depuis Mon Helan, vous pouvez aussi cliquer sans effort sur une sélection d'applications fiables pour votre santé. Parce que des applications de santé sûres, de haute qualité et fiables sont une véritable valeur ajoutée pour votre santé. Ces applications ont été approuvées et contrôlées par MHealth, une autorité publique. Vous pouvez donc avoir la certitude que ces applications mobiles ont une réelle valeur.

FIBRICHECK

surveillez votre rythme cardiaque

Préoccupé par la santé de votre cœur ? Grâce à FibriCheck, vous pouvez détecter à un stade précoce la fibrillation auriculaire. C'est le trouble cardiaque le plus répandu, l'arythmie, où le rythme cardiaque est parfois trop élevé et le cœur bat de façon irrégulière. Si la fibrillation auriculaire n'est pas traitée, le risque d'attaque est multiplié par cinq. Il vous suffit de placer votre doigt sur la caméra pour enregistrer vos pulsations et votre rythme cardiaque pendant une minute. Effectuez idéalement cette mesure une fois le matin et une fois le soir, et ajoutez des mesures complémentaires si vous éprouvez des symptômes. Vous obtiendrez ainsi une image fiable de votre rythme cardiaque. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi partager facilement les données de vos mesures avec votre médecin grâce à un reporting clair afin qu'il dispose de toutes les informations.

MOVEUP une rééducation personnalisée

L'app de rééducation moveUP associe un programme de rééducation personnalisée avec un suivi continu par une équipe médicale spécialisée, y compris les week-ends et à l'étranger. Votre chirurgien ou votre kinésithérapeute peut recommander l'application en

cas de le placement d'une prothèse de hanche ou du genou.

Aujourd'hui, de nombreux hôpitaux travaillent déjà avec l'application. Plus de 90% des patients qui utilisent moveUP indiquent être satisfaits de cette méthode de suivi.

Vous ne bénéficiez pas seulement d'exercices et d'un suivi, mais pouvez aussi poser des questions à votre chirurgien ou à votre kinésithérapeute grâce à la fonction de chat. Tout ce dont vous avez besoin pour une récupération rapide.

Un cardiologue à propos de FibriCheck

"Grâce à FibriCheck, vous faites de votre smartphone un dispositif médical économique et accessible vous permettant d'effectuer des mesures régulières. Nous pouvons ainsi détecter d'éventuels troubles du rythme cardiaque à un stade précoce."

MIGRAINEMANAGER

pour les personnes souffrant de maux de tête

Vous souffrez de migraine ? Cette application vous aide à prendre le contrôle de vos maux de tête. L'application enregistre les crises et les effets secondaires, et vous rappelle de prendre vos médicaments. MigraineManager vous permet, à vous et à votre neurologue, d'avoir une meilleure vue d'ensemble afin que votre neurologue puisse vous aider plus efficacement.

SKINVISION**contrôle les taches sur la peau**

Une tache suspecte sur la peau ? Grâce à l'application SkinVision, découvrez dans les 30 secondes si une tache sur la peau est réellement suspecte ou pas. Cette app vous aide à contrôler une tache étrange sur votre peau et à dépister d'éventuels cancers de la peau à un stade précoce.

Prenez une photo de la tache et recevez dans les 30 secondes une indication d'une possible ressemblance avec des images de cancers de la peau. Ainsi, vous savez rapidement si vous devez ou pas consulter un médecin pour faire examiner la tache plus en détail.


ASTMAKOMPAS**vosre assistant pulmonaire toujours à proximité**

Astmakompas est l'app (en néerlandais) de soutien pour les patients asthmatiques, qui les met immédiatement en relation avec un soignant en cas de problèmes. Bénéficiez d'une aide immédiate lorsque les choses vont moins bien, et établissez un plan d'action en collaboration avec un professionnel de santé. En plus, vous pouvez mesurer et surveiller votre fonction pulmonaire à tout moment.

- Un plan d'action numérique personnel que vous avez toujours sous la main.
- Un contact facile avec l'équipe de soins.
- Une surveillance à distance grâce à un questionnaire très simple.
- La détermination précise de la fonction pulmonaire grâce au spiromètre.

Kelly utilise Skinvision

"J'ai contrôlé une tache sur ma jambe avec l'application SkinVision et ai reçu un avertissement m'invitant à consulter un dermatologue. Il a enlevé la tache, qui heureusement, n'était pas maligne. Mon dermatologue a insisté sur le fait que j'avais bien fait de le consulter. Depuis lors, je suis très attentive aux taches. Je n'ai plus trouvé de taches suspectes et ai une tranquillité d'esprit supplémentaire."


MYSUGR suivi des patients diabétiques

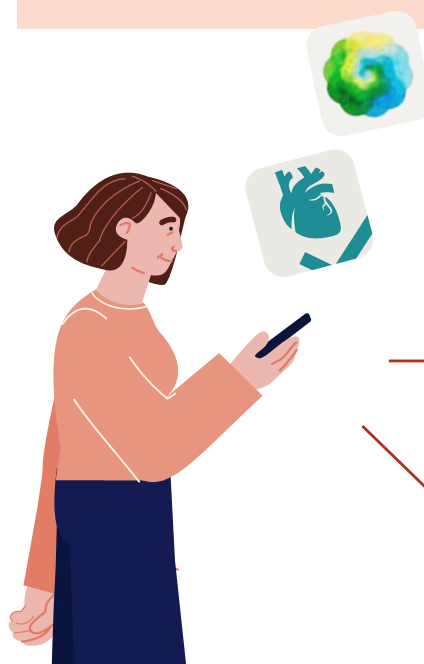
Grâce à l'app mySugr, vous pouvez facilement enregistrer les valeurs de votre glycémie sur votre smartphone. Vous disposez donc toujours des données relatives à votre diabète.

Vous pouvez ajouter dans l'application des

informations, comme la prise d'insuline, des données d'un traceur d'activité, des photos des repas et des informations nutritionnelles.

L'app recueille toutes les données pour vous donner une vue

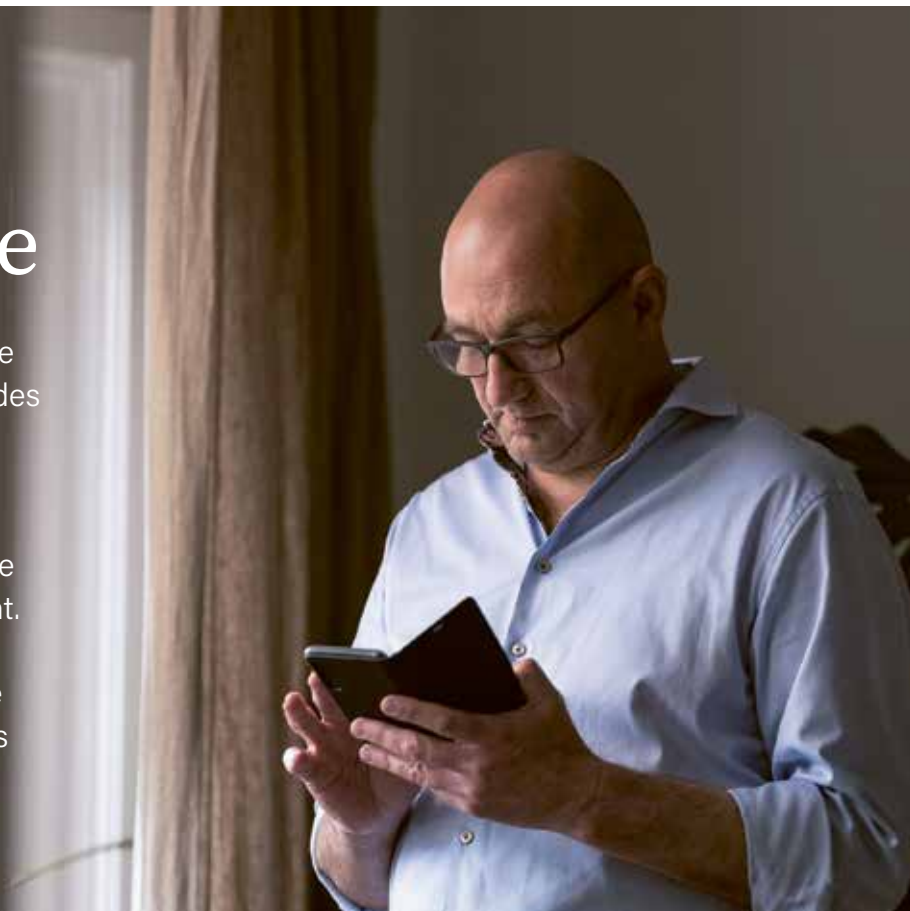
d'ensemble claire de votre routine quotidienne comme diabétique. Et grâce à la fonction de rapport très claire, vous pouvez partager vos données avec votre médecin afin de lui permettre de suivre votre traitement du diabète.

**AVANTAGE HELAN**

Chez Helan, nous croyons en la valeur ajoutée d'apps conviviales reposant sur des bases médicales pour votre bien-être et votre santé. C'est pourquoi Helan est heureuse de rembourser jusqu'à **20 euros par app médicale** par an, à condition que l'app soit approuvée par MHealth, ou prescrite par un médecin.

Tout à fait numérique

Helan est là pour vous en ligne quand c'est possible, et avec des conseils personnalisés quand vous le souhaitez. Nous vous aidons aussi à prendre votre santé en main. Avec un service en ligne approprié, notamment. Parce que si vous pouvez consulter et gérer vous-même votre propre dossier, vous êtes tellement plus fort.



Un regard plus large sur le service

Chez Helan, nous voulons que vous puissiez mener une existence de qualité et indépendante, quelle que soit votre situation. C'est pourquoi nous aimons simplifier autant que possible les formalités administratives. Quand c'est possible, nous travaillons rapidement et de manière numérique. Quand vous en avez besoin, nous serons heureux de vous fournir des conseils personnalisés. Nous prenons le temps de vraiment écouter. Pour ensuite, chercher de l'aide et des conseils adaptés à votre situation. Mais nous savons aussi que votre temps est précieux. C'est pourquoi vous pouvez régler facilement beaucoup de choses en ligne chez Helan.

Mon Helan, votre portail santé en ligne

Grâce à votre mutualité en ligne Mon

Helan et à l'app Mon Helan, vous avez toujours votre mutualité à portée de main. Demandez facilement des remboursements, suivez votre dossier d'indemnités, consultez votre inbox et vérifiez vos assurances hospitalisation et soins dentaires. Depuis la page e-santé de Mon Helan, vous pouvez aussi surfer sur votre dossier patient MaSanté. Ainsi, vous vérifiez votre santé et êtes vous-même aux commandes de votre dossier santé.

Nous sommes en mouvement

Notre service en ligne ne s'arrête jamais. Chaque jour, nous travaillons à améliorer encore les solutions pour traiter les questions de nos clients. L'été dernier, nous avons ainsi travaillé à l'actualisation de nos formulaires de contact. Celui qui pose sa question reçoit désormais des suggestions de réponses de notre nouvel assistant virtuel. C'est possible grâce à l'intelligence artificielle, qui

analyse votre question pendant que vous la tapez. Qui sait, vous pourriez déjà avoir reçu une réponse avant même d'avoir envoyé le formulaire. Et saviez-vous que vous pouvez désormais emporter en vacances votre Carte européenne d'assurance maladie sous forme numérique, grâce à l'app Mon Helan ? Plus besoin de commander votre carte à l'avance. Il suffit de télécharger l'app et vous êtes paré !

Si vous avez des suggestions pour améliorer les services en ligne chez Helan, n'hésitez pas à nous en faire part sur www.helan.be/formulairedecontact.

Vite réglé sur Mon Helan

Vous n'avez pas encore de compte sur **Mon Helan**, votre mutualité en ligne ? Surfez sur www.monhelan.be ou téléchargez l'app Mon Helan et suivez les instructions.

En incapacité de travail

Comment tout régler facilement

Si vous êtes en incapacité de travail, vous pouvez prétendre à des indemnités. Comment les demander et à quoi devez-vous faire attention ?

Transmettez-nous à temps votre certificat d'incapacité de travail

- Téléchargez le certificat d'incapacité de travail sur www.helan.be/incapacite-de-travail. Faites-le compléter scrupuleusement par votre médecin. Veillez à ce que la date de début de l'incapacité de travail notée sur le document corresponde au premier jour où vous n'avez pas pu travailler.
- Chargez votre certificat sur la même page web, ou envoyez-le à la Mutualité libre Helan - Boomssesteenweg 5 - 2610 Wilrijk. Le cachet de la poste vaut date de déclaration.
- Faites votre déclaration à temps. Vous éviterez ainsi qu'Helan doive, en application de la réglementation, réduire les indemnités temporairement. La date ultime d'envoi dépend de votre statut professionnel. Vous trouverez les délais sur cette page web.

Transmettez-nous votre feuille de renseignements

- Complétez au plus vite sur **Mon Helan** votre partie de la feuille de renseignements.
- Vous êtes indépendant(e) ? Vous recevrez divers documents à compléter : un questionnaire relatif à votre activité professionnelle, une feuille de renseignements et un 'formulaire 225' contenant des questions sur votre situation familiale.

Nous nous mettons au travail

- Dès que nous aurons reconnu votre incapacité de travail, nous demandons les éléments nécessaires à votre employeur ou à votre organisme de paiement des allocations de chômage.
- Une fois que nous aurons reçu toutes les informations, nous examinerons si vous pouvez bénéficier d'indemnités.
- Nous calculons vos indemnités et vous adressons un courrier précisant le montant journalier que vous percevrez.

- Vous percevrez votre premier paiement quelques jours après ce courrier. A partir du deuxième paiement, le versement des indemnités est effectué selon un calendrier établi.
- Comptez environ quatre semaines entre votre déclaration et la perception de vos indemnités, en fonction de la rapidité de transmission de toutes les informations nécessaires. Complétez donc autant que possible votre dossier sur **Mon Helan**. Ainsi, nous pourrons le traiter plus rapidement.



En savoir davantage sur la façon dont vous pouvez recommencer à travailler (à temps partiel), prolonger votre incapacité de travail ou ce que vous devez faire si vous partez en vacances ?

 www.helan.be/incapacite-de-travail

 Un conseil adapté à votre situation ? Prenez rendez-vous (en ligne ou en agence) avec un conseiller clientèle sur www.helan.be/rendez-vous ou appelez-nous au T. 02 218 22 22.

En sécurité sur la route grâce à la Boutique de soins Helan

Vous rayonnez !

Si vous voulez être vu(e), avec votre veste fluorescente Gofluo ! Elle est imperméable et coupe-vent avec une double fermeture éclair très pratique pour le vélo. La Boutique de soins Helan dispose de vestes Gofluo en différents modèles et tailles, pour enfants et adultes.

Prix Helan à partir de 35,96 euros (à partir de 39,95 euros pour les non-membres).





Colorés comme des bonbons

Flashy en rose ou en orange, ou plutôt sobre en gris foncé ? Les casques vélo Polisport sont légers et confortables. Ils protègent votre cerveau sur votre vélo de ville, tout autant qu'en sortie sportive à vélo ou en VTT. Le

système réglable de rétention assure un ajustement parfait du casque.

Casque vélo Polisport sport Ride en fuchsia, gris foncé ou orange. Prix Helan 25,10 euros (27,95 euros pour les non-membres).

Tous de sortie

Emmenez votre progéniture sur la route en toute sécurité grâce à un siège pratique monté à l'avant du vélo. Le pare-brise permet de protéger votre enfant du vent et de la pluie.

Siège avant Polisport 'Bilby junior'. Prix Helan 44,95 euros (49,95 euros pour les non-membres) et pare-brise adaptable. Prix Helan 49,95 euros (54,95 euros pour les non-membres).



Une taille en plus

Les enfants jusqu'à 35 kilos peuvent voyager sur ce siège arrière robuste au dossier fixe. Avec ceintures de sécurité, repose-pieds réglables et coussin lavable.

Siège vélo Polisport 'Guppy Junior'. Prix Helan 80,95 euros (89,95 euros pour les non-membres).



DEUX PLACES SINON RIEN


Le Kiddy Trailer peut être adapté à tous les types de vélo et permet de transporter 2 enfants. Filet anti-mouches, protection solaire et housse contre la pluie inclus. La remorque est facile à plier et à ranger.

Remorque pour vélo Kiddy Trailer. Prix Helan 242,10 euros (269 euros pour les non-membres).



AVANTAGE HELAN

Les clients de la Mutualité Helan bénéficient de 10% de réduction sur tout l'assortiment de la Boutique de soins Helan. Et grâce au Bonus prévention, vous bénéficiez en plus de 25 euros de réduction par personne par an sur des produits qui protègent votre santé, comme des vestes fluorescentes, des casques vélo, des protections auditives, des appareils de mesure de l'activité physique. Connectez-vous comme client Helan et votre réduction sera appliquée automatiquement.

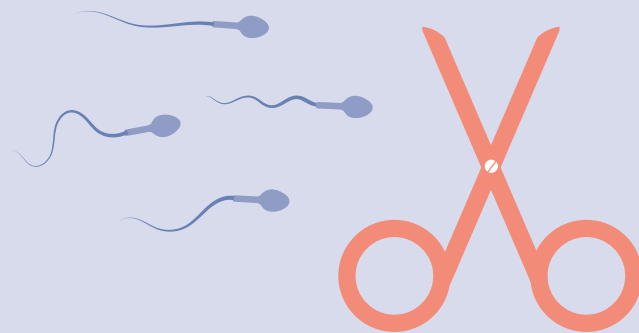
 **Voyez les détails sur www.helan.be/avantages**

Faites vos achats en ligne sur www.helانبoutiquedesoins.be, ou rendez visite à l'une nos boutiques à Gand, Louvain, Bruges ou Wilrijk.

S'il préfère ne pas porter de gilet, une housse de sac à dos garantira que votre adolescent soit vu dans la circulation.

Housse de sac à dos Gofluo Charlie. Prix Helan 26,95 euros (29,95 euros pour les non-membres).





La contraception, c'est aussi l'affaire des hommes

Pilule, stérilet, patch... il existe de nombreuses méthodes de contraception pour les femmes. Mais il existe aussi des solutions pour les hommes. Nous avons parlé de la vasectomie avec Tim Brits, urologue à l'hôpital universitaire d'Anvers.

La vasectomie, de quoi parle-t-on précisément ?

Dr. Tim Brits : "La vasectomie est une petite intervention sous anesthésie locale. Nous pratiquons une interruption des canaux déférents. Les spermatozoïdes ne peuvent ainsi plus atteindre le liquide séminal et la fécondation ne peut donc plus avoir lieu. Une petite incision est pratiquée en haut à droite et à gauche du scrotum, par laquelle on coupe environ 1 cm des canaux déférents. Ensuite, les extrémités des canaux

déférents sont refermées et parfois cautérisées. Après l'intervention, la stérilité masculine est définitive." Même si, ces dernières années, de plus en plus d'hommes optent pour la vasectomie, la crainte de ne plus éprouver les mêmes sensations lors d'un rapport sexuel ou de l'éjaculation reste l'une des raisons qui les poussent à ne pas franchir le pas. Cette peur n'est pas justifiée selon le **Dr. Brits** : "La vasectomie est pour ainsi dire une question de 'plomberie interne' qui n'affecte pas les sensations."

Cette opération est-elle infaillible ?

Dr. Tim Brits : "Aucun moyen de contraception n'est fiable à 100 %, mais l'efficacité de la vasectomie est importante. Même si chez à peine de 0,2 à 5,3 pour cent des sujets, on note une re-canalisation précoce. Cela signifie que les extrémités des canaux déférents se sont retrouvées et permettent de nouveau aux spermatozoïdes d'atteindre le liquide séminal. Dans ce cas, une nouvelle intervention est nécessaire."

De 40 à 60 millions

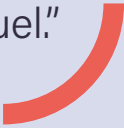
d'hommes dans le monde ont opté pour une vasectomie

La vasectomie est-elle irréversible ?

Dr. Tim Brits : “Les hommes qui éprouvent ultérieurement le souhait d’avoir des enfants peuvent subir une nouvelle intervention. Mais le succès d’une opération de réparation n’est pas toujours garanti. Une telle intervention nécessite une anesthésie générale. Au cours de l’opération, les extrémités des canaux déférents sont à nouveau reliées pour permettre aux spermatozoïdes de passer dans le liquide séminal.” Il faut savoir qu’une opération de réparation n’offre pas de garantie de fertilité, souligne le **Dr. Brits** : “Les chances qu’il y ait suffisamment de spermatozoïdes dans une éjaculation après un telle opération de réparation sont d’environ 80 %. Mais la probabilité que ce sperme puisse féconder une partenaire ou la rendre enceinte est d’environ 50 %. Il faut donc partir du principe qu’une vasectomie est irréversible.”



Tim Brits

“La vasectomie n’affecte pas les sensations lors de l’acte sexuel.” 

2 %

ont opté après 10 ans pour une opération de réparation

Tous les hommes sont-ils éligibles à la vasectomie ?

En principe, tout le monde est susceptible de bénéficier de l’intervention mais la situation du patient demandeur peut influencer l’acceptation du médecin.

Dr. Tim Brits : “Il n’existe pas de directives fermes pour indiquer les personnes qui peuvent ou ne peuvent pas subir de vasectomie. C’est au médecin d’évaluer qui il veut opérer. Par exemple, s’il s’agit d’un jeune homme de moins de 30 ans, si le patient demande l’opération juste après une fausse couche ou au début d’une deuxième grossesse de sa partenaire, l’urologue peut refuser l’opération et inviter le patient à réfléchir à l’opportunité de l’intervention.”

Comment se déroule l’intervention

La vasectomie se déroule à l’hôpital, en hospitalisation de jour. L’intervention dure environ une demi-heure et est réalisée sous anesthésie locale. Les plaies sont refermées avec des points de suture qui se dissolvent après 2 ou 3 semaines.

Vous pouvez rentrer chez vous immédiatement après l’opération. Restez tranquille pour éviter les saignements postopératoires. Vous pouvez retourner normalement au travail dès le lendemain. Les premiers jours après l’opération, il est préférable de ne pas soulever de lourdes charges et d’éviter les activités sportives intensives. À partir de cinq jours après l’intervention, vous pouvez de nouveau avoir des relations sexuelles. Mais il faut savoir que vous n’êtes pas immédiatement infertile après l’opération. Ce n’est qu’après au moins 15 à 20 éjaculations, trois mois environ après l’opération, que tous les spermatozoïdes auront disparu. Afin d’être sûr du succès de l’opération, un échantillon de sperme est examiné. S’il ne contient plus aucun spermatozoïde, la stérilisation a réussi et vous pouvez arrêter d’utiliser d’autres moyens de contraception.

Il faut aussi savoir qu’une vasectomie ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles, comme le SIDA, la gonorrhée ou la syphilis. Afin de réduire le risque de ces maladies, il est toujours conseillé d’utiliser un préservatif.

VOUS ÊTES UNE FEMME DE 50 À 69 ANS ? PARTICIPEZ À LA CAMPAGNE DE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Le cancer du sein peut être détecté à un stade précoce. Et si la maladie est diagnostiquée plus tôt, les chances de guérison complète sont plus élevées. Vous habitez en Région flamande, avez de 50 à 69 ans, et avez reçu une invitation pour vous faire dépister ? Répondez-y positivement. La mammographie de dépistage est tout à fait gratuite.

www.bevolkingsonderzoek.be
(site en néerlandais)

1 personne sur 3 souffre du diabète sans le savoir

Testez votre risque de diabète

Un diabète de type 2 non traité peut entraîner de nombreuses complications. D'où l'importance de détecter la maladie à un stade précoce. Vous avez plus de 45 ans ? Le site (en néerlandais) www.HALT2diabetes.be vous propose un questionnaire qui vous permet de calculer si vous êtes à risque de développer un diabète de type 2 dans les dix ans.

Vous pouvez aussi régler votre cotisation à la Protection sociale flamande chez Helan

Chaque année, vous réglez votre cotisation obligatoire à la Protection sociale flamande (Vlaamse sociale bescherming) à votre zorgkas. Grâce à cette cotisation, vous contribuez à une vie meilleure pour plus de 300 000 personnes dépendantes. Et vous pouvez aussi faire appel à un budget de soins (zorgbudget) ou à des aides à la marche si vous avez besoin d'aide. Vous êtes affilié(e) à la Vlaamse Zorgkas (l'organisme des autorités

flamandes) pour payer votre cotisation à la Protection sociale flamande ? Helan peut aussi être votre zorgkas. C'est si facile. Vous n'aurez plus qu'un seul et même interlocuteur pour toutes vos questions relatives à l'assurance maladie et aux aides.

i **Contactez-nous et nous serons heureux de faire le nécessaire.**
Ou affiliiez-vous en ligne sur www.helan.be/mutation-vs.

N'oubliez pas votre vaccin contre la grippe

Environ un demi-million de personnes en Belgique contractent la grippe chaque année. Les plus de 65 ans courent un risque plus élevé de complications, voire de décès à cause de la maladie. Le virus de la grippe revient chaque année, mais sous une forme différente. C'est pourquoi, un nouveau vaccin est développé chaque année, pour nous protéger contre ce virus spécifique de la grippe. Les personnes souffrant de certaines maladies chroniques et celles présentant un risque de complications (comme les personnes âgées de plus de 65 ans, les femmes enceintes,

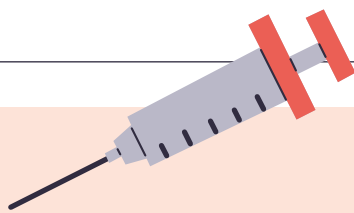
les patients souffrant de certaines maladies chroniques) et celles qui ont des contacts avec elles ont tout intérêt à se faire vacciner contre la grippe, à partir de la mi-octobre. La vaccination simultanée contre le COVID-19 et la grippe est possible. Parlez-en à votre médecin généraliste. Le vaccin contre la grippe est gratuit pour les personnes résidant dans un établissement de soins subventionné en Région flamande. Les personnes appartenant à des groupes à risque et vivant à domicile bénéficient d'un remboursement partiel.

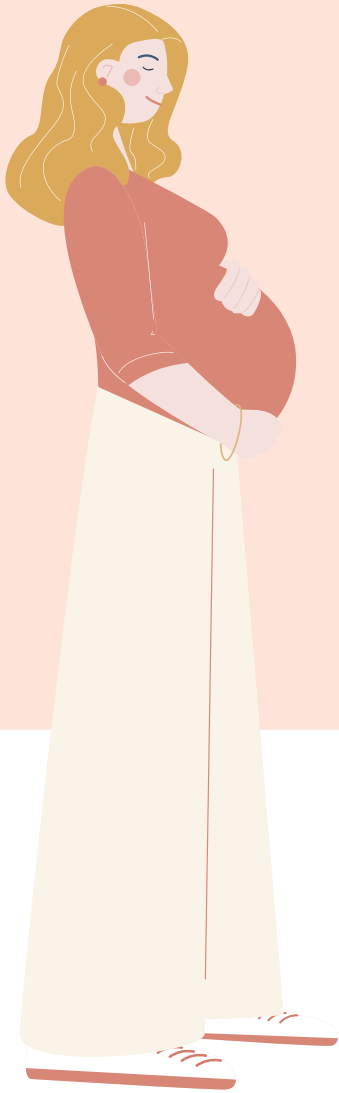
NOTRE CONSEIL

En plus de la vaccination, le masque buccal protège aussi contre la grippe. Si vous êtes un patient à risque, n'hésitez pas à le porter une fois que la grippe sévit, surtout lorsque vous vous trouvez dans un endroit très fréquenté. Se laver les mains régulièrement est aussi très utile.

AVANTAGE HELAN

Vous bénéficiez du remboursement du prix d'achat du vaccin contre la grippe avec un maximum de **25 euros par an**, si vous ne pouvez pas prétendre à un remboursement légal.





Extension de certains congés à partir du 1^{er} janvier 2023

Congé de naissance

Pour les naissances à partir du 1^{er} janvier 2023, le père ou le coparent bénéficie de **20 jours de congé de naissance**. Trois jours sont payés par l'employeur et 17 par la mutualité. Ceci vaut pour les travailleurs à temps plein et à temps partiel.

Congé pour les parents d'accueil

Le congé parental d'accueil est un congé facultatif destiné aux personnes désignées pour accueillir des enfants mineurs dans le cadre d'un placement de longue durée. A partir du 1^{er} janvier 2023, vous pouvez demander, en plus de votre droit de base de 6 semaines,

3 semaines supplémentaires à répartir entre les parents d'accueil.

Congé d'adoption

Chaque travailleur salarié a le droit de s'absenter du travail pour accueillir un enfant dans sa famille dans le cadre d'une adoption. Pour les adoptions à partir du 1^{er} janvier 2023, vous pouvez demander, en plus de votre droit de base de 6 semaines, **3 semaines supplémentaires** à répartir entre les parents adoptifs. Si vous adoptez un enfant **handicapé**, vous disposez d'un droit de base de 12 semaines auxquelles peuvent s'ajouter **6 semaines supplémentaires**.

SOINS DE PREMIÈRE LIGNE REMBOURSÉS POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'UN COVID DE LONGUE DURÉE

Depuis le 1^{er} juillet 2022, les patients présentant des symptômes à long terme après une infection au Covid bénéficient de remboursements dans le cadre d'un trajet de soins.

Quelque 13.000 personnes dans notre pays souffrent de Covid long. Ce sont des gens qui jusqu'à 6 mois après une infection, ressentent toujours des symptômes. Fatigue, épuisement et maux de tête sont les symptômes les plus courants.

Depuis le 1^{er} juillet 2022, les patients présentant un Covid long peuvent établir un plan de traitement avec leur médecin généraliste et des soignants, un plan qui peut être suivi et ajusté pendant 6 mois.

Après ces 6 mois, les soins peuvent être prolongés une fois, ou vous pouvez bénéficier d'une recommandation pour des soins plus spécialisés. Les nouveaux trajets de soins pour le COVID-19 sont gratuits. Ainsi, vous ne payez pas de ticket modérateur ni de supplément.

Le trajet de soins s'adresse uniquement aux patients qui, 12 semaines après une infection aiguë par COVID-19, présentent encore des symptômes. Ou aux patients qui, il y a 12 semaines, ont été testé positifs au COVID-19.

Les traitements remboursés le sont en fonction du besoin de soins et du trajet de soins du patient. Il existe 2 options :

- Un trajet de soins avec 1 dispensateur de soins (logopède/kinésithérapeute/psychologue).
- Un trajet multidisciplinaire, où le patient a besoin de plusieurs dispensateurs soins (logopède/kinésithérapeute/psychologue/ergothérapeute/diététicien).

13.000

personnes en Belgique souffrent de Covid long



Manger de manière intuitive ce n'est pas faire régime

Alimentation intuitive : peut-être avez-vous déjà entendu ce terme ? S'agit-il d'un nouveau régime ou simplement d'un conseil santé ? Notre diététicienne Daphné Lai vous l'explique.

Nous avons tous un 'mangeur intuitif' en nous

L'alimentation intuitive consiste à manger selon ses sensations. Les bébés sont particulièrement doués dans ce domaine. Ils font généralement très clairement savoir quand ils ont faim et repoussent le biberon ou le mamelon quand ils sont rassasiés. Les bébés sentent très bien ce que leur corps veut. Et c'est exactement ce que l'alimentation intuitive est, explique la diététicienne **Daphné Lai** : "On pourrait dire que tout le monde est né mangeur intuitif. Mais en avançant en âge, on développe des émotions et des pensées à propos de la nourriture. Parfois négatives, parfois positives. Ces émotions et ces pensées nous font manger de manière moins intuitive et dans certains cas, évoluent en troubles alimentaires et autres relations problématiques avec la nourriture."

Avoir faim ou envie ?

Vous vous demandez peut-être si vous avez vraiment faim ou juste envie d'un délicieux biscuit ou d'un yaourt supplémentaire. **Daphné Lai** : "A ce moment-là, l'alimentation intuitive consiste à être à l'écoute de son corps. Et si vous avez vraiment faim, votre corps vous le fait savoir. Vous ressentez un grondement dans l'estomac, une sensation de vertige ou êtes irritable, connaissez des difficultés de concentration, ou avez même mal à la tête ou à l'estomac. Vous n'êtes toujours pas sûr ?

Posez-vous donc la question suivante : mangeriez-vous une tranche de pain vieille de 7 jours ? Si la réponse est oui, vous avez faim. Si la réponse est non, vous avez juste envie de manger."

Manger selon ses émotions

Les émotions jouent souvent un rôle dans les (mauvais)choix alimentaires. Une journée difficile au travail : vous avez mérité ce verre de vin ou ce biscuit avec votre café. Mais vous culpabilisez souvent après coup. **Daphné Lai** : "C'est une bonne idée de vous récompenser avec d'autres choses que la nourriture. Cherchez des choses qui apportent plus ou moins la même satisfaction, mais sans les effets secondaires. Par exemple, une promenade dans la nature, ou une bonne conversation avec un collègue ou un ami. Ou encore, écouter votre musique préférée à fond la caisse." Cela ne signifie pas que vous devez vous 'interdire' de manger. Selon **Daphné Lai**, c'est contre-productif et n'a rien à voir avec l'alimentation intuitive : "Si vous vous interdisez certains aliments, votre rebelle intérieur est à l'affût. Choisissez plus consciemment ce que

vous mangez, en sachant que tout est 'permis'. Si vous voulez manger sainement, vous devez bien évidemment choisir des aliments qui sont bons pour vous, mais soyez toujours réaliste : manger doit rester un plaisir, même si vous optez pour une alimentation saine."

Pas de police de l'alimentation

Encore un ennemi de l'alimentation intuitive : la police de l'alimentation. **Daphné Lai** : "Des vérités 'établies' telles que 'les pommes de terre font grossir' ou 'mieux vaut ne pas manger après 18 heures' sont généralement tout à fait sans fondement. Effacez-les de votre mémoire et suivez votre instinct. Et ce qui vous aidera certainement : prenez le temps de manger. Il faut en moyenne vingt minutes pour sentir si vous êtes rassasié(e). C'est pourquoi il est important de manger calmement et même de faire une petite pause pendant le repas. Ainsi, vous pouvez vérifier vous-même si vous avez déjà suffisamment mangé ou pas encore. Attendez aussi un moment avant de prendre une seconde portion. Il y a de fortes chances que



Daphné Lai, Experte en nutrition chez Helan

"L'alimentation intuitive concerne votre santé, et c'est bien plus qu'un chiffre sur votre balance."

vous vous sentiez rassasié(e) après cette pause.”

De même, se comparer aux autres est pernicieux, dit **Daphné Lai** : “Nous sommes tous différents, tant au niveau de la personnalité que de la constitution physique. Ne vous comparez pas aux autres et faites-vous un compliment tous les jours. Parce que si vous êtes satisfait(e) de votre propre corps, vous serez moins susceptible de vous égarer dans de mauvaises habitudes alimentaires.

Manger de manière intuitive est bon pour vous

L'alimentation intuitive concerne votre santé, et c'est bien plus qu'un chiffre sur votre balance, souligne **Daphné Lai** : “Le fait est que vous courez un risque beaucoup plus faible pour la santé si vous mangez sainement et faites souvent de l'exercice, même si vous avez une taille en plus. Concentrez-vous donc sur votre santé plutôt que sur des tailles idéales.” L'alimentation intuitive n'est pas un régime. Elle se traduit pour la plupart des gens par un poids plus stable, et pas par une perte de poids. “Si vous laissez les gens manger intuitivement, l'un mangera très sainement, et l'autre un peu moins,” explique **Daphné Lai**. “Mais en créant une attitude positive par rapport à la nourriture, vous réduisez le risque de troubles alimentaires, et augmentez vos chances d'atteindre un régime alimentaire équilibré pour vous-même.”

i Pour en savoir davantage sur l'alimentation, surfez sur www.helan.be/notre-magazine et www.gezondleven.be/voedingsdriehoek (site en néerlandais).

AVANTAGE HELAN

Vous voulez changer vos habitudes alimentaires ? Un(e) diététicien(ne) peut vous y aider. Grâce à Helan, profitez d'un **remboursement de 25 euros**.



L'avantage mentionné sur cette page vaut pour les membres de la Mutualité Helan en règle de paiement des cotisations mutualistes.

Avantages Helan

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 maintenant à un camp de vacances pendant les congés de carnaval et de Pâques

Connaissez-vous Heyo, les camps de vacances Helan ? Heyo est le nouveau nom d'Idee Kids et de K&K. Nos 40 experts en camps de vacances regorgent d'expérience pédagogique, et nos 3.182 moniteurs débordent d'idées originales.

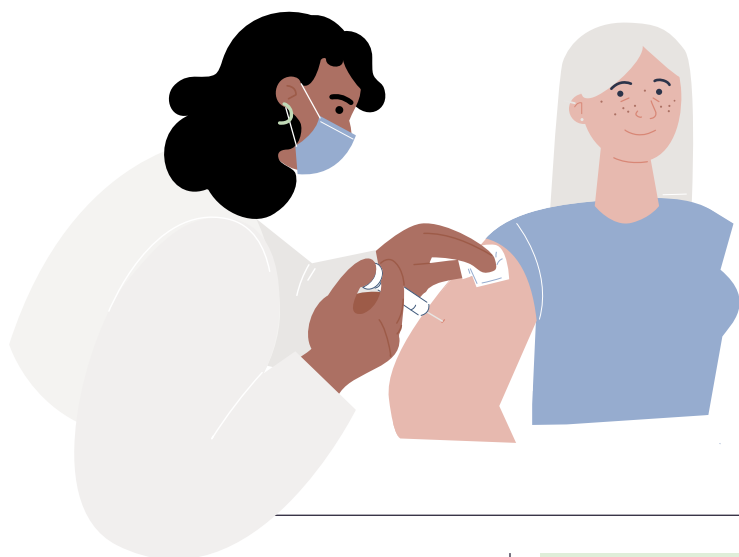
Votre ado est fou de camps de vacances comme nous le sommes ? Faites le test :

- ✓ Prêt pour une aventure à l'étranger ?
- ✓ Pouvoir skier et faire du snowboard des heures durant ?
- ✓ Aimer se rassembler entre copains ?
- >> Découvrez nos camps de vacances à l'étranger
- ✓ Vous préférez une destination plus proche ?
- ✓ Faire du cheval, cuisiner, participer à des spectacles, et plus encore ?
- >> Découvrez nos camps de vacances en Belgique

 www.heyo.be

AVANTAGE HELAN

- ✓ Camps de vacances Heyo beleving : jusqu'à 30% de réduction.
- ✓ Camps de vacances Heyo expert : 10% de réduction.
- ✓ Votre réduction Helan est appliquée automatiquement.



Faites-vous vacciner

La Mutualité Helan rembourse l'achat de divers types de vaccins comme les vaccins contre la grippe, les vaccins contre le pneumocoque, les vaccins de voyage ou le vaccin contre le papillomavirus humain.

AVANTAGE HELAN

Vous bénéficiez d'un remboursement de 100% par achat, avec un maximum de 25 euros par an par personne. A condition que l'achat ne donne pas droit à un remboursement légal.

SNOWCOLLEGE POUR LES MONITEURS HEYO

Vous avez plus de 17 ans et savez bien skier ou faire du snowboard ? Dans ce cas, Heyo vous attend ! Préparez-vous lors de notre formation d'une journée pour la saison d'hiver à venir. Aigüisez vos capacités techniques et apprenez comment donner des leçons de ski ou de snowboard.

 www.heyomonitoren.be



Vivre sainement avec WW

WeightWatchers vous guide vers une existence plus saine. Grâce à Helan, vous bénéficiez d'une réduction sur le premier mois 'Atelier + Digital' : vous payez 19,95 euros (au lieu de 44,95 euros/mois + 29,95 euros de frais d'activation). Vous recevez chaque semaine les conseils des coaches WW et d'autres membres. Vous pouvez accéder à l'atelier hebdomadaire, et à l'app WW. Votre réduction Helan est appliquée immédiatement si vous vous connectez en ligne sur www.weightwatchers.com/be/fr/helan.

AVANTAGE SUPPLÉMENTAIRE

Ne payez que 12,95 euros (au lieu de 17,95 euros) pour le livre de cuisine WW 'Avec 5 ingrédients', et bénéficiez de la livraison gratuite. Mentionnez le code HELANWW5 en achetant le livre en ligne dans le shop sur weightwatchers.com/be/fr/shop



VOTRE COACH ACTIVITÉ PHYSIQUE PERSONNEL

L'exercice est parfois le meilleur remède. C'est pourquoi votre médecin généraliste peut vous adresser à un coach Bewegen Op Verwijzing (une initiative des autorités de la Région flamande). Il établira un plan personnel à votre intention et vous motivera à être plus actif ou active. Pour un très petit prix.

i Plus d'info auprès de votre médecin généraliste ou sur www.bewegenopverwijzing.be (site en néerlandais).

AVANTAGE HELAN

Vous bénéficiez d'un remboursement de 25 euros.



Bonus activité physique

Une nouvelle année scolaire et vous avez pris un abonnement de sport pour vous ou vos enfants pour rester en forme ? Helan vous récompense !

AVANTAGE HELAN

- ✓ Remboursement de 25 euros pour votre cotisation
- ✓ Remboursement de 25 euros pour la participation à un événement sportif
- ✓ Remboursement de 25 euros pour un examen sportif

A la mer grâce à Helan

Prendre un bon bol d'air en bord de mer peut faire des merveilles pour votre bien-être. Nous le savons bien chez Helan. Dans nos maisons de vacances des stations balnéaires du Coq et de Saint-Idesbald, vous

pouvez vous détendre pleinement et recharger vos batteries. Réservez un week-end, un milieu de semaine ou une semaine dans nos maisons de vacances à 300m de la plage, ou même avec vue sur mer.

AVANTAGE HELAN

Réservez déjà vos vacances pour 2023 et profitez d'une réduction Helan de 15%. Découvrez notre offre sur www.helan.be/villegiatures





“ Le rôle d'aidant proche me permet d'être tout à Juliette au moment où ma fille a besoin de moi. Cela m'apporte beaucoup de sérénité.”



Résilience, joie de vivre et espoir : c'est ce qui me motive.

“Je veux que Juliette soit résiliente pour qu'elle puisse mener une existence à part entière.”

Nathalie Deetens est la maman et l'aidant proche de sa fille Juliette (5 ans). Juliette souffre d'amyotrophie spinale de type 2, une maladie musculaire qui l'empêchera à jamais de marcher.

“Jusqu'à il y a quelques années, nous vivions comme expatriés au Sénégal. Mais à l'âge de 9 mois, Juliette a souffert d'une crise d'épilepsie, ce qui nous a fait rentrer en Belgique. Il a fallu un certain temps pour obtenir un diagnostic correct, et le verdict d'amyotrophie spinale a été très dur à encaisser. Quand ça vous tombe dessus, il faut malgré tout en tirer le meilleur parti. J'ai immédiatement adopté le rôle d'aidant proche pour Juliette. Tout sauf une sinécure, parce que je travaillais encore à l'époque et devais demander des congés à tout bout de champ. Heureusement, nous bénéficions maintenant d'un budget d'assistance personnelle (persoonlijk assistentiebudget - PAB) dans le cadre de la Protection sociale flamande, ce qui élargit nos ressources financières pour être aidant proche.

Ce rôle me permet d'être tout à Juliette au moment où elle a besoin de moi. Cela m'apporte beaucoup de sérénité. Mon objectif est que mon rôle d'aidant proche soit de moins en moins nécessaire. J'espère que Juliette deviendra plus indépendante et résiliente en grandissant, et mieux à même de faire face. Sa vie ne va pas être facile. Elle est en fauteuil roulant et le monde n'est tout simplement pas adapté à cette situation. Mais je veux que, malgré son handicap, Juliette puisse mener une existence à part entière, et trouve sa place dans notre monde. Qu'elle sache que tout ne s'arrête pas à son handicap. Elle aussi peut avoir une vie très riche. La soutenir dans cette voie me procure beaucoup de satisfaction.”

HELAN. TOUT À FAIT SOCIAL.





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