

helan

Magazine

votre bien être, avant tout

RÉSERVEZ MAINTENANT !

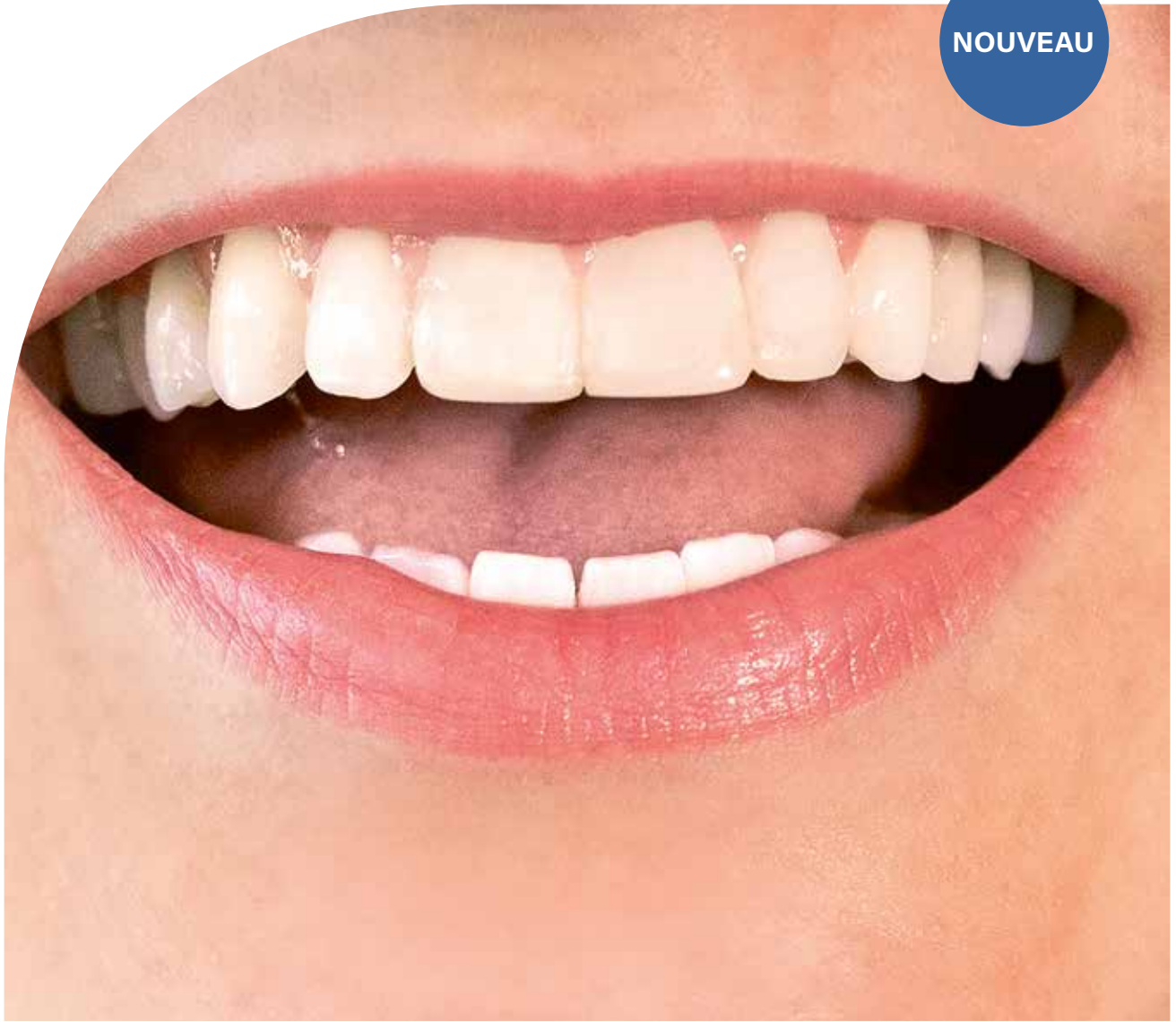
Camps de vacances Heyo
pour les congés de détente
et de printemps

Tout pour la layette
à la Boutique de soins Helan

**Parler à quelqu'un
atteint de démence**

**ET SI VOUS
POUVIEZ
VOIR LA
SOUFFRANCE
MENTALE ?**

NOUVEAU



Vos dents méritent leur propre assurance

N'attendez pas l'appel à l'aide silencieux d'une dent de travers, d'une cavité ou d'une molaire cassée.

Optez dès maintenant pour **l'assurance dentaire Dentalia Up**. Vos dents vous remercieront. Et votre portefeuille aussi.



SCANNEZ-MOI POUR PLUS DE DÉTAILS

Ou rendez-vous sur www.helan.be/assurez-vos-dents

 Dentalia
Up



Lynn Pellens – Experte en santé chez Helan

« Helan, c'est votre bien-être avant tout. Nous nous faisons un plaisir de vous aider à rester en bonne santé et bien dans votre peau. Mais nous sommes aussi là quand les choses vont moins bien. Nous aimons d'avoir une longueur d'avance avec nos services et nos avantages. Pour que vous puissiez compter sur nous quand vous en avez besoin. Parce que ce n'est pas toujours facile de demander de l'aide, surtout quand on ne se sent pas bien. Physiquement ou mentalement. Par exemple, une récente enquête de l'institut de santé Sciensano a révélé que trois personnes sur dix qui se sentent diminuées mentalement n'ont jamais cherché à obtenir de l'aide. C'est regrettable, car il existe de nombreuses lignes d'assistance, qu'il s'agisse de votre entourage ou de professionnels de la santé mentale. Saviez-vous par exemple qu'en tant que client(e) de la Mutualité Helan, vous avez droit à 5 séances gratuites avec un psychologue de la Ligne d'écoute Helan. Et que nous vous remboursons votre séance de thérapie avec un autre psychologue par le biais de vos avantages Helan ? Dans notre dossier sur le bien-être mental, nous avons répertorié quelques lignes d'assistance. N'hésitez pas à y faire appel. »

- 2 Tout à fait Helan
- 5 Helan pour vous
- 6 Intelligence artificielle pour votre santé
- 8 Exercice en plein air
- 9 Dossier bien-être mental
- 10 Apprendre à se déconnecter
- 12 « Voyez ma souffrance » rendre la douleur mentale visible
- 14 Soins de santé mentale : où trouver de l'aide ?
- 16 Si votre partenaire souffre de problèmes mentaux
- 18 Bon à savoir
- 20 Fact checking : Pourquoi le sommeil est-il si important ?
- 22 Parler à une personne atteinte de démence
- 24 Boutique de soins Helan
- 25 Helan en ligne
- 26 Heyo : à la recherche de moniteurs
- 28 Que faire en cas d'incapacité de travail ?
- 29 Kit bébé dans la Boutique de soins Helan
- 30 Avantages Helan



Pour la photo de couverture, nous sommes allés profiter de la forêt avec notre collègue Lieselot et sa maman Katia.

Secrétariat de rédaction : Lynn Pellens, Eva De Geyter • **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

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.



CAMPS DE VACANCES HEYO RECORD BATTU !

4.460

les enfants appliquent une
protection solaire simultanément

Heyo est une organisation de camps de vacances par l'intermédiaire d'Helan. Nous proposons chaque année quelque 40 000 camps inoubliables, avec ou sans nuitées. Heyo, comme Helan, est une entreprise passionnée et dynamique. Mais nous sommes également soucieux de la santé et du bien-être. Par exemple, dans tous les camps de vacances, nous appliquons systématiquement de la crème solaire deux fois par jour.

Pour sensibiliser nos enfants en camp, mais aussi le reste du monde, à la nécessité de jouer sainement en plein air, nous avons battu en juillet le record mondial d'application de crème solaire. Avec quelque 4 460 enfants répartis sur 66 sites différents en Belgique et en Europe, nous nous sommes appliqués de la crème solaire exactement au même moment. Nous avons ainsi pulvérisé le record de 2019, lorsque 2 441 personnes en Inde l'avaient fait simultanément !

La Boutique de soins Helan a du nouveau

Dans la Boutique de soins Helan, vous achetez et louez du matériel de soins et de santé. En cas de besoin de soins, par exemple après un accident ou une opération, ou si vous avez besoin de soins à plus long terme. Nous vous donnons des conseils détaillés dans nos boutiques, ou vous pouvez facilement faire vos achats en ligne. Vous pouvez également vous rendre à la Boutique de soins Helan pour vous équiper d'un kit bébé et de tout ce dont vous avez besoin pour que vous

et votre bébé vous sentiez le plus à l'aise possible. En tant que client de la mutualité Helan, vous bénéficiez d'une réduction intéressante sur l'ensemble de l'assortiment.

Le site de la Boutique de soins Helan est désormais encore plus pratique, plus clair et plus efficace. Ne manquez pas d'y jeter un œil

 helanboutiquedesoins.be



NOUVEAU !

Jef et Daphné testent

Faites connaissance avec Jef et Daphné, les experts santé d'Helan. Ensemble ils sont les têtes pensantes de nos conseils pour un meilleur bien-être physique et mental.

Désormais, ils effectuent également des recherches régulières. Ils testent les nouvelles tendances en matière de santé et sont eux-mêmes les cobayes. Vous pouvez suivre leur rapport de près sur Instagram.

Qu'est-ce qui fonctionne ? Qu'est-ce qui ne fonctionne pas ? Et pourquoi changer votre mode de vie ? Vos deux guides Helan vous précèdent, à travers des essais et des erreurs, sans filtre et avec sincérité.

Suivez les aventures de **Jef et Daphné** sur **@helemaal.helan** sur **Instagram** (en néerlandais)



tout à fait
maman



Découvrez notre compte Instagram **@helemaal.mama**, où vous trouverez des conseils autour de la maternité, de l'éducation des enfants et de la santé.

LE BIEN-ÊTRE MENTAL EN CHIFFRES

1 sur 3

des personnes
bénéficiaires de l'avantage
psychothérapie à moins
de 18 ans

17 %

des appels aux psychologues
de la ligne d'écoute Helan
concernent le stress et le
burnout.

1 personne sur 5

appelle pour des questions
sur les relations et
les enfants



VOUS ÊTES DÉJÀ ALLÉ(E) CHEZ LE DENTISTE ?

Une visite annuelle chez le dentiste en vaut la peine. Comme les examens préventifs permettent d'éviter de nombreux problèmes, vous obtiendrez un meilleur remboursement auprès de votre mutualité et de Dentalia Plus et Dentalia Up. Si vous n'avez pas encore été chez le dentiste cette année, ne tardez pas à le faire.

 www.helan.be/soins-dentaires

TRAVAILLER CHEZ HELAN


Découvrez notre vision du bien-être au travail

Si vous êtes un moulin à paroles, c'est un atout pour nous. En effet, en tant que assistant social, ce petit bavardage fait toute la différence dans le contact avec nos clients. Si vous êtes plutôt de nature joueuse, vous êtes pour nous le parfait moniteur ou superviseur d'enfants. Vous avez plutôt l'esprit critique ? Dans ce cas, nous sommes impatients d'entendre vos idées novatrices.

Développer vos talents et les utiliser pour aider vos collègues et nos clients à aller de l'avant, c'est ce que vous pouvez faire à profusion chez Helan. Et lorsque nous sommes heureux,

nous le disons haut et fort. Une communication respectueuse mais franche, avec une touche d'humour : après tout, c'est tout à fait Helan.

Vous êtes le team leader enthousiaste, le marketeur, l'informaticien, le gestionnaire de clientèle, le personnel soignant, l'aide ménagère, le responsable de crèche, etc. que nous recherchons ? Quel que soit votre travail, chez nous, vous faites la différence dans la vie de quelqu'un. C'est notre vision du bien-être au travail.

 Découvrez nos offres d'emploi sur www.helanjobs.be.



Utilisez-vous l'application Helan aide-ménagère ?

Une aide-ménagère de Helan vous facilite la vie. Et l'application Helan aide-ménagère va encore plus loin. Grâce à cette application, vous pouvez suivre l'emploi du temps de votre aide-ménagère et contacter votre conseillère. Depuis peu, vous pouvez également demander un congé ou un remplacement en toute simplicité. Pas moins de 43% des clients ayant une aide régulière utilisent activement l'application et en sont très satisfaits.

Se rétablir sereinement après une hospitalisation

Après une hospitalisation, un bon rétablissement est important. Helan a tout ce qu'il faut pour vous aider. Avec des remboursements et des avantages, et une assistance supplémentaire si nécessaire.

Remboursement par votre assurance Hospitalia

- ✓ **Payez les factures de l'hôpital à temps :** Vous recevrez la facture environ 8 semaines après votre admission. Veuillez payer la facture à votre hôpital dans les délais impartis.
- ✓ **Remplissez le formulaire de remboursement :** Téléchargez un formulaire de remboursement récent à partir de notre site web ou Mon Helan. Remplissez-le, signez-le et joignez-y la facture de l'hospitalisation ainsi que les autres pièces justificatives éventuelles.
- ✓ **Demandez votre remboursement :** Envoyez vos documents par voie numérique via Mon Helan. Ou déposez-les dans une boîte aux lettres Helan près de chez vous.
- ✓ **Suivez votre remboursement :** Nous assurons le remboursement de vos frais d'hospitalisation. Vous pouvez obtenir un aperçu pratique de tous vos remboursements via Mon Helan.

Soins sur mesure

- ✓ **Soins à domicile :** Les soignants de Helan fournissent une assistance pour les tâches ménagères et les soins personnels.
- ✓ **Matériel de soins à domicile :** Louez ou achetez du matériel de soins pour vous rétablir confortablement chez vous sur www.helanboutiquedesoins.be.

- ✓ **Conseils en ergothérapie et adaptation de l'habitation :** si votre mobilité est réduite et que cela vous pose des problèmes pratiques à la maison, un ergothérapeute de Helan se fera un plaisir de vous apporter son aide.
- ✓ **Visites à domicile :** Nos infirmiers se rendent chez vous si vous avez besoin de soins médicaux.
- ✓ **Transport médical non urgent :** Un bénévole vous accompagne à vos rendez-vous médicaux. Nous nous chargeons volontiers de l'organisation.
- ✓ **Nos assistants sociaux :** Saviez-vous que vous pouvez obtenir gratuitement des conseils et de l'aide pour établir un plan de soins avec Helan ? Nous savons également tout sur les interventions et les primes.
- ✓ **Ligne d'écoute Helan :** Chez Helan, vous bénéficiez de 5 consultations téléphoniques gratuites avec l'un de nos psychologues. Appelez la ligne d'écoute au T. 0800 88 0 81.

ACCOMPAGNEMENT APRÈS L'HOSPITALISATION

Nous offrons une assistance pour les clients de plus de 75 ans qui retournent à domicile après une hospitalisation de quelques jours.

Nous prenons contact avec eux ou avec leurs aidants proches et examinons leurs besoins. Nous leur fournissons l'information, le soutien et la coordination des soins à domicile.

Consultez les informations sur notre site web ou prenez rendez-vous pour obtenir des conseils détaillés sur www.helan.be/rendez-vous.





Intelligence artificielle

Une valeur ajoutée pour votre santé

Une application qui vérifie les taches de votre peau. Un algorithme qui prédit les accidents vasculaires cérébraux. Cela peut paraître absurde, mais c'est la réalité. L'intelligence artificielle part à la conquête de nos soins de santé. Une bonne chose selon les experts, malgré tous les défis associés.

L'intelligence artificielle (IA) est un terme très large. En résumé, il s'agit de systèmes intelligents qui imitent le cerveau humain. Ils établissent des liens, prennent des décisions et passent à l'action. Mais ces cerveaux artificiels vont encore plus loin que les humains. Ils sont capables d'analyser des millions de données à la fois. Et de créer des solutions que nous n'aurions jamais imaginées nous-mêmes.

Schémas et pièges

« L'intelligence artificielle est plus forte que nous pour reconnaître des schémas dans les big data », déclare **Tom Braekeleirs**, expert en transformation numérique dans le domaine des soins de santé. En effet, l'IA est utilisée avec succès en radiologie depuis des années. Pour détecter des tumeurs dans les scanners, par exemple. Mais aussi pour personnaliser la médecine et prévenir

les pandémies. La technologie évolue à la vitesse de l'éclair et les possibilités sont immenses. C'est une bonne nouvelle pour les médecins, comme pour les patients. « Prenons l'exemple du chatbot Bingli. Il vous pose des questions avant la consultation avec le médecin généraliste, pour ne rien oublier. Parce que notre cerveau nous oriente généralement vers un schéma connu. C'est ce qu'on appelle le « biais cognitif ».

C'est un piège. Si la salle d'attente est remplie de personnes qui toussent et que le médecin a déjà diagnostiqué une bronchite plusieurs fois ce jour-là, il y a de fortes chances qu'une personne atteinte du covid ne soit pas reconnue. L'IA n'a pas ce biais cognitif. Cela permet de prendre de meilleures décisions. »

Littératie en santé

Selon **Tom Braekeleirs**, nous verrons à l'avenir beaucoup plus d'outils d'IA pour l'aide à la décision dans le domaine des soins de santé. Des technologies qui ne remplacent pas le médecin, mais qui l'assistent. Lors du diagnostic. Lors du dépistage des patients. Lors de l'exécution de tâches de routine, libérant du temps pour les tâches de soins qui font vraiment la différence. Dans un même temps, l'IA soutient également le patient. Grâce à des applications et des dispositifs portables, il est possible de surveiller sa santé. « Avec SkinVision, vous pouvez vérifier vous-même vos grains de beauté. Et FibriCheck contrôle votre rythme cardiaque. Ces applications permettent de faire des choix plus sains et d'éliminer les longues attentes chez les spécialistes. À condition de miser sur la littératie en santé, pour que ces données soit correctement interprétées », ajoute **Tom Braekeleirs**.



Tom Braekeleirs, expert en transformation numérique dans le domaine des soins de santé
« La technologie évolue à la vitesse de l'éclair et les possibilités sont immenses. C'est une bonne nouvelle pour les médecins, comme pour les patients. »

(In)humain

L'IA remplacera-t-elle un jour le médecin ? Nous n'en arriverons pas là. **Tom Braekeleirs** : « Je ne crois pas à un scénario catastrophe selon lequel l'intelligence artificielle remplacerait le médecin. L'humain joue un rôle crucial dans le domaine médical. Évaluer la situation générale du patient, écouter son intuition, annoncer les mauvaises nouvelles de manière appropriée : l'IA n'est en pas capable. Entre le patient et la machine, il doit toujours y avoir un être humain. Mais si l'IA peut aider les patients et les médecins à prendre des décisions plus éclairées, pourquoi ne pas en profiter ? »

**SCANNEZ LE CODE ET
TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION.**



En tant que client(e) Helan, vous ne payez rien pour un abonnement annuel (d'une valeur de 50 euros).

Henk van der Molen, expert en IA chez SkinVision

« Avec SkinVision, vous pouvez vérifier vous-même vos grains de beauté. Vous prenez une photo et 30 secondes plus tard, vous savez s'il faut consulter un médecin. L'application ne pose donc pas de diagnostic, mais détermine le risque. »

Apport de l'IA dans les soins de santé

- **Nouveaux médicaments**
L'IA peut développer des candidats-médicaments à la vitesse de l'éclair. Cette fonctionnalité pourrait permettre des percées dans le traitement des maladies.
- **Diagnostic et pronostic précis**
Les médecins peuvent établir des diagnostics et des prévisions plus rapides et plus précis grâce aux analyses pointues de l'IA.
- **Traitements sur mesure**
L'IA peut déterminer le traitement le plus efficace pour vous en fonction de votre profil génétique.
- **De meilleurs soins aux patients**
Grâce aux chatbots, les patients peuvent obtenir des conseils médicaux 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Les médecins peuvent fournir plus rapidement les soins appropriés, car les données des patients sont analysées en temps réel.
- **Moins de pression sur les prestataires de soins**
L'IA optimise le flux de travail des médecins et du personnel infirmier. Cela permet de réduire leur charge de travail et d'améliorer la qualité des soins.
- **Prévention et surveillance de la santé**
L'IA peut identifier votre risque de maladie, vous fournir des conseils préventifs et vous donner des outils pour prendre votre santé en main.

Exercice en plein air

Bon pour le corps et l'esprit

Passer du temps à l'extérieur, c'est bon pour la santé. C'est ce que constatent les neuroscientifiques dans le cadre de recherches menées dans le monde entier. Se lever de sa chaise, bouger, respirer de l'air frais et voir la lumière du jour est bénéfique pour le corps et l'esprit à de nombreux égards.

La marche comme médicament

Et si votre médecin ne vous prescrivait pas de médicaments, mais plutôt une dose de nature ? Les recherches montrent qu'une promenade dans le parc, un petit tour dans les bois ou un week-end dans la nature peuvent contribuer à réduire le niveau de stress et la tension artérielle, à diminuer le risque d'asthme, d'allergies et de maladies cardiovasculaires, et à améliorer la santé mentale. C'est ainsi que les médecins des îles Shetland prescrivent depuis longtemps à leurs patients des promenades sur la plage en guise de traitement pour les troubles physiques et mentaux. Qu'il fasse beau ou qu'il pleuve, faites le plein de nature ! Sortez aussi quand il fait mauvais. La nature vous apporte une aide précieuse.

Combien de temps faut-il marcher ?

Passer deux heures par semaine dans la nature a déjà des effets sur la santé. Une étude britannique de 2019 montre que les personnes qui passent au moins deux heures par semaine à l'extérieur sont en meilleure santé et se sentent plus fortes mentalement. Un petit tour d'une demi-heure à l'extérieur chaque jour suffit largement pour améliorer votre santé.

Lumière, air et mouvement

Une promenade quotidienne d'une demi-heure fait d'une pierre trois

« Un petit tour d'une demi-heure à l'extérieur chaque jour suffit largement pour améliorer votre santé. »

coups : vous profitez de la lumière, de l'air frais et d'un peu d'exercice. Pourquoi la lumière du jour est-elle si importante ? Il vous en faut une dose quotidienne pour que votre horloge biologique fonctionne correctement. L'air extérieur dont vous faites le plein lors d'une petite promenade est également important pour votre corps. Il contribue à la santé des voies respiratoires, à la gestion du stress, au maintien d'une tension artérielle et d'un rythme cardiaque sains et à l'amélioration de l'humeur. Et bien sûr, la marche est aussi une forme d'exercice bien nécessaire dans votre journée. Les recherches montrent que la marche

augmente les capacités cognitives : elle donne à votre cerveau l'espace nécessaire pour traiter les impressions et développer de nouvelles idées. Le fait de bouger libère également des endorphines, qui vous procurent une sensation de bien-être. De plus, l'exercice est bon pour la circulation, les muscles et les articulations.

Ne restez pas trop longtemps assis

Si vous avez un travail sédentaire, pensez à vous lever toutes les demi-heures, en plus de votre petit tour quotidien. Votre santé vous dira merci.

LAISSEZ-VOUS INSPIRER !

Faire un petit tour ne doit pas nécessairement être radical. Sur le site web de Helan, vous découvrirez des conseils pour des petits tours adaptés à chaque personnalité.

 www.faireunpetittour.be



Déconnecter

ça s'apprend

**Où trouver
de l'aide ?**

Si vous n'allez
pas bien

Dossier bien-être mental

Se sentir bien dans sa peau vient parfois naturellement, mais ce n'est pas toujours le cas. Si vous parvenez à trouver l'aide adéquate dans les moments difficiles, cela peut faire une grande différence. Dans ce dossier, découvrez des lignes d'aide pour votre bien-être mental, des astuces pour les partenaires et des conseils pour vous changer les idées.

Apprendre à se déconnecter

Entre 60 et 80 % de vos collègues de travail souffrent de stress chronique lié au travail. Se déconnecter consciemment chaque jour est le meilleur remède. Mais comment faire ? Nous avons posé la question à Inge Declercq, neurologue et experte en sommeil et en gestion du stress.



Lorsque le stress devient chronique

Nous sommes tous parfois confrontés au stress, et ce n'est pas grave. Une dose saine de stress est même nécessaire pour bien fonctionner, car elle renforce votre vigilance. Mais lorsque le stress devient chronique, cela devient problématique. Votre corps et votre cerveau envoient alors des signaux d'alarme pour indiquer que vous dépassez vos limites. Selon **Inge Declercq**, l'un des signaux d'alarme les plus courants est que vous devenez moins efficace : « Vous n'arrivez pas à terminer votre travail, vous êtes constamment distrait et vous n'avancez pas. Il devient également plus difficile de penser clairement. Vous avez plus de difficultés à trouver des solutions, votre capacité de réflexion créative est réduite et prendre des décisions semble insurmontable. Et puis il y a le sommeil qui laisse à désirer ! Vous passez des heures à vous tracasser avant de vous endormir et vous vous réveillez la nuit pour continuer à vous inquiéter. »

Le droit à la déconnexion

Étant donné que notre niveau de stress est en constante augmentation, le gouvernement souhaite nous encourager à mieux séparer le travail de notre vie privée. Depuis le 1^{er} avril 2023, nous avons officiellement le droit d'être « hors ligne » en dehors des heures de travail, comme le prévoit le soi-disant « droit à la déconnexion ». Cependant, selon **Inge Declercq**, le texte de loi ne reflète pas suffisamment la réalité du problème : « Le fait que la déconnexion soit devenue un droit n'est pas nécessairement un signe de progrès. Le texte de loi met l'accent de manière unilatérale sur les e-mails et les outils numériques. Les employeurs doivent donner aux employés la possibilité de se libérer des outils numériques après les heures de travail. Mais pour ceux qui veulent vraiment se déconnecter, il vaut mieux envisager la situation de manière plus large que ce que prévoit le texte de loi. »

Bouger et dormir

Selon **Inge Declercq**, il faut se déconnecter à la fois physiquement et mentalement : « Sur le plan physique,

l'exercice est un grand bienfaiteur. Ceux qui insèrent des pauses actives à différents moments de la journée seront plus productifs. Avant et après votre journée de travail, privilégiez des pauses apaisantes comme les étirements ou les exercices de respiration. Au cours de votre journée de travail, il peut s'agir de pauses d'exercices physiques ou d'une promenade. » Sur le plan mental, nous devons veiller à la santé de notre cerveau : « Cela peut se faire en débranchant la prise de temps en temps et en se concentrant complètement sur autre chose que le travail. Accordez-vous



Inge Declercq est neurologue à l'hôpital universitaire d'Anvers.

Elle dirige également SleepWell&Stressless, avec lequel elle apporte le pouvoir du sommeil et de la déconnexion au sein des entreprises. Elle a écrit plusieurs livres dont : « Je veux dormir ! », qui vous aidera à trouver un sommeil réparateur.

également un sommeil réparateur suffisant, car il est indispensable pour un cerveau sain et productif. La plupart des gens ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil. »

Pendant et après le travail

Bien sûr, vous vous déconnectez après le travail. **Inge Declercq** : « Mettez consciemment votre cerveau en veille. Faites quelque chose qui vous plaît : prenez le temps de vous ressourcer et recherchez la tranquillité mentale. » Mais vous pouvez également vous déconnecter pendant votre travail : « Pendant les heures de travail, les micro-pauses sont un excellent moyen de garder votre cerveau en bonne santé. Cela peut être une pause respiratoire d'une minute, ou une pause déjeuner d'au moins 10 minutes pendant laquelle vous êtes simplement concentré sur le déjeuner et les collègues. Et très important : une pause numérique n'est pas une pause. Préférez plutôt vous tenir devant une fenêtre entre deux réunions. Ouvrez la fenêtre pour sentir l'air frais et exposez-vous à la lumière. Regardez les nuages ou ce qui se passe dans la rue et concentrez votre

attention à 100 % là-dessus. Cela crée des connexions cérébrales saines et favorise la régénération. »

Se déconnecter ? Que des avantages !

Faire une pause semble parfois être une perte de temps, surtout lorsque vous êtes très occupé. Pourtant, c'est le contraire, souligne **Inge Declercq** : « Ceux qui ne se déconnectent pas suffisamment mettent jusqu'à 55 % de plus pour accomplir une tâche. Se déconnecter de temps en temps présente encore plus d'avantages.

Cela fait de vous un meilleur employé et collègue. Lorsque vous prenez le temps d'un déjeuner ou d'une pause promenade ensemble, vous investissez dans vos liens sociaux. Vos compétences sociales s'améliorent et votre relation, votre reconnexion avec vos collègues se renforce. Votre bonheur au travail augmente, votre stress professionnel diminue, vous développez une plus grande résilience et vous contribuez à votre santé physique et mentale. Que des avantages donc. »

Passer à l'action

Inge Declercq parvient-elle elle-même à dormir suffisamment et à se déconnecter ? « Absolument. Les micro-pauses, l'exercice et la déconnexion font partie de mes rituels quotidiens. Une fois que nous aurons terminé cette conversation, je vais m'amuser un peu sur ma terrasse et faire quelques exercices. Si je restais assise devant mon ordinateur et que je me mettais immédiatement à faire quelque chose d'intellectuel, je serais moins efficace et je perdrais du temps. »



« Voyez ma souffrance » rendre la douleur mentale visible

La souffrance psychologique est souvent invisible et difficile à exprimer. Mais la souffrance mentale est réelle. Grâce à l'intelligence artificielle, la Mutualité Helan a rendu visible et discutable la douleur invisible de trois personnes.

Mieux comprendre les problèmes psychologiques

Les problèmes psychologiques sont réels et omniprésents. C'est ce que révèle notamment une enquête réalisée en 2018 par l'Institut belge de la santé Sciensano. Dans cette enquête, un Belge sur trois déclare ne pas se sentir bien psychologiquement. De plus, 20 % des participants qualifient ces sentiments de « dépressifs ».

La même enquête révèle qu'un Belge sur dix souffre effectivement d'un trouble mental, tel qu'un trouble anxieux ou une dépression. « Ces problèmes ne sont malheureusement pas visibles à l'œil nu », déclare **Rik Selleslaghs**, directeur général de Helan. « Mais ils sont bien là. Et il faudrait pouvoir en discuter de la même manière que les problèmes physiques. D'où notre initiative visant à rendre visible la douleur mentale. Grâce à l'intelligence artificielle, ou IA. »



Rik Selleslaghs, CEO van Helan

« Il est encore nécessaire d'améliorer la sensibilisation aux problèmes de santé mentale et d'élargir l'accès aux soins de santé mentale. »

Intelligence artificielle

Plus concrètement, Helan a demandé à trois personnes de mettre des mots sur leur souffrance mentale avec un psychologue. Les phrases tirées



Découvrez les conditions de chaque avantage sur www.helan.be/avantages. Les avantages et services énumérés sont valables en 2023 pour les clients de la Mutualité Libre Helan qui sont en ordre de paiement pour leurs cotisations.

de cet entretien ont été soumises à un ordinateur et transformées en image par le biais d'un générateur d'images d'IA. Les résultats sont remarquables. Pour la première fois, les trois participants ont pu montrer à leurs proches ce qu'ils ressentent au quotidien. Helan en a fait un reportage vidéo impressionnant, en collaboration avec la **Dr Ellen Sleuwaegen**, psychologue indépendante. Elle pense qu'il est très pertinent d'utiliser des techniques innovantes comme l'IA dans ce contexte : « Le fait de pouvoir montrer votre douleur à votre entourage lui permet de mieux comprendre votre situation. Cette approche ne peut qu'améliorer la compréhension mutuelle. Il ne s'agit pas d'une thérapie, mais surtout d'un moyen de rendre la douleur concrète et discutable. »

Un accès plus large aux soins de santé mentale

En rendant visibles les problèmes de santé mentale, Helan plaide avec les

Mutualités Libres pour que le secteur de la santé mentale soit mis sur le même plan que celui de la santé physique. Et ce, tant en termes de perception que de politique. **Rik Selleslaghs**, directeur général de Helan : « Il est encore nécessaire d'améliorer la sensibilisation aux problèmes de santé mentale et d'élargir l'accès aux soins de santé mentale. Il faut continuer à investir dans ce domaine. »

Helan mise déjà fortement sur la santé mentale. Grâce à la ligne d'écoute Helan, vous pouvez appeler un psychologue diplômé 5 fois par an, sans délai d'attente, gratuitement et de manière accessible. De plus, si vous ne bénéficiez pas d'un remboursement par l'assurance maladie obligatoire, nous vous accordons une intervention de 10 euros pour 12 séances avec le psychologue par an, pour les enfants et les adultes.



EN SAVOIR PLUS ?

Les dessins de cette page représentent chacun la douleur mentale de personnes réelles. Lisez les histoires de Sarah, Lotte et Wouter sur www.helan.be/voyezmasouffrance.

Soins de santé mentale

Où trouver de l'aide ?

Au moins un Belge sur quatre connaîtra des problèmes de santé mentale au cours de sa vie. Dans cette situation, il est essentiel d'obtenir de l'aide. Quelles sont les solutions ? Voici un petit aperçu.



1 Parler aide

Si vous avez des problèmes de santé mentale, ce n'est pas un sujet tabou. Parlez-en avec un proche. Ce n'est pas facile, mais c'est important. Votre médecin traitant, votre famille, vos amis, une personne de confiance à l'école ou au travail : les membres de votre entourage constituent votre principal filet de sécurité. N'hésitez pas à demander de l'aide ou à faire part de vos problèmes.

2

Aide professionnelle

Parler à son entourage ne suffit pas toujours. Si vos problèmes vous pèsent et que vous cherchez de l'aide, un professionnel peut vous aider. Il n'est pas toujours facile de trouver des soins de santé mentale appropriés. Et l'aspect financier peut constituer un obstacle. C'est pourquoi le gouvernement et les réseaux de santé mentale ambulatoires ont uni leurs forces pour rendre l'offre de soins plus accessible. Toute personne souffrant de problèmes psychologiques légers à modérés peut ainsi réserver une série de séances individuelles ou de groupe à un prix abordable. Certaines de ces séances peuvent être réservées sans la recommandation d'un médecin. D'autres sont plus spécialisées et nécessitent une recommandation.

4 Soins psychologiques de première ligne

Les « soins psychologiques de première ligne » comprennent les consultations psychologiques de courte durée, qui vous aident à récupérer votre bien-être mental quand les choses vont moins bien ou à le maintenir à d'autres moments.

5 Soins psychologiques spécialisés

Il s'agit du type d'aide destiné aux personnes qui nécessitent des soins plus spécifiques ou intensifs pour des problèmes de santé mentale plus graves. Pour obtenir des soins psychologiques spécialisés, il faut souvent être envoyé vers un spécialiste. Parlez-en à votre médecin traitant.

6 Quel est le coût ?

Si vous choisissez un prestataire de soins conventionnés, vous paierez 0 euro pour la première séance et 11 euros pour les séances suivantes (ou 4 euros si vous avez droit à l'intervention majorée). Pour les séances en groupe, vous payez 2,5 euros.


7 Votre prestataire de soins est conventionné ?

L'assurance maladie obligatoire rembourse uniquement les soins dispensés par des prestataires conventionnés. Vous pouvez vérifier si votre prestataire de soins est conventionné sur le site web de Helan.

 www.helan.be/questions-psychotherapie


8 Votre prestataire de soins n'est pas conventionné ?

Certains psychologues ne sont pas conventionnés et travaillent selon leurs propres tarifs. La Mutualité Helan vous propose alors un remboursement par le biais des avantages Helan. Les enfants, les adolescents et les adultes bénéficient d'un remboursement de 10 euros par séance pour un maximum de 12 séances par an.

 [www.helan.be/avantages-et-selectionnez « psychothérapie »](http://www.helan.be/avantages-et-selectionnez-psychotherapie).

AIDE GRATUITE VIA HELAN

En tant que client(e) de la Mutualité Helan, vous avez droit à 5 séances gratuites avec un psychologue de la Ligne d'écoute Helan. Vous pouvez choisir entre une consultation vidéo ou un appel téléphonique.

 Appelez le 0800 88081 ou rendez-vous sur www.helan.be/lignedecoute.

3 Vous obtenez un remboursement

La consultation d'un psychologue ou orthopédagogue clinicien conventionné est remboursée par l'assurance maladie obligatoire. Le

remboursement s'applique à tous les âges si vous avez des problèmes de santé mentale légers à modérés, que ce soit en soins de première ligne ou en soins spécialisés. Le nombre et le type de séances auxquelles vous avez

droit dépendent de votre demande et de vos besoins. Votre prestataire de soins peut vous fournir davantage d'informations sur votre remboursement. N'hésitez pas à poser des questions pour en savoir plus.

Si votre partenaire souffre de **problèmes mentaux**

Une personne sur trois est confrontée à des problèmes mentaux, temporaires ou non, à un moment ou l'autre de sa vie. Cette situation met ces personnes sous pression, mais aussi ceux qui partagent leur vie. Vous vivez avec une personne souffrant de troubles mentaux ? N'oubliez pas non plus de prendre soin de vous.



De nombreuses difficultés

- Charge financière due au coût du traitement ou à la précarité de l'emploi.
- Moins de temps et d'espace pour prendre soin de soi en tant que partenaire. Charges émotionnelles liées à l'incertitude et aux tensions dans la relation.
- Difficultés en matière d'intimité et de sexualité.

La communication est la clé

Si une réaction de votre partenaire vous blesse, vous avez le droit de le lui faire savoir. Même si cette réaction est déclenchée par son trouble mental. Attendez un moment plus calme et exprimez vos sentiments. En choisissant l'ouverture et l'honnêteté, vous évitez de devoir constamment marcher sur des œufs avec votre partenaire.



Cédric Arijs,
psychologue à la
Ligne d'écoute
Helan, donne
ses conseils.

Faites des recherches

Renseignez-vous sur l'état de santé de votre partenaire. Choisissez des sources fiables. Le site web d'une organisation comme Te Gek!? est un bon point de départ. Ou demandez à votre médecin. Mais surtout, n'oubliez pas la source d'information la plus importante : votre partenaire. Vous pouvez lire les mêmes livres (de développement personnel) ou regarder ensemble un documentaire sur la maladie en question et vérifier si votre partenaire vit les choses de la même manière.

Vous n'êtes pas son aidant

En tant que partenaire, vous pouvez apporter votre soutien, votre empathie et votre amour. Mais vous n'êtes pas un professionnel de la santé et vous ne devez pas assumer ce rôle. N'oubliez pas non plus vos propres besoins et ambitions. Si vous vous préoccupez trop des besoins de votre partenaire nécessitant des soins, vous risquez de perdre les vôtres de vue. Et si cette approche peut sembler utile à court terme, elle ne fera qu'augmenter la distance sur le long terme.

Helan se fait un plaisir de vous apporter son aide et ses conseils pour la prise en charge d'un proche. Trouvez nos astuces et conseils sur www.angesgardiens.be.

Appelez une ligne d'aide

- **Aide individuelle** : n'hésitez pas à vous rendre chez un psychologue, pour vous libérer l'esprit, mettre les choses au clair ou chercher de nouvelles perspectives.
- **Thérapie de couple** : la pression que les problèmes mentaux exercent sur une relation exige de la compréhension et une communication ouverte. La thérapie de couple peut aider.
- **Thérapie familiale** : quand la dynamique dépasse la simple relation de couple, la thérapie familiale peut être utile.
- **Réseau de soutien** : outre l'aide professionnelle, un réseau de soutien personnel composé d'amis et de membres de la famille est extrêmement précieux. Discutez avec votre partenaire du fait qu'il est important de pouvoir se confier à d'autres personnes. Ne vous réfugiez pas dans la honte liée aux problèmes mentaux, mais gardez le contact.



Prenez soin de vous


Il est primordial que les aidants prennent soin d'eux-mêmes s'ils veulent s'en sortir. Pensez aux consignes données dans l'avion : en cas de problème d'oxygène dans la cabine, mettez d'abord votre propre masque à oxygène avant d'aider les personnes autour de vous. Ces recommandations s'appliquent aussi à votre relation avec un partenaire nécessitant des soins supplémentaires.

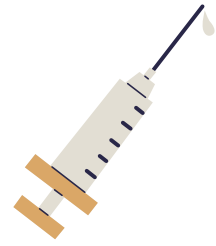
 www.helan.be/lamourdesoi

Webinaire gratuit : inscrivez-vous à notre webinaire en néerlandais « Psychische kwetsbaarheid bij je naasten » le 26 octobre à 19h30 : www.helan.be/infosessies.

UNE AIDE PSYCHOLOGIQUE GRATUITE POUR VOUS

Vous soupçonnez un problème mental chez votre partenaire ? Vous aimeriez convaincre votre conjoint(e) de chercher une aide professionnelle supplémentaire ? Vous avez besoin d'une oreille attentive ou d'un conseil ? Appelez gratuitement les psychologues de la Ligne d'écoute Helan.

 T. 0800 88081
www.helan.be/lignedecoute



Protégez votre enfant contre le PVH

Une infection par le PVH est vite arrivée. Les rapports sexuels protégés offrent une protection partielle, mais le PVH peut également être transmis par contact avec des muqueuses infectées. La vaccination est donc le meilleur moyen de protection.

Le papillomavirus humain ou PVH est un virus qui infecte la peau et les muqueuses. Dans certains cas, l'infection peut entraîner des verrues génitales ou des cancers tels que le cancer du col de l'utérus, de la bouche ou de la gorge. Le PVH est une MST (maladie sexuellement transmissible), que l'on contracte lors de rapports sexuels. Dès qu'il y a contact avec une muqueuse infectée, il y a un risque d'infection. Des rapports sexuels protégés peuvent être utiles, mais la meilleure protection contre le papillomavirus est la vaccination.

Il est préférable d'y procéder avant le premier contact sexuel. La vaccination est gratuite pour les étudiants de première année de l'enseignement secondaire. Votre enfant a manqué la vaccination via l'école ou vous souhaitez le faire vacciner par un médecin de votre choix ? C'est possible aussi. Vous pouvez vous faire rembourser par l'assurance maladie obligatoire jusqu'à 18 ans de votre enfant.

Votre enfant a déjà 19 ans ou plus ? Pas de problème. Le Conseil supérieur de la santé recommande de vacciner les personnes jusqu'à l'âge de 26 ans, mais la vaccination ne sera plus remboursée. Vous pouvez dès lors compter sur l'avantage Helan pour les vaccins*. Consultez notre site web.



La vaccination est la meilleure protection contre le PVH.

N'oubliez pas votre vaccin contre la grippe

Le virus de la grippe revient chaque année, mais toujours sous une variante différente. C'est pourquoi un nouveau vaccin est également développé chaque année. Il est recommandé aux personnes à risque de complications et à toute personne vivant sous le même toit qu'elles de se faire vacciner contre la grippe à partir de la mi-octobre. Vous pouvez vous faire vacciner contre le COVID-19 en même temps. Le vaccin contre la grippe est gratuit pour les personnes séjournant dans des établissements de soins subventionnés en Flandre. Les groupes à risque, tels que les personnes âgées de plus de 65 ans, les femmes enceintes et les personnes souffrant de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, pulmonaires ou rénales et le diabète, bénéficient d'un remboursement partiel de la part du gouvernement.

AVANTAGE HELAN

Vous n'appartenez pas au groupe à risque et vous n'avez donc pas droit au remboursement du gouvernement ? Uniquement dans ce cas, la Mutualité Helan vous remboursera le vaccin contre la grippe, à hauteur de 25 euros par année calendrier.

Testez votre risque de diabète

Une personne sur trois est diabétique sans le savoir. Vous avez plus de 45 ans ? Sur www.HALT2diabetes.be, vous trouverez un questionnaire vous permettant de calculer votre risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 années à venir.



Covid long : vous n'êtes pas seul(e)

Vous présentez des symptômes de longue durée après une infection par le COVID-19 ? Cette situation peut avoir un impact sur votre bien-être physique et mental. Sachez que vous n'êtes pas seul(e). Votre médecin peut vous indiquer des soins sur mesure.

Le diagnostic du COVID-19 long est posé si vous présentez des symptômes après une infection au coronavirus qui persistent pendant au moins deux mois, qui ont un impact visible sur votre quotidien et qui ne peuvent être expliqués par aucun autre diagnostic.

Vous suspectez un COVID long ? Consultez votre médecin traitant. Il pourra poser un diagnostic, établir un plan de traitement personnalisé et vous orienter vers les prestataires de soins appropriés. Une fois le plan de traitement établi, le trajet de soins commence. Sa durée est de six mois et il peut être prolongé une fois pour six mois supplémentaires si le besoin

d'un traitement plus long se fait sentir. En tant que patient(e), vous ne devez rien payer.

En fonction de vos besoins, différents types de traitements sont disponibles. Par exemple, le traitement monodisciplinaire, où le patient bénéficie du soutien d'un seul prestataire de soins de santé. Mais il y a aussi l'option du traitement multidisciplinaire, où vous pouvez compter sur une équipe de prestataires de soins en collaboration avec votre médecin généraliste (kinésithérapeute, orthophoniste, psychologue, diététicien, ergothérapeute, ...).

VOUS ÊTES UNE FEMME ET VOUS AVEZ ENTRE 50 ET 69 ANS ? PARTICIPEZ AU DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Vous avez entre 50 et 69 ans et vous avez reçu une lettre d'invitation du Centre de dépistage du cancer ? N'hésitez pas à y donner suite. La mammographie de dépistage est entièrement gratuite.

 www.bevolkingsonderzoek.be/fr

PARENTS POUR L'INCLUSION

Ouders voor Inclusie (Parents pour l'inclusion) est une organisation bénévole de, pour et par des parents d'enfants aux besoins particuliers. Ils veulent soutenir le droit à une vie inclusive en renforçant les parents et en les aidant dans les situations où ils rencontrent des difficultés. Le podcast de cette organisation (en néerlandais) permet d'écouter des histoires sur les hauts et les bas des parcours d'inclusion.

 www.oudersvoorinclusie.be

1 sur 6

personne âgée est confrontée à une forme de maltraitance

Dans la majorité des cas, les violences ont été commises par des personnes de l'entourage immédiat.

Les personnes âgées ne signalent pas toujours les cas de maltraitance par loyauté envers leur famille ou leur soignant. Mais il est important de cerner ce problème. Si vous êtes confronté(e) à des violences à l'encontre de personnes âgées, sachez que vous pouvez les signaler via la ligne d'assistance 1712 et sur www.1712.be.

Pourquoi le sommeil est-il si important ?



Un bon sommeil fait une grande différence pour votre santé mentale et physique. La Dr Susie Klerkx de l'hôpital Oost-Limburg présente les avantages d'une bonne nuit de sommeil.

01 Moins souvent malade

Si vous dormez bien, vous risquez moins de tomber malade. **Dr Klerkx** : « Votre système immunitaire fonctionne moins bien si vous n'avez pas assez de sommeil. En dormant suffisamment, vous vous protégez donc contre les maladies. Par exemple, des études prouvent que les vaccins fonctionnent mieux lorsque vous dormez bien. Ce phénomène est notamment dû à la production supplémentaire de globules blancs, de lymphocytes, de cytokines et de centaines d'autres substances immunitaires pendant le sommeil. »

02 L'esprit frais

Vous aimez vous fier à votre mémoire ? Alors mieux vaut dormir suffisamment. **Dr Klerkx** : « C'est surtout pendant le sommeil paradoxal, ou phase de sommeil profond, que nous traitons les informations de notre journée. Pour les étudiants, il est essentiel de dormir suffisamment pour bien assimiler les connaissances acquises. On peut considérer le sommeil comme une deuxième période d'étude, au cours de laquelle le cerveau repasse tout en revue. » **Dr Klerkx** : « Votre sommeil régule aussi votre équilibre émotionnel. À court terme, un manque de sommeil provoque de l'irritabilité et de l'abattement, mais à long terme, il peut contribuer à des troubles anxieux et à la dépression. »

Les bienfaits d'une bonne nuit de sommeil



03 Moins envie d'aliments malsains

Vous sautez sur les chips, les biscuits et le chocolat ? Alors il est possible que vous n'avez pas assez dormi. **Dr Klerkx** : « Le manque de sommeil déséquilibre les hormones de la faim (leptine et ghréline). Votre cerveau ne dit plus à votre corps que vous avez déjà absorbé suffisamment de calories. Cela ne signifie pas pour autant que le surpoids et l'obésité s'expliquent uniquement par un manque de sommeil. Ce n'est qu'un élément parmi de nombreux facteurs. »

04 Vous rayonnez

Un sommeil réparateur, peut-on prendre cela au pied de la lettre ? **Dr Klerkx** : « Les personnes qui dorment mal ont moins bonne mine. Vous avez des cernes sous les yeux, vous êtes plus pâle, vous donnez une impression de fatigue, ... Vous rayonnez donc davantage si vous faites attention à votre sommeil. Je n'irais pas jusqu'à dire que vous obtenez littéralement une peau éclatante grâce à la production supplémentaire de collagène pendant le sommeil. À ma connaissance, aucune preuve scientifique n'a été apportée à ce sujet. »

05 Combien de temps faut-il dormir ?

Dr. Klerkx : « Cela dépend de chaque personne. En moyenne, un être humain a besoin de 7 à 8 heures de sommeil. Mais il y a aussi des petits dormeurs qui ont assez avec 6 heures de sommeil par nuit. Les grands dormeurs sont quant à eux plus performants quand ils dorment 9 à 10 heures par nuit. Il n'y a qu'une seule règle d'or : vous vous sentez reposé(e) le jour ? C'est que vous avez assez dormi.

Quels sont les bons conseils pour mieux dormir ? Découvrez-les sur www.pourunbonsommeil.be.

Parler à une personne atteinte de démence

Les conseils de nos experts en démence

Parler à une personne atteinte de démence peut s'avérer difficile. Que dire et ne pas dire ? Comment établir une connexion ? Ces conseils peuvent vous aider à lancer la conversation.



Ne sautez pas l'introduction

Prenez le temps de bien entamer la conversation. Tenez-vous ou asseyez-vous à proximité de la personne, de préférence à la même hauteur. Établissez un contact visuel, touchez brièvement la personne si elle se sent à l'aise, ou adressez-vous à elle par son prénom. Faites-lui comprendre calmement que vous souhaitez lui parler. Si la personne ne vous reconnaît pas (plus), expliquez-lui de manière apaisante qui vous êtes et ce que vous êtes venu(e) faire.

Restez simple

Parlez d'un sujet clairement délimité. Choisissez des mots simples et des phrases courtes et claires. Si vous avez des questions, ne les posez pas les unes à la suite des autres, mais limitez-vous à une question claire. Les questions ouvertes, comme « Que veux-tu manger ? », peuvent parfois être difficiles. Choisissez plutôt des questions fermées et proposez un choix entre deux options, par exemple : « Veux-tu une tartine ou un fruit ? » Confirmez les propos de la personne pour montrer que vous l'écoutez et que vous l'avez bien comprise. Répétez le sujet ou résumez la conversation fréquemment.

Restez patient

Gardez à l'esprit qu'une personne atteinte de démence a parfois besoin de plus de temps pour traiter les informations. Laissez-lui le temps de comprendre ce que vous avez dit ou demandé, puis de réagir. Montrez également de l'intérêt pour ses histoires. Même si vous les avez déjà entendues à de nombreuses reprises.

Restez respectueux et positif

Continuez à traiter la personne atteinte de démence comme un adulte à part entière. N'utilisez pas de diminutifs et parlez d'une voix chaleureuse et amicale. Essayez de faire preuve de patience, de compréhension et de respect, même si la communication devient difficile. Ne corrigez pas la personne si elle se trompe, mais essayez de faire passer le message différemment. Utilisez le volume de votre voix et l'intonation et, si nécessaire, le langage corporel : montrez les choses ou indiquez-les. Veillez également à ne pas parler de la personne quand elle est présente dans la pièce.



Créez un environnement paisible

Il est plus facile de parler dans un environnement avec peu de distractions. Cherchez donc un endroit où il n'y a pas trop d'autres stimuli. Il sera ainsi plus facile de rester concentré sur votre conversation.

Adaptez-vous

Toutes les personnes atteintes de démence n'ont pas les mêmes difficultés ni les mêmes besoins. La façon dont elles se sentent ou se comportent peut varier dans le temps, voire d'un moment à l'autre. Participez à l'histoire de la personne ou demandez-lui des informations sur son parcours. Écoutez, regardez et rebondissez. Et essayez de saisir le sentiment qui se cache derrière les mots. Observez les réactions et tenez-en compte. Nommez les sentiments que vous pensez voir. Ne dites pas : « Il m'arrive aussi d'oublier des choses », mais soulignez le fait qu'il n'est pas bon d'oublier autant. L'humour peut également contribuer à détendre la conversation.

Comptez sur Helan

- ✓ **Les soignants de Helan Soins à domicile** sont bien formés et suivent régulièrement des stages de perfectionnement. Ils savent faire preuve de respect et de soutien avec les personnes atteintes de démence et leur entourage.
- ✓ **Les ergothérapeutes de Helan** rendent visite aux personnes atteintes de démence à leur domicile et leur offrent un soutien très concret ainsi que des conseils sur la manière de continuer à vivre confortablement chez elles.
- ✓ **Les travailleurs sociaux de Helan sont formés en tant que spécialistes de la démence.** Ils outiennent nos soignants grâce à leur expertise. Et peuvent vous aider à établir une planification des soins ou à coordonner les soins à domicile.
- ✓ **La gamme de la Boutique de soins Helan** est adaptée aux personnes atteintes de démence. Nous vous proposons une série de produits qui peuvent faciliter la vie des personnes atteintes de démence.

Vous trouverez toutes les informations sur l'offre de soins de Helan pour les personnes atteintes de démence sur www.helan.be/demence

Apprendre en jouant

Avec la Boutique de soins Helan

La Boutique de soins Helan a sélectionné pour vous des jouets sûrs qui encouragent votre enfant à expérimenter et à apprendre. Besoin d'un conseil ? Nos experts se feront un plaisir de vous renseigner.

S'agit-il d'une planche à bascule, d'un petit pont, d'un marchepied, d'une balançoire ou d'une chaise longue ? Le Wobble vous invite à jouer, à bouger et à découvrir.

Planche d'équilibre Wobble.



**10 %
de réduction
pour les clients
Helan**



Compagnon de jeu

Un hippopotame, un dauphin ou une étoile de mer : les animaux de Moes Play sont des compagnons de jeu passionnants et sûrs qui inciteront votre enfant à bouger et à faire des expériences.

Animaux de jeu Moes Play.

Empiler à la folie

Les pierres à empiler de Stapelstein offrent un plaisir créatif sans fin. Votre enfant les transforme en un chemin de pierres, les empile pour former des tours ou les retourne pour en faire des bols.

**Pierres à empiler
Stapelstein.**



Large gamme de jouets sensoriels

Les jouets sensoriels aident votre enfant à découvrir et à se développer, mais surtout, ils lui offrent la tranquillité d'esprit en cas de surstimulation. La nouvelle gamme de jouets sensoriels de la Boutique de soins Helan est une source d'inspiration, de calme et de détente.



LA BOUTIQUE DE SOINS HELAN

✓ Boutique en ligne
www.helanboutiquedesoins.be

Tout à fait numérique

Votre mutualité en ligne

Consultez tous vos remboursements

Si vous avez besoin d'un aperçu des remboursements pour un membre de votre famille, vous pouvez désormais en créer un vous-même via Mon Helan. Choisissez pour quelle personne, la période (elle peut remonter jusqu'à 3 ans), le classement par date de soins ou de remboursement et choisissez le prestataire de soins et l'assurance le cas échéant. Vous pouvez ensuite enregistrer immédiatement votre aperçu au format pdf et le partager ou l'imprimer. En toute simplicité via la version web et l'application Mon Helan.

Consultez vos assurances

Vérifiez si vous êtes en règle avec l'assurance maladie obligatoire ou avec votre assurance complémentaire en cas d'hospitalisation ou de soins dentaires. Cela peut se faire très facilement via Mon Helan et l'application Mon Helan.

Demandez le remboursement de vos avantages Helan

Prenez une photo ou scannez le formulaire de remboursement, envoyez-le via Mon Helan et recevez le remboursement sur votre compte.



Votre dossier d'incapacité de travail sur www.monhelan.be

- ✓ Demander une indemnité.
- ✓ Suivre vos indemnités.
- ✓ Remplir des formulaires par voie numérique.
- ✓ Soumettre des documents par voie numérique.
- ✓ Signaler un séjour à l'étranger.
- ✓ Créer une attestation de revenus de remplacement.
- ✓ Communiquer votre reprise du travail.

Consultez également la liste de contrôle pratique pour savoir que faire en cas d'incapacité de travail.

HELAN NUMÉRIQUE

- Connectez-vous à votre mutualité en ligne via www.monhelan.be
- Téléchargez l'application Mon Helan sur l'App Store ou sur Google Play
- Besoin de conseils personnalisés ? Prenez rendez-vous et nous serons ravis de vous aider : www.helan.be/rendez-vous



À la recherche de moniteurs **Heyo**

Heyo, le partenaire de Helan pour les camps de vacances, compte sur quelque 3 000 moniteurs chaque année pour faire de chaque camp une aventure inoubliable. Les personnes intéressées peuvent également suivre une formation de moniteur chez Heyo (en néerlandais). Outre l'obtention d'un certificat reconnu « d'animateur de jeunesse », cette formation offre de nombreuses expériences et des souvenirs inoubliables.

Lana Gijbels, responsable de l'offre de formation chez Heyo, remplit ce rôle avec plaisir. « L'expérience nous montre que des moniteurs de qualité peuvent faire toute la différence dans la réussite d'un camp de vacances. C'est pourquoi nous nous efforçons chez Heyo de proposer une formation solide à nos moniteurs et de leur offrir toutes les possibilités de développement. Tous nos camps s'appuient sur des équipes engagées et expérimentées et chaque semaine de camp se transforme en un souvenir inoubliable pour les enfants comme les moniteurs », déclare Lana.

Large éventail de formations

« Heyo propose différents types de formations », explique Lana. « Par exemple, nous avons une formation de base qui permet de devenir animateur reconnu, animateur principal ou instructeur dans le domaine de l'animation de jeunesse. Mais nous formons également les moniteurs au rôle spécifique qu'ils jouent dans un camp et aux défis qu'ils doivent relever. Certains thèmes de camp impliquent également des formations spécifiques, comme l'utilisation d'une machine à coudre pour le camp de vacances Textile Mobile ou l'amélioration des compétences en ski et snowboard dans un Snow College pour nos moniteurs qui partent à la montagne. »

Pour tous les goûts

Par le biais de ces formations, Heyo vise à encourager les jeunes à se développer, tant sur le plan personnel que dans leur rôle de moniteurs. « Notre formation d'animateur est le point d'entrée idéal pour les jeunes dans le travail pour la jeunesse ainsi que dans notre organisation. Pendant le cours, nous leur fournissons des outils qu'ils peuvent immédiatement mettre en pratique dans le cadre d'un stage que nous leur proposons », ajoute Lana. La large sélection de Heyo permet à chaque moniteur de prendre en charge un camp de vacances qui lui convient. Lana : « Heyo propose des camps de vacances avec ou sans hébergement pour les tout-petits, les enfants de l'enseignement primaire ou les adolescents. En été comme en hiver. Et des camps de vacances sportifs, créatifs, éducatifs ou axés sur l'aventure. Il y a donc un camp de vacances pour chaque nouveau moniteur. »

Formation d'animateur dans le domaine de la jeunesse

La formation de base par excellence pour les moniteurs débutants est celle d'animateur dans le domaine de la jeunesse. Lana : « Au cours d'une semaine instructive et agréable avec hébergement, nous vous préparons à travailler comme moniteur Heyo. Par le biais d'ateliers, vous apprenez à encadrer des enfants, à organiser

des activités sur mesure, à réfléchir sur vous-même en tant que moniteur et à veiller à la sécurité émotionnelle et physique des enfants. La partie théorique est suivie par 50 heures de stage. Le nombre d'heures de stage correspond à un camp de vacances Heyo avec hébergement, ou à deux camps de vacances Heyo sans hébergement. Pendant votre stage, vous faites partie de l'équipe de moniteurs et découvrez - sous la direction de moniteurs expérimentés - vos talents et possibilités de développement. Vous êtes ensuite évalué par le moniteur principal. Si vous réussissez, vous recevez votre certificat officiel de la Communauté flamande et pouvez participer pleinement à nos autres camps. »

FORMATION D'ANIMATEUR DANS LE DOMAINE DE LA JEUNESSE

- ✓ Pour les jeunes à partir de 16 ans qui veulent faire leurs premiers pas dans le domaine de la jeunesse.
- ✓ Avec hébergement : 7 jours pendant les vacances d'automne, de printemps ou d'été
- ✓ Connaissances préalables non requises.

 Pour en savoir plus ou s'inscrire : www.heyomonitoren.be/vormingen



Que faire en cas d'incapacité de travail ?

Début de votre incapacité de travail

Si vous n'êtes pas en mesure de travailler à la suite d'un accident ou d'une maladie, vous pouvez avoir droit à des indemnités. Déclarez à temps votre incapacité de travail auprès de votre mutualité. Une déclaration tardive aura une incidence sur le montant de vos indemnités.

Délai de déclaration

Il est important de déposer votre déclaration d'incapacité de travail dans le « délai de déclaration » prévu par la loi. Vous bénéficierez ainsi de l'intégralité de l'indemnité de maladie.

Vous êtes	Envoyez votre certificat dans un délai de
Ouvrier lié par un contrat de travail	14 jours civils
Employé lié par un contrat de travail	28 jours civils
Sans-emploi ou salarié non lié par un contrat de travail	8 jours civils
Indépendant	8 jours civils

Vous êtes en incapacité de travail et vous souhaitez reprendre le travail (à temps partiel) ?

Rendez-vous sur www.helan.be/indemnites.

Déclarer votre incapacité de travail

- ✓ Téléchargez le certificat d'incapacité de travail sur notre site web et faites-le remplir par votre médecin traitant.
- ✓ Vous n'avez pas de certificat d'incapacité de travail à portée de main ? Demandez à votre médecin d'établir lui-même votre certificat médical (également appelé le formulaire « confidentiel ») avec les informations nécessaires.
 - vos données
 - identification du médecin traitant
 - date et signature du médecin
 - date de début et de fin de l'incapacité de travail
 - diagnostic : raison et nature de l'incapacité de travail

Que se passe-t-il en cas de prolongation ou de rechute ?

Votre incapacité de travail dure plus longtemps que ce qui est indiqué sur votre certificat ? Ou vous avez repris le travail et vous êtes à nouveau en incapacité ? Vous devez également déclarer votre incapacité de travail en temps utile en cas de prolongation ou de rechute.

Dans la situation suivante	dans un délai de
Après une hospitalisation	2 jours civils
Prolongation	8 jours civils
Rechute	8 jours civils

Kit bébé dans la Boutique de soins Helan

Les meilleurs produits pour vous et votre bébé ? Vous les trouverez dans la Boutique de soins Helan. Si vous êtes client(e) auprès de la Mutualité Helan, vous pouvez y acheter votre kit bébé avec une réduction de 150 euros !

Des produits durables pour maman et bébé

Vous attendez un enfant ? La Boutique de soins Helan est l'endroit idéal pour acheter le nécessaire. Nos experts en santé ont élaboré une gamme durable pour vous faciliter la vie pendant votre grossesse ou l'allaitement de votre bébé. Nous sommes là pour vous à chaque instant avec votre bébé. Avec des gobelets, des chaises hautes, des sièges de voiture et des jouets pédagogiques. Et des couches, bien sûr !

Vaste gamme de produits Maxi-Cosi

Il n'y a rien de plus délicat et de plus fragile qu'une nouvelle vie, et vous voulez bien sûr la chérir et la protéger. C'est pourquoi nous avons choisi dans la Boutique de soins Helan une nouvelle gamme de Maxi-Cosi. Tous les produits Maxi-Cosi sont esthétiques et répondent aux normes les plus strictes en matière de qualité et de confort.



Co-Sleeper Lora Air, 234 euros, ou seulement 117 euros avec votre avantage Helan supplémentaire ! (non-clients : 259,99 euros).

Buggy Lara 2, 179,99 euros, ou seulement 89,99 euros avec votre avantage Helan supplémentaire ! (non-clients : 199,99 euros).

Chaise haute Nesta, 179,99 euros, ou seulement 89,99 euros avec votre avantage Helan supplémentaire ! (non-clients : 199,99 euros).

Votre kit bébé dans la Boutique de soins Helan

- ✓ Achetez en ligne sur www.boutiquedesoins.be
- ✓ Prenez rendez-vous pour obtenir des conseils dans nos magasins de Bruges, Gand, Louvain ou Wilrijk via www.helanboutiquedesoins.be
- ✓ Appelez-nous au T. 02 218 22 22
- ✓ Ou venez nous rendre visite, vous trouverez les heures d'ouverture et les adresses sur www.helanboutiquedesoins.be

AVANTAGE HELAN

Les clients de la Mutualité Helan bénéficient d'une réduction de **50 %** sur les produits de la gamme bébé et enfant de la Boutique de soins Helan, avec une réduction maximale de 150 euros par enfant.

Avantages Helan

Chez Helan, nous aimons rendre la vie saine accessible à tous. C'est pourquoi nous soutenons votre bien-être par des remboursements et des réductions. Une petite sélection de nos offres.

Réservez dès maintenant !





« C'est déjà la troisième fois que je vais faire du snowboard avec Heyo. Les activités du soir et l'encadrement sur les pistes sont vraiment au top. Et j'ai rencontré de nouvelles personnes que je vois encore régulièrement. »

Arno, 16 ans, va faire du snowboard en Italie pour la troisième fois.

Camps de vacances Heyo pendant les congés de détente et de printemps

Heyo, le partenaire de Helan pour les camps de vacances, est un organisateur professionnel de camps de vacances inoubliables pour les enfants et adolescents de 3 à 18 ans. Le nom Heyo ressemble à ce que nous sommes : enthousiastes et communicatifs, accueillants et explorateurs.

Inscrivez-vous dès maintenant avec la réduction Helan !

L'offre de camps de vacances pour les congés de détente et de printemps est en ligne sur www.heyo.be. Et découvrez nos offres d'été à partir du 1^{er} décembre !

AVANTAGE HELAN

En tant que client(e) de la Mutualité Helan, vous bénéficiez d'une réduction allant jusqu'à **30 %** sur les camps de vacances avec hébergement et jusqu'à 20 euros sur les camps sans hébergement.

Webinaires GRATUITS pour votre bien-être

Ces thèmes vous attendent cet automne (seulement en néerlandais):

- ✓ Comment se déconnecter de son travail ?
- ✓ La communication assertive, ça s'apprend
- ✓ Planification précoce des soins : planifiez vos soins dès aujourd'hui
- ✓ Mieux se protéger contre les perturbateurs endocriniens

- ✓ La peur de l'échec chez l'enfant : comment vaincre le monstre
- ✓ Vivre avec une personne souffrant de vulnérabilité mentale

i Suivez un webinaire (en néerlandais) ou revoyez les éditions précédentes sur www.helan.be/infosessies



AVANTAGE HELAN

Via Helan, vous obtenez 9 euros de réduction avec le code **SKINDRHELAN9**.



CONSULTATION DERMATOLOGIQUE VIA SKINDR

Vous souffrez d'acné, d'eczéma ou d'un autre problème de peau ? Il n'a jamais été aussi facile de consulter un dermatologue grâce à Skindr. Avec l'application Skindr, vous pouvez obtenir l'aide d'un dermatologue belge en ligne. Sur la base d'une description et de photos, il propose une recommandation ainsi qu'un plan de traitement. Dans les 48 heures. Consultation à partir de 39 euros.

Télécharger l'application Skindr.

Découvrez les conditions de chaque avantage sur www.helan.be/avantages. Les avantages et services énumérés sont valables en 2023 pour les clients de la Mutualité libre Helan qui sont en ordre de paiement pour leurs cotisations.



Bonus activité physique

Nouvelle année scolaire et nouvel abonnement sportif pour vous ou vos enfants ? Helan vous récompense !

AVANTAGE HELAN

- ✓ Remboursement de 25 euros sur l'abonnement
- ✓ Remboursement de 25 euros sur la participation à un événement sportif
- ✓ Remboursement de 25 euros sur un examen médical sportif

LE WELNESS VOUS FAIT DU BIEN

Besoin de détente? Une visite au sauna, au hammam, une cabine infrarouge ou dans un centre de wellness vous détendra complètement! C'est pourquoi nous intervenons !

AVANTAGE HELAN

Nous vous remboursons **25 euros par année calendrier**.

Saviez-vous que

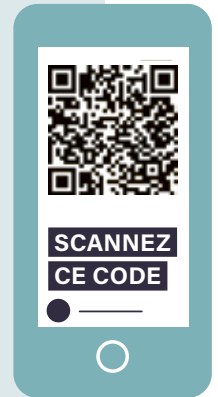
vous bénéficiez d'une réduction de **15 % chez 366 opticiens en Flandre, sur vos lunettes** ? Consultez la liste des opticiens sur helan.be.

SANTÉ CARDIAQUE AVEC FIBRICHECK

FibriCheck est une application médicalement certifiée qui mesure votre fréquence et votre rythme cardiaques et vous permet de surveiller les symptômes via votre smartphone, en concertation avec votre médecin. Il est facile et important de prendre régulièrement des mesures avec l'application pour assurer le suivi de votre santé cardiaque.

AVANTAGE HELAN

En tant que client(e) Helan, **vous utilisez l'application FibriCheck gratuitement** et ne payez rien pour un abonnement annuel Essential (d'une valeur de 49,99 euros).



MindfulMe

La pleine conscience consiste à se concentrer sur l'instant présent. L'entraînement de l'attention scientifiquement fondé vous apprend à mieux gérer le stress, l'insomnie, l'anxiété, la dépression, le burn-out, la douleur,... Vous préférez l'essayer gratuitement chez vous ? Sur le site web, vous pouvez trouver des exercices ou suivre une introduction gratuite en ligne. www.mindfulme

AVANTAGE HELAN

Vous bénéficiez d'une réduction de **50 euros** pour la formation de base (8 sessions) organisée par Mindful Me. Rendez-vous sur www.mindfulme.be et entrez le code **mindful@helan** dans la case « Réductions » lors de l'inscription.



Chez Helan, nous avons une vision plus large de votre bien-être. Nous faisons toujours un effort supplémentaire pour vous aider à obtenir ou conserver une qualité de vie optimale.



Depuis 13 ans, Nancy, aidante Helan, va aider Marie-Louise chez elle. Inutile de dire que cela crée des liens.

Nous sommes une mutualité libre. Mais vous pouvez aussi compter sur tous les autres services de notre groupe de bien-être : notre assurance dentaire et hospitalisation, les soins à domicile et de maternité, l'aide-ménagère, les crèches, les équipements de soins et les camps de vacances.



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
 - Via 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 la zorgkas.
 - 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