



## IN DEZE EDITIE:

- p04** Actueel: genetische dragerschapsscreening
- p06** Interview: Justine Vanhecke
- p10** Diensten en voordelen: wat verandert er vanaf 1 januari 2024?
- p13** In de spotlight: vriendenactie



Altijd open,  
ook buiten de  
kantooruren!  
24u/24u - 7d/7d

## Online kantoor 'Jouw NZVL'

Kleefbriefjes, spoedomslagen of EZVK-kaart aanvragen

Terugbetalingen raadplegen

Formulieren downloaden en verzenden

Jouw gegevens beheren

Overzicht terugbetalingen maken

**Registreer je nu via [www.nzvl.be](http://www.nzvl.be)**





04



05



08



10



11

## Inhoud

- 04 Actueel: genetische dragerschapsscreening
- 05 Klant aan het woord: Charlotte Pots
- 06 Interview: Justine Vanhecke - diabetes: hoe je eigen risico inschatten?
- 08 Gezondheid: elk kind verdient een rookvrije start
- 10 Diensten en voordelen: wat verandert er vanaf 1 januari 2024?
- 11 Goed om te weten
- 12 Kantoren: openingsuren van de kantoren
- 13 In de spotlight
- 14 Steekkaart: HospiPlus - jong verzekerd, later voordelig!
- 16 Vraag aan de klantenadviseur
- 17 Gezonde activiteitenagenda
- 18 ComfoPlus
- 20 NZ Vakanties
- 21 Fun for kids + puzzel
- 22 Krunsj



**Reacties altijd welkom!** Wil je graag reageren op een artikel in dit Objectief-magazine? Of heb je suggesties voor een onderwerp dat in een volgend nummer aan bod kan komen? Laat het dan weten aan de redactie via [objectief@nzvl.be](mailto:objectief@nzvl.be).

## Colofon

'Objectief' is het driemaandelijks gezondheidsmagazine van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

**Editie december 2023**

**Redactiecomité:** Kathleen Bockstal, Sanne Van Biesen, Sophie Muyllaert, Geert Van Den Eeckhout, Ann Christiaens, Wim Van Hecke, Veronique Van Moer, Erik Stoffelen, Jürgen Constandt, Joke Goris, Marijke Van Den Hove, Sarah Rongère, Marnix Raes, Tibor Gurka

**Redactiesecretaris en coördinator:** Kathleen Bockstal

**Secretariaat:** Statieplein 12 - 9300 Aalst, Tel. 053 76 99 99 - [objectief@nzvl.be](mailto:objectief@nzvl.be)

**Opmaak en druk:** Drukkerij Verspecht

**V.U.:** Wim Van Hecke - Statieplein 12 - 9300 Aalst

De redactie streeft naar het verstrekken van correcte informatie en baseert zich hiervoor op betrouwbare bronnen. De artikelen in dit nummer hebben louter een informatieve waarde. Het redactiecomité kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de verstrekte informatie. Objectief wordt gedrukt op houtvrij papier met een totale oplage van 66.000 exemplaren.

Lid van We Media



## Genetische dragerschapsscreening, een test voor koppels met een kinderwens!

De uitgebreide genetische dragerschapsscreening is bedoeld voor koppels die in de toekomst zwanger willen worden. Er hoeven geen ziekten bij het koppel of in de familie voor te komen.

Iedereen is gezonde drager van meerdere veranderingen (mutaties) in het erfelijk materiaal (genen) die tot een ziekte kunnen leiden bij de kinderen. Meestal weet men niet of men drager is van een bepaalde ziekte omdat dat doorgaans geen gevolgen heeft voor de eigen gezondheid.

Er bestaan meer dan 1.300 milde of ernstige recessieve<sup>1</sup> aandoeningen die al op kinderleeftijd tot uiting komen en die gepaard gaan met een (ernstige) lichamelijke en/of verstandelijke beperking. Een recessieve genetische aandoening (autosomaal of X-gebonden<sup>2</sup>) treft 3 per 1.000 kinderen. Ongeveer 1 à 2% van alle koppels loopt het risico om een kind te krijgen met een ernstige recessieve aandoening, zonder dat die al voorkomt in de familie. Wanneer twee partners drager zijn van een mutatie in eenzelfde autosomaal recessief gen, hebben ze als koppel een risico van 1 op 4 (25%) om bij elke zwangerschap een kind met een genetische aandoening te krijgen. Bij X-gebonden aandoeningen heeft de helft van de zonen een risico op de aandoening wanneer de vrouw drager is van de mutatie.

De Belgische genetische centra ontwikkelden de BeGECS-test (Belgian Genetic Expanded Carrier Screening), een uitgebreide dragerschapsscreening voor koppels met kinderwens. De test bestaat momenteel uit meer dan 1500 genen. Mutaties in die genen leiden onder meer tot aandoeningen van de verschillende organen, stofwisselingsziekten, een verstandelijke beperking, spierziekten enzovoort. BeGECS kan het risico op het krijgen van een kind met een van de geteste aandoeningen bepalen. Wanneer blijkt dat er een verhoogd risico is op een kind met een van de geteste aandoeningen, kunnen koppels beslissen hoe zij hun kinderwens willen vervullen. Als koppels verkiezen om spontaan zwanger te worden kan met een vlokcentest of vruchtwaterpunctie aangetoond worden of het kindje de aandoening zal ontwikkelen. De zwangerschap kan dan, indien gewenst, worden afgebroken. Een andere mogelijkheid is een zwangerschap met in-vitrofertilisatie (ivf) en embryoselectie.

Een normaal resultaat van de test sluit de kans op een kind met een erfelijke aandoening niet volledig uit. Niet alle mutaties kunnen immers met de test worden opgespoord en er kunnen zich bovendien nog steeds nieuwe mutaties voordoen.

Men kan BeGECS laten uitvoeren in een van de Belgische genetische centra. Daarvoor wordt bij beide partners een bloedstaal afgenomen. De rapporteertijd bedraagt drie maanden. BeGECS wordt niet aangeboden aan koppels die al zwanger zijn. De kostprijs bedraagt momenteel 750 euro per persoon of 1.500 euro per koppel.

### Voor testen uitgevoerd vanaf 1 januari 2024 voorziet ons ziekenfonds een tussenkomst!

Tussenkomst tot 250 euro per koppel (125 euro per persoon die aangesloten is bij ons ziekenfonds) voor testen uitgevoerd door één van de Belgische genetische centra, als er geen tussenkomst is vanuit de verplichte ziekteverzekering.

*Onder voorbehoud van goedkeuring CDZ.*



Meer info vind je op [www.nzvl.be/begecs](http://www.nzvl.be/begecs) en lees je graag de volledige brochure dan kan dit via deze QR code.

<sup>1</sup> autosomaal recessief: een autosomaal recessieve ziekte ontstaat wanneer een kind in beide kopijen van een bepaald gen een mutatie draagt, die hij/zij gekregen heeft van zijn beide ouders. Personen die slechts in één van de twee kopijen een mutatie dragen zijn immers een gezonde drager.

<sup>2</sup> X-gebonden: een X-gebonden aandoening ontstaat wanneer bij een zoon een mutatie voorkomt op het X-chromosoom, die hij gekregen heeft van zijn moeder. Een jongen heeft immers maar één X-chromosoom. Een meisje met een mutatie op het X-chromosoom is doorgaans een gezonde drager.



## Charlotte Pots, diabeteslifestylecoach

**It all starts with you: neem het heft in eigen hand bij diabetes!**

**Diabeteslifestylecoach Charlotte Pots kent een duidelijke diabetesaanpak: de foutmarges in de bloedsuikerspiegel - de 'hypers' en hypo's - verkleinen en de benodigde hoeveelheid insuline verlagen. Een stabiele bloedsuikerspiegel is niet alleen belangrijk voor mensen mét diabetes, maar vormt de basis voor een langdurige gezondheid voor elk individu. Preventie van deze bloedsuikerontregelingen helpt insulineresistentie en bijkomende aandoeningen bij diabetes type 1 voorkomen. Ook mensen met overgewicht, metabool syndroom, prediabetes en diabetes type 2 of andere chronische klachten hebben veel baat bij de preventieve aanpak van Charlotte.**

Ikzelf leef al bijna 30 jaar met diabetes type 1. De voedingsadviezen die ik destijds kreeg – tel je koolhydraten, pas je insuline aan, eet vijf maaltijden per dag met koolhydraten en gebruik lichtproducten – deden mij in een flinke glucoseroilercoaster belanden. Uiteindelijk zelfs met een burn-out tot gevolg. Als geen ander voelde ik de link tussen de stabiliteit van mijn bloedsuiker en mijn mentale en emotionele veerkracht. Toen ik besloot om mijn voeding en leefstijl grondig aan te pakken, kwam ik niet alleen energiek uit mijn burn-out, maar vond ik ook de unieke gezonde weg in het omgaan met mijn chronische ziekte.

'Met een goede bloedsuikerregulering kan ik mijn gezondheid dus op positieve wijze beïnvloeden. Mijn bloedsuikerspiegel bepaalt hoe ik me voel, hoe ik denk én hoe ik handel. Het opvolgen van mijn bloedsuikers geeft me inzicht in de impact van voeding op mijn lichaam en helpt me gezonder ouder worden. Dat vraagt dus om slimme keuzes in wat ik dagelijks op mijn bord leg'.

Insulineresistentie noem ik de moeder van alle ziekten. 'Elke bloedsuikerstijging zorgt voor een miniontsteking in je lichaam. Kort gezegd, wanneer je eet, dan stijgt je bloedsuiker. De glucoseschommelingen zorgen voor een cascade aan schadelijke effecten je lichaam. Op de lange termijn leidt dit tot (pre)diabetes en het metabool syndroom, met gevolgen voor hart en bloedvaten. Alzheimer wordt informeel ook wel diabetes type 3 genoemd. Maar ook depressie, leververvetting en hormonale problemen zijn potentiële langetermijneffecten.'

'Ons westerse voedingspatroon helpt ons niet. Ook is elk lichaam uniek en weet je pas wat voeding voor je doet als je dat meet en als je goed op de signalen van je lichaam let. De bloedsuikerwaarde HbA1c mag voor niet-diabetici tussen de 4 - 5,6% zijn, voor zwangere vrouwen onder de 6% en voor diabetici onder de 7%. Deze verschillen zijn echter niet logisch. Ook voor diabetici is gezond oud worden belangrijk. Dat gaat beter met een lager HbA1c en dat is haalbaar met de juiste voeding en leefstijl.' Ik heb al jaren een HbA1c tussen de 5,5 en 6%, en is het levende bewijs dat dat kan, ook mét diabetes.

Naast voeding hanteer ik andere gezondheidsspeilers in mijn diabetescoachaankpak, zoals beweging, mindset, stressmanagement, slaap en steun uit je omgeving. 'Er komt een tsunami van diabetes op ons af tegen 2030. Ik wil iedereen bewust maken van de rol van de bloedsuikerspiegel in onze algemene gezondheid. Wat we lange tijd normaal vonden, is écht niet meer normaal. We eten allemaal teveel en tevaak suiker! Ik heb een burn-out nodig gehad om me dit te realiseren. **Ik wil anderen daarvoor behoeden.** Gelukkig zijn er steeds nieuwe inzichten over voeding en leefstijl. En het mooie is, we hebben zelf de sleutel in handen tot onze gezondheid, ook mét diabetes. Preventie start bij elk individu en kan op elke leeftijd, ook als je al wat ouder bent. Bovendien hebben 80% van de mensen zonder diabetes dagelijks bloedsuikerschommelingen, wat betekent dat iedereen diabeet of niet, er baat bij heeft om te investeren in coaching. Als je gezonde gewoontes integreert in je leefstijl, dan heb je de grootste kans op succes. Als Bloedsuiker Expert leer ik je hoe je dit doet. Met behulp van verschillende onlinecoachprogramma's, adviezen en de juiste motivatie help ik elk individu om de beoogde doelen te behalen. Zowel mét als zonder diabetes help ik jou terug naar meer energie.

Je staat er dus niet alleen voor. Maar onthoud: "It all starts with YOU".'

"Two roads diverged in a wood,  
and I - I took the one less  
traveled by, and that has made  
all the difference."

- Robert Frost

### Meer info

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

[www.facebook.com/Diabeteslifestylecoach.be](https://www.facebook.com/Diabeteslifestylecoach.be)

[www.instagram.com/diabeteslifestylecoach/](https://www.instagram.com/diabeteslifestylecoach/)

[www.linkedin.com/in/charlotte-pots-1b82a6211](https://www.linkedin.com/in/charlotte-pots-1b82a6211)



## Interview: Justine Vanhecke

### Diabetes: hoe je eigen risico inschatten?

Naar schatting hebben 600.000 Vlamingen, dus 1 op 10, diabetes. Meer dan 90% van de mensen met diabetes heeft diabetes type 2. Maar wat is diabetes eigenlijk? Welke vormen bestaan er, wat zijn de symptomen en kan jij diabetes voorkomen? We spraken erover met Justine Vanhecke, Projectmedewerker Beheersovereenkomst Preventie van de Diabetesliga vzw.

#### Wat is diabetes?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloed te veel glucose (suiker) bevat. Dat kan 2 oorzaken hebben: het lichaam maakt onvoldoende insuline aan of de geproduceerde insuline is onvoldoende werkzaam.

#### Wat is insuline nu juist?

Insuline is een hormoon dat geproduceerd wordt in de bètacellen van de alvleesklier (pancreas). Via het bloed bereikt insuline de lichaamscellen waar het zich vastbindt op de cellen om glucose naar binnen te laten. Glucose is "brandstof" voor ons lichaam. Eens glucose in onze cellen zit, zetten de lichaamscellen glucose om in energie. Dat zorgt er voor dat we kunnen denken, bewegen... Onze organen hebben dus glucose nodig om te kunnen werken.

Je kan dus besluiten dat **insuline** de sleutel is om de broodnodige **glucose** binnen te laten in onze **lichaamscellen**.

#### Wat is het verschil tussen diabetes type 1 en diabetes type 2?

Diabetes bestaat in verschillende vormen. De meest voorkomende vormen zijn diabetes type 1, diabetes type 2 en zwangerschapsdiabetes.

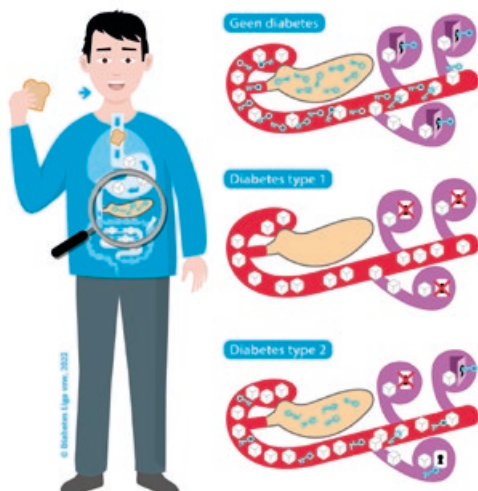
**Diabetes type 1** ontstaat vooral bij kinderen en jongere mensen, vaak vóór de leeftijd van 40 jaar. Personen met diabetes type 1 maken nog nauwelijks of zelfs geen insuline meer aan. Dat komt doordat het lichaam de bètacellen grotendeels vernietigt en de productie van het hormoon insuline wegvault. Naar schatting hebben minder dan 10% van de mensen met diabetes deze vorm. Diabetes type 1 is onomkeerbaar.

Bij **diabetes type 2** is de werking van de aanwezige insuline verminderd en/of wordt er insuline aangemaakt, maar in onvoldoende hoeveelheden. Diabetes type 2 treedt voornamelijk vanaf de leeftijd van 40 jaar op, maar we zien het steeds op nog jongere leeftijd opduiken. Meer dan 90% van de mensen met diabetes hebben diabetes type 2.

Diabetes type 2 kent een sluimerend verloop. Je zal in het begin de symptomen niet voelen en lange tijd met verhoogde suikerwaarden rondlopen vooraleer het wordt opgemerkt of gediagnosticeerd. Hierdoor kunnen reeds complicaties ontstaan, zonder dat je daar zelf weet van hebt. Bij 30% van de mensen met diabetes zijn al verwickelingen op het moment van de diagnose.

Diabetes type 2 is deels te voorkomen door een gezonde levensstijl, maar er zijn ook factoren waar je niets aan kan doen, zoals leeftijd, erfelijkheid .... Op de afbeelding hiernaast zie je de verschillende risicofactoren die de kans verhogen op de ontwikkeling van diabetes type 2.

## DIABETES



## Wat is zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes is een tijdelijke vorm van diabetes die voor het eerst wordt vastgesteld tijdens de zwangerschap. Tijdens de zwangerschap produceert het lichaam van de vrouw hormonen die insuline tegenwerken. Normaal kan het lichaam die toestand compenseren en normale suikerwaarden handhaven. Maar bij zwangerschapsdiabetes lukt dat niet genoeg en lopen de suikerwaarden toch op.

Na de geboorte worden de suikerwaarden bij de meeste vrouwen terug normaal. Toch ontwikkelt 30 tot 50% van de vrouwen 5 tot 10 jaar na de zwangerschap diabetes type 2. Zwangerschapsdiabetes komt in ons land naar schatting voor bij 1 op 10 van de zwangere vrouwen.

Sinds 2009 zorgt het project **Zoet Zwanger** voor de opvolging van vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes na de bevalling. Vrouwen die geregistreerd zijn in het project Zoet Zwanger ontvangen jaarlijks een herinnering voor een controle van hun suikerwaarden.

Daarnaast krijgen ze op regelmatige tijdstippen tips rond een gezonde leefstijl.

## Welke complicaties doen zich voor bij Diabetes type 2?

Diabetes type 2 kan op korte en lange termijn leiden tot verschillende verwickelingen. Op korte termijn kan diabetes type 2 leiden tot een hypoglycemie of te lage suikerwaarden. Op langere termijn kunnen te hoge suikerwaarden heel wat schade aanrichten aan verschillende organen, zoals het hart, de nieren, maar ook andere lichaamsdelen zoals de voeten en de ogen. Problemen kunnen deels voorkomen worden door de behandeling goed op te volgen en gezond(er) te leven. Een gezonde leefstijl is net zoals de behandeling en opvolging van diabetes uiterst belangrijk.

## Hoe bepaal ik mijn eigen risico op diabetes type 2?

Het is belangrijk om, zeker vanaf 45 jaar, stil te staan bij jouw risico op diabetes type 2. Zo kan je gericht inzetten op bepaalde risicofactoren om de aandoening te voorkomen of ben je er tijdig bij als blijkt dat je diabetes type 2 hebt, zonder dat je je hiervan bewust was.

Vanaf 45 jaar raden we aan om zelf een test te doen via een papieren risicotest die je kan downloaden op [www.HALT2Diabetes.be](http://www.HALT2Diabetes.be) of via [www.gezondheidskompas.be](http://www.gezondheidskompas.be).

Daar vind je een eenvoudige vragenlijst (FINDRISC) waarmee je jouw risico op diabetes type 2 kan berekenen. In die vragenlijst worden acht vragen gesteld, waarbij elk antwoord een bepaalde score krijgt. Als de totaalscore 12 of hoger is, dan is de kans op diabetes type 2 en/of hart- en vaatziekten duidelijk verhoogd en zijn verdere onderzoeken bij de huisarts aangewezen.



De huisarts kan je, afhankelijk van de resultaten van dit onderzoek, verder helpen om de nodige stappen te zetten om diabetes type 2 voor te blijven. Het goede nieuws is namelijk dat je door in te zetten op een actief en gezond leven diabetes type 2 met meer dan de helft kan voorkomen!

Blijkt uit de onderzoeken dat je diabetes type 2 hebt? Dan is het goede nieuws dat je er vroeg bij bent. De arts zal jou helpen om een goede behandeling op te starten.

## Zijn er nog tips of aandachtspunten die je kan meegeven voor onze leden?

De Diabetes Liga heeft het HALT2Diabetes preventieproject gelanceerd i.s.m. de Vlaamse Overheid. HALT2Diabetes start regionale campagnes op om mensen bewust te maken van een mogelijk verhoogd risico. Burgers worden aangemoedigd om de vragenlijst (FINDRISC) in te vullen. Zorgverleners zoals huisartsen, apothekers, diëtisten, beweegcoaches... worden ondersteund om geïdentificeerde risicopersonen verder te begeleiden.

Bij HALT2Diabetes kan je in verschillende regio's deelnemen aan gratis groepsessies Gezonde Voeding op Verwijzing onder begeleiding van een diëtist. Benieuwd naar de gratis groepsessies en de verschillende regio's? Ga naar [www.HALT2Diabetes.be](http://www.HALT2Diabetes.be)

Heb je nog vragen over diabetes, dan kan je altijd terecht op de gratis Diabetes Infolijn!

Wil je meer weten over de symptomen en behandeling van diabetes? Ga dan naar [www.diabetes.be](http://www.diabetes.be)

Heb je een betalend lidmaatschap bij een diabetesvereniging, dan krijg je die bij ons terugbetaald. Je krijgt tot 30 euro per kalenderjaar.

Ook voor dieetbegeleiding bij een RIZIV-erkende diëtist(e) kan je bij ons rekenen op een terugbetaling van 10 euro per sessie, tot maximaal 40 euro per kalenderjaar en per persoon.


**ROOKVRIJE  
START**

## Elk kind verdient een rookvrije start!

In blijde verwachting zijn geeft vaak die extra stimulans aan toekomstige ouders om te stoppen met roken. Die rookstop gaat echter niet altijd even vlot. Al te vaak zijn er nog hardnekkige misvattingen die de ronde doen wanneer het gaat over rookstop tijdens de zwangerschap.

Pieter Debognies, stafmedewerker tabak bij het Vlaams Instituut Gezond Leven VZW, klaart voor ons alvast **vier misverstanden** uit.

### **Misverstand 1: 'Het is te laat om te stoppen want de baby zit toch al in mijn buik.'**

Sommige vrouwen die roken denken dat het geen zin heeft om te stoppen als ze al een tijdje zwanger zijn. Stoppen is nochtans op elk moment tijdens de zwangerschap een goed idee. Verschillende gezondheidsrisico's voor het kindje kunnen omgekeerd of verminderd worden.

Zodra de moeder niet meer rookt, krijgt de baby meteen meer zuurstof en voedingsstoffen binnen. Dat maakt dat de longen van het kindje zich beter kunnen ontwikkelen. Als de moeder er zelfs in slaagt om tijdens het eerste zwangerschapstrimester te stoppen met roken, dan groeit de baby even goed als baby's van vrouwen die nooit rookten.

### **Misverstand 2: 'Minder sigaretten roken is net zo goed als stoppen.'**

Soms zijn vrouwen al tevreden als ze minder roken tijdens de zwangerschap. Minder is een stap in de goede richting, maar is nog steeds niet veilig. Elke sigaret kan schadelijk zijn voor de foetus.

Onderzoek wijst uit dat bij het minderen met roken het lichaam om nicotine blijft vragen. Vaak compenseert de roker dit verlangen door de rook van het lager aantal sigaretten dieper te inhaleren. Zo komen gevaarlijke stoffen van de tabak nog dieper in de longen terecht.

Minder roken is ook moeilijk vol te houden. Bij elke sigaret moet de roker opnieuw beslissen of ze de sigaret wel of niet gaat roken. Wanneer een zwangere vrouw stopt met roken, hoeft ze deze beslissing maar één keer te nemen.

Op de langere termijn is 'minder' roken ook niet vol te houden: geleidelijk aan rookt men opnieuw meer, en zien we een terugkeer naar het oude patroon.

### **Misverstand 3: 'Als ik rook, krijg ik een minder zware baby. Zo is de bevalling gemakkelijker.'**

Een laag geboortegewicht wordt zelden gekoppeld aan het gezondheidsrisico waar een foetus aan blootgesteld werd. Men koppelt het eerder aan een genetische oorzaak wanneer de baby met een lager gewicht ter wereld komt.

Een lager geboortegewicht zit echter niet in de genen, het is het gevolg van een voedingsprobleem. Door de giftige rook hebben deze kinderen minder zuurstof en voedingsstoffen gekregen waardoor ze minder goed volgroeid zijn.



Een laag geboortegewicht kan ook een belangrijke oorzaak van sterfte, ziekte en beperkingen zijn tijdens de baby- en kindertijd. Het kan zelfs gevolgen hebben voor de gezondheid van het kind op de langere termijn.

Het bevallen van een kleiner kindje is dus meestal niet gemakkelijker, maar vormt juist een risico omdat deze baby's minder sterk zijn om een bevalling te doorstaan.

#### **Misverstand 4: 'Ik krijg stress als ik stop met roken. En dat is ook niet goed voor mijn baby.'**

Experts geven aan dat roken tijdens een zwangerschap nog steeds schadelijker is dan de stress die stoppen met roken met zich meebrengt. Rookstop kan voor de moeder een korte tijd stress geven, maar het geeft haar baby wel meteen meer zuurstof en voeding. Stress is niet goed voor de baby, maar ontwenningverschijnselen en de bijhorende stress gaan echt wel voorbij.

Een zwangere vrouw kan nicotinevervangers gebruiken, of kan zich laten begeleiden door een tabakoloog. Een rookstopcoach kan de zwangere helpen om te zoeken naar manieren om goed te ontspannen, waardoor ze minder behoefte zal hebben aan een sigaret.

#### **Tips om het stoppen met roken:**

- Samen stoppen is gemakkelijker. Zo wordt blootstelling aan passief roken vermeden.
- Een huisarts, een vroedvrouw of een gynaecoloog kan mee begeleiden, of doorverwijzen.
- Een erkend tabakoloog kan optreden als persoonlijk rookstopcoach.
- Het gebruik van nicotinevervangers (bv. pleisters en kauwgum) tijdens de zwangerschap is veilig.

Op de website [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) vind je nog meer informatie en tips.

#### **Tussenkomen**

De Vlaamse overheid voorziet een tussenkomen voor rookstopbegeleiding bij een erkende tabakoloog. Die geldt jaarlijks voor maximaal 4 uur individuele begeleiding of 12 uur groepsbegeleiding. Hoeveel je moet betalen hangt af van je situatie (een verhoogde tegemoetkoming of niet) en de soort begeleiding (individueel of in groep). In groep betaal je 1 euro per kwartier of 0,5 euro met verhoogde tegemoetkoming. Voor individuele begeleiding betaal je 7,5 euro per kwartier of 1 euro met verhoogde tegemoetkoming.



## Wat verandert er vanaf 1 januari 2024?

Vanaf 2024 breidt het NZVL het voordelenpakket uit voor alle klanten: je blijft genieten van de voordelen van 2023, en zelfs meer!

### Wat is er nieuw?\*

#### Genetische Dragerschapsscreening (BeGECS-testen)

Voor BeGECS-testen uitgevoerd vanaf 1 januari 2024 door één van de Belgische genetische centra, voorzien wij een tussenkomst tot € 250. € 125 per persoon die aangesloten is bij ons ziekenfonds. Meer info vind je op pagina 4.

### Deze voordelen breiden uit\*:

#### Tandbehandelingen

Vanaf 2024 zullen NZVL-klanten tot € 1.400 (ipv € 1.200) tussenkomst krijgen voor tandprothesen, -implantaten, -kronen, -extracties, facetten, stifttanden, tandbruggen, inlay en onlay per twee jaar. De tussenkomst van € 1.400 geldt voor tandbehandelingen die opgestart zijn vanaf 01/01/2024 en voor behandelingen waarbij geen wettelijke tussenkomst voorzien is. Deze tussenkomst is niet langer op het persoonlijk aandeel van boven de € 200, maar op basis van 25% van de factuur gerekend.

#### Orthodontie

Vanaf 2024 zullen NZVL-klanten tot € 1.400 (ipv € 1.200) tussenkomst krijgen voor een behandeling orthodontie. De tussenkomst van € 1.400 geldt voor tandbehandelingen die opgestart zijn vanaf 01/01/2024 en voor behandelingen waarbij wél een wettelijke tussenkomst voorzien is. Indien er geen wettelijke tussenkomst is voorzien, krijg je een tussenkomst van € 175.

#### Voetverzorging

Vanaf 2024 breiden we de leeftijd voor voetverzorging uit van 65 jaar naar 60 jaar. Je ontvangt dan een tegemoetkoming van € 7,5 met een maximum van € 30 per persoon per jaar per behandeling bij een gediplomeerde voetverzorg(st)er, met een maximum van € 30 per persoon per jaar.

### Onze toppers

Uiteraard kan je blijven rekenen op onze andere voordelen zoals onze tussenkomst op je sportabonnement (€ 30), psychologische begeleiding (€ 150), bril (€ 50), schoolreizen (€50), kampen (€50), luiers (€ 300), geboortepremie (€ 300), en zoveel meer!

### Wat verandert er aan onze verzekeringen?

#### Hospitalisatieverzekeringen

Vanaf 2024 zal er bij onze hospitalisatieverzekering geen vrijstelling meer toegepast worden wanneer je op een éénpersoonskamer ligt op de dienst materniteit.

Het maximum bedrag van voor- en nazorg wordt opgetrokken van € 400 naar € 500 per kalenderjaar.

#### Tandverzekering

Heb je een TandPlus verzekering? Dan verhoogt vanaf 2024 het jaarlijks bedrag dat je terugbetaald krijgt naar € 2.500 ipv. € 2.000.

Ook voor orthodontische behandelingen stijgt de vergoeding naar € 1.250.

Tenslotte wordt de maximum vergoeding van supplementen verdubbeld tot € 250 en zullen de tandzorgen in de dagkliniek ook in aanmerking komen voor een terugbetaling.

Een vraag over de diensten en voordelen? Neem contact met ons op via onze chat op nzvl.be, via mail, telefoon of via één van onze kantoren. Je kan alle informatie en contactgegevens terugvinden op nzvl.be of via onze social media (Facebook, Instagram en LinkedIn).

*\*behoudens goedkeuring door de CDZ*



## Bijdragen

### Wettelijk reservefonds

Een reservefonds is verplicht bij wet en zorgt voor opvang van de tekorten in de gezondheidszorg. Ook in 2024 hoeven onze klanten deze wettelijke extra bijdrage niet te betalen.

### Je ziekenfondsbijsdrage

In 2024 betaal je voor het hele diensten en voordelenpakket van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen € 9,10 per maand of € 109,2 per jaar, en je krijgt er heel wat voor terug. Op de pagina hiernaast kan je al een deel van onze tussenkomsten terugvinden.

### Vlaamse sociale bijdrage

Iedereen die in Vlaanderen woont, is verplicht de bijdrage voor de Vlaamse sociale bescherming te betalen vanaf het jaar waarin hij/zij 26 jaar wordt. Deze verzekering is facultatief voor inwoners van Brussel. De normale bijdrage wordt opgetrokken van € 58 naar € 62 in 2024. Voor personen met een voorkeurregeling zal de bijdrage opgetrokken worden van € 29 naar € 31. Vanaf 1/1/2024 zullen de vorderingen voor de Vlaamse sociale bescherming (zorgkas) in de loop van de maand maart vanuit de zorgkas verstuurd worden.

## Wanneer voeren wij je domiciliëringsopdracht uit?

De ziekenfondsbijsdragen via domiciliëringsopdracht worden als volgt opgevraagd: rond 20 januari (1ste kwartaal) en de volgende kwartalen rond 20 april, 20 juli en 20 oktober. De bijdragen voor het voorhuwelijkssparen rond 20 januari en die voor de Vlaamse sociale bescherming rond 20 maart.

## Videocalls

Naast onze 57 kantoren staan onze klantenadviseurs ook klaar om je persoonlijk én op afstand digitaal verder te helpen via een videocall gesprek:

- **Op afspraak:** Op een door jou gekozen moment.
- **Tijdsbesparing:** Geen tijdverlies meer door eindeloos wachten in het verkeer. Met videobellen ben je binnen enkele seconden in het gesprek met één van onze adviseurs, zonder een stap buiten de deur te zetten.
- **Comfortabel:** Geen behoefte meer om je in te duffelen tegen weer en wind, vanuit je eigen comfortabele huis word je evengoed geholpen.
- **Goed voor je portemonnee:** Geen brandstofkosten, geen parkeerkaartjes. Videobellen spaart niet alleen tijd, maar ook centen.
- **Goed voor het milieu:** Minder reizen betekent minder CO<sub>2</sub>-uitstoot, waarmee je het milieu ook een handje helpt.
- **Vlot samenwerken:** Met handige functies zoals scherm delen wordt samenwerken een fluitje van een cent. Zo staat je dossier in een mum van tijd in orde.

Natuurlijk, niets verslaat een goed gesprek face-to-face, maar soms zijn videocalls gewoonweg handiger. Je plant makkelijk en snel een afspraak of videocall in via [www.nzvl.be/afspraak-maken](http://www.nzvl.be/afspraak-maken).

## Openingsuren van je kantoren

Tijdens de eindejaarsperiode zullen enkele kantoren gesloten zijn. **Check de openingsuren op [nzvl.be](http://nzvl.be) of via de app 'Mijn NZVL'**

Heb je een dringende vraag? Dan kan je ook steeds terecht bij één van onze collega's via:



**Chat:** Iedere werkdag kan je van 8u30 tot 12u (maa – vrij) en van 14 u tot 16 u (maa-do) live chatten met één van onze NZVL-collega's. We raden je aan om je rijksregisternummer bij de hand te houden, zo kunnen onze collega's jou optimaal en vlot verder helpen.



**Mail en tel.:** Al onze kantoren beschikken over een mailadres en een telefoonlijn om jou vlot te kunnen helpen. Je vindt deze hieronder terug.



**Afspraak of videocall:** Kom je graag in alle rust langs of heb je liever een videogesprek? Dan kan je steeds een online afspraak maken om jouw dossier persoonlijk te bespreken met één van onze klantenadviseurs. Je plant makkelijk en snel een afspraak of videocall in via [www.nzvl.be/afspraken-maken](http://www.nzvl.be/afspraken-maken).



**Online kantoor:** Je kan steeds 24/24 en 7/7 terecht in ons online kantoor 'Jouw NZVL' om jouw dossier te raadplegen, tussenkomsten aan te vragen en nog zoveel meer. Neem zeker een kijkje op [www.nzvl.be](http://www.nzvl.be). Je kan 'Jouw NZVL' rechts bovenaan de webpagina terugvinden.

Kantoor	Telefoon	Email
Aalst	053 76 99 90	aalst@nzvl.be
Aalter	09 375 35 57	aalter@nzvl.be
Anderlecht	02 523 87 77	anderlecht@nzvl.be
Asse	02 300 29 45	asse@nzvl.be
Beringen	011 42 34 32	beringen@nzvl.be
Bilzen	089 24 20 45	bilzen@nzvl.be
Blankenberge	050 41 06 86	blankenberge@nzvl.be
Bree	089 47 23 03	bree@nzvl.be
Brugge	050 40 60 80	brugge@nzvl.be
Brussel	02 219 90 25	brussel@nzvl.be
Buggenhout	052 33 23 90	buggenhout@nzvl.be
Deinze	09 330 17 75	deinze@nzvl.be
Dendermonde	052 52 29 02	dendermonde@nzvl.be
Deurne	03 334 07 18	deurne@nzvl.be
Diksmuide	051 69 18 92	diksmuide@nzvl.be
Erpe-Mere/Bambrugge	053 63 09 52	erpemere@nzvl.be
Genk	089 35 67 53	genk@nzvl.be
Gent (F. Van Ryhovelaan)	09 335 27 71	gent1@nzvl.be
Gent (Sint-Lievenslaan)	09 331 69 51	gent2@nzvl.be
Geraardsbergen	054 26 96 03	geraardsbergen@nzvl.be
Haaltert	053 83 43 38	haaltert@nzvl.be
Halle	02 309 28 86	halle@nzvl.be
Hasselt	011 22 26 41	hasselt@nzvl.be
Herent	016 89 12 70	herent@nzvl.be
Herzele	053 62 13 67	herzele@nzvl.be
Houthalen	011 71 17 12	houthalen@nzvl.be
Ieper	057 20 69 94	ieper@nzvl.be
Itterbeek-Dilbeek	02 308 21 09	dilbeek@nzvl.be

Kantoor	Telefoon	Email
Izegem	051 32 26 36	izegem@nzvl.be
Kapelle Op Den Bos	015 36 35 35	kapelleopdenbos@nzvl.be
Kessel-Lo	016 85 50 13	kessello@nzvl.be
Knokke	050 62 80 06	knokke@nzvl.be
Koekelare	051 58 92 49	koekelare@nzvl.be
Kortrijk	056 25 81 73	kortrijk@nzvl.be
Lennik	02 306 19 24	lennik@nzvl.be
Leuven	016 30 16 43	leuven@nzvl.be
Lochristi	09 355 36 69	lochristi@nzvl.be
Londerzeel	052 52 28 73	londerzeel@nzvl.be
Menen	056 29 29 32	menen@nzvl.be
Middelkerke	059 30 06 73	middelkerke@nzvl.be
Nieuwpoort	058 23 37 15	nieuwpoort@nzvl.be
Ninove	054 32 21 54	ninove@nzvl.be
Oostende	059 51 37 05	oostende@nzvl.be
Oostkamp	050 84 16 89	oostkamp@nzvl.be
Oudenaarde	055 61 22 63	oudenaarde@nzvl.be
Roeselare	051 20 18 49	roeselare@nzvl.be
Roosdaal	054 34 27 26	roosdaal@nzvl.be
Scherpenheuvel	013 25 29 45	scherpenheuvel@nzvl.be
Sint-Niklaas	03 502 01 84	sintniklaas@nzvl.be
Sint-Truiden	011 71 19 02	sinttruiden@nzvl.be
Tienen	016 85 10 23	tienen@nzvl.be
Torhout	050 22 22 02	torhout@nzvl.be
Tremelo	016 85 10 42	tremelo@nzvl.be
Veurne	058 31 76 56	veurne@nzvl.be
Wezemaal	016 85 10 14	wezemaal@nzvl.be
Wilrijk	03 334 02 83	wilrijk@nzvl.be
Zottegem	09 330 22 51	zottegem@nzvl.be

## Vriendenactie

Ben jij ook een fan van het NZVL? Zorg ervoor dat jouw vrienden ook mee kunnen genieten van onze ziekenfondsdiensten en ontvang een bol.com-bon ter waarde van € 20!

### Hoe werkt het?

Ga naar <https://www.nzvl.be/vriendenactie> of je plaatselijk kantoor en vul het formulier in met de gegevens van je vriend(in) of familielid.

We contacteren hem/haar om een afspraak vast te leggen om onze diensten voor te stellen. Je vriend(in) of familielid heeft hierbij geen aansluitingsverplichting; iedere afspraak is vrijblijvend.

Eens de afspraak is doorgegaan, ontvang jij je bol.com-bon t.w.v. € 20 via het kantoor. Die kan je vrij spenderen binnen het volledige assortiment van bol.com. Je kan de bonnen ook opsparen om aan een hoger bedrag te komen, tot wel € 200!



### Wat zijn de voorwaarden?

De enige voorwaarden die we hebben zijn:

- Iedereen die meerderjarig is en bij het NZVL aangesloten is, mag adressen doorgeven
- Jouw vriend(in) of familielid mag geen klant zijn van het NZVL
- Er moet een persoonlijk gesprek plaatsgevonden hebben om een bon toegestuurd te krijgen.
- De gegevens van je vriend(in) of familielid moeten vóór de afspraak bezorgd worden en niet erna
- Per domicilieadres ontvang je één bon
- Valse of onjuiste gegevens aanleveren leidt tot eliminatie van de deelname aan de actie
- Je krijgt de bon toegestuurd pas nadat de afspraak met je vriend(in) of familielid heeft plaatsgevonden.
- Per aangeleverd adres kan je een bon van € 20 voor bol.com ontvangen, met een maximum van 10 bonnen.

GRATIS TOEGANG

## kangoeroe beurs

vr-za  
08 | 09 | MAART  
10-17u | 10-18u | 2024

Zorgbeurs voor baby's,  
kinderen en jongeren  
met een beperking

FLANDERS EXPO GENT



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



## Jong verzekerd, later voordelig!

Verzekeringen! Die papieren hebben we ergens opgeborgen in een lade of ze zijn opgeslagen in een of andere map op de laptop. We mogen ons gelukkig prijzen als we er niet naar op zoek moeten gaan.

Zo ook bij Yana, tot de dag dat zij van haar gynaecoloog het fantastische nieuws kreeg van haar zwangerschap. Een snel telefoontje naar het NZVL en zij kreeg de bevestiging dat zij bij de kostendekkende verzekeringsformule HospiPlus & AmbuPlus verzekerd is. Een hele geruststelling want die comfortformule is op maat van een éénpersoonskamer, met inbegrip van de duurdere luxekamers op materniteit.

Yana wist dat het een keizersnede zou worden. Op 5 juni was het dan eindelijk zover. De bevalling werd ingeleid in het UZA. Alles verliep perfect. Mama, papa en hun volk van een dochtertje stelden het opperbest. Vier dagen later mocht het kersverse gezinnetje met z'n drietjes terug naar huis. Papa belde de ochtend van de bevalling naar HospiPlus om de registratie met Yana's HospiPluskaart door te geven. Om het zelf aan de ziekenhuiskiosk te proberen... daar voelde hij zich toch wat te nerveus voor met de bevalling op till! 'Groen licht', zeiden ze bij HospiPlus en 'veel succes.' Het voorschot en de factuur waren alvast geen zorg meer: die werden door HospiPlus rechtstreeks aan het ziekenhuis betaald.

De factuur die HospiPlus ontving van Yana's bevalling bedroeg 2.257,55 euro. De afrekening HospiPlus is als volgt:

Kostenrubriek	Persoonlijk aandeel	Supplement	Totaal	Tussenkost HospiPlus
Kamerkosten	€ 86,87	€ 440	€ 526,87	€ 526,87
Farmacie	€ 0	€ 104,22	€ 104,22	€ 104,22
Honoraria	€ 41,17	€ 1.580,37	€ 1.621,54	€ 1.621,54
Diverse kosten (flessen bronwater)	€ 0	€ 4,92	€ 4,92	€ 0

Yana bezorgde HospiPlus ook haar ambulante kosten voor de periode van 60 dagen vóór tot 180 dagen na de bevalling voor een bedrag van 143,15 euro. Dit waren remgelden op consultaties, de pré- en postnatale kiné en medicatie.

Die kosten werden verrekend met de éénmalige franchise van 125 euro en de kosten van de flessen bronwater (4,92 euro) die niet gewaarborgd zijn (zoals bijvoorbeeld ook de persoonlijke kost van tv of telefoon).

Van de totale kostprijs van 2.400,70 euro werd door HospiPlus uiteindelijk 2.270,78 euro ten laste genomen.

Yana en haar man willen er zo snel mogelijk een broertje of zusje bij. Zij kunnen vanaf 2024 alvast rekenen op een nog sterkere hospitalisatieverzekering.

### Afschaffing franchise op de materniteit vanaf 2024

In 2024 schaffen we de vrijstelling van 125 euro bij bevalling af (formules HospiPlus en HospiPlan). Voor andere opnames op een éénpersoonskamer blijft de franchise slechts éénmalig per kalenderjaar én geen franchise op een twee- of meerpersoonskamer.

### Hoger bedrag tussenkomst kosten vóór en na een opname

Naast de facturen van het ziekenhuis voorzien onze kostendekkende verzekeringen ook in de terugbetaling van de ambulante kosten. Dat zijn kosten van raadplegingen van zorgverstrekkers, facturen van onderzoeken, beeldvorming en de aankoop van geneesmiddelen. In de verzekeringsformule HospiPlan is de tussenkomst een forfaitair bedrag van 20 euro per opnamedag op een tweepersoonskamer. Het maximum van 400 euro wordt opgetrokken naar **500 euro** per kalenderjaar.

De verzekeringsformule HospiPlus biedt de kostendekkende terugbetaling van de ambulante kosten in de periode 60 dagen vóór tot 180 dagen na een opname. Het maximumbedrag van 400 euro wordt eveneens opgetrokken naar **500 euro**. Kies je voor een tweepersoonskamer, wat zeker aangeraden is bij een dagopname, dan heb je recht op een extra budget van 500 euro voor de kosten van kinesithérapie.

### Een betaalbare tandverzekering voor iedereen

Ook onze tandverzekering TandPlus zet het nieuwe jaar in met een gevoelige versterking van de waarborgen. De globale terugbetaling per kalenderjaar stijgt naar 2.500 euro en dat al meteen na de eventuele wachttijd van 12 maanden. Bij ons hoef je niet drie jaar of langer te wachten op het maximumplafond zoals bij veel andere tandverzekeringen. Iedereen heeft recht op een gezond gebit.

### Welke versterkingen voorziet TandPlus vanaf 2024?

Een aanzienlijk percentage tandartsen is niet-geconventioneerd. Zij kunnen dus supplementen aanrekenen op hun verstrekkingen. TandPlus voorziet een tussenkomst van 50% op de supplementen van ambulante tandzorgen tot **250 euro** per kalenderjaar (i.p.v. 125 euro).

Orthodontie is al lang geen uitzondering meer. Vele ouders vinden het terecht belangrijk dat hun kinderen opgroeien met een mooi gebit. Een orthodontiebehandeling is echter duur en kan zo'n 2.500 tot 3.000 euro bedragen per behandelingsplan.

TandPlus breidt haar tussenkomst voor orthodontie uit met een extra schijf voor de 18de raadpleging tot max. 1.250 euro per behandelingsplan, zowel voor behandelingen bij jongeren als volwassenen. De tegemoetkoming is als volgt:

- 250 bij de opstart
- 250 euro na 12 maanden/raadplegingen
- 250 euro na 18 maanden/raadplegingen
- 250 euro na 30 maanden/raadplegingen
- 250 euro bij de beëindiging van de behandeling

Voor orthodontie hebben zowel kinderen als volwassenen recht op vaste bedragen, zodat het vooraf ook duidelijk is wat je wanneer ontvangt.

De tussenkomsten van TandPlus worden verder nog uitgebreid naar de buurlanden en naar tandzorgkosten uitgevoerd in dagkliniek waarvoor er geen tussenkomst is via de verplichte ziekteverzekering: bv. het plaatsen van implantaten.

Al deze tussenkomsten kan je combineren met het specifieke tandvoordeel van het NZVL én MaxiPlan. We zorgen er bovendien nog voor dat 50% van de wettelijke remgelden voor tandzorgen automatisch terugbetaald worden eind januari. Makkelijker kan niet.

De aansluiting bij TandPlus is verplicht per ziekenfondsboekje. Kinderen tot zes jaar sluiten gratis aan mits een betalende ouder.

### Bespaar 50% op al je medische kosten

De verzekering medische kosten **MaxiPlan** betaalt jaarlijks 50 % van de wettelijke remgelden terug. Je hoeft daar

helemaal niets voor te ondernemen. Je ontvangt namelijk jaarlijks het bedrag van de tussenkomst automatisch op jouw bankrekening. MaxiPlan biedt daarnaast nog dekking voor tandzorgen, orthodontie, hoorapparaten en anticonceptie. Jonge gezinnen kunnen rekenen op een geboortepremie van 100 euro per aangesloten ouder en tot zes jaar zijn kinderen gratis verzekerd mits een betalende ouder.

### Indexering van de premies 2024

Jaarlijks mogen verzekeraars hun premies aan de wettelijke medische index of consumptieprijsindex aanpassen. De medische index is een weerspiegeling van de evolutie van de medische kosten. Als bijlage bij dit magazine vind je een overzicht van alle premies voor 2024 per verzekeringsproduct en per leeftijdscategorie. De premiestijgingen die we moeten doorvoeren, bedragen gemiddeld 10% en zijn daarmee in lijn met de algemene indexstijgingen.

### Jong verzekerd, later voordelig

Tijdig aansluiten blijft dé boodschap. Daar zijn meerdere redenen voor. Tenzij je ononderbroken overstapt van een gelijkaardige verzekering, zijn er wachttijden van drie tot twaalf maanden naargelang het type verzekering. Voor de kostendekkende formules moet je een medische vragenlijst invullen. Voor bestaande aandoeningen is er mogelijk een beperking in de tussenkomst. Die beperking geldt ook voor een bestaande zwangerschap. Als je aansluit na je vijftigste verjaardag zijn ook hogere tarieven van toepassing. Wacht dus niet tot je ziek of zwanger bent om een verzekering te nemen.

#### Meer informatie?

Surf naar [www.nzvl.be](http://www.nzvl.be), bel naar 053 76 99 99, e-mail naar [info@nzvl.be](mailto:info@nzvl.be), of ga langs in jouw ziekenfondskantoor.

*Het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen (NZVL), met ondernemingsnummer BE0418.999.418, en ingeschreven in het register van de verzekeringstussenpersonen onder het nummer 2007, treedt op als verzekeringstussenpersoon voor de VMOB HospiPlus, met ondernemingsnummer BE0471.458.404, en door de CDZ erkend als verzekeringsmaatschappij onder het nummer 250/01 om de tak 2 'ziekte' te beoefenen. De infofiches van de HospiPlus-verzekeringen, evenals de algemene voorwaarden, zijn terug te vinden op [www.hospiplus.be](http://www.hospiplus.be). Het Belgisch recht is van toepassing op de verzekeringsovereenkomst. De verzekeringsovereenkomst geldt levenslang.*

*Eventuele klachten omtrent de verzekeringsovereenkomst, of de uitvoering ervan, kunt u richten aan [klachten@hospiplus.be](mailto:klachten@hospiplus.be), of aan de Ombudsman van de Verzekeringen ([www.ombudsman-insurance.be](http://www.ombudsman-insurance.be), [info@ombudsman-insurance.be](mailto:info@ombudsman-insurance.be), de Meeûsquare 35 te 1000 Brussel).*

# Vraag aan de klantenadviseur



## Trapliften



## Tibor Gurka Hulpmiddelenadviseur ComfoPlus

Wist je dat er jaarlijks meer aangiften gedaan worden van ongevallen binnen de woning dan verkeersongevallen? Van het uitglijden op een natte vloer in de badkamer tot het struikelen over een vloerkleed: het gevaar schuilt vaak in een klein hoekje. De onheilsplek bij uitstek is echter de trap, waar valpartijen – vooral van ouderen – vaak ernstige gevolgen en een zware impact hebben op het verdere leven.

Voor wie moeite heeft om de trap te nemen, is het op de eerste plaats belangrijk om te zorgen voor een betrouwbare leuning en voldoende verlichting, eventueel voorzien van een bewegingssensor. Ook antislipstroken zijn geen overbodige luxe. Binnen de Dienst Maatschappelijk Werk zijn ergotherapeuten werkzaam: experts op het gebied van valpreventie, hulpmiddelen en (woning)aanpassingen. Een ergotherapeut kan samen met jou jouw persoonlijke situatie bekijken en (gratis) advies geven rond de mogelijkheden. Vaak kunnen kleine, weinig ingrijpende aanpassingen al een hele verbetering teweegbrengen. Blijft het valgevaar toch nog te groot of is de trap nemen simpelweg niet meer haalbaar, kan de optie van een traplift bekeken worden.

### Waarom zou je kiezen voor een traplift?

Een traplift aanschaffen doe je in de eerste plaats om je veiligheid te garanderen, maar ook om je wooncomfort te behouden. De meeste mensen blijven het liefst zo lang mogelijk thuis wonen, maar niet iedereen heeft een vrije ruimte op het gelijkvloers die kan ingericht worden als slaapkamer. Noodgedwongen wordt er dan een bed in de woonkamer geplaatst, wat helemaal geen evidentie is: de ruimte waar je bezoek ontvangt en de gezelligste plaats in huis zou moeten zijn, wordt dan plots een 'zorgkamer'. De psychologische weerslag daarvan mag je niet onderschatten.

### Wat is de doelgroep?

De meeste trapliftgebruikers zijn oudere mensen met een beperkte mobiliteit, maar ook jongeren met een beperking of aandoening – denk maar aan hartafwijkingen of longproblemen – kunnen er baat bij hebben om zich via een traplift veilig naar een andere verdieping te begeven.



Bespreek het tijdig, zodra het wat moeilijker gaat. Mensen die geregeld lijden aan evenwichtsstoornissen, of bij wie de mobiliteitsbeperking van schommelende aard is, vragen soms pas advies na de eerste val, als het kwaad al geschied is. Voorkomen is altijd beter dan genezen!

### Wat kost een traplift?

De kostprijs van een traplift hangt vooral af van de constructie. Als je beschikt over een eenvoudige, rechte trap, moet je rekenen op een investering van ongeveer 3.700 euro. Voor een trap met een bocht ligt de gemiddelde prijs aanzienlijk hoger: plusminus 7.800 euro, vermeerderd met 300 euro per extra bocht.

### Kan ik een financiële tegemoetkoming krijgen?

Eenzijds is er de Vlaamse aanpassingspremie. Die bedraagt 1.250 euro en kan je aanvragen als je ouder bent dan 65 jaar, maar geen eigenaar bent van een tweede woning. Jouw jaarlijks belastbaar inkomen mag ook niet hoger zijn dan:

- 37.030 euro voor een alleenstaande;
- 51.840 euro voor een 65-plusser met één persoon ten laste, te verhogen met 4.150 euro per bijkomende persoon ten laste;
- 51.840 euro voor koppels, te verhogen met 4.150 euro per persoon ten laste.

Personen jonger dan 65 kunnen in sommige situaties beroep doen op het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH). Om een aanvraag te kunnen doen bij het VAPH moet je kunnen aantonen dat je een ernstige, blijvende beperking hebt die zich uit in alle levensdomeinen en waarvoor geen behandelmogelijkheden meer zijn. Denk je in aanmerking te komen, neem dan contact op met de Dienst Maatschappelijk Werk. Dit kan via 053 76 99 71 of [dmw@nzvl.be](mailto:dmw@nzvl.be).

Anderzijds bieden sommige gemeenten of provincies ook een tussenkomst. Via de website [www.premiezoeker.be](http://www.premiezoeker.be) of via de Dienst Maatschappelijk Werk kom je makkelijk te weten welke premie(s) je kan aanvragen.

### Van advies tot verkoop: ComfoPlus

Overweeg je de plaatsing van een traplift? Neem dan contact op met Tibor, hulpmiddelenadviseur bij ComfoPlus. Hij zorgt ervoor dat je binnen de 48 uur wordt gecontacteerd door een vertegenwoordiger van een gespecialiseerde firma, voor een geheel vrijblijvend huisbezoek en prijsbestek. Beslis je om een bestelling te plaatsen, dan wordt jouw traplift gebruiksklaar gemaakt binnen een termijn van vier weken. De plaatsing neemt hooguit een halve werkdag in beslag, zodat je diezelfde dag al zorgeloos kan genieten van je aanwinst.

ComfoPlus – 03 292 21 60 – [info@comfoplus.be](mailto:info@comfoplus.be)





## Webinar 'Zin en onzin van voedingssupplementen'

Een supplement is snel genomen, maar niet elk supplement is even doeltreffend, omdat de dosis en de opneembaarheid verschilt. In deze sessie leer je alles over voedingssupplementen, zo kan je je eigen voedingssupplementen kritisch bekijken. Je krijgt ook inzichten in het ontstaan van on-evenwichten en tekorten in de voeding, en hoe je die kan aanvullen met een supplement.

**Spreker:** *Katrien Callens, diëtiste*

**Dinsdag 30 januari van 19.30 tot 21 uur**

Online sessie



## Webinar 'Veerkracht'

Momenten van stress kan je niet altijd uitsluiten. Er gebeuren immers zaken in het leven die je niet zelf onder controle hebt en die spanning of stress veroorzaken. Als deze periode van stress lang blijft aanhouden, bestaat de kans dat je overspannings- of burn-outklachten ontwikkelt.

Tijdens de sessie leer je de signalen herkennen, krijg je inzicht in hoe een burn-out ontstaat en in stand gehouden wordt.

Kort en krachtig reiken we je praktische handvaten aan om klachten te verminderen en burn-out te voorkomen.

**Spreker:** *Shany Van Elslander, psycholoog*

**Dinsdag 6 februari van 19.30 tot 21 uur**

Online sessie



## Webinar 'genetische dragerschapsscreening' (BeGECS)

Iedereen is gezonde drager van meerdere veranderingen (mutaties) in het erfelijk materiaal (genen) die tot een ziekte kunnen leiden bij de kinderen.

Meestal weet men niet of men drager is van een bepaalde ziekte omdat dat doorgaans geen gevolgen heeft voor de eigen gezondheid.

Tijdens deze webinar krijg je info over het verloop, het belang van de genetische dragerschapsscreening, de risico's en de gevolgen wanneer men drager is.

**Lesgever:** *Professors Sandra Janssens, Ariane Van Tongerloo en Paul Coucke – UZ Gent*

**Donderdag 7 maart om 19u30 tot 21 uur**

Online sessie



## Webinar 'Prikkelbaredarmsyndroom (PDS)'

Maag-darmspecialist Heiko De Schepper vertelt tijdens deze voordracht alles wat je moet weten over het prikkelbare darm syndroom. Hij legt uit hoe het mechanisme in elkaar zit en waarom het syndroom zo moeilijk vast te stellen is – met veel foute diagnoses tot gevolg. Daarnaast nuanceert of weerlegt hij mythes die de ronde doen over PDS.

**Spreker:** *Prof. Dr. Heiko De Schepper, maag-darmspecialist UZA*

**Dinsdag 12 maart van 19.30 tot 21 uur**

Online sessie

**Alle sessies zijn gratis.** Je kan vooraf inschrijven via het inschrijvingsformulier op de website [www.nzvl.be](http://www.nzvl.be). Let op, schrijf tijdig in want de plaatsen zijn beperkt!

## Op zoek naar een origineel kerstgeschenk?

ComfoPlus pakt uit met vier verrassende producten, die tijdens de actieperiode portvrij aan huis bezorgd worden!

### Sprekende klok

Een zendergestuurde (of radiografische) klok zorgt ervoor dat de tijd altijd nauwkeurig wordt weergegeven, en dat de zomer- en wintertijd automatisch worden ingesteld. Met één druk op de knop spreekt de klok de tijd, dag en datum uit in het Nederlands. Voorzien van een alarmfunctie, volumeknop, verlichte wijzerplaat en fluorescerende wijzers. Batterijen (2x C) niet inbegrepen.



€ 79,95 **€ 65**

### Pulman Confort verbandschoenen

De hoge verbandschoenen van Pulman kunnen aan de voor- en achterzijde volledig open, wat het instappen vergemakkelijkt. De schoenen zijn uitgerust met een lichtgewicht anti-slipzool en behandeld met een bacterie- en schimmelwereld antibioticum. Machinewasbaar op 40°C en sneldrogend. Donkerblauw, uniseks model, beschikbaar in de maten 35 tot 48.



€ 125 **€ 99**

### MoVeS mini 'massage gun'

Een 'massage gun', of een spiermassagepistool, is een draadloos elektrisch apparaat ontworpen voor diepe weefselmassage, gericht op de verlichting van spierpijn en -stijfheid. Het compacte maar krachtige toestel is voorzien van vijf verwisselbare opzetstukken en een degelijk opbergkoffertje. Handig om mee te nemen op reis, naar het werk of het fitnesscenter.

€ 179 **€ 129**



### Elektrisch warmtekussen voor nek en schouders

Donzig warmtekussen met een optimale pasvorm en handige magneetsluiting. De wasbare hoes is gevuld met fijne glasparels om het lichaamscontact te maximaliseren. Met de handbediening kan je kiezen uit vier temperaturniveaus. Om oververhitting te voorkomen, is een sensor ingebouwd.

€ 87,95 **€ 69**



	winkel Lier Antwerpstraat 145	winkel Aalst Dr. André Sierensstraat 11	centrale Bornem Lodderstraat 20B
<b>maandag</b>	9.00 - 13.00 uur 14.00 - 17.00 uur	9.00 - 12.00 uur 12.30 - 16.30 uur	7.45 - 16.30 uur
<b>dinsdag</b>	9.00 - 13.00 uur 14.00 - 17.00 uur	9.00 - 12.00 uur 12.30 - 16.30 uur	7.45 - 16.30 uur
<b>woensdag</b>	9.00 - 13.00 uur 14.00 - 17.00 uur	9.00 - 12.00 uur 12.30 - 16.30 uur	7.45 - 16.30 uur
<b>donderdag</b>	9.00 - 13.00 uur 14.00 - 17.00 uur	9.00 - 12.00 uur 12.30 - 16.30 uur	7.45 - 16.30 uur
<b>vrijdag</b>	gesloten	9.00 - 12.00	7.45 - 12.30 uur




# Flexidry babyluiers

Nieuw in ons assortiment!		stuks per pak	pakken per karton	prijs per karton	ledenprijs per karton
Flexidry Newborn	1	50	3	<del>32,31</del>	<b>22,95</b>
Flexidry Mini	2	42	3	<del>29,35</del>	<b>20,95</b>
Flexidry Midi	3	36	6	<del>56,60</del>	<b>40,95</b>
Flexidry Maxi	4	31	6	<del>53,13</del>	<b>39,95</b>
Flexidry Junior	5	27	6	<del>50,00</del>	<b>37,95</b>
Flexidry XL	6	23	6	<del>46,15</del>	<b>35,95</b>



Bestel nu via onze website of e-mail:

[www.comfoplus.be](http://www.comfoplus.be)  
[info@comfoplus.be](mailto:info@comfoplus.be)



Portvrije levering via bpost voor bestellingen vanaf 45 euro.

Kies je voor afhalen van de bestelling in je vertrouwde ziekenfondskantoor, dan is de levering gratis en krijg je een pakje Magics vochtige doekjes cadeau!\*

Extra klantenvoordeel:

Tot 100 euro terugbetaling per levensjaar tot de 3<sup>e</sup> verjaardag (max. 300 euro per kind).

\*Actie geldig tot 15/01/2024.



# NZ Vakanties

## De reisdienst van het NZVL



**NZ VAKANTIES**  
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

### Een welverdiende pauze met NZ Vakanties.



#### 50 in plaats van 30% korting bij vakantiedomein Dennenheuvel

Een leuk eindejaarsgeschenk!  
Reserveer je verblijf te Dennenheuvel vóór 10 december en geniet van 20% extra korting op de kamerprijs.

Deze speciale aanbieding is geldig voor verblijven tussen 18 december en 3 maart 2024.

*Geldig op comfort- en superiorkamers.  
Promo niet cumuleerbaar met arrangementen en promoties.*



Scan de QR-code voor meer informatie.



#### Vier de liefde aan zee!

Een romantisch valentijnsweekend aan zee!  
Van 9 tot 11 februari legt Hoge Duin jou en je geliefde in de watten.

#### Arrangement:

- 2 overnachtingen;
- buffet op vrijdagavond;
- op zaterdag verwennen we je met een uitgebreid viergangenmenu, inclusief een aperitief en koffie;
- op zowel zaterdag- als zondagochtend wordt er een ontbijtbuffet geserveerd.

#### Nog geen nieuwjaarsplannen?

Vier samen met familie en of vrienden aan zee!  
Voetjes onder tafel en genieten maar!



Scan de QR-code voor meer informatie.



#### Hoe reserveren met korting?

Reserveer online via  
[www.dennenheuvel.be](http://www.dennenheuvel.be) of  
[www.hogeduin.be](http://www.hogeduin.be).

Gebruik je promocode: **LEDEN**  
De korting is van toepassing op de kamerprijs.



**HOGEDUIN**  
NZ VAKANTIES

Oostduinkerke  
T. 058 23 40 52



**DENNENHEUVEL**  
NZ VAKANTIES

Durbuy (Bomal-sur-Ourthe)  
T. 086 21 21 36

### Ontdek onze nieuwe website gevuld met leuke vakantievoordelen!

#### Onze gloednieuwe NZ Vakanties website is er!

De voorbije maanden gingen we op zoek naar nieuwe partners en voordelen exclusief voor onze klanten.  
Surf naar [www.nzvakanties.be](http://www.nzvakanties.be) of scan de QR-code voor nieuwe **geweldig vakantie- en vrijetijdsaanbiedingen!**



3 %



4 %



5 %



€ 35



€ 10



tot 40 %



15 %



15 %



10 %



€ 8



20 %

Kleur of versier deze tekening en stuur **vóór 1 februari 2024** je ontwerp door naar NZVL -Marketing, Statieplein 12, 9300 Aalst. Wij delen graag jullie kunstwerkjes.

**Het mooiste ontwerp belonen we met een Fun-waardebon van maar liefst € 125.** Veel plezier!

De winnaar van de kleurwedstrijd van het september-nummer is **Leconte L.** uit **Halle**. Proficiat!



Voornaam & naam: .....

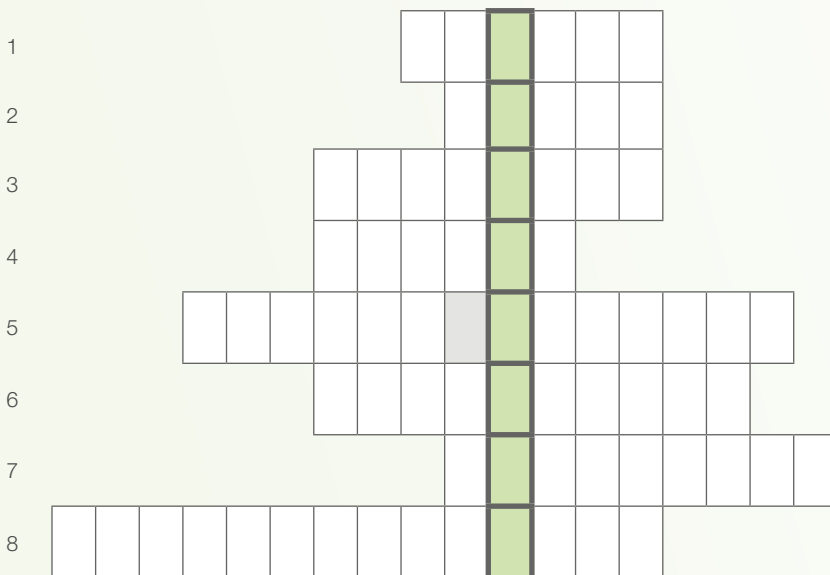
Adres: ..... Telefoonnr.: .....

Rijksregisternummer: ..... Leeftijd: .....



## Puzzel

Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. Stuur het woord, dat verschijnt in de groene vakjes, **vóór 1 februari 2024** naar onze redactie via [marketing@nzvl.be](mailto:marketing@nzvl.be) of per post naar NZVL - Marketing, Statieplein 12, 9300 Aalst: zo maak je kans op een waardebon van 150 euro voor een verblijf in één van onze vakantiedomeinen. **Veel succes!**



1. Voor welke test voorzien we vanaf 2024 een tussenkomst?
2. Welke code dien je te gebruiken om korting te ontvangen op de kamerprijs in onze vakantiedomeinen?
3. Welk hulpmiddel helpt je veilig naar een andere verdieping?
4. In welke periode gaat de kransj ski & snowboard vakantie door?
5. Welk kantoor is altijd open?
6. Welke zorgverlener kan je helpen voor rookstopbegeleiding?
7. Hoe kan je ons makkelijk bereiken zonder je te verplaatsen en toch de klantenadviseur op beeld zien?
8. Welk voordeel breiden we uit in leeftijd en in terugbetaling?

Het juiste antwoord van onze puzzel in het september-nummer was 'herfstzon'. Uit de juiste inzendingen koos onze onschuldige hand **Mevr. Vandeput** uit **Aarschot** als winnaar. Proficiat!

Voornaam & naam: .....

Adres: ..... Telefoonnr.: .....

Rijksregisternummer: .....

# KRUNSj

onvergetelijke  
jeugdvakanties

AANBOD  
WINTER

ski &  
snow

13-15 jaar &  
16-18+ (vanaf 2011)

Za. 10.02 –  
za. 17.02

PRIJS  
€ 695\*  
€820

Locatie 1: 13-15j.  
Oostenrijk, Villach  
Jugendgästehaus

Locatie 2: 16+j.  
Oostenrijk, Ossiach  
Gasthof Hotel Zur Post

BUS



16-18 jaar  
VOLZET

## UITBLINKERS

- Sneeuwzeker
- 155 km piste
- Volpension
- Skipas van 5 dagen

+ extra huurprijs voor ski-  
en snowboardmateriaal  
(inclusief helm): €85

- ✕ 43 km blauwe piste
- ✕ 98 km rode piste
- ✕ 14 km zwarte piste



## doordraaien in Doornik

13 tot 15 jaar (2011-2009)

Ma. 08.04 –  
vr. 12.04

PRIJS  
€240\*  
€365

LES AUBERGES DE  
JEUNESSE DOORNIK

Eigen  
vervoer

PAASVAKANTIE



Spring met ons de paasvakantie in en maak de zotste salto's in het trampolinepark. Vergeet zeker jouw kompas niet, want dat zal zeker van pas komen om je te oriënteren tijdens de avontuurlijke speurtocht. Nadat we onze grenzen hebben verlegd op een uitdagend avonturenparcours springen we samen in een band om de glijbanen van Aqua Tournai achterwaarts af te glijden. We kunnen pas spreken over een geslaagde vakantie wanneer we onze gekste dansmoves hebben bovengehaald. Ken jij alle dansjes van #likeme al?

## UITBLINKERS

- ✕ Trampolinepark
- ✕ Avonturenparcours
- ✕ Groepsspeurtocht
- ✕ Aqua Tournai
- ✕ Dansfeestje

actie  
attractie



PAASVAKANTIE

beslist  
bucketlist



7 tot 9 jaar (2017-2015)

10 tot 12 jaar (2014-2012)

Zo. 07.04 -  
vr. 12.04

PRIJS  
€ 195\*  
€320

OOSTDUINKERKE  
VAKANTIEDOMEIN HOGE DUIN

Gratis bus of  
eigen vervoer

BUCKETLIST!



10 DINGEN DIE JE MOET  
GEDAAN HEBBEN VOOR  
JE 13<sup>DE</sup> VERJAARDAG:

- Plopsaland
- Hoogteparcours
- Windsurfen
- Rodeo
- Nachtspel
- Kussengevecht
- Openluchtbioscoop
- Paintball
- Lasershooten
- Action painting



### UITBLINKERS

✕ Plopsaqua ✕ Paintball ✕ Hoogteparcours ✕ Alpaca's voederen

## Krunsj zoekt ...

### extra (ondersteunings-) animatoren

Heb je al een animatortest of ervaring in het jeugdwerk en wil je graag mee als animator op **KRUNSJ**-vakantie? Dat kan!

Daarnaast hebben we ook voor wie interesse heeft in of ervaring heeft met het begeleiden van kinderen met extra ondersteuningsnoden nog een aantal plekje als ondersteuningsanimator ter beschikking! Heb je interesse of wil je wat meer informatie? Stuur dan gerust een mailtje naar **info@krunsj.be** of een berichtje naar onze **Facebook- of Instagrampagina**. Het **KRUNSJ**-team zal nadien contact met je opnemen.

Voor extra informatie kan je ook een kijkje nemen op **krunsj.be/animator-worden!**



Dit was  
30 jaar  
Krunsj!



**KRUNSJ** blies afgelopen zomer 30 kaarsjes uit. Dat werd op magische wijze gevierd met behulp van heel wat enthousiaste animatoren. Honderden kinderen en jongeren gingen naar huis met het gekste kapsel, een zelfgetimmerd zwaard en de mooiste ballonnencreaties. Bedankt aan iedereen die er bij kon zijn!

INSCHRIJVEN VOOR  
DE ZOMER KAN VANAF

05.01.24



onvergetelijke  
**KRUNSJ**  
vakanties

Meer info en inschrijven op [www.krunsj.be](http://www.krunsj.be)

\* Prijs met korting voor klanten van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen die in regel zijn met de ziekenfondsbijdrage.



Snel je NZVL-brieven en vorderingen digitaal ontvangen?  
Connecteer dan nu met Doccle via **[www.doccle.be](http://www.doccle.be)**

**doccle**

 Neutraal  
Ziekenfonds  
Vlaanderen

**[www.nzvl.be](http://www.nzvl.be)**