

IN DEZE EDITIE:

- p05** Actueel: zorgmacht
- p12** Seniorenuistap: Brugge
- p14** Steekkaart: tarieven en terugbetalingen 2024
- p16** De Nacht van Vlaanderen





Ook in het **buitenland** blijven we in je buurt

Je kan jouw Europese Ziekte-verzekeringskaart makkelijk digitaal terugvinden of bestellen via het Online kantoor '**Jouw NZVL**'.

24/24 uur bijstand in alle
Europese landen: **+32 2 272 09 00**



www.nzvl.be



04



06



08



12



16

Inhoud

- 04 Goed om te weten: Dienst Maatschappelijk werk
- 05 Actueel: zorgvolmacht
- 06 Interview: Prof. Dr. Heiko De Schepper - wat is het prikkelbaredarmsyndroom?
- 08 Gezondheid: samen aan zet voor een gezonde mond!
- 10 Gezonde activiteitenagenda
- 12 Seniorenuistap
- 13 Kantoren: onze verschillende contactmogelijkheden
- 14 Steekkaart: tarieven en terugbetaling 2024
- 16 De Nacht van Vlaanderen
- 17 Klant aan het woord
- 18 Vraag aan het ziekenfonds
- 19 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.

Colofon

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

Editie maart 2024

Redactiecomité: Kathleen Bockstal, Sanne Van Biesen, Sophie Muyllaert, Geert Van Den Eeckhout, 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

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 artikels 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 67.000 exemplaren.

Lid van We Media

Dienst Maatschappelijk werk

Plots ziek, langdurige gezondheidsproblemen, een blijvende beperking, zorgbehoevend? Heb je daarover vragen of noden, dan kan je een beroep doen op de dienst Maatschappelijk werk.

Je kan onze dienst Maatschappelijk werk bereiken:

- Via telefoon naar 053 76 99 71 (elke werkdag van 8.00 tot 12.00 uur)
- Via e-mail naar dmw@nzvl.be.
- Of op één van onze permanentiedagen in onze kantoren (zie tabel hieronder):

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Vrijdag
Aalst		9 - 12 uur <i>op afspraak</i>	13.30 - 16.30 uur	
Anderlecht	9 - 12 uur <i>1e en 3e v/d maand op afspraak 2e en 4e v/d maand vrij</i>			
Brugge	9 - 12 uur <i>op afspraak</i>			
Deinze		9 - 12 uur		
Gent	voorlopig geen permanentie			
Hasselt	9 - 12 uur <i>1e en 3e v/d maand</i>			
Herent			13.30 - 16.30 uur	
Kessel-Lo	13.30 - 16.30 uur <i>1e en 3e v/d maand op afspraak</i>			
Kortrijk				9 - 12 uur
Ninove		9 - 12 uur <i>1e en 3e v/d maand</i>		
Oostende		9 - 12 uur		
Roeselare			13.30 - 16.30 uur	

Zorgvolmacht

Wat als je tijdelijk of blijvend niet meer voor jezelf of je bezittingen kan zorgen? Facturen betalen, beslissingen nemen over bepaalde contracten, bepalen welke zorg je wil. Het lijkt allemaal vanzelfsprekend, maar er kan een dag komen dat dit minder goed lukt en het ook moeilijk wordt om bepaalde zaken uit te voeren. Dit kan door ziekte, ongeval, ouderdom,... soms zeer plots gebeuren. Door tijdig vooruit te kijken naar wat je zelf belangrijk vindt (voorafgaande zorgplanning), vermijd je dat je naasten ooit moeilijke beslissingen in jouw plaats moeten nemen. De maatschappelijk werkers van onze Dienst Maatschappelijk Werk kunnen je zeker bijstaan in dit hele proces. Eens je weet wat je belangrijk vindt, is het noodzakelijk dat dit wordt vastgelegd en dat er wordt bepaald wie welke zaken voor je moet opnemen. Dit alles kan je regelen met een zorgvolmacht.

Wat is een zorgvolmacht?

De zorgvolmacht is een overeenkomst waarin je een volmacht geeft aan één of meerdere personen om bepaalde zaken in jouw plaats te beheren, te beslissen of bepaalde handelingen te stellen. De overeenkomst biedt bescherming voor het geval je wilsonbekwaam wordt. Dat is het moment waarop iemand geen of onvoldoende besef meer heeft over de gevolgen van zijn of haar handelen. Hiermee benoemen we ook één van de belangrijke voorwaarden bij het opstellen van de zorgvolmacht: je moet op het moment van de opmaak nog wilsbekwaam zijn.

Hoe stel je een zorgvolmacht op?

De zorgvolmacht wordt steeds schriftelijk opgesteld. Er zijn geen specifieke vormvereisten. Je bepaalt dat met andere woorden zelf. Ook de inhoud van de overeenkomst kan je zelf uitwerken. Je kan bijvoorbeeld veel bevoegdheden in heel algemene termen geven aan één persoon of je kan ervoor kiezen om heel gedetailleerd bevoegdheden uit te werken

en toe te wijzen aan verschillende personen. Bijvoorbeeld één iemand beslist over de zorg die geboden wordt, terwijl een andere persoon instaat voor het beheer van je rekeningen en het uitvoeren van betalingen. Je kiest dat allemaal zelf.

De overeenkomst kan niet mondeling gesloten worden, maar moet steeds schriftelijk worden opgemaakt.

Langs de notaris?

Je kan de zorgvolmacht volledig zelfstandig opmaken, maar een bezoek aan de notaris kan steeds zinvol zijn. Hij of zij neemt een aantal taken op zich tijdens en na de opmaak van je zorgvolmacht. Ten eerste kan hij je deskundig bijstaan bij de opmaak ervan en heeft hij een onpartijdige blik. Ten tweede heeft de notaris de opdracht om na te gaan of de persoon aan wie de volmacht wordt gegeven over de nodige capaciteiten beschikt om deze taak op te nemen. Hou er rekening mee dat de notaris hiervoor kosten zal aanrekenen.

Registreer de volmacht

Voor een goede uitwerking van de zorgvolmacht is het belangrijk dat de volmacht wordt geregistreerd in het Centraal Register voor Lastengevingen. Dit kan op twee manieren: ofwel doet de notaris dit voor jou, ofwel kan je dit zelf doen door de zorgvolmacht neer te leggen bij de griffie van het vredegerecht. De kost hiervan bedraagt momenteel 24 euro.

Vragen over voorafgaande zorgplanning?

Dienst Maatschappelijk Werk

053 76 99 71 (elke werkdag van 8.00 tot 12.00 uur)

dwm@nzvl.be



Interview: Prof. Dr. Heiko De Schepper

Wat is het prikkelbaredarmsyndroom?

Naar schatting één op de tien Belgen heeft regelmatig last van buikpijn of loopt te pas en te onpas (of helemaal niet) naar het toilet. Wat is PDS eigenlijk? Is het wel een échte aandoening, en kan je er iets aan doen? Wij spraken erover met Prof. Dr. Heiko De Schepper, maagdarmspecialist in het UZ Antwerpen.

Wat is PDS precies?

PDS staat voor prikkelbaredarmsyndroom. Het is een chronische ziekte die behoort tot een groep van functionele darmaandoeningen. Dat wil zeggen dat je heel herkenbare (pijn)klachten kan ontwikkelen, maar dat we in de darmonderzoeken – bijvoorbeeld met een endoscopie – geen afwijkingen vinden. Eigenlijk gaat het over een overgevoeligheid van de darm. Het is een ziekte die een zeer wisselend verloop heeft: soms intens, soms milder. Er is geen enkele therapie die de aandoening kan genezen. Wij proberen de klachten zo aanvaardbaar mogelijk te maken en onder controle te houden, want PDS heb je helaas voor de rest van je leven.

Met welke klachten melden de meeste patiënten zich?

Patiënten bieden zich vooral aan met herkenbare klachten van pijn, krampen in de buik en een abnormaal stoelgangspatroon. Dat kan zowel diarree als constipatie zijn, of soms beide in een wisselend patroon, maar het is altijd een combinatie van pijn met een stoornis in het stoelgangspatroon.

PDS lijkt geen ernstige ziekte en wordt daarom onderschat. De impact op de levenskwaliteit is echter bijzonder groot. Elke dag met pijn, krampen en onvoorspelbaar toiletbezoek geconfronteerd worden kan er bijvoorbeeld toe leiden dat schoolgaande jongeren lessen missen op school. Volwassenen kampen met concentratiestoornissen op het werk of blijven noodgedwongen regelmatig thuis. Soms is de weerslag zo groot dat mensen gewoon niet in staat zijn om te werken, waardoor ze op invaliditeit komen te staan. De ernst van het ziekteverloop kent grote variaties.

Hoe wordt PDS behandeld?

Een stoelgangstaal en een bloedafname zijn (meestal) voldoende om de diagnose te kunnen stellen. Bijkomend onderzoek is dan meestal overbodig en zou geen andere resultaten opleveren. Sommige patiënten zijn gerustgesteld als ze weten dat ze aan PDS lijden. Ze kunnen geholpen worden met een aantal ingrepen in hun levensstijl en voedingspatroon, waardoor de klachten draaglijker worden.

In het UZA melden zich meestal patiënten die niet gebaat zijn bij andere vormen van therapie die door de huisarts of

collega-artsen werden voorgeschreven. Ze hebben vaak heel wat onderzoeken achter de rug en nemen medicatie die ontoereikend blijkt. Wij starten dan met een specialistische therapie, of een combinatie van therapieën waarbij een huisarts zich mogelijk minder comfortabel voelt.

In eerste instantie zijn het aanpassingen in het dieet en de levensstijl: voldoende water drinken en zachte vezels van de juiste vorm eten. Dat zijn oplosbare vezels die gemakkelijk te verteren zijn. Geen schillen, geen hard vruchtvlies, en liefst groenten die gekookt zijn. Alcohol, koffie en pikant eten zijn te vermijden, omdat ze het maagdarmsysteem erg prikkelen. Ook grote maaltijden die het maagdarmsysteem hard aan het werk zetten gaat de patiënt beter uit de weg. Uit onderzoek weten we ook dat voldoende lichaamsbeweging een positieve invloed heeft bij buikpijnklachten. De meeste patiënten zijn met die ingrepen al geholpen om de klachten te verminderen. Wanneer ze niet toereikend blijken, is de verdere behandeling afhankelijk van de klachten waar we ons op moeten richten. Dat kan een medicamenteuze behandeling zijn, gecombineerd met een FODMAP-dieet dat wordt opgestart na consultatie door een diëtist. Het is het wetenschappelijk meest onderbouwde en efficiënte dieet voor PDS-patiënten.

Kan u FODMAP nader toelichten?

In onze voeding zitten namelijk veel koolhydraten die ons maagdarmsysteem passeren, zonder dat je er energie of bouwstoffen uithaalt. Die koolhydraten komen onveranderd aan in de dikke darm, waar ze door darmbacteriën worden verteerd, met gasvorming tot gevolg. Dat kan je darm prikkelen en doen uitzetten. Het is een proces dat in elk lichaam plaatsvindt, maar bij de meesten onder ons ongemerkt blijft. Bij PDS-patiënten is de reactie veel heviger en pijnlijker.

We trachten te achterhalen welke specifieke voeding de fermentatie in de dikke darm in de hand werkt. Vervolgens wordt een dieet opgebouwd waarbij er zo weinig mogelijk gasvorming ontstaat, om de klachten te verminderen. Lactose en graanproducten worden eerst uitgesloten, wat het dieet niet gemakkelijk maakt. Het is wel de bedoeling dat er na verloop van tijd versoepeld wordt, en dat we geheel op maat van de patiënt een schema ontwikkelen. Opgelet: het FODMAP-dieet mag uitsluitend op aanbeveling van een arts en in overleg met een diëtist opgestart worden!

Naast aanpassing van de voeding kan psychotherapie heilzaam zijn: hoe gaan je hersenen om met pijn en ongemak? Daarnaast werkt de patiënt met een kinesitherapeut aan de toilethouding en het persgedrag.

Heeft u nog extra tips voor onze lezers die geconfronteerd worden met darmklachten?

Alles is afhankelijk van de impact op je levenskwaliteit. Als je slechts af en toe krampen hebt of wat moeilijker naar het

toilet kan gaan, maar de last eerder beperkt blijft, dan hoeft je je niet meteen zorgen te maken. Als de klachten aanhouden is het wél aangewezen om een dokter te raadplegen. Doe dat zeker wanneer je na je vijftigste een plotse verandering merkt in je stoelgangpatroon. Ook vermageren zonder duidelijke oorzaak, bloed in de stoelgang of koorts zijn signalen die je nooit mag negeren. Gevaarlijke ziekten zoals darmkanker en de ziekte van Crohn kunnen we meestal uitsluiten met een eenvoudige test. De behandeling voor PDS kan dan snel opgestart worden. Wij raden vijftigplussers ook sterk aan deel te nemen aan het Bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker.

U heeft ook een boek geschreven over het PDS?

Artsen hebben tijdens consultaties niet de tijd om een aandoening tot in detail te bespreken. Toch is het belangrijk om mensen met een chronische aandoening als PDS duidelijke en vooral juiste informatie te verschaffen. Mijn boek betekent daarin een meerwaarde en wordt bovendien goed onthaald door patiënten.



Meer info:

<https://dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be/nl>



Samen aan zet voor een **gezonde mond!**

Waarom is een goede mondgezondheid belangrijk?

Een goede mondgezondheid voorkomt niet alleen mondproblemen zoals tandbederf en tandvleesproblemen, maar speelt ook een cruciale rol in het algemene welzijn, zowel fysiek, mentaal als sociaal. Aangezien de mond een belangrijke toegangspoort is tot de rest van het lichaam, is het belangrijk om er goed zorg voor te dragen.

Hoe kan je zelf goed voor je mond zorgen?

Het handhaven van een goede mondgezondheid steunt op 3 pijlers:

1. een goede, dagelijkse mondhygiëne;
2. mond vriendelijke voeding;
3. een (half)jaarlijks mondonderzoek.

Als het gaat om mondzorg bij kinderen, spelen (groot)ouders of verzorgers een onmisbare rol. Kinderen nemen gezonde gewoontes sneller over door het observeren en nabootsen van hun rolmodellen. Neem je peuter na doorbraak van zijn/haar eerste tandje al eens mee naar de tandartspraktijk als jij een afspraak hebt, al is het enkel om te wennen aan de omgeving. Zorg ook dat je zelf minimaal één keer per dag napoetst bij je kind tot de leeftijd van 10 jaar, goed poetsen is vaak nog te moeilijk voor de kleinsten.

Wil je ontdekken wat je verder allemaal kan doen om op bovenstaande pijlers in te zetten? Meer informatie, waaronder de basisadviezen mondgezondheid, kan je terugvinden op <https://gezondemond.be/>.

Wie kan je helpen om je mondgezondheid op peil te houden?

De tandarts, de mondhygiënist, de tandarts-specialist en de kaakchirurg zijn allen mondzorgprofessionals. Afhankelijk van het takenpakket en een eventuele deeldiscipline kunnen zij je helpen bij het zo lang mogelijk behouden van een gezond natuurlijk gebit met al zijn functies.

Een **tandarts** onderzoekt de mondholte, stelt diagnoses, ontwikkelt behandelplannen, en voert tandheelkundige behandelingen uit. De nadruk ligt daarbij op het handhaven, herstellen en verbeteren van de mondgezondheid.

Een **mondhygiënist** richt zich specifiek op preventie en mondverzorging, met als doel vroegtijdige gebitsproblemen te identificeren, te voorkomen en te bestrijden. De mondhygiënist kan onder andere een preventief mondzorgplan opstellen, tandsteenreinigingen uitvoeren, en mensen voorzien van adviezen en informatie over onderwerpen als mondhygiëne, voeding en schadelijke gewoonten.

Een **tandartsassistent** voert zelf geen behandelingen uit in de mond, maar biedt professionele ondersteuning aan mondzorgprofessionals. De taken van de tandartsassistent omvatten onder andere agendabeheer, sterilisatie van gebruikte instrumenten en assistentie aan de stoel.

Hoe zit het met terugbetaling van de kosten?

Een deel van de kosten van een behandeling bij een mondzorgprofessional krijg je terugbetaald door je ziekenfonds. Hoeveel de terugbetaling bedraagt is afhankelijk van een aantal zaken:

- **Je statuut:** bij mensen met een statuut van verhoogde tegemoetkoming betaalt het ziekenfonds de meeste behandelingen volledig terug. Vaak hebben personen met een laag inkomen, een chronische ziekte of invaliditeit dit statuut.
- **De maximumfactuur:** in de ziekteverzekering geldt ook een maximumfactuur. Wanneer je medische kosten een bepaald bedrag overschrijden, betaalt het ziekenfonds alle bijkomende remgelden volledig terug. Hierbij bepaalt je inkomen het maximumbedrag: hoe minder je verdient, hoe lager het plafondbedrag.
- **Je ziekenfonds:** voor bepaalde behandelingen is er een extra terugbetaling voorzien. Meer info vind je in de kader op pagina 9.

- **Eigen mondzorgtraject:** ga je jaarlijks naar de tandarts, dan betaalt je ziekenfonds het grootste deel terug. Had je geen tandartsbezoek in het vorige kalenderjaar? Dan ontvang je nog steeds terugbetaling, maar wel minder. Een uitzondering hierop is het jaarlijks mondonderzoek. Dat wordt altijd evenveel terugbetaald, hoe lang je laatste bezoek ook geleden is.
- **Geconventioneerde en niet-geconventioneerde tandartsen:** het zijn de overheid (meer bepaald het RIZIV), de ziekenfondsen en de tandartsen die de tarieven voor behandelingen bij de tandarts vastleggen in een conventie (een akkoord). Elk jaar wordt die conventie voorgelegd aan alle tandartsen, en kunnen zij individueel kiezen of ze akkoord gaan met de voorgestelde tarieven of niet.

Aanvullende hulp voor kwetsbare doelgroepen

Sommige mensen hebben (in een bepaalde periode) een verhoogd risico op mondaandoeningen. Het is voor hen dan ook extra belangrijk om goed zorg te dragen voor hun mond, en alert te zijn voor het ontstaan van problemen.

Zo zijn **zwangere vrouwen** meer vatbaar voor bepaalde mondproblemen, en andersom kan de mondgezondheid ook van invloed zijn op de zwangerschap en de baby. Er is bijvoorbeeld sprake van een verhoogde kans op tandvleesontsteking. Onderzoek heeft aangetoond dat er een relatie bestaat tussen ernstige tandvleesontsteking en vroeggeboorte en/of een laag geboortegewicht.

Ook heeft onderzoek een duidelijk verband aangetoond tussen parodontitis (ernstige tandvlees- en kaakbotontsteking) en **suikerziekte** (diabetes), in beide richtingen. Zo heeft een persoon met slecht gereguleerde diabetes een groter risico op het ontstaan of verergeren van parodontitis, en tegelijkertijd is het voor een parodontitispatiënt vaak moeilijker om de suikerspiegel onder controle te houden.

Een andere kwetsbare groep zijn de mensen in zorgvoorzieningen, zoals ouderen en personen met een beperking. Met 'De Mondzorglijn' worden in heel Vlaanderen **procesbegeleiders** ingezet om zorgvoorzieningen te ondersteunen bij het implementeren van een structureel preventief mondzorgbeleid in de organisatie. Sinds kort kan een woonzorgcentrum ook een mondhygiënist in dienst nemen in functie van betere mondverzorging bij de bewoners.

Ook mensen in sociale kwetsbaarheid hebben over het algemeen een slechtere mondgezondheid, en gaan minder vaak naar een tandarts of mondhygiënist. Daarvoor worden met het project 'Ieders Mond Gezond' **mondzorgcoaches** in het leven geroepen, die een brugfiguur zijn tussen de doelgroep en de mondzorgprofessional. De mondzorgcoaches zijn vaak medewerkers van armoede- en welzijnsorganisaties die de mensen uit hun organisatie helpen bij het vinden van de weg naar een lokale tandarts.

Terugbetalingen ziekenfonds

Tandbehandelingen: NZVL-klienten krijgen tot 1.400 euro tussenkomst voor tandprothesen, -implantaten, -kronen, -extracties, facetten, stifttanden, tandbruggen, inlay en onlay per twee jaar. Deze tussenkomst geldt voor behandelingen waarbij geen wettelijke tussenkomst voorzien is. Dit zonder extra verzekering.

Orthodontie: NZVL-klienten krijgen tot 1.400 euro tussenkomst voor een behandeling orthodontie. Deze tussenkomst geldt voor behandelingen waarbij wél een wettelijke tussenkomst voorzien is. Indien er geen wettelijke tussenkomst is voorzien, krijg je een tussenkomst van 175 euro. Dit zonder extra verzekering.

Tandverzekering (TandPlus): onze specifieke tandverzekering, voorziet een extra tussenkomst waar de wettelijke ziekteverzekering niet, of slechts gedeeltelijk, tussenkomt. Elk kalenderjaar tot wel 2.500 euro per persoon! Wat wordt er gewaarborgd: wettelijke remgelden en supplementen (voor ambulante tandingrepen verstrekt door een erkende tandarts), tandprothesen, tandbruggen, kronen, stifttanden, tandimplantaten, parodontologie, tandextracties en orthodontie.

Verzekering medische kosten (MaxiPlan): het MaxiPlan waarborgt volgende kosten die door de ziekteverzekering amper of niet terugbetaald worden: wettelijke remgelden (terugbetaling van 50% van de wettelijke remgelden tot 1.000 euro/verzekerde/jaar), tandzorgen (50% van de kosten waarvoor geen wettelijke tegemoetkoming voorzien wordt (tandprothesen, tandbruggen, kronen en stiften, implantaten, parodontologie, tandextracties) tot max. 500 euro per jaar). Orthodontie (tot max. 250 euro per behandelingsplan ongeacht of je al dan niet recht hebt op een wettelijke tussenkomst).

Meer info over onze tussenkomsten en verzekeringen kan je terugvinden op www.nzvl.be of in jouw kantoor in de buurt

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. 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, of aan de Ombudsman van de Verzekeringen (www.ombudsman-insurance.be - info@ombudsman-insurance.be, de Meeûssquare 35 te 1000 Brussel).

Gezonde activiteitenagenda



Alle sessies zijn gratis. Je kan vooraf inschrijven via het inschrijvingsformulier op de website www.nzvl.be.
Let op, schrijf tijdig in want de plaatsen zijn beperkt!



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.

Donderdag 7 maart om 19.30 tot 21 uur

Online sessie

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



Toneel: "Trap niet in de val!"

Een ludiek toneelstuk voor en door senioren, rond valpreventie.

Struikelen over het tapijt, je evenwicht verliezen in de tuin ...

Een val is snel gebeurd. Nog te veel ouderen raken hun zelfstandigheid kwijt door een val. Toch kunnen zij en alle gezondheids- en welzijnswerkers die hen omringen actie ondernemen om vallen te voorkomen.

Voorafgaand aan het toneel geeft onze ergotherapeut je nuttige tips mee: wat kan de ergotherapeut van het ziekenfonds voor jou betekenen?

Dinsdag 30 april van 13.30 tot 15 uur

Lokaal Dienstencentrum De Maretak
Albrechtlaan 119A, Aalst

Theatergezelschap: senioren van de
Letterhoutemse toneelvereniging

Spreker: Guillian De Waele - Ergotherapeut



Webinar 'goed slapen is goud waard'

Slaapcoach Kurt deelt wetenschappelijke en persoonlijke inzichten om je slaapkwaliteit te optimaliseren. Goed slapen is niet alleen belangrijk voor ons welzijn op korte termijn, maar het speelt ook een kritieke rol in het bevorderen van een gezond leven op lange termijn. Je krijgt tips mee om je slaapkwaliteit te verbeteren en uitgerust wakker te worden.

Woensdag 15 mei van 19.30 tot 21 uur

Online sessie

Spreker: Kurt Hullenkremmer, slaapcoach



Webinar 'Gezond zwanger'

Ben je zwanger of net mama geworden? Dan krijg je heel veel goedbedoelde adviezen over gezonde voeding. Maar wat is nu precies waar, en wat niet? Tijdens deze online infosessie vertelt Silke Desaever jou alles over gezonde voeding voor zwangere vrouwen en baby's. Tijdens deze online sessie krijg je een antwoord op al je vragen.

Dinsdag 4 juni van 19.30 tot 21 uur

Huis Van Het Kind, Spoorweglaan 1A, Denderleeuw

Spreker: Silke Desaever, diëtiste en lactatiekundige



Babymassage i.s.m. het Huis van het Kind

Babymassage is een rustgevende massage voor je baby. Je laat je baby ontspannen en je creëert een warme band met je kindje. Je leert enkele ritmische massagetechnieken die kunnen helpen in het verminderen van de darmkrampjes en onrustige momenten. Zijn jullie kersverse ouders van een baby tussen 6 weken en 7 maanden? Neem dan zeker deel aan deze sessie. De plaatsen voor deze babymassage zijn beperkt.

Dinsdag 28 mei van 10 tot 11 uur

Huis Van Het Kind, Spoorweglaan 1A, Denderleeuw

Spreker: Freya De Brouwer – docente Babymassage



Veerkrachtwandeling

Mentale veerkracht staat centraal tijdens deze twee uur durende wandeling door de Kesselse Heide. We wandelen vertraagd en met volle aandacht en zetten al onze zintuigen in. De coach helpt ons onderweg te verbinden met de natuur en te luisteren naar de gevoelens die wij daarbij voelen en ervaren. We werken rond de drie blokken van de geluksdriehoek: jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn. De wandeling geeft een boost aan onze vitaliteit en veerkracht waardoor we beter kunnen omgaan met de uitdagingen in het leven.

Woensdag 19 juni van 10 tot 12 uur

Ingang van de Kesselse Heide, Nijlen

Spreker: Peggy Peeters van 'Pak je Kracht!', wandelcoach

Suggesties voor sessies rond gezondheidsthemas zijn welkom. Stuur jullie voorstel naar info@gezondplus.net en onze dienst gezondheidspreventie en bevordering bekijkt wat mogelijk is.



Brugge, dinsdag 21 en donderdag 23 mei 2024

Ben je een actieve en nieuwsgierige 60-plusser? Ontdek je graag samen met ons een grootstad met een rijk verleden en prachtige bezienswaardigheden onder begeleiding van een gids?

Ons programma

- 9.30 u.** Verzamelen aan het Station van Brugge. We wandelen samen met de gids naar de brasserie aan 't Zand. Gelieve op tijd te komen, we vertrekken ten laatste om 9.40 u.
- 10 u.** Eerste tussenstop voor een koffie of thee.
- 10.30 u.** Onze gidsen rijgen sterke verhalen en bijzondere weetjes aan elkaar die de bezoekers charmeren tijdens onze wandeling langs gekende en minder bekende bezienswaardigheden van Brugge. We zien o.a. het begijnhof, het belfort en de basiliek.
- 12 u.** Lunch (soep, hoofdgerecht en water inbegrepen).
- 13.30 u.** We zetten samen met onze gids onze wandeling verder in het mooie Brugge, waarbij een boottocht op de Brugse Reien niet mag ontbreken!
- 15.30 u.** Onze gids eindigt onze dag aan het station, waar iedereen zijn weg naar huis kan inzetten.

Prijs

NZVL-klanten betalen € 40.
Niet-klanten betalen € 70.

Deze prijs omvat: het onthaal met koffie of thee, de geleide wandelingen met gids, de boottocht en de lunch (soep + hoofdgerecht + water).

Info en inschrijven kan bij voorkeur via onze website: www.nzvl.be/evenementen/seniorenuittappen of telefonisch op het nummer 053/76 99 94. Vergeet zeker niet om je voorkeurdatum 21 of 23 mei te vermelden en voor elke persoon afzonderlijk in te schrijven.

Na de inschrijving ontvang je uiterlijk eind april informatie met betalingsgegevens, let op jouw inschrijving is pas definitief nadat we de betaling ontvingen. Het aantal deelnemers is beperkt. Wees er dus snel bij! Wij kijken alvast uit naar een fijne en hopelijk zonnige dag!

Goed om te weten

- Houd er rekening mee dat het een wandeltocht is en dat we voor de boottocht een tiental trappen dienen te nemen naar en van de aanlegsteiger en dat we in en uit de boot dienen te stappen.
- De uitstap wordt afgeraden voor personen met een beperkte mobiliteit.
- Trek comfortabele schoenen aan, en voorzie je volgens de weeromstandigheden (regenjasje en paraplu of zonnecrème en hoofddekseel en een flesje water).

Ontdek onze verschillende contactmogelijkheden: Jouw gemak, onze prioriteit!

Bij het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen willen we ervoor zorgen dat je op verschillende manieren moeiteloos contact met ons kunt opnemen. Iedere werkdag kan je met ons live chatten, langskomen in één van onze 57 kantoren tijdens de openingsuren, mailen of bellen, een afspraak of videocall inplannen, of snel jouw zaken regelen via ons online kantoor - voor ieder van jullie hebben we een passende contactoptie.

Je kan onze kantoren iedere werkdag telefonisch bereiken, we zijn beschikbaar van maandag tot donderdag van 08.00 uur tot 12.00 uur en van 13 uur tot 16.30 uur. Op vrijdag zijn we bereikbaar van 08.00 uur tot 12.00 uur. Om telefonische wachttijden te vermijden, raden we je aan om

in de namiddag te bellen. Je kan alle telefoonnummers van de kantoren hieronder terugvinden.

Bij het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen dragen we een vlotte en persoonlijke service hoog in het vaandel. We streven ernaar om je, ongeacht het kanaal dat je kiest, zo snel mogelijk verder te helpen. Voor een volledige digitale ervaring kan je ook terecht in ons online kantoor, waar je snel en efficiënt zaken kunt regelen op een tijdstip dat voor jou het beste uitkomt.

Jouw tevredenheid is onze prioriteit, kies dus de optie die het beste bij jou past, en wij staan paraat om je van dienst te zijn.

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

De meest voorkomende tarieven en terugbetalingen 2024

Tandartsen		Honoraria	Terugbet. VT (*)	Terugbet. andere
Codenr.	Aard verstrekking			
Raadplegingen				
Tot 18 jaar				
371011	Raadpleging	€ 30,00	€ 30,00	€ 30,00
371055	Bijkomend ereloon dringende raadpleging, op zaterdag, zondag of feestdag	€ 11,50	€ 11,50	€ 11,50
371070	Bijkomend honorarium dringende raadpleging 's nachts tussen 21 u en 8 u	€ 24,50	€ 24,50	€ 24,50
Vanaf 18 jaar				
301011	Raadpleging	€ 30,00	€ 30,00	€ 24,50
301055	Bijkomend ereloon, dringende raadpleging, op zaterdag, zondag of feestdag	€ 11,50	€ 11,50	€ 8,50
301070	Bijkomend honorarium dringende raadpleging 's nachts tussen 21 u en 8 u	€ 24,50	€ 24,50	€ 19,00
Preventieve verzorging				
Tot 18 jaar				
371615	Eerste preventief mondonderzoek	€ 54,50	€ 54,50	€ 54,50
371571	Mondonderzoek tijdens tweede semester	€ 54,50	€ 54,50	€ 54,50
372514	Verzegelen van groeven en putjes op blijvende tand	€ 17,00	€ 17,00	€ 17,00
372536	Verzegelen van groeven en putjes per bijkomende tand	€ 12,00	€ 12,00	€ 12,00
Vanaf 18 jaar				
301593	Mondonderzoeken éénmaal per kalenderjaar voor 18 tot 67-jarigen	€ 74,50	€ 74,50	€ 71,00
302153	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: rechter bovenkwadrant	€ 17,00	€ 17,00	€ 13,50
302175	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: linker bovenkwadrant	€ 17,00	€ 17,00	€ 13,50
302190	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: linker onderkwadrant	€ 17,00	€ 17,00	€ 13,50
302212	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: rechter onderkwadrant	€ 17,00	€ 17,00	€ 13,50
302234	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: meerdere kwadranten	€ 17,00	€ 17,00	€ 13,50
Conserverende verzorging				
Tot 15 jaar				
373811	Vulling melktanden op één tandvlak	€ 55,50	€ 55,50	€ 55,50
373833	Vulling melktanden op twee tandvlakken	€ 74,00	€ 74,00	€ 74,00
373855	Vulling melktanden op drie of meer tandvlakken	€ 92,00	€ 92,00	€ 92,00
373892	Vulling blijvende tanden op één tandvlak	€ 55,50	€ 55,50	€ 55,50
373914	Vulling blijvende tanden op twee tandvlakken	€ 74,00	€ 74,00	€ 74,00
373936	Vulling blijvende tanden op drie of meer tandvlakken	€ 92,00	€ 92,00	€ 92,00
373951	Opbouw knobbel of incisale rand van blijvende tand	€ 110,50	€ 110,50	€ 110,50
373973	Volledige opbouw blijvende tand	€ 129,00	€ 129,00	€ 129,00
Tot 18 jaar				
374312	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand: één wortelkanaal	€ 105,00	€ 105,00	€ 105,00
374533	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand: twee wortelkanalen	€ 126,50	€ 126,50	€ 126,50
374555	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand: drie wortelkanalen	€ 191,00	€ 191,00	€ 191,00
374570	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand: vier of meer wortelkanalen	€ 253,00	€ 253,00	€ 253,00
Vanaf 18 jaar				
304371	Vulling blijvende tanden, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: op één tandvlak	€ 51,00	€ 51,00	€ 45,00
304393	Vulling blijvende tanden, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: op twee tandvlakken	€ 56,00	€ 56,00	€ 47,00
304415	Vulling blijvende tanden, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: op drie of meer tandvlakken	€ 84,00	€ 84,00	€ 75,00
304312	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: één wortelkanaal	€ 105,00	€ 105,00	€ 92,50
304533	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: twee wortelkanalen	€ 126,50	€ 126,50	€ 114,00
304555	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: drie wortelkanalen	€ 191,00	€ 191,00	€ 179,00
304570	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand, vanaf de 18 ^{de} verjaardag: vier of meer	€ 253,00	€ 253,00	€ 240,50
Andere voorkomende verstrekkingen vanaf de 18^{de} verjaardag				
304430	Opbouw knobbel of incisale rand van blijvende tand	€ 94,50	€ 94,50	€ 80,00
304452	Opbouw van kroon van blijvende tand (min. vier vlakken)	€ 113,50	€ 113,50	€ 99,00



Wie niet jaarlijks naar de tandarts gaat, betaalt voor bepaalde prestaties meer remgeld. Maak daarom elk kalenderjaar een afspraak met jouw tandarts! Omwille van de coronamaatregelen wordt nog één jaar respijt gegeven.

(*) Terugbet. VT = Terugbetaling verhoogde tegemoetkoming

Huisartsen

Codenr.	Aard verstrekking	Honoraria	Terugbet. VT	Terugbet. andere
Raadpleging huisarts				
101010	Raadpleging alg. geneeskundige met verworven rechten	€ 18,85	€ 17,35	€ 12,85
	MET GMD	€ 18,85	€ 17,85	€ 14,85
101032	Raadpleging erkende huisarts	€ 25,68	€ 24,18	€ 19,68
	MET GMD	€ 25,68	€ 24,68	€ 21,68
101076	Raadpleging geaccrediteerde erkende huisarts	€ 31,81	€ 30,31	€ 25,81
	MET GMD	€ 31,81	€ 30,81	€ 27,81
Gloobaal medisch dossier				
101496	Opmaak of verlenging eGMD (101533)	€ 36,61	€ 36,61	€ 36,61

Codenr.	Aard verstrekking	Honor.	Terugbet. VT	Terugbet. andere	Terugbet. VT	Terugbet. andere	Terugbet. VT	Terugbet. andere
			- 10 jaar		10-75 jaar		+75 jaar en chronisch ziek	
Huisbezoeken huisarts								
103110	Bezoek alg. geneesk. met verworven rechten	€ 37,41	€ 35,41	€ 29,41	€ 33,80	€ 23,32	€ 33,80	€ 24,32
	MET GMD		€ 37,41	€ 29,41	€ 33,80	€ 24,32	€ 34,89	€ 28,25
103132	Bezoek alg. geneesk. aanvul. opleiding	€ 45,81	€ 43,81	€ 37,81	€ 42,25	€ 28,78	€ 42,25	€ 29,78
	MET GMD		€ 45,81	€ 37,81	€ 42,25	€ 29,78	€ 43,32	€ 34,59
104215	Bezoek door erkende huisarts tussen 18 en 21u	€ 60,91	€ 58,23	€ 48,94	€ 55,32	€ 40,16	€ 55,32	€ 41,16
	MET GMD		€ 60,91	€ 48,94	€ 55,32	€ 41,16	€ 55,32	€ 41,16
104230	Bezoek door erkende huisarts 's nachts tussen 21 en 8u	€ 105,34	€ 101,30	€ 77,90	€ 97,02	€ 68,97	€ 97,02	€ 69,97
	MET GMD		€ 105,34	€ 77,90	€ 97,02	€ 69,97	€ 97,02	€ 69,97
104252	Bezoek door erkende huisarts van zaterdag 8u tot zondag 21u en op feestdagen	€ 68,71	€ 65,71	€ 54,31	€ 62,78	€ 45,32	€ 62,78	€ 46,32
	MET GMD		€ 68,71	€ 54,31	€ 62,78	€ 46,32	€ 62,78	€ 46,32

TIP Met een Globaal Medisch Dossier bij je huisarts doe je echt je voordeel!
NIEUW Personen t.e.m. 24 jaar met recht op de verhoogde tegemoetkoming betalen geen remgeld voor consultaties bij een huisarts of specialist wanneer zij over een GMD beschikken.

Specialisten

Codenr.	Aard verstrekking	Honoraria	Terugbet. VT	Terugbet. andere
Raadpleging geaccrediteerd geneesheer-specialist				
102550	Inwendige geneeskunde	€ 57,71	€ 54,71	€ 45,71
102572	Kinderarts	€ 49,77	€ 46,77	€ 37,77
102594	Cardioloog	€ 47,47	€ 44,47	€ 35,47
102616	Gastro-enteroloog	€ 47,47	€ 44,47	€ 35,47
102631	Pneumoloog	€ 52,44	€ 49,44	€ 40,44
102653	Reumatoloog	€ 72,49	€ 69,49	€ 60,49
102675	Neuroloog	€ 73,56	€ 70,56	€ 61,56
102690	Psychiater	€ 61,21	€ 58,21	€ 49,21
102712	Neuropsychiater	€ 61,21	€ 58,21	€ 49,21
102756	Dermatoloog	€ 40,59	€ 37,59	€ 28,59
103471	Neuropediater	€ 74,12	€ 71,12	€ 62,12
105394	NKO-arts	€ 35,08	€ 32,08	€ 23,08
105593	Gynaecoloog	€ 31,81	€ 28,81	€ 19,81
105630	Uroloog	€ 31,81	€ 28,81	€ 19,81
105674	Orthopedist	€ 31,81	€ 28,81	€ 19,81
105711	Stomatoloog	€ 31,81	€ 28,81	€ 19,81
105755	Oogarts	€ 31,83	€ 28,83	€ 19,83

Bij de artsen-specialisten bedraagt het remgeld 12 euro voor de gewoon verzekerden en 3 euro voor de personen die recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming. Wie eerst naar de huisarts gaat en naar de specialist wordt doorverwezen, krijgt eenmaal per kalenderjaar bij bepaalde specialisten 5 euro (gewoon verzekerde) of 2 euro (VT) meer terugbetaald (enkel met GMD).

Kinesitherapeuten

Codenr.	Aard verstrekking	Honor.	Terugbet. VT	Terugbet. andere
Verstrekkingen in de praktijkkamer				
567011	Individuele zitting 30 minuten, eerste 9 zittingen	€ 30,00	€ 27,50	€ 23,75
560011	Individuele zitting 30 minuten	€ 30,00	€ 27,50	€ 23,75
560055	Individuele zitting 30 minuten, indien 560011 niet mag aangerekend worden (*)		€ 8,33	€ 4,58
560092	Consultatief onderzoek	€ 30,00	€ 27,50	€ 23,75
Verstrekkingen bij de rechthebbende thuis				
567136	Individuele zitting 30 minuten, eerste 9 zittingen	€ 33,00	€ 30,50	€ 26,75
560313	Individuele zitting 30 minuten	€ 33,00	€ 30,50	€ 26,75
560350	Individuele zitting 30 minuten, indien 560313 niet mag aangerekend worden (*)		€ 9,70	€ 5,95
560394	Consultatief onderzoek	€ 33,00	€ 30,50	€ 26,75
Verstrekkingen aan gehospitaliseerden				
567206	Individuele zitting 30 minuten	€ 30,00	€ 27,50	€ 23,75
560501	Individuele zitting 30 minuten, indien 567206 niet mag aangerekend worden (*)	€ 30,00	€ 27,50	€ 23,75
560523	Individuele zitting die niet gekoppeld is aan het begrip duur	€ 7,23	€ 6,23	€ 5,23

(*) De tegemoetkoming wordt kleiner als ze, voor sommige behandelingen, een bepaald aantal overschrijdt. De honoraria werden voor deze verstrekkingen niet officieel vastgesteld.

LET OP! Dit zijn de officiële tarieven. Niet-geconventioneerde zorgverleners kunnen bijkomende supplementen aanrekenen. Bij een niet-geconventioneerde kinesist is de terugbetaling lager, tenzij je verhoogde tegemoetkoming hebt.

De Nacht van Vlaanderen

Wanneer?

Vrijdagavond 21 juni 2024

Start tussen 19.00 uur (5 km Start to Run) en 20.20 uur (alle wandelafstanden)

Waar?

Start in Torhout

Wat te doen en wat kost dit?

Wandelen

- 10 km – € 7 niet-leden wandelclub - € 5 leden wandelclub
- 21 km – € 9 niet-leden wandelclub - € 7 leden wandelclub
- 42 km – € 25 niet-leden wandelclub - € 30 leden wandelclub*
- 100 km – € 55 niet-leden wandelclub - € 50 leden wandelclub*

Lopen

- Start to run 5 km – € 8
- 10 km – € 15 - € 12 voor VAL atleten
- Halve marathon – € 30 - € 25 voor VAL atleten*
- Marathon – € 45 - € 40 voor VAL atleten*

Steun het goede doel!

In 2024 steunt de Nacht van Vlaanderen Think Pink! Deze nationale borstcampagne vraagt meer aandacht voor borstkanker, financiert wetenschappelijk onderzoek naar de meest voorkomende kanker bij vrouwen. Door deel te nemen aan dit evenement steun je ook dit initiatief.

* Verplichte voorinschrijving tot uiterlijk 31 mei. De plaatsen zijn beperkt, snel inschrijven is dus de boodschap.

Meer info en inschrijven

www.nvv.be





Mijn Optimale Voorbereiding voor de Nacht van Vlaanderen

Hallo! Ik ben Julie, een gepassioneerde hardloopster uit Gent. Vorige zomer nam ik voor de eerste keer deel aan de Nacht van Vlaanderen in Torhout. Ik werd meteen verliefd op het familiale karakter van het evenement en dit jaar verschijn ik opnieuw aan de start!

Voor mij is een goede voorbereiding van essentieel belang. Hier deel ik mijn persoonlijke tips en ervaringen.

1. Trainingsroutine

Voor mij begint alles met een goed doordachte trainingsroutine. Ik begin ruim op tijd en bouw langzaam op naar langere afstanden. Variatie in mijn trainingen is een must, van intervaltrainingen tot ontspannen duurlopen. Hierdoor voel ik me niet alleen fysiek maar ook mentaal sterker.

Voor beginnende lopers is het belangrijk om langzaam op te bouwen. Probeer rustig aan je einddoel te werken en werk met een realistisch trainingsprogramma. Start met 2 à 3 looppdagen per week. Regelmaat is de sleutel tot succes! Lopers met meer ervaring kunnen 4 à 5 trainingen per week inlassen. Het belangrijkste blijft om naar je lichaam te luisteren.

2. Voeding

De dagen voor een (halve) marathon begin ik met het stapelen van koolhydraten. Dit doe je om de zogenaamde "man met de hamer" te vermijden.

Ook tijdens de inspanning is brandstof zeer belangrijk. Vlak voor de start eet ik een halve banaan en elke 30 à 45 minuten neem ik een gel met koolhydraten. Test dit op voorhand uit! Zo weet je wat werkt voor jou en wat niet. Zorg dat je goed gehydrateerd aan de inspanning begint. Tijdens het lopen neem je best kleine slokjes water om de maag niet extra te belasten.

De regel is dat je op de dag van een wedstrijd of evenement geen nieuwe voedingsmiddelen meer uitprobeert. Je weet immers nooit hoe je lichaam zal reageren

3. Rust en herstel

Luisteren naar mijn lichaam is een gewoonte geworden. Voldoende rust is even belangrijk als voldoende trainen. Zo voorkom je blessures en oververmoeidheid. Een goede nachtrust is nodig om te herstellen van de vele inspanningen.

De week van het loopevenement hou je het best rustig. Vermijd zware trainingen en probeer een uurtje extra te slapen. Zo kom je fris en uitgerust aan de start.

4. Uitrusting

Mijn vertrouwde hardloopschoenen zijn mijn geheime wapen. Comfortabel, licht én goed ingelopen. Voor langere afstanden loop ik altijd met compressiesokken. Deze bevorderen de doorbloeding en verminderen spierpijn na de inspanning.

Verder kies ik voor een luchtige top of tshirt die het zweet goed afvoert en zonder schurende naden. Ik verkies een trui met rits omdat je deze snel kan uittrekken tijdens het lopen of vlak voor de start.

5. Strategie tijdens het lopen

Denk na over een strategie om de finish te halen. Té snel starten is een veelvoorkomende fout. Verhoog je tempo pas na enkele kilometers en probeer een ritme te vinden dat je kan volhouden. Hou nog een beetje energie achter de hand voor een sprintje in de laatste kilometer.

Belangrijk is dat je voor de start al wat opgewarmd bent om blessures of krampen in de eerste kilometers te vermijden.

6. Medische check-up

Een bezoekje aan de (huis)arts is geen overbodige luxe. Gezondheidsrisico's uitsluiten en zeker weten dat je fysiek klaar bent voor de uitdaging geeft je meer vertrouwen om alles tot een goed einde te brengen.

7. Geniet!

Vergeet vooral niet te genieten van het hele gebeuren. Deelnemen aan een sportevenement is niet alleen een fysieke uitdaging, ook het mentale speelt een belangrijke rol. Hou je focus bij positieve gedachten en onthoudt dat iedereen rondom jou ook aan het afzien is. Beloon jezelf als je de eindmeet haalt!

Happy running!

Vraag aan het ziekenfonds

VRAAG

Wat is een terug-naar-werk-traject?



Cynthia Taelmans en Maya Coppens Terug-naar-het-werk-coördinatoren

Terug naar werk is een **vrijwillig traject** waarbij een **terug-naar-werk-coördinator** van het ziekenfonds de arbeidsongeschikte persoon **ondersteunt om de gepaste begeleiding** voor de terugkeer naar de arbeidsmarkt te vinden. Dat kan door aangepast werk, ander werk of een opleiding. Om die gepaste begeleiding mogelijk te maken, kan doorverwezen worden naar partners zoals VDAB, preventieadviseur-arbeidsarts, ...

Wie kan in een terug-naar-werk-traject stappen?

Elke arbeidsongeschikte werknemer, werkloze of zelfstandige die nog voldoende fysieke en psychische capaciteiten heeft om terug te keren naar de arbeidsmarkt kan in het terug-naar-werk -traject stappen.

Wie kan een terug-naar-werk-traject opstarten?

De adviserend arts en andere leden van het multidisciplinaire team van het ziekenfonds kunnen initiatief nemen om het traject op te starten. Deze kan je na een medisch onderzoek doorverwijzen naar de terug-naar-werk-coördinator voor een eerste afspraak. De arbeidsongeschikte persoon kan zelf contact opnemen met de TNW-coördinator om een eerste afspraak vast te leggen. De aanmelding kan ook verlopen via de VDAB indien je langer dan 1 jaar arbeidsongeschikt bent of via de preventieadviseur-arbeidsarts.

Hoe verloopt een terug-naar-werk-traject?

Het verloop van een terug-naar-werk-traject hangt af van wie het initiatief neemt om het op te starten.

Wanneer de adviserend arts of iemand van het multidisciplinaire team het initiatief neemt om het traject op te starten, ontvang je tien weken nadat je arbeidsongeschikt bent geworden een vragenlijst. **Je bent verplicht om die binnen de twee weken in te vullen en terug te bezorgen aan de adviserende arts.**

Indien nodig kan je hulp krijgen bij het invullen van de vragenlijst, via videoconsultatie of in een kantoor. Stuur je deze vragenlijst niet in, dan kan je een financiële sanctie oplopen! Op basis van de vragenlijst en je medisch dossier bekijkt de adviserend arts tijdens de vierde maand van je arbeidsongeschiktheid of je in staat bent een terug-naar-werk-traject te starten. Als je daartoe in staat bent, ontvang je een uitnodiging voor een eerste afspraak bij de terug-naar-werk-coördinator.

Ben je niet in staat bent om een traject te starten? Dan zal de adviserend arts op een later moment een nieuwe inschatting maken van je situatie. Wanneer de adviserende arts dan oordeelt dat je in staat bent het traject te starten, word je doorverwezen naar de terug-naar-werk-coördinator.

Binnen één maand na de doorverwijzing organiseert de terug-naar-het-werk coördinator een eerste afspraak. In dit gesprek krijg je uitleg over de rol van de terug-naar-werk-coördinator bij de begeleiding en opvolging van het traject, men belicht de eerste stap in het traject. Daarnaast wordt de mogelijkheid om een re-integratietraject te volgen bij je huidige werkgever onder begeleiding van de preventieadviseur-arbeidsarts bekeken, alsook de mogelijkheid om een re-integratietraject te volgen onder begeleiding van de terug-naar-werk-coördinator.

Wanneer je zelf het initiatief neemt om een Terug-naar-werk-traject op te starten kun je op elk moment de terug-naar-werk-coördinator vragen om een eerste afspraak te organiseren. Indien nodig ontvang je een vragenlijst. Je dient deze verplicht binnen de twee weken in te vullen en terug te bezorgen aan de adviserende arts. Wanneer het nodig is, kan je hulp krijgen bij het invullen van de vragenlijst, via een videoconsultatie of in een kantoor. Er zal een uitnodiging worden verstuurd als de vragenlijst niet wordt ontvangen.

Binnen één maand organiseert de terug-naar-het-werk coördinator een eerste afspraak, waarbij je uitleg krijgt over de rol van de TNW-coördinator. Daarnaast bekijkt men wat voor jou het meest aangewezen traject zal zijn om te re-integreren naar de arbeidsmarkt en wie je daar het best bij begeleidt: de TNW-coördinator of de preventieadviseur/arbeidsarts indien je onder arbeidscontract staat.

Meer info

Terug-naar-werk-coördinatoren: Maya Coppens en Cynthia Taelmans.
053 42 29 99 - terugnaarwerk@nzvl.be

Tijdens de actieperiode geniet je van gratis levering en plaatsing!

Verzorgingsbed AKS L5

Oerdegelijk bed van Duitse makelij met houten afwerking, voorzien van alle gebruiksgemak: elektrische hoogteverstelling, apart verstelbare hoofd- en beengedeelten, handbediening met blokkagefunctie, 4 vergrendelbare wielen, compleet met oprichter en zijsponden.

Afmetingen ligvlak: 90x200 cm; buitenafmetingen: 105x219 cm. Hoogte ligvlak (zonder matras): verstelbaar 40-80 cm.

Zorgmatrassen beschikbaar vanaf 165 euro.

€ 1197,00 **€ 999**



Bedtafel Nova

Bijzettafel op wieltjes met verstelbaar, kantelbaar blad, ideaal om bij een (verzorgings)bed te plaatsen. De opstaande rand voorkomt dat spullen van het tafelblad glijden. Twee van de vier wieltjes zijn voorzien van een parkeerrem. Tafelblad: 40x60 cm; in hoogte verstelbaar: 72-110 cm. Gewicht: 9 kg; max. draagvermogen: 10 kg.

€ 65,00 **€ 50**



ComfoPlus breidt het gamma uit!

Het Nederlandse Huka Bikes ontwikkelt en produceert al bijna 50 jaar aangepaste fietsen voor jong en oud. Van driewielers tot tandems, en van rolstoel- tot duofietsen.



De **Cortes** is de krachtigste driewieler met bovenstuur in zijn klasse!

- De middenmotor zorgt voor een efficiënte aandrijving met een grote actieradius (tot 75 km).
- Een groter voorwiel staat garant voor een comfortabel en stabiel stuurgedrag.
- Keuze uit diverse zitsystemen voor een gepersonaliseerd rijcomfort.



Met de sportieve, knap vormgegeven driewieler **City** fiets je in stijl en zonder zorgen overal naartoe!

- Uiterst stabiel, veilig en wendbaar door het differentieel en lage zwaartepunt.
- Uitgerust met betrouwbare hydraulische schijfremmen.
- Leverbaar zonder of met elektrische ondersteuning.



Alle Huka-fietsen zijn verkrijgbaar in een waaier van kleuren en met tal van toebehoren. **Neem contact met ons op voor een proefrit** en een vrijblijvende offerte.



VAPH
VLAAMS AGENTSCHAP VOOR
PERSONEN MET EEN HANDICAP

Wie door chronische ziekte, ouderdom of een beperking een hulpmiddel nodig heeft om zich te verplaatsen, kan voor de aankoop daarvan een tussenkomst aanvragen van de VSB of het VAPH. Onze verstrekkers staan klaar om jou wegwijs te maken.

NZ Vakanties

De reisdienst van het NZVL



NZ VAKANTIES
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

Lentekriebels met NZ Vakanties



3 nachten, inclusief ontbijt tegen onklopbare prijs!

€ 47,50 p.p. per nacht in een comfortkamer.

Verblijf minimum 3 nachten te midden van een prachtig natuurreservaat!
Prijs obv. 2 personen in een comfortkamer, ontbijt inclusief.

Aankomst mogelijk zondag of maandag in juni (te boeken voor 30/04).
Ook aankomst mogelijk op 28/08 en 01 en 02/09 (te boeken voor 15/07).

Wist je dat je als lid van een Neutraal Ziekenfonds 30% korting geniet bovenop deze promotie?

Reserveer online via www.dennenheuvel.be
Gebruik je promocode: **LEDEN**
De korting is van toepassing op de kamerprijs.



Meer promoties ontdekken?
Scan de QR-code voor meer informatie of surf naar www.dennenheuvel.be



DENNENHEUVEL
NZ VAKANTIES

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



Unieke midweek actie van 29/04 tot 03/05

Laat de lente tot leven komen aan zee!

Niet te missen midweekactie van 29 april tot 03 mei te Hoge Duin (Oostduinkerke).
Geniet van een verblijf inclusief halfpension (ontbijt + avondmaal), en beleef onvergetelijke momenten aan de kust.

Prijs p.p. op basis van comfort tweepersoonskamer in halfpension: € 290

Meer informatie en reservatie:

- 🌐 www.hogeduin.be
- 📧 info@hogeduin.be
- ☎ 058 23 40 52

Actie enkel voor leden. Ledenkorting reeds verrekend, vaste kamerprijs.



Meer promoties ontdekken?
Scan de QR-code voor meer informatie of surf naar www.hogeduin.be



HOGEDUIN
NZ VAKANTIES

Oostduinkerke
T. 058 23 40 52



Zoek de zon op met Sunweb, je stralende vakantie begint hier!

Boek je ideale zonzakantie met Sunweb en geniet als lid van **3% korting**. Bezoek www.sunweb.be, kies je favoriete bestemming, vraag je kortingscode aan via info@nzbvakanties.be en gebruik deze bij je online reservering.

Nog meer vakantievoordelen?

Vraag je vakantiegidis aan via info@nzbvakanties.be of surf naar www.nzbvakanties.be



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

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

De winnaar van de kleurwedstrijd van het december-nummer is **Geleyns K.** uit **Kessel-Lo.** Proficiat!

Voornaam & naam:

.....

Adres:

.....

Telefoonnr.:

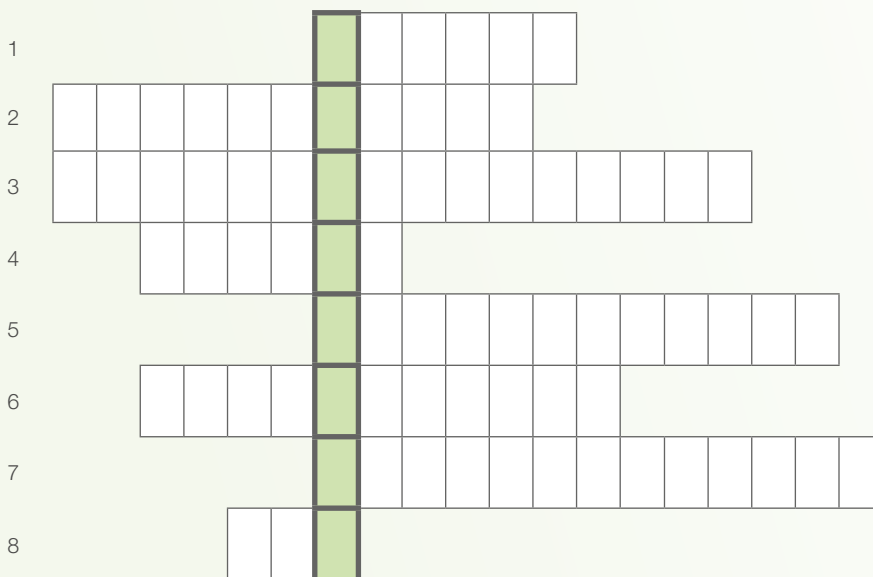
Rijksregisternummer:

Leeftijd:



Puzzel

Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. Stuur het woord, dat verschijnt in de groene vakjes, **vóór 1 mei 2024** naar onze redactie via 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 vakantie domeinen. **Veel succes!**



1. Waar gaat dit jaar onze uitstap met de actieve 60-plussers door?
2. Op welke locatie gaat de sessie babymassage door?
3. Hoe noemt de korting wanneer je vóór 15 maart reserveert bij Krunsj?
4. Bij welke reispartner ontvang je als klant van ons ziekenfonds 3% korting?
5. Hoe stel je een zorgvolmacht op?
6. Wat ben je verplicht om binnen de twee weken ingevuld aan onze adviserend arts terug te sturen?
7. Welk professional richt zich specifiek op preventie en mondverzorging?
8. Laatste letter van de afkorting voor het prikkelbaredarmsyndroom?

Het juiste antwoord van onze puzzel in het december-nummer was 'gelukkig'. Uit de juiste inzendingen koos onze onschuldige hand **Haleydt A.** uit **Leuven** als winnaar. Proficiat!

Voornaam & naam:

Adres: Telefoonnr.:

Rijksregisternummer:

KRUNSJ

onvergetelijke
jeugdvakanties

ZOMER binnenland & Nederland

KRUNSJ organiseert ook tijdens de zomer van 2024 opnieuw tal van unieke vakanties.

Ontdek hier welke thema's en activiteiten we deze zomer allemaal voor jullie in petto hebben!



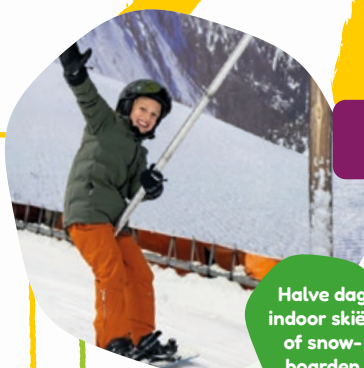
Hoogte-
parcours

Ardennen, Waregem
& Nederland

(5-15 jaar)

Avontuur

- * Mountainboarden
- * Zipline
- * Paintball & gellybal
- * Boogschieten
- * Bijlwerpen
- * Karabijschieten
- * Lasershooten
- * Longboarden
- * Onewheel
- * Dropping



Halve dag
indoor skiën
of snow-
boarden

Aan zee, Herentals
& Nederland

(7-15 jaar)

Kriebels in de buik

- * Walibi
- * Plopsaland
- * Duinrell
- * Bobbejaanland

Bellewaerde



Aqualibi

Aan zee, Waregem, Herentals
& Nederland

(7-15 jaar)

Waterpret

- * Golsurfen
- * Bellewaerde Aquapark
- * Plopsaqua
- * Tikibad
- * Zeeraften
- * Skimboarden
- * Vlot bouwen
- * SUP
- * Kajak
- * Sunparks Aquafun



Paardrijden
& paarden-
activiteiten

Ardennen, Merelbeke, Buggenhout,
Nederland & aan zee

(5-16 jaar)

Dierenplezier

- * Alpacaboerderij
- * Safaripark
- * Nausicaä
- * Roofvogelshow
- * Bezoek aan een imker



Overnachten
op een
boerderij



Timmeren
aan eigen
boomhut

Aan zee, Roeselare, Herentals
& Ardennen

(5-12 jaar)

Creativiteit

Workshops:

- * LEGO
- * Chocolate
- * Mocktails maken
- * Stickerart
- * 'Pimp je schoenen'
- * Bouwen met bamboe

Knutselactiviteiten:

- * Dierenmaskers maken
- * Robot & vulkaan bouwen
- * Snoepkaart maken
- * Eieren versieren
- * Buisballen maken



Knutsel-
activiteiten

EEN OVERZICHT VAN DE LEEFTIJDGROEPEN VOOR
DE VERSCHILLENDE THEMA'S VIND JE TERUG OP
KRUNSJ.BE

OVERZICHT KRUNSIJ-KORTINGEN

× Ledenkorting

Als de deelnemer klant is van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen krijg je tot **125 euro** korting*.

× Vroegboekkorting

Als je **vóór 15 maart** inschrijft, ontvang je een korting van **10 euro** op een vakantie in binnenland of Nederland en **20 euro** op een buitenlandse vakantie.

× Vriendjeskorting

Ben jij klant van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen en heb je een vriendje dat geen gebruik kan maken van de ledenkorting? Dan geven we jouw vriendje **75 euro** korting op de eerste zomervakantie met Krungsij! Zo kunnen jullie samen een Krungsijtastische vakantie uitkiezen.

× Gezinskorting

Er wordt een korting van **10 euro** voor een tweede kind en **15 euro** voor een derde kind toegepast indien je hen inschrijft voor een vakantie in een zelfde vakantieperiode, namelijk de wintervakanties (herfst-, krokus- en paasvakantie) of de zomervakantie. Die korting geldt ook wanneer je één kind inschrijft voor meerdere vakanties binnen dezelfde vakantieperiode.

HEB JE AL EEN ANIMATOR-ATTEST OF ERVARING IN HET JEUGDWERK?

Dan kan jij deze zomer al mee als animator op Krungsij-vakantie!

HEB JE INTERESSE IN OF ERVARING MET HET BEGELEIDEN VAN KINDEREN MET EXTRA ONDERSTEUNINGSNODEN?

Dan is Krungsij op zoek naar jou! Word ondersteuningsanimator bij Krungsij en bezorg kinderen en jongeren die extra ondersteuning nodig hebben een onvergetelijke vakantie!

INTERESSE?

Stuur gerust een mailtje naar info@krungsij.be of een berichtje naar onze **Facebook- of Instagram-pagina**. Iemand van het Krungsij-team zal nadien contact met je opnemen. Hou alvast ons voorbereidingsweekend van **vr. 05.04 - zo. 07.04** vrij en neem voor meer informatie een kijkje op krungsij.be/animator-worden!

ZOMER BUITENLAND

strandplezier,
waterpret &
avontuur in Spanje

zon, zee
& strand
in Kroatië

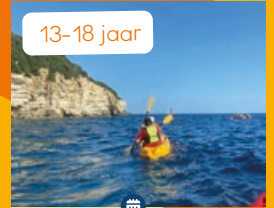
13-18 jaar



Wo. 07.08 –
vr. 16.08 en
Za. 17.08 –
ma. 26.08

€725*
€850

13-18 jaar



Ma. 15.07 –
wo. 24.07 en
Ma. 22.07 –
wo. 31.07

€715*
€840

kanovaren
in Zweden

wandelen
in Noorwegen

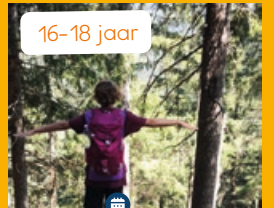
13-18 jaar



Zo. 14.07 –
di. 23.07

€725*
€850

16-18 jaar



Zo. 28.07 –
zo. 04.08

€975*
€1100



LAATSTE
PLAATSEN

Zelf animator worden bij Krungsij?

Kriebelt het om kinderen een onvergetelijke vakantie te bezorgen? Dan is de cursus animator van Krungsij helemaal jouw ding!

- Actieve & speelse sessies waarin je zelf aan de slag gaat
- Via persoonlijke begeleiding op zoek naar jouw talenten zodat jij kan schitteren als animator op vakantie
- Vrienden voor het leven maken tijdens een onvergetelijke week
- Wanneer je na deze cursus slaagt voor je stage, ontvang je het attest van animator in het jeugdwerk
- Zo. 31.03 – vr. 05.04 | vanaf 15 jaar | aan zee

Meer info en inschrijven op www.krungsij.be

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



Extra zekerheid,
niet overbodig

HospitiPlus 

Ziekenhuisopname? Ontdek onze 5 formules!

Kostendekkend (basis of comfort)

Bijkomende verzekering naast jouw bestaande hospitalisatieverzekering

Vaste vergoeding

Extra tussenkomst medische kosten

 **Neutraal
Ziekenfonds
Vlaanderen**

www.nzvl.be