

IN DEZE EDITIE:

- p08** Gezondheid: hoe beperk je jouw blootstelling aan hormoonverstoorders?
- p14** Steekkaart: diabetes komt steeds vaker voor!
- p16** Actueel: in ziekte én op weg naar herstel - ondersteund terug naar het werk





Tot wel € 2.500
terugbetaald aan
tandkosten
per jaar

Tand**Plus** 

De betaalbare tandverzekering voor iedereen

Scan de QR-code
en ontdek meer:



 Neutraal
Ziekenfonds
Vlaanderen

www.nzvl.be



06



10



13



18



20

Inhoud

- 04 Goed om te weten: gezondheidsnieuws in één oogopslag
- 05 Klant aan het woord: inzicht in mijn lichaam - waarom persoonlijke begeleiding het verschil maakt!
- 06 Interview: zelfmoord bespreekbaar maken en goed luisteren kan levens redden
- 08 Gezondheid: hoe beperk je jouw blootstelling aan hormoonverstoorders?
- 10 Gezonde activiteitenagenda
- 12 Kantoren: nieuws uit Torhout en Koekelare
- 13 In de spotlight: springen naar meer vertrouwen
- 14 Steekkaart: diabetes komt steeds vaker voor!
- 16 Actueel: in ziekte én op weg naar herstel - ondersteund terug naar het werk
- 18 ComfoPlus
- 20 NZ Vakanties
- 21 Fun for kids + puzzel
- 22 Krumsj



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 magazine 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 september 2026

Redactiecomité: Kathleen Bockstal, Geert Van Den Eeckhout, Wim Van Hecke, Veronique Van Moer, Erik Stoffelen, Jürgen Constandt, Elisa De Meyer, Joke Goris, Marijke Van Den Hove, Sarah Rongère, Marnix Raes, Dirk Dens

Redactiesecretaris en coördinator: Kathleen Bockstal

Secretariaat: Statieplein 12 - 9300 Aalst, Tel. 053 76 99 99 - objectief@nzvl.be

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 71.500 exemplaren.

Lid van We Media



Goed om te weten

Gezondheidsnieuws in één oogopslag



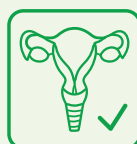
Uitbreiding van de moederschapsrust voor zelfstandigen vanaf 1 juli 2026

Zelfstandige mama's krijgen vanaf **1 juli 2026** meer flexibiliteit in hun moederschapsrust. Naast de bestaande **12 weken moederschapsrust** en **105 gratis dienstencheques**, kan je ervoor kiezen om (een deel van) die dienstencheques om te zetten in extra weken rust. Afhankelijk van je keuze kan je zo tot **15 weken moederschapsrust** opnemen.

Je kiest zelf de formule die het best bij jouw situatie past:

- 12 weken moederschapsrust + 105 dienstencheques
- 13 weken moederschapsrust + 70 dienstencheques
- 14 weken moederschapsrust + 35 dienstencheques
- 15 weken moederschapsrust zonder dienstencheques

De bijkomende weken kunnen flexibel, ook **halftijds**, worden opgenomen binnen de **50 weken na de bevalling**. Ze worden toegekend na de aanvraag bij het sociaal verzekeringsfonds en nadat het **attest moederschapsrust** aan het ziekenfonds werd bezorgd. Tijdens je moederschapsrust heb je recht op een uitkering, op voorwaarde dat je aan de wettelijke voorwaarden voldoet.



Screeningsresultaat van het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker

Vrouwen van **25 tot en met 64 jaar** die deelnemen aan het Vlaams Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker ontvangen voortaan **zelf hun screeningsresultaat**. Zo weet je sneller waar je aan toe bent en behoud je beter het overzicht over je gezondheid.

Je huisarts (Globaal Medisch Dossier) ontvangt op hetzelfde moment dezelfde informatie, aangevuld met een advies over mogelijke vervolgstappen. Zo kan je snel de juiste zorg krijgen wanneer die nodig is.

Waar vind je je resultaat?

- Via **My eBox**
- Per **post**
- Via **mijngezondheid.be**

Vragen of ongerust?

Neem contact op met je huisarts. Die bespreekt je resultaat en legt uit welke stappen eventueel nodig zijn.



Naar de tandarts? Vergeet je identiteitskaart niet!

Ga je naar de tandarts? Neem dan altijd je **identiteitskaart** mee. Voor kinderen breng je best hun **Kids-ID** of **(digitale) ISI+ kaart** mee. Zo kan de tandarts je gegevens correct controleren en verloopt je afspraak vlotter.

Minder voorschieten, minder administratie

Met je identiteitskaart kan de tandarts je gegevens meteen verifiëren. Dat voorkomt fouten en misbruik. Bovendien moet je in veel gevallen **minder voorschieten**. Betaal je enkel je persoonlijk aandeel? Dan wordt het deel dat door het RIZIV wordt terugbetaald rechtstreeks geregeld via het ziekenfonds.

Welke kaart neem je mee?

- Voor jezelf: je **Belgische eID** of **elektronische vreemdelingenkaart**
- Voor je kinderen: **Kids-ID** of **(digitale) ISI+ kaart**. Deze is beschikbaar via MyGov.be.

Bij de tandarts wordt het vanaf **1 oktober 2026** verplicht om je identiteit te verifiëren wanneer de tandarts elektronisch factureert en jij enkel het remgeld betaalt. Ook wanneer je niets hoeft te betalen voor je tandzorg blijft de verplichting van toepassing.



Digitale facturatie wordt de nieuwe standaard in de gezondheidszorg

De digitalisering binnen de gezondheidszorg zet een nieuwe stap. Vanaf **1 januari 2027** wordt de **digitale facturatie voor kinesithérapie verplicht**. Zorgverleners moeten hun prestaties dan elektronisch indienen, wat zorgt voor een snellere, veiligere en efficiëntere verwerking.

Vanaf die datum dienen ook **medische aanvragen voor bepaalde kinesithérapieverstrekkingsen uitsluitend elektronisch te worden ingediend bij de adviserend arts**. Zo vermindert de administratieve last voor zorgverleners en patiënten en kunnen dossiers sneller worden beoordeeld.

Voor patiënten verandert er weinig in de praktijk, maar achter de schermen wordt het proces een stuk eenvoudiger en transparanter.



Monique uit Leuven

Inzicht in mijn lichaam: waarom persoonlijke begeleiding het verschil maakt!

Eindelijk begreep ik wat mijn lichaam nodig had

Ik dacht altijd dat ik gezond bezig was. Ik lette op mijn voeding, probeerde minder te snoepen en ging regelmatig wandelen. Maar toch voelde ik me vaak moe en zag ik weinig resultaat. Daarom maakte ik een afspraak bij een diëtist.

Wat voor mij het verschil maakte was de persoonlijke aanpak. Er werd niet alleen gekeken naar mijn gewicht, maar ook naar mijn eetgewoonten, mijn doelen en mijn lichaamssamenstelling.

De diëtist gebruikte daarvoor de InBody 580, een toestel dat een indicatie geeft van onder meer spiermassa, vetmassa en vochtverdeling. Zo kreeg ik een breder beeld dan wat een klassieke weegschaal toont.

Die meting was echt een eyeopener. In enkele minuten kreeg ik een beter beeld van mijn lichaamssamenstelling. Ik zag ook hoeveel visceraal vet ik had. Dat is vet rond de organen, en dat kan een invloed hebben op je gezondheid.

Wat mij vooral geruststelde, was dat het advies niet gebaseerd was op een algemeen dieet. De diëtist keek naar mijn persoonlijke cijfers, mijn voedingsgewoonten en wat haalbaar was voor mij. Ik dacht bijvoorbeeld dat ik vooral minder moest eten, maar uit de begeleiding bleek dat ik beter kon focussen op meer spiermassa, evenwichtige maaltijden en een aanpak die ik kon volhouden.

Geen crashdieet, wel haalbare stappen

Ik kreeg geen streng dieet of snelle oplossing. Wel duidelijke uitleg over wat er in mijn lichaam gebeurde en waarom bepaalde aanpassingen nuttig konden zijn.

Ik besepte dat gezond eten niet gewoon 'minder calorieën' betekent. Het gaat om balans, regelmaat en weten wat jouw lichaam nodig heeft. Zonder professionele begeleiding had ik waarschijnlijk dezelfde gewoontes blijven herhalen.

Een lichaamssamenstellingsmeting is daarbij een handig hulpmiddel. De resultaten worden best samen met een erkende diëtist bekeken, in combinatie met je gezondheid, leefstijl, voedingsgewoonten en persoonlijke doelen.

Persoonlijke begeleiding maakt het verschil

Vandaag voel ik me energiever en sterker. Niet omdat alles plots vanzelf ging, maar omdat ik beter begrijp waarom ik bepaalde keuzes maak.

Voor mij is het duidelijk: wie aan zijn gezondheid wil werken, hoeft dat niet alleen te doen. Een goede diëtist maakt voeding persoonlijk, concreet en makkelijker vol te houden.

De klant uit dit verhaal volgde begeleiding bij FSP Performance Center in Haasrode.

Voordeel bij het NZVL

Als klant van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen krijg je een tussenkomst van tien euro per consultatie bij een diëtist, met een maximum van veertig euro per jaar.

Wil jij ook werken aan een voedingspatroon dat bij jou past? Maak een afspraak met een erkende diëtist en vraag je tussenkomst aan bij het NZVL. Het document voor aanvraag tussenkomst kan je vinden op www.nzvl.be/documenten



Foto: Jonathan Ramael

Zelfmoord bespreekbaar maken en goed luisteren kan levens redden

Zelfdoding blijft een belangrijke uitdaging voor onze samenleving. Elke dag verliezen mensen hun leven door zelfmoord en nog veel meer mensen worstelen met donkere gedachten. Toch is er ook hoop: zelfdoding kan vaak voorkomen worden wanneer signalen tijdig worden herkend en mensen de juiste steun krijgen.

We spraken met **Gwendolyn Portzky**, directeur van het Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie (VLESP), over hardnekkige misverstanden, waarschuwingssignalen en hoe je iemand kunt helpen.

Wat doet het Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie (VLESP)?

VLESP is de partnerorganisatie van de Vlaamse overheid voor de preventie van zelfdoding. We ontwikkelen, onderzoeken en evalueren methodieken die mensen met zelfmoordgedachten ondersteunen en helpen voorkomen dat problemen escaleren. We doen dit steeds vanuit een wetenschappelijke benadering. Daarnaast zijn we een aanspreekpunt voor iedereen die vragen heeft over zelfdoding of suicidepreventie. Dit doen we onder andere door de website [Zelfmoord1813.be](https://www.zelfmoord1813.be).

Waarom blijft preventie zo belangrijk?

Volgens de meest recente cijfers overlijden in Vlaanderen gemiddeld 2,4 mensen per dag door zelfdoding en worden dagelijks ongeveer 26 pogingen geregistreerd. Achter die cijfers schuilen duizenden mensen die zelf worstelen of zich zorgen maken om iemand in hun omgeving.

Zelfdoding ontstaat door een complex samenspel van verschillende factoren. Het belangrijke nieuws is dat preventie werkt. Door tijdig hulp te bieden, kunnen levens worden gered.

Welke evoluties zien jullie?

Over een periode van bijna 25 jaar zien we een daling van ongeveer 34 procent in het aantal zelfdodingen in Vlaanderen. Dat is een positieve evolutie. Toch blijven er aandachtspunten. Zo zien we de laatste jaren een stijging bij jonge vrouwen tussen 15 en 29 jaar. Daarom blijft blijvende aandacht voor preventie noodzakelijk.

Welke misverstanden komen het vaakst voor?

Een van de grootste mythes is dat je iemand op ideeën brengt door naar zelfmoordgedachten te vragen. Dat klopt niet. Door het gesprek aan te gaan, geef je iemand net de kans om uit zijn isolement te komen en hulp aan te bieden.

Ook het idee dat zelfdoding altijd impulsief gebeurt, klopt niet. Vaak gaat er een langdurig proces van psychisch lijden aan vooraf.

Daarnaast denken sommige mensen dat wie over zelfmoord praat het niet zal doen. Ook dat is onjuist. Uitspraken over zelfdoding moet je altijd ernstig nemen.

Ten slotte is er ook nog steeds een hardnekkige mythe dat zelfmoord niet voorkomen kan worden. Hoewel niet elke zelfdoding voorkomen kan worden, is zelfmoord wel degelijk te voorkomen, en kan iemand met zelfmoordgedachten geholpen worden of hier terug uitkomen. De meeste mensen die ooit aan zelfdoding denken of een poging ondernemen, overlijden gelukkig niet door zelfdoding.

Hoe herken je waarschuwingssignalen?

Mensen die aan zelfdoding denken, geven vaak signalen dat het niet goed gaat. Dat kunnen uitspraken zijn zoals 'ik zie het niet meer zitten' of 'iedereen zou beter af zijn zonder mij'. Maar ook gedragsveranderingen kunnen een alarmsignaal zijn, zoals zich terugtrekken uit sociale contacten, slecht slapen, extreme hopeloosheid of plots ander gedrag dan gewoonlijk. Wanneer meerdere signalen langere tijd aanwezig zijn, is het belangrijk om alert te zijn.

Wat kan je doen als je je zorgen maakt?

Durf het gesprek aan te gaan. Benoem wat je hebt opgemerkt en vraag rechtstreeks of iemand aan zelfmoord denkt. Dat kan spannend voelen, maar het helpt vaak om het isolement te doorbreken.

Luister zonder te oordelen en probeer niet meteen oplossingen aan te dragen. Het belangrijkste is dat iemand zich gehoord voelt. Moedig de persoon vervolgens aan om professionele hulp te zoeken, bijvoorbeeld bij de huisarts of een psycholoog.

Wat als je bang bent om iets verkeerd te zeggen?

Die angst is begrijpelijk, maar mag je niet tegenhouden. Je hoeft niet de perfecte woorden te vinden. Luisteren, aanwezig zijn en tonen dat je bezorgd bent, maakt vaak al een groot verschil.

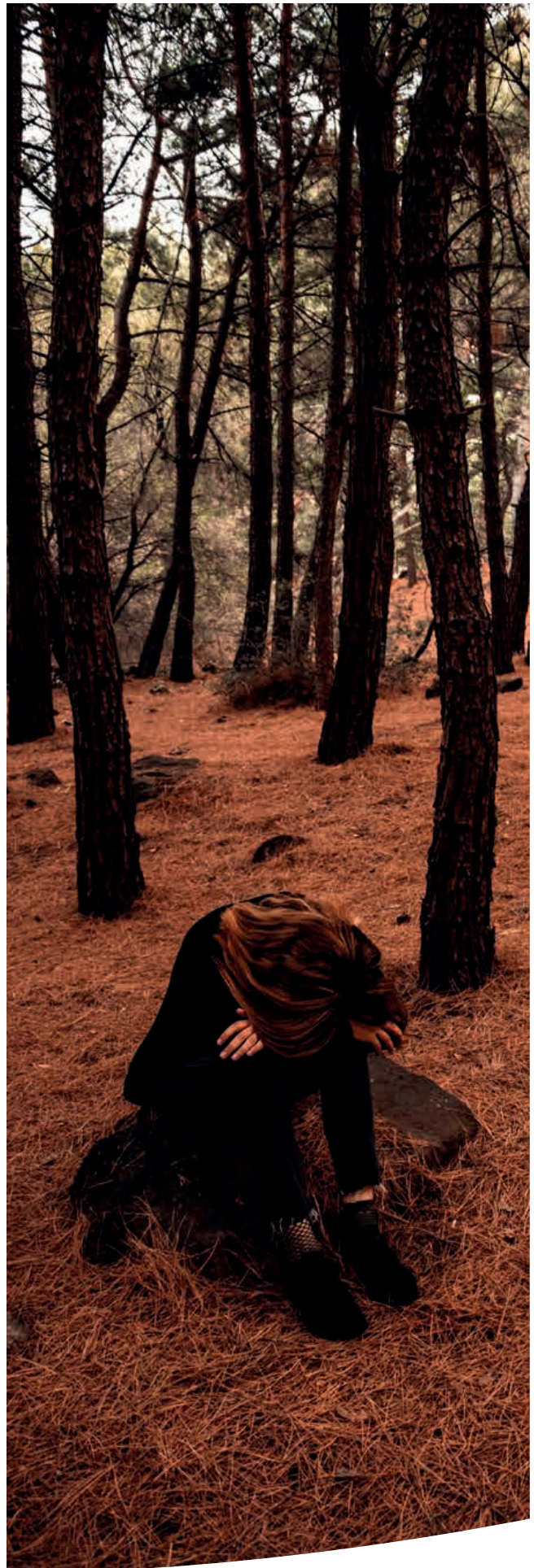
Wist je dat het NZVL een tussenkomst voor psychologische begeleiding voorziet? Het document voor aanvraag tussenkomst en voorwaarden kan je vinden op www.nzvl.be/documenten

Hulp nodig?

Heb je zelf nood aan een gesprek of maak je je zorgen om iemand in je omgeving? Dan kun je terecht bij de Zelfmoordlijn 1813.

- Bel gratis naar **1813** (24 uur op 24, 7 dagen op 7)
- Chat, mail of informatie via www.zelfmoord1813.be
- Neem contact op met je huisarts of een andere hulpverlener

Je staat er niet alleen voor. Hulp vragen of aanbieden kan een eerste belangrijke stap zijn.





Hoe beperk je jouw blootstelling aan hormoonverstoorders?

Hormoonverstoorders zijn chemische stoffen die onze hormonen kunnen beïnvloeden. Omdat hormonen belangrijke processen regelen, zoals groei, ontwikkeling en voortplanting, kan langdurige blootstelling gevolgen hebben voor onze gezondheid. Het is onmogelijk om hormoonverstoorders volledig te vermijden. Ze zitten namelijk in veel producten die we dagelijks gebruiken. Gelukkig kun je met enkele eenvoudige gewoontes je blootstelling aanzienlijk beperken.

Wat doen hormoonverstoorders met je lichaam?

Hormoonverstoorders kunnen onder andere een invloed hebben op de vruchtbaarheid, de ontwikkeling van kinderen en het risico op bepaalde aandoeningen, zoals sommige vormen van kanker.

Dat betekent niet dat je meteen gezondheidsproblemen krijgt wanneer je ermee in contact komt. Het risico neemt vooral toe wanneer je gedurende lange tijd regelmatig aan deze stoffen wordt blootgesteld.

Waar kom je hormoonverstoorders tegen?

Je kunt op verschillende manieren in contact komen met hormoonverstoorders: via de lucht die je inademt, via voeding, via de huid en tijdens de zwangerschap zelfs via de placenta. Je vindt ze onder meer terug in: schoonmaakmiddelen,

pesticiden, verzorgingsproducten, voedselverpakkingen, bepaalde kunststoffen, textiel en meubels.

Met andere woorden: zowel in de keuken, badkamer, tuin als kleerkast kunnen we ermee in aanraking komen. Kleine aanpassingen maken een groot verschil. De overheid controleert producten en beperkt het gebruik van schadelijke stoffen waar mogelijk. Toch blijven er onzekerheden bestaan over de effecten van sommige stoffen en combinaties van stoffen. Daarom geldt het voorzorgsprincipe: blootstelling beperken waar mogelijk.

Met onderstaande tips kun je zelf eenvoudig aan de slag.

In de keuken

- Kies vaker voor verse en weinig bewerkte voeding. Bewerkt voedsel bevat vaak meer ongewenste stoffen en komt bovendien vaker in contact met verpakkingsmateriaal.
- Verwarm geen voedsel in plastic bakjes. Door warmte kunnen bepaalde stoffen vrijkomen uit het plastic.
- Vermijd beschadigde of oververhitte pannen met een anti-aanbaklaag.
- Was en schil groenten en fruit grondig om resten van pesticiden te verwijderen.
- Kies waar mogelijk voor biologische producten.

In de kleerkast

- Was nieuwe kleding vóór je ze draagt, zeker kleding die rechtstreeks op de huid komt, zoals ondergoed en T-shirts. Dit is extra belangrijk voor kledij van zwangere vrouwen, baby's en kinderen.
- Behandel waterdichte kleding en schoenen buiten en laat ze goed verluchten, zodat eventuele chemicaliën en geuren verdwijnen.
- Geef de voorkeur aan natuurlijke stoffen zoals wol, biokatoen, hennep en linnen.

In de badkamer

- Beperk het gebruik van producten die op je huid, nagels en haar blijven zitten: cosmetica, lotions, haarverf, parfum, nagellak Vervang ze zo veel mogelijk door producten met het EU Ecolabel. Hetzelfde geldt voor producten zoals shampoo, douchegel en zonnecrème.
- Kies bij voorkeur voor ongeparfumeerde producten. Als je toch parfum wilt gebruiken, spuit het dan liever op je kleren dan op je huid.
- Bescherm jezelf tegen de zon, want het voordeel van zonnecrème en schaduw wegen op tegen mogelijke schadelijke stoffen in de producten. Vraag raad aan je apotheker over neutrale zonnecrèmes.
- Wees niet bang van fluor. Zolang je de tandpasta niet inslikt, is fluor niet schadelijk voor je gezondheid.

In de speelkamer

- Koop speelgoed dat voldoet aan de Europese veiligheidsnormen en voorzien is van een CE-markering. Let op met speelgoed van buiten Europa, bijvoorbeeld bij online aankopen of zeer oud plastic speelgoed. Europese normen beperken hormoonverstoorders en andere schadelijke stoffen. Een fabrikant van speelgoed verklaart dat hij aan alle Europese veiligheidseisen voldoet door een CE-markering aan te brengen op het speelgoed.
- Spoel nieuw speelgoed met warm water voordat je kind ermee speelt, vooral speelgoed dat kinderen in hun mond steken.

In je huis

- Zorg voor verse lucht in je woning, zeker na aankoop van nieuw textiel of meubels.
- Was je nieuwe lakens voor gebruik.

Bij het schoonmaken

- Vermijd luchtverfrissers of geurkaarsen, ze verspreiden chemische stoffen in de lucht. Verlucht liever als je een onaangename geur opmerkt.
- Gebruik liever geen bleekmiddel. Dit product is bijtend en schadelijk.

- Vervang wasverzachter door een scheutje azijn, het heeft hetzelfde effect zonder geurstoffen achter te laten.
- Kies voor ecologische schoonmaakproducten: die zijn zachter voor het milieu en je gezondheid. Je kunt ook zelf een afwasmiddel maken, met soda, natriumbicarbonaat en warm water.

In je tuin

- Gebruik geen pesticiden of chemische onkruidverdelgers. Kies biologische of natuurlijke alternatieven.
- Let op met eieren van je eigen kippen. Als er dioxines in de grond aanwezig zijn, kunnen kippen die binnenkrijgen via bodemdeeltjes.

Dit artikel werd samengesteld op basis van informatie van Gezondheidsmakers en het Departement Zorg.



Meer info:

www.departementzorg.be/nl/hormoonverstoorders

Wil je meer te weten komen over hormoonverstoorders en PFAS? Volg onze online infosessie op **donderdagdag 22 oktober 2026**. Inschrijven kan via de evenementenpagina op onze website.

Gezonde activiteitenagenda



Online sessie 'Omgaan met haperend eetgedrag bij jongeren'

Maakt je tiener plots andere voedingskeuzes? Slaat hij of zij maaltijden over of is er opvallend veel aandacht voor gewicht, uiterlijk of gezond eten? Voor ouders is het niet altijd gemakkelijk om in te schatten wat normale puberteitshaperingen zijn en wanneer er meer aan de hand kan zijn. Tijdens dit webinar geeft An ouders praktische tips om met veranderingen in eetgedrag om te gaan. Je leert hoe je het gesprek aangaat zonder te veroordelen, welke signalen extra aandacht verdienen en hoe je thuis een gezonde relatie met eten en lichaam kan ondersteunen. Ook staan we stil bij wat ouders kunnen doen om eetproblemen en eetstoornissen zo veel mogelijk te voorkomen.

Dinsdag 22 september van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **An Vandeputte**, directeur van het Vlaamse Kenniscentrum Eetexpert, klinisch psycholoog en gedragstherapeut



Workshop 'Schermafspraken'

Werk, games en sociale media zorgen soms voor spanning in huis. Wanneer maak je ergens een punt van en hoe zorg je ervoor dat digitale media verbindend blijven? In deze interactieve ouder-kindsessie (12+) staan we stil bij elkaars mediagebruik. Via herkenbare situaties en open gesprekken krijgen ouders en jongeren, zonder beleurende toon, concrete handvatten om beter met elkaars digitale gewoontes om te gaan.

Maandag 5 oktober van 19.30 tot 21 uur

Locatie: Jeugdhuis ROJM, Battelsesteenweg 50A, 2800 Mechelen

Spreker: **Freek Stevens**, spreker bij Digisaurus



Online sessie 'Suicidepreventie: in gesprek over zelfdoding'

Maak je je zorgen om iemand die zich niet goed voelt of mogelijk aan zelfdoding denkt? Dan is het niet altijd makkelijk om daarover te praten. Tijdens dit webinar leer je signalen herkennen en ontdek je hoe je op een gepaste manier kunt reageren. De sessie is er voor iedereen die iemand in zijn omgeving wil ondersteunen, of meer wil weten over zelfdoding voorkomen. Zit je met vragen over zelfdoding? Bel gratis en anoniem naar de Zelfmoordlijn 1813 of surf naar www.zelfmoord1813.be

Dinsdag 6 oktober van 19.30 tot 20.30 uur

Locatie: online

Spreker: **Eva Vergaert**, stafmedewerker bij Centrum ter Preventie van Zelfdoding



Online sessie 'PFAS en hormoonverstoorders uitgelegd: wat betekenen ze voor je gezondheid?'

Je hoort steeds vaker over PFAS en andere hormoonverstoorders in het nieuws. Maar wat zijn deze stoffen eigenlijk? Tijdens dit webinar krijg je in begrijpelijke taal een introductie tot hormoonverstorende stoffen zoals PFAS. We leggen uit wat deze stoffen zijn, waar ze voorkomen en waarom ze zoveel aandacht krijgen. Daarnaast bekijken we hoe je in het dagelijks leven met deze stoffen in aanraking komt. We geven haalbare tips om je blootstelling te beperken. Zo krijg je betrouwbare informatie en concrete handvatten om zelf aan de slag te gaan.

Donderdag 22 oktober van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Tine Vande Maele** (medisch milieukundige bij Gezondheidsmakers), **Nele De Maeyer** en **Lien Verstraete** (PFAS-preventiewerkers bij Gezondheidsmakers)



Veerkrachtwandeling in Geel

Wil je even vertragen en je hoofd leegmaken? Tijdens deze wandeling staat mentale veerkracht centraal. Samen met een wandelcoach trek je twee uur de natuur in. Je wandelt met aandacht, gebruikt je zintuigen en staat stil bij wat je voelt. Onderweg werk je rond de drie bouwstenen van de geluksdriehoek: jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn.

Woensdag 4 november van 9.30 tot 11.30 uur

Locatie: open zandvlakte aan de Malosewaver, t.h.v. het kruispunt met Belsehei, Geel
Spreker: **Peggy Peeters** van PAKJEKRACHT



Online sessie 'Een waardig levenseinde'

Hoe wil ik dat mijn zorg eruitziet als ik zelf niet meer kan beslissen? Welke keuzes kan ik vandaag al vastleggen voor later? En hoe kunnen we op een waardige manier omgaan met het levenseinde? Tijdens deze lezing maak je kennis met de mogelijkheden van voorafgaande zorgplanning. We bespreken hoe je jouw wensen, waarden en voorkeuren rond zorg en levenseinde tijdig kunt vastleggen en met je naasten en zorgverleners kunt bespreken. Ook de zorgvolmacht komt aan bod.

Donderdag 12 november van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Linde Vande Castele**, stafmedewerker LEIF vzw



Online sessie 'Autisme beter begrijpen'

Wil je autisme beter begrijpen? Tijdens dit webinar krijg je een duidelijke uitleg over autismespectrumstoornis en hoe autisme zich kan uiten bij kinderen en volwassenen. Je krijgt praktische tips om beter te communiceren, meer begrip te creëren en iemand met autisme op een ondersteunende manier te benaderen in het dagelijks leven.

Donderdag 26 november van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Anke Weltjens**, ervaringsdeskundige

Fysieke sessies 'Onbewust (on)gezonde digitale gewoontes' en 'Mijn gezondheid digitaal' i.s.m. Digipunt Aalst



Workshop 'onbewust (on)gezonde digitale gewoontes'

Hoe (on)gezond zijn jouw digitale gewoontes? In deze workshop ontdek je hoe je smartphone invloed heeft op je dagelijkse leven. We bekijken samen schermtijd, pushmeldingen, slaapgewoontes en gezondheidsapps zoals stappentellers en slaapmonitoren. Je leert hoe je meer inzicht krijgt in je smartphonegebruik en hoe je bewuster kan omgaan met digitale prikkels. We tonen handige instellingen op zowel Android als iPhone en je kan zelf oefenen. Iedereen is welkom, ervaring is niet nodig.

Vrijdag 25 september van 13.30 tot 15 uur

Locatie: LDC De Dendervallei,
Alfons De Cockstraat 12a, 9310 Herdersem

Maandag 23 november van 10 tot 11.30 uur

Locatie: CC De Werf (i.k.v. het Retrofestival 'BELEEFtijd'), Molenstraat 51, 9300 Aalst

Workshop 'Mijn gezondheid digitaal'

Wil je leren hoe je handige websites zoals mijngezondheid.be kan gebruiken, en online een afspraak kan maken in een ziekenhuis via MyNexuzHealth? Tijdens deze workshop tonen we stap voor stap hoe je vlot digitaal je weg vindt. We lichten ook kort toe wat websites als moetiknaardedokter.be en zoekgezond.be je kunnen bijbrengen. Zo krijg je meer grip op je eigen gezondheid én bespaar je tijd en zorgen.

Woensdag 7 oktober van 19 tot 20.30 uur

Locatie: Bibliotheek Utopia, Utopia 1, 9300 Aalst

Vrijdag 20 november van 13.30 tot 15 uur

Locatie: Digicafé LDC De Dendervallei,
Alfons De Cockstraat 12a, 9310 Herdersem

Vrijdag 4 december van 13.30 tot 15 uur

Locatie: LDC De Toekomst, Sint-Kamielstraat 85, 9300 Aalst

Alle sessies zijn gratis. Inschrijven kan via de evenementen op onze website, op nzvl.be/evenementen.
Let op: de plaatsen zijn beperkt, dus wees er snel bij. Heb je zelf een suggestie over een bepaald thema? We horen het graag via mail naar info@gezondplus.net.

Kantoren



Nieuws uit Torhout en Koekelare

Sinds 1 augustus wijzigt onze dienstverlening in Torhout en Koekelare.

Ons kantoor in Koekelare is definitief gesloten. Documenten, formulieren en getuigschriften kan je wel nog steeds veilig bezorgen via **onze nieuwe postbus** op Ringlaan 68 in Koekelare.

Nu andere ziekenfondsen uit Torhout verdwijnen, blijft het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen er een vaste waarde.

We verhuisden slechts enkele deuren verder, naar Burg 63, waar we je graag verwelkomen in ons gloednieuwe kantoor.

Door het groeiende aantal klanten breiden we bovendien onze openingsuren uit. Naast maandagmiddag op afspraak en woensdagvoormiddag kan je nu ook op vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur bij ons terecht.

Spring gerust eens binnen. Ons team staat klaar om je persoonlijk verder te helpen.

Kantoor	Telefoon	Email
Aalst	053 76 99 90	aalst@nzvl.be
Aalter	09 375 35 57	aalter@nzvl.be
Alken	011 71 09 73	alken@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	09 335 27 71	gent@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

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
Kortrijk	056 25 81 73	kortrijk@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	tiennen@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



Springen naar meer vertrouwen



Bij Arcade vzw krijgen kinderen, jongeren en gezinnen ondersteuning wanneer het even moeilijk loopt. De organisatie helpt hen om stap voor stap opnieuw grip te krijgen op hun leven. Altijd met hetzelfde doel: gezinnen versterken, zodat ze op termijn weer zelfstandig verder kunnen.

Arcade vzw werkt dicht bij het dagelijkse leven van gezinnen. Soms gebeurt dat thuis, soms in een verblijf wanneer een uithuisplaatsing nodig is. In elke situatie krijgen jongeren de ruimte om te groeien, te proberen, fouten te maken en opnieuw vertrouwen op te bouwen. In zichzelf, maar ook in de mensen rondom hen.

Daarom steunde het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen onlangs Arcade vzw bij de aankoop van trampolines. Een eenvoudig initiatief? Op het eerste gezicht misschien wel. Maar voor de jongeren betekent het veel meer dan een speelmoment.

In de leefgroepen kunnen spanning, onzekerheid of frustratie soms hoog oplopen. Onder begeleiding geeft een trampoline jongeren een plek om hun energie kwijt te raken. Even springen, even ontspannen, even nergens aan moeten denken. Gewoon jong mogen zijn.

Ook de begeleiders merken het verschil. Tijdens het springen komen jongeren losser, ontstaat er spontaan contact en groeit er verbinding. Samen lachen, elkaar uitdagen en grenzen aftasten: het zijn kleine momenten die kunnen helpen om spanning los te laten en opnieuw vertrouwen op te bouwen.

Met deze steun helpt het NZVL jongeren letterlijk en figuurlijk vooruit. De trampolines zorgen voor meer beweging, ontspanning en plezier. Maar vooral: ze geven jongeren extra kansen om zich goed te voelen in een warme, begeleide omgeving.

Zo vertaalt financiële steun zich in iets heel tastbaars: meer ruimte om te bewegen, te ontspannen en opnieuw jong te mogen zijn. Kleine sprongen die voor jongeren een groot verschil kunnen maken.



Meer weten over Arcade vzw?

Neem vandaag nog een kijkje op www.arcadevzw.be.

Diabetes komt steeds vaker voor!

Maar diabetes hoeft je leven niet te bepalen. Met de juiste begeleiding, een gezonde levensstijl en een goede opvolging kan je je diabetes beheren en actief werken aan je gezondheid.

Hoe vroeger je erbij bent, hoe beter!

Naar schatting heeft één op de tien Belgen diabetes. Toch weet meer dan één op de drie mensen met diabetes niet dat ze de aandoening hebben. Veel mensen denken dat diabetes alleen voorkomt bij ouderen of mensen met overgewicht, maar dat klopt niet. Diabetes kan iedereen treffen en komt steeds vaker voor bij verschillende bevolkingsgroepen.

Omdat diabetes zich vaak in stilte ontwikkelt, is het belangrijk om alert te zijn voor mogelijke signalen en tijdig in gesprek te gaan met je huisarts. Hoe vroeger diabetes wordt ontdekt, hoe beter de aandoening onder controle kan worden gehouden.

Wat is diabetes?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij er te veel suiker in het bloed aanwezig is. Dit gebeurt omdat het lichaam onvoldoende insuline aanmaakt of omdat het lichaam insuline niet meer goed gebruikt. Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat suiker uit het bloed wordt opgenomen in de lichaamscellen.

Wanneer diabetes niet behandeld wordt, kan dit op termijn leiden tot gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, nierproblemen of oogschade. Daarom zijn een tijdige diagnose en een goede opvolging zo belangrijk.

Diabetes type 1: wanneer het lichaam geen insuline meer maakt

Bij diabetes type 1 valt het eigen immuunsysteem de insuline producerende cellen in de alvleesklier aan, waardoor die stopt met het produceren van insuline. Deze vorm van diabetes komt vooral voor bij kinderen en jongvolwassenen, maar kan op elke leeftijd ontstaan. Mogelijke signalen zijn:

- veel dorst hebben;
- vaak moeten plassen;
- extreme vermoeidheid;
- onverklaarbaar gewichtsverlies.

Mensen met diabetes type 1 hebben levenslang insuline nodig. Daarnaast spelen gezonde voeding, voldoende beweging en een goede opvolging van de bloedsuiker een belangrijke rol. Momenteel bestaat er geen manier om diabetes type 1 te voorkomen, maar een vroege diagnose kan wel helpen om complicaties te beperken.

Diabetes type 2: de meest voorkomende vorm

Ongeveer negentig procent van de mensen met diabetes heeft diabetes type 2. Hierbij reageert het lichaam minder goed op insuline, waardoor suiker zich opstapelt in het bloed. Diabetes type 2 ontwikkelt zich vaak geleidelijk en geeft niet altijd meteen klachten. Mogelijke signalen zijn:

- vermoeidheid;
- wazig zicht;
- veel dorst;
- wondjes die traag genezen;
- een verminderd gevoel in de voeten.

Omdat de symptomen vaak subtiel zijn, wordt de aandoening regelmatig pas ontdekt tijdens een bloedonderzoek of wanneer er al complicaties optreden.

Er bestaan ook andere vormen van diabetes, zoals zwangerschapsdiabetes of zeldzamere secundaire diabetes.

Een gezonde levensstijl maakt een verschil

Hoewel niet alle vormen van diabetes te voorkomen zijn, kan je het risico op diabetes type 2 wel aanzienlijk verkleinen door gezonde gewoonten aan te nemen.

Kies voor evenwichtige voeding

Een gezond voedingspatroon met veel groenten, fruit, peulvruchten en volkorenproducten helpt je bloedsuiker stabiel te houden. Beperk toegevoegde suikers en kies vaker voor gezonde vetten zoals noten, plantaardige oliën en vette vis. Drink daarnaast voldoende water - de algemene richtlijn is ongeveer 1,5 liter per dag.

Blijf voldoende bewegen

Door regelmatig te bewegen, gaat je lichaam beter om met insuline. Probeer langdurig stilzitten te vermijden en bouw beweging in je dagelijkse routine in. Elke stap telt.

Zorg voor een gezonde levensstijl

Niet roken, voldoende slapen en een gezond gewicht behouden dragen allemaal bij aan een lager risico op diabetes en andere gezondheidsproblemen.

Elke patiënt is uniek

Geen twee mensen met diabetes zijn hetzelfde. Daarom wordt de zorg afgestemd op jouw persoonlijke situatie, het stadium van de ziekte en het type diabetes. Dankzij de verschillende vormen van begeleiding krijg je ondersteuning die aansluit bij jouw noden. Bovendien worden verschillende vormen van diabeteszorg en begeleiding terugbetaald.

Regelmatige medische opvolging helpt om de behandeling aan te passen wanneer nodig, complicaties te voorkomen en je levenskwaliteit te behouden. Bespreek daarom samen met je huisarts welke begeleiding voor jou het meest geschikt is.

Het opstarttraject voor diabetes type 2

Ben je recent gediagnosticeerd met diabetes type 2? Dan helpt het opstarttraject diabetes type 2 je om vanaf het begin grip te krijgen op je aandoening. Het traject is afgestemd op jouw situatie en behoeften.

Via het opstarttraject krijg je begeleiding van je huisarts en, indien nodig, van andere zorgverleners zoals een diëtist of podoloog. Je kan er ook terecht voor diabeteseducatie en andere vormen van begeleiding die je helpen om je diabetes beter te begrijpen en beter onder controle te houden.

Binnen het opstarttraject worden bepaalde verstrekkingen volledig terugbetaald volgens de officiële tarieven. Opgelet! Het officiële honorarium wordt volledig terugbetaald maar als een niet-geconventioneerde zorgverlener supplementen aanrekenen zal je deze wel zelf moeten betalen.

Als patiënt met een opstarttraject diabetes type 2 heb je recht op terugbetaling van diabeteseducatie, diëtietiek en podologie als je een verhoogd risico hebt op voetproblemen en een jaarlijks mondonderzoek.

Deze terugbetalingen moeten ervoor zorgen dat je als patiënt gemakkelijker en sneller een behandeling kan volgen.

Alle info over het opstarttraject vind je op:
<https://www.diabetesbeheren.be/>

Zorgtraject diabetes type 2

Naast het opstarttraject bestaat er ook het zorgtraject diabetes type 2, een afzonderlijk traject voor patiënten met een meer uitgesproken vorm van de ziekte. Vóór de aanvang van zo'n zorgtraject kan jouw huisarts voorstellen om een programma 'educatie en zelfzorg diabetes type 2' op te starten. De huisarts schrijft het voor maar de educatie zelf wordt gegeven door een diabeteseducator. Dit kan een verpleegkundige, kinesist, podoloog of diëtist zijn. Bij het zorgtraject geniet je eveneens van een terugbetaling van de diabeteseducatie, diëtietiek en podologie en een jaarlijks mondonderzoek. Ook het honorarium van consultaties bij de artsen van je zorgtraject wordt volledig terugbetaald. Voor huisbezoeken en eventuele supplementen gelden andere regels. Jouw zelfzorgmateriaal kan je iedere zes maanden gratis (gratis met een geldig zorgtraject) afhalen. Het pakket bestaat uit 150 teststrips en 100 lancetten. Elke drie jaar kan je bloedglucosemeter vernieuwd worden.

Begeleidingsprogramma's

Voor kinderen, adolescenten en volwassenen met diabetes type 1 of diabetes type 2 in combinatie met meerdere insuline-injecties per dag zijn er ook begeleidingsprogramma's die aangeboden worden in een gespecialiseerd centrum. Via zo'n programma leer je om te gaan met jouw ziekte. Er zijn ook specifieke begeleidingsprogramma's voor bv. diabetespatiënten met voetwonden, of een draagbare insulinepomp enz.

Wacht niet tot je klachten hebt! Het is belangrijk om preventieve controles niet uit te stellen. Heb je vragen of herken je bepaalde symptomen? Aarzel dan niet om ze te bespreken met je huisarts.

Lees meer over diabetes terugbetalingen op:
<https://www.terugbetalingdiabetes.be/>

Meer dan een op drie mensen met diabetes weet niet dat hij/zij het heeft.

Onevenwichtige voeding is een risicofactor, ook als je jong bent.

Spreek erover met uw dokter: hoe sneller diabetes behandeld wordt, hoe beter die onder controle blijft dankzij specifieke, terugbetaalde behandelingen.

www.terugbetalingdiabetes.be

RIZIV .be

In ziekte én op weg naar herstel: ondersteund terug naar het werk

Ben je momenteel in ziekte (of **arbeidsongeschikt**, zoals dat officieel heet)? Dan is het belangrijk om jezelf de tijd te geven, maar wist je dat stappen zetten richting werk je herstel net kan versterken? Wanneer je voelt dat je fysiek of mentaal nog voldoende arbeidspotentieel hebt, kan een geleidelijke terugkeer je zelfvertrouwen en welzijn vergroten. Ook als je ziekte een grote impact heeft, sta je er niet alleen voor. Er bestaan verschillende vormen van ondersteuning om je terugkeer naar de arbeidsmarkt eenvoudiger te maken.

Je ziekenfonds kan je hierbij helpen via het Terug-Naar-Werktraject. Net zoals de preventieadviseur-arbeidsarts van je werkgever of jouw regionale bemiddelingsdienst (VDAB, Forem, Actiris of ADG). Samen zoeken we naar wat voor jou werkt!

Hoe kan je weer aan het werk als je aan de beterhand bent?

Je bent aan de beterhand en hebt nog arbeidspotentieel. Dat wil zeggen dat je fysiek of mentaal nog potentieel hebt om opnieuw aan het werk te gaan. Er zijn twee opties: ofwel zet je ziekenfonds de eerste stap, ofwel doe je dat zelf.

1. Je ziekenfonds zet de eerste stap. **De adviserend arts** van je ziekenfonds neemt het initiatief om een **Terug-Naar-Werktraject** op te starten. Na een medisch onderzoek

verwijst hij/zij je door naar de Terug-Naar-Werkcoördinator voor een eerste afspraak. **(Route A)**

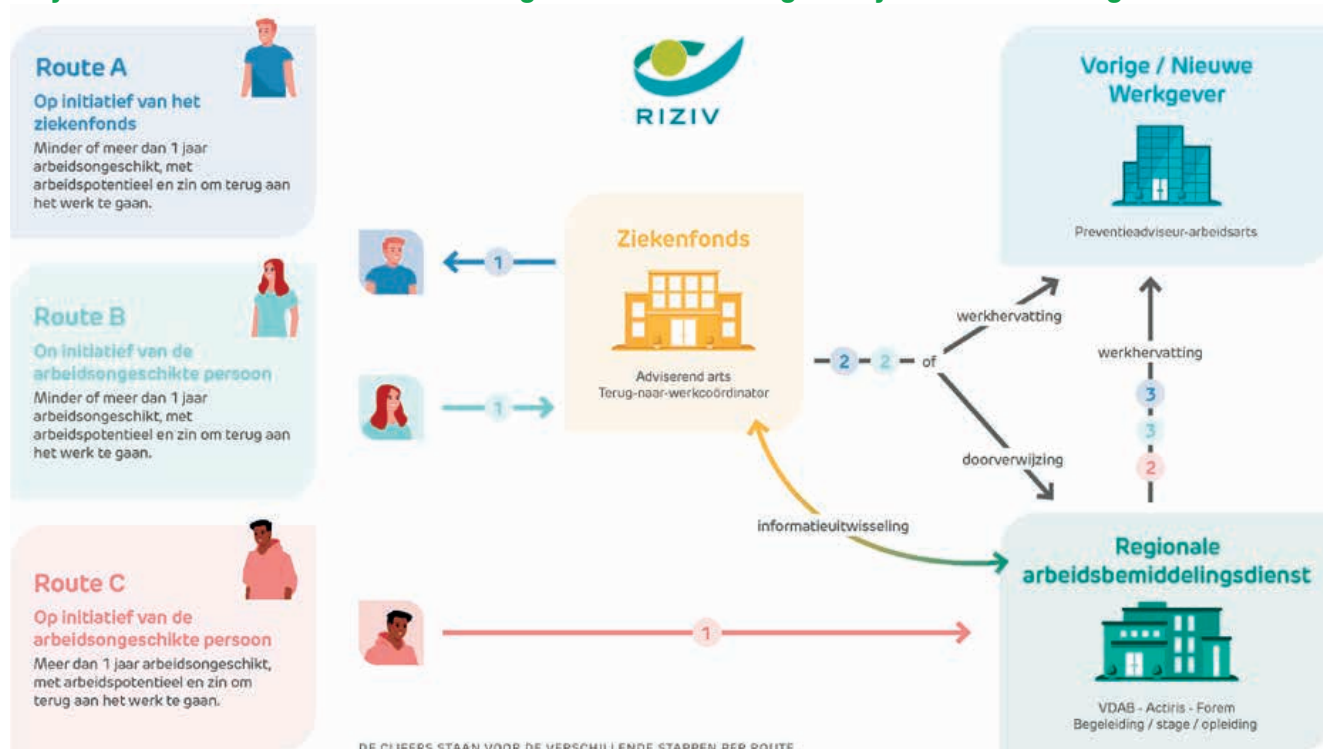
2. Je zet zelf de eerste stappen

- a. Je neemt tijdens je arbeidsongeschiktheid contact op met de **Terug-Naar-Werkcoördinator** van je ziekenfonds om een eerste afspraak vast te leggen, **(Route B)** of
- b. Je contacteert de **preventieadviseur-arbeidsarts** van je werkgever, of
- c. Je meldt je spontaan aan bij jouw regionale **bemiddelingsdienst** (VDAB, Forem, Actiris of ADG), wanneer je langer dan een jaar arbeidsongeschikt bent. **(Route C)**

Wat is een Terug-Naar-Werktraject?

Een **Terug-Naar-Werktraject** helpt je ontdekken welke mogelijkheden er zijn om opnieuw aan het werk te gaan. De Terug-Naar-Werkcoördinator van je **ziekenfonds** ondersteunt jou om de gepaste begeleiding voor de terugkeer naar de arbeidsmarkt te vinden. Dit kan variëren van kleine aanpassingen in je huidige functie tot een geleidelijke werkhervatting, het zoeken naar een nieuwe job of het volgen van een opleiding. Om de gepaste begeleiding mogelijk te maken kan doorverwezen worden naar partners zoals de regionale arbeidsbemiddelingsdiensten, preventieadviseur-arbeidsarts ...

Trajecten en sleutelactoren om terug aan het werk te gaan tijdens arbeidsongeschiktheid



Voor wie is een Terug-Naar-Werktraject?

Het traject staat open voor **werknemers**, **zelfstandigen** of **werkzoekenden** die:

- **arbeidsongeschikt** erkend zijn door de adviserend arts van hun ziekenfonds, en
- zich fysiek en mentaal goed genoeg voelen om weer aan het werk te gaan.

Hoe verloopt een Terug-Naar-Werktraject?

Het verloop van een Terug-Naar-Werktraject hangt af van wie het initiatief neemt om het op te starten, de adviserend arts of jijzelf. In beide gevallen is het doel hetzelfde: namelijk samen bekijken welke stappen richting werk haalbaar zijn.

1. De adviserend arts start het traject op

- **Tien weken** nadat je arbeidsongeschikt bent geworden, ontvang je een **vragenlijst**.
- Je moet die verplicht binnen de twee weken invullen en terugbezorgen aan de adviserend arts. Als die de vragenlijst niet binnen de twee weken krijgt of als de vragenlijst niet behoorlijk is ingevuld, vraagt hij/zij aan de Terug-Naar-Werkcoördinator om jou te contacteren. Zo nodig biedt die coördinator je de nodige ondersteuning bij het invullen van de vragenlijst.
- Op basis van de vragenlijst en van je medisch dossier bekijkt de adviserend arts tijdens de **vierde maand van je arbeidsongeschiktheid** of je beschikt over arbeidspotentieel.
 - o Zo ja, dan ontvang je een **uitnodiging** voor een eerste afspraak bij de Terug-Naar-Werkcoördinator.
 - o Zo neen, dan zal de adviserend arts **op een later moment een nieuwe inschatting** maken van je situatie. Als de adviserend arts dan oordeelt dat je in staat bent het traject te starten, word je op dat moment doorverwezen naar de Terug-Naar-Werkcoördinator.
- Binnen één maand na de doorverwijzing organiseert de Terug-Naar-Werkcoördinator een **eerste afspraak**. Volgende zaken worden toegelicht:
 - o de rol van de Terug-Naar-Werkcoördinator bij de begeleiding en opvolging van het traject;
 - o hoe het traject te starten;
 - o de mogelijkheid om een re-integratietraject te volgen bij je huidige werkgever onder begeleiding van de preventieadviseur-arbeidsarts;
 - o de mogelijkheid om een re-integratietraject te volgen bij de regionale arbeidsbemiddelingsdienst.

2. Je start het traject zelf op

Als je arbeidsongeschikt bent, kun je op elk moment de Terug-Naar-Werkcoördinator vragen om een eerste afspraak te organiseren.

- Je neemt contact op met de **Terug-Naar-Werkcoördinator van je ziekenfonds**, op **gelijk welk moment**.
- Indien nodig ontvang je een **vragenlijst**.
- Binnen één maand na de doorverwijzing organiseert de Terug-Naar-Werkcoördinator een **eerste afspraak**. Volgende zaken worden toegelicht:
 - o de rol van de Terug-Naar-Werkcoördinator bij de begeleiding en opvolging van het traject;
 - o hoe het traject te starten;

- o de mogelijkheid om een re-integratietraject te volgen bij je huidige werkgever onder begeleiding van de preventieadviseur-arbeidsarts;
- o de mogelijkheid om een re-integratietraject te volgen bij de regionale arbeidsbemiddelingsdienst.



Nieuw in 2026

De rol van **Terug-Naar-Werk** wordt steeds belangrijker in de huidige wetgeving. Daardoor veranderen de regels de komende periode. Wat betekent dat concreet voor jou wanneer je arbeidsongeschikt bent én arbeidspotentieel hebt?

- **Personen in arbeidsongeschiktheid met arbeidspotentieel** zijn verplicht om aanwezig te zijn bij het eerste contactmoment bij de Terug-Naar-Werkcoördinator. Wanneer je op dit contact afwezig bent zonder geldige rechtvaardiging heeft dit een impact op je uitkering.
- **Personen in arbeidsongeschiktheid MET arbeidspotentieel ZONDER arbeidscontract:** na contact met de Terug-Naar-Werkcoördinator moet je je binnen de 14 kalenderdagen verplicht inschrijven bij de regionale arbeidsbemiddelingsdienst (VDAB, Forem, Actiris of ADG). Daarnaast vragen wij om uw bewijs van inschrijving te bezorgen binnen zeven kalenderdagen na de laatste dag van de inschrijvingstermijn. Tot slot is het verplicht om aanwezig te zijn op dit geplande contactmoment bij de begeleider van de dienst voor arbeidsbemiddeling van uw regio of een partner van deze dienst. Het niet-naleven van deze afspraken heeft een impact op je uitkering.
- **Personen in arbeidsongeschiktheid MET arbeidspotentieel en MET een arbeidscontract:** na contact met de adviserend arts zal je verplicht worden om contact te hebben met de preventieadviseur-arbeidsarts van je werkgever. Wanneer je op dit contact afwezig bent zonder geldige rechtvaardiging heeft dit een impact op je uitkering.

Meer info:

Neem een kijkje op de website van het RIZIV: <https://www.terugnaarwerktrajecten.be>
 Contacteer onze Terug-Naar-Werkcoördinatoren per mail (terugnaarwerk@nzvl.be) of telefonisch (053 42 29 99)

Lees ook meer op onze website: <https://www.nzvl.be/wat-te-doen-bij/ziekte-en-ziekenhuisopname/terug-naar-het-werk/begeleiding-terug-naar-het-werk>

ComfoPlus promoties

van 1 september 2026 tot en met 31 oktober 2026

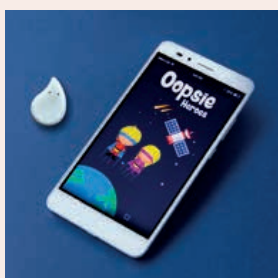
Herfsttoppers van Medisana!



Heb je wat last van vakantiekilo's? Geen paniek, deze analyseweegschaal helpt je verder. De BS 850 weegschaal meet niet enkel je gewicht, maar geeft je ook gedetailleerde informatie over o.a. lichaamsvet, spiermassa, botmassa, visceraal vet en nog veel meer. Zo krijg je een betrouwbare basis voor jouw fitnessdoelen en een beter inzicht in je eigen gezondheid.

€ 59,95 **€ 45**

Plaswekker Oopsie Heroes Plus



De plaswekker van Oopsie Heroes is de beste oplossing om bedplassen te verhelpen. De kleine en comfortabele Oopsie Heroes Plus sensor kan heel eenvoudig worden bevestigd op elk ondergoed of pyjamabroek. Zodra er urineverlies is gedetecteerd, stuurt de sensor een gepersonaliseerd geluidssignaal naar de app die je kind dan wakker maakt met behulp van een zelf te kiezen alarm. Binnen 6-12 weken na het gebruik van Oopsie Heroes is je kind verlost van nachtelijke ongelukjes en wordt je kleine spruit droog wakker!

Nu verkrijgbaar aan een ronde prijs!

€ 106,99 **€ 85**

Revilax relaxzetels, kwaliteit van Vlaamse bodem

De Comfortlax is een elektrische relaxzetel met handbediening waarmee zowel de rug- en beensteun als de sta-op-functie afzonderlijk bediend kunnen worden. De zetel heeft een duurzame, onderhoudsvriendelijke bekleding (kunstleder) en is beschikbaar in het zwart, chocoladebruin, beige of antraciet. Zitdiepte: 52 cm, zithoogte: 49 cm, zitbreedte: 52 cm. Belastbaar tot 100 kg.



Comfortlax € 1.760 **€ 1.499**

Revilax op maat

Een op maat gemaakte relaxzetel biedt een ongeëvenaard comfort voor mensen met een specifieke lichaamsbouw. Met sta-op-functie, verwarming en massagefunctie, stroomkabel of batterij ...



Er zijn heel wat mogelijkheden. Zelfs voor gebruikers tot 350 kg. Een relaxzetel op maat heb je al vanaf 2.291 euro. Plaats je een bestelling tussen 1 september en 31 oktober 2026, dan bieden we je **gratis** thuislevering én **20% korting** op de adviesprijs. Zo bespaar je al gauw enkele honderden euro's per zetel!

Scoot Assist

Heb je nu al een scooter of driewieler, lees dan zeker even mee! ComfoPlus start een nieuwe samenwerking met Scoot Assist (pechbijstand). Als je scooter het onderweg eens laat afweten, dat is niet fijn. Dankzij een pechbijstand via Scoot Assist word je snel geholpen en word je veilig naar huis gebracht. Je scooter wordt zelfs rechtstreeks naar ComfoPlus gebracht voor herstelling.



Nu een uniek aanbod bij ComfoPlus. Geniet van 30% klantenvoordeel, ... Nu ben je voor **€ 55 (i.p.v. gebruikelijke € 79)** een heel jaar verzekerd van pechbijstand voor je scooter of driewieler.

FITNESS toestellen VPS

Nu beschikbaar: professionele fitnessstoestellen van VPS. Eén voor één hele unieke én weldoordachte toestellen.

Deze zijn nu beschikbaar aan een uitzonderlijke klantenkorting van maar liefst 21%!

Het betreft o.a. een hometrainer, een loopband, een roeitrainer, een krachtbank multistation, e.a. Kijk voor meer info op onze website. In de nieuwe winkel staan diverse demotoestellen van 5 oktober tot 28 oktober als je wil komen kijken!



Zorg goed voor je gehoor en ontdek jouw klantenvoordeel!

Ook dit najaar organiseert ComfoPlus samen met Hoorcentrum Aerts opnieuw **hoortestdagen in jouw buurt**. De audioloog test snel en professioneel je gehoor. Zo krijg je meteen ook een duidelijk resultaat! Laat je gehoor dus testen tijdens één van de hoortestdagen en geniet van extra voordelen: bij aankoop van een hooroplossing ontvang je een **omniumverzekering ter waarde van max. € 100**. Bovendien krijgen klanten een **gratis onderhoudspakket**.

Maak eenvoudig een afspraak via het gratis nummer **0800 11 117** of **schrijf je in via de website!**

Ontdek waar de hoortestdagen doorgaan via www.hoorcentrumaerts.be/lp/comfopluspartner



HOORCENTRUM AERTS
DE HOORSPECIALIST

Nieuws over onze ComfoPlus winkel Aalst

In **Aalst** verhuizen we naar een groter pand met een veel betere bereikbaarheid. Om die reden gaan we even dicht van 28 september t.e.m. 2 oktober. Maandag 5 oktober (ov) gaan we open op onze nieuwe grotere locatie aan de Gentse Steenweg 180. Hier is heel veel parkeerplaats voor de deur én ligt op amper 2 min van de op- en afrit van de E40.

Kom zeker een kijkje nemen in de vernieuwde winkel! Stijn verwelkomt jullie graag met o.a. een **gratis goodie bag** voor de eerste 100 bezoekers (met veel leuke verrassingen in).

Alle prijzen zijn inclusief levering

Bestellen of info nodig?
Bel naar **03 292 21 60**
of mail naar info@comfoplus.be
www.comfoplus.be

NZ Vakanties

De reisdienst van het NZVL



NZ VAKANTIES
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

"De zomer ebt weg, het vakantiegevoel blijft stromen."



Dennenheuvel – In de Ardennen

Gratis verblijf voor kinderen tijdens de herfstvakantie!

Hoera, de herfst is er! Trek erop uit en bewonder de natuur in haar mooiste herfstkleuren.

Kinderen van 3 tot 12 jaar overnachten én ontbijten gratis.

Verblijf minimum 2 nachten tussen 30 oktober en 8 november.

Vier kerst of nieuwjaar in de Ardennen

De gezelligste tijd van het jaar beleef je bij ons!

Kerstarrangement: verblijf 2 nachten met aankomst mogelijk op 23 of 24 december

Nieuwjaarsarrangement: verblijf 2 of 3 nachten met aankomst mogelijk op 30 of 31 december

Gratis fakkeltocht indien u boekt voor 30/10!

Formule (alle details zie website):

- overnachtingen in kamer naar keuze
- ontbijtbuffet
- 3-gangenmenu, inclusief dranken
- feestmenu op 24/12 of 31/12, inclusief dranken

Prijs Kerst:

Dubbele kamer vanaf € 310 p.p.

Prijs nieuwjaar:

Dubbele kamer vanaf € 366 p.p.

Kinderprijzen zie website.



DENNENHEUVEL
NZ VAKANTIES

Durbuy (Bomal-sur-Ourthe)
www.dennenheuvel.be
info@dennenheuvel.be
T. 086 21 21 36

* Prijzen op basis van 2 volwassenen per kamer.



Hoge Duin – Aan zee

Gastronomisch herfstweekend aan zee

Van vrijdag 23 tot zondag 25 oktober

Formule:

- 2 overnachtingen
- 2 x ontbijtbuffet
- Buffet op vrijdag
- Gastronomisch menu op zaterdag inclusief aperitief

Prijs (kamer + halfpension):

Comfort minikamer: € 225 p.p.*

Comfort familiekamer: € 271 p.p.*

Pompoenkriebels tijdens de herfstvakantie

Beleef de herfst aan de Vlaamse kust met ons arrangement in halfpension!

Formule:

- Verblijf 2 of 4 nachten, aankomst mogelijk op 2 of 4 november
- 2 of 4 x ontbijtbuffet
- 2 of 4 x avondmaal
- Dagelijkse activiteiten voor groot en klein!

Prijs:

	2 nachten	4 nachten
Comfort minikamer*:	€ 159 p.p.	€ 318 p.p.
Comfort familiekamer*:	€ 223 p.p.	€ 446 p.p.
Kinderen van 3 t.e.m. 12 jaar:	€ 44,50 p.p.	€ 89 p.p.
Vanaf de 3de persoon (12 jaar en ouder) op dezelfde kamer:	€ 89 p.p.	€ 178 p.p.

Nieuwjaar aan zee?

Ontdek het arrangement van 30 december tot 1 januari 2027 op onze site!



HOGEDUIN
NZ VAKANTIES

Oostduinkerke
www.hogeduin.be
info@hogeduin.be
T. 058 23 40 52

30% extra kamerkorting op deze promoties!

Reserveer online met je promotiecode: **KLANTNZVL**

Promoties zijn enkel online boekbaar en niet geldig in de treelodges.

Fun for kids

21

Kleur of versier deze tekening en stuur **vóór 1 november 2026** je ontwerp door naar NZVL-Marketing, Statieplein 12, 9300 Aalst. Wij delen graag jullie kunstwerkjes. **Het mooiste ontwerp belonen we met een Bol-waardebon van maar liefst € 125.** Veel plezier!

De winnaar van de kleurwedstrijd van het juni-nummer is **Debruyne E** uit **Varsenare**. Proficiat!



Voornaam & naam:

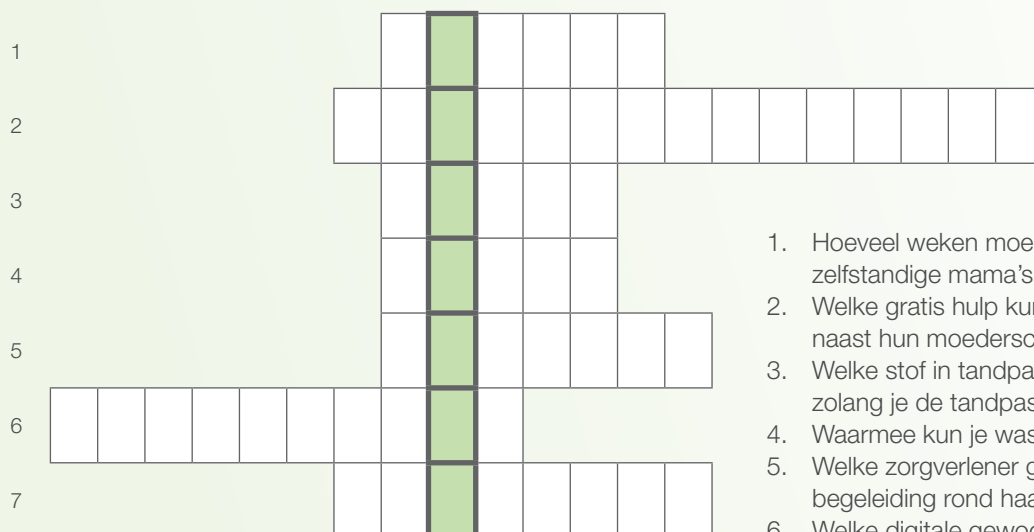
Adres: Telefoonnr.:

Rijksregisternummer: Leeftijd:



Puzzel

Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. Stuur het woord, dat verschijnt in de groene vakjes, **vóór 1 november 2026** 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 vakantiedomeinen. **Veel succes!**



Het juiste antwoord van onze puzzel in het juni-nummer was 'Gezond'. Uit de juiste inzendingen koos onze onschuldige hand **De Sy M.** uit **Sint-Niklaas** als winnaar. Proficiat!

1. Hoeveel weken moederschapsrust krijgen zelfstandige mama's standaard?
2. Welke gratis hulp kunnen zelfstandige mama's naast hun moederschapsrust ontvangen?
3. Welke stof in tandpasta is niet schadelijk zolang je de tandpasta niet inslikt?
4. Waarmee kun je wasverzachter vervangen?
5. Welke zorgverlener gaf Monique persoonlijke begeleiding rond haar voeding?
6. Welke digitale gewoonte komt tijdens de workshop aan bod, samen met pushmeldingen en slaapgewoontes?
7. Voor welke doelgroep is de online sessie over haperend eetgedrag bedoeld?

Voornaam & naam:

Adres: Telefoonnr.:

Rijksregisternummer:

KRUNSJ

onvergetelijke jeugdvakanties

Herfstkriebels

7 tot 9 jaar (2019-2017) &
8 tot 12 jaar (2016-2014)

UITBLINKERS:

- ✕ ZOO Antwerpen
- ✕ Schaatsen
- ✕ Zwemmen in Sportoase
- ✕ Bowling
- ✕ Pompoenen snijden (10-12 j.)
& spinnenballetjes maken (7-9 j.)

Ma. 02.11 –
vr. 06.11

PRIJS
€ 220*
€ 370

Deurne
Kasteel
Boterlaerhof

EIGEN
VERVOER

HERFSTVAKANTIE



Krokuskriebels

7 tot 9 jaar (2020-2018) &
8 tot 12 jaar (2017-2015)

UITBLINKERS:

- ✕ Graffitiworkshop
- ✕ Sea Dreams (binnenspeeltuin)
- ✕ Dolfijnenshow
- ✕ Zwemmen in Lago Olympia
- ✕ Jumpsquare (trampolinepark) (10-12 j.)
- ✕ Petten versieren (7-9 j.)

Ma. 08.02 –
vr. 12.02

PRIJS
€ 220*
€ 370

Brugge
De Karmel

EIGEN
VERVOER

KROKUSVAKANTIE

ski & snow

13-15 jaar (2014-2012) &
16+ (vanaf 2011)

SKIGEBIED:

- ✕ Skipas met toegang tot: Gerlitzten, Nassfeld, Turracher Höhe, Bad Kleinkirchheim & Goldeck
- ✕ 328 km piste
 - ✕ 92 km blauwe piste
 - ✕ 206 km rode piste
 - ✕ 30 km zwarte piste
- ✕ Voor skiërs en snowboarders met én zonder ervaring

Sneeuwzeker

Volpension

Skipas van 5 dagen



Za. 06.02 –
za. 13.02

13-15 J.
€ 770*
€ 920

16+ J.
€ 830*
€ 980

Locatie 1: 13-15 j.
Oostenrijk, Ossiach
Gasthof Hotel Zur Post

Locatie 2: 16+ j.
Oostenrijk, Villach
Jugendgästehaus

BUS



Paaskriebels aan zee

7 tot 9 jaar (2020-2018) & 8 tot 12 jaar (2017-2015)



Zo. 04.04 –
vr. 09.04

PRIJS
€ 250*
€ 400



Oostduinkerke
Vakantiedomein
Hoge Duin

BUS OF
EIGEN
VERVOER

UITBLINKERS 7-9 J.:

- ✕ Plopsaqua
- ✕ Huifkartocht
- ✕ Kinderboerderij
- ✕ Pit-pat
- ✕ Paaseieren beschilderen



UITBLINKERS 10-12 J.:

- ✕ Plopsaqua
- ✕ Hoogteparcours
- ✕ Lasershooten
- ✕ Pit-pat
- ✕ Gocarten
- ✕ Hapjesfestijn



PAASVAKANTIE

(hoofd)animator worden bij KRUNSJ?

Duik met Krunsj het jeugdwerk in
en word (hoofd)animator!

WAT MAG JE VERWACHTEN?

- ✕ Actieve & speelse sessies waarin je zelf aan de slag gaat
- ✕ Via persoonlijke begeleiding op zoek naar jouw talenten
- ✕ Vrienden voor het leven maken tijdens een onvergetelijke week
- ✕ Na een geslaagde stage: attest (hoofd)animator

**VANAF
15 JAAR**
animator

**VANAF
16 JAAR**
hoofdanimator

EIGEN
VERVOER



PRIJS
€ 130*
€ 160

Zo. 28.03 –
vr. 02.04

Oostduinkerke
Vakantiedomein
Hoge Duin

Aansluitend voorbereidingsweekend:
vr. 02.04 – zo. 04.04

INSCHRIJVINGEN
WINTERAANBOD:
24.08.2026
OM 10U

AL ZIN IN
DE ZOMER
VAN 2027?

Inschrijvingen zomeraanbod vanaf
02.01.2027
OM 10U

Meer info en inschrijven op www.krunsj.be

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

HET WAS EEN ZOMER VOL...



NIEUWE VRIENDSCHAPPEN



UNIEKE ERVARINGEN



ZORGZAME ANIMATOREN



SPELPLEZIER



Tot € 50
terugbetaling op je
sportabonnement
per kalenderjaar

Iedereen verdient de kans om te sporten

Sla je slag bij het nieuwe schooljaar: laat je niet verrassen door het lidgeld van voetbal, dans, judo, turnen ... en krijg als NZVL-klant **tot € 50 terugbetaald** per jaar voor sportactiviteiten. Zo blijft bewegen niet alleen gezond, maar ook betaalbaar.

Scan de QR-code
en ontdek alle
voorwaarden



www.nzvl.be