Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

Objectief

Afgiftekantoor
Brussel X P401115

Driemaandelijks gezondheidsmagazine

juni - augustus 2022

IN DEZE EDITIE:

p05 Actueel: het Terug-Naar-Werk-traject

p06 Interview: Koen Straetmans, voorzitter Algemene Pharmaceutische Bond

p09 Sluitingen kantoren in de zomerperiode

p16 Steekkaart: de maximumfactuur (MAF)

Schoolreizen
Speelpleinwerking
Kampen
Lidgeld jeugdbeweging
Lidgeld sportclub

Jeugdvoordelen

Voor ieder kind tot **€ 190** per jaar!

ALLEMAAL NEUTRAAL

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen
UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

www.nzvl.be

Inhoud

04 Goed om te weten
05 Actueel: het Terug-Naar-Werk-traject
06 Interview: Koen Straetmans, voorzitter Algemene Pharmaceutische Bond
08 Online kantoor: Jouw NZVL
09 Kantoren: sluitingen in de zomerperiode
10 Gezondheid: we beschermen ons onvoldoende tegen de zon
12 Reisapotheek
13 Gezonde activiteitenagenda
14 Vraag aan de klantenadviseur
15 Klant aan het woord
16 Steekkaart: de maximumfactuur (MAF) houdt medische kosten binnen de perken
18 In de spotlight: NZVL steunt de Stichting Alzheimer Onderzoek
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 juni 2022
Redactiecomité: Kathleen Bockstal, Sanne Van Biesen, Sophie Muyllaert, Geert Van Den Eeckhout, Ann Christiaens, Wim Van Hecke, Veronique Van Moer, Erik Stoffelen, Jürgen Constandt, Joke Goris, Marijke Van Den Hove, Sarah Rongère, Dirk Dens, Marnix Raes
Redactiesecretaris: Sanne Van Biesen
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 62.000 exemplaren.
Lid van We Media

Goed om te weten

Jouw geneesmiddelenvoorschriften altijd op zak dankzij de app 'Mijn Geneesmiddelen'

Meer en meer dokters of specialisten leveren **geen papieren voorschrift** meer af, maar koppelen het voorschrift **elektronisch aan jouw rijksregisternummer** bijvoorbeeld via je identiteitskaart. Dan hoef je bij de apotheker enkel maar jouw identiteitskaart te laten zien/inlezen en ziet hij welke geneesmiddelen je hebt voorgeschreven gekregen. Wil je toch graag nog een papieren voorschrift omdat dat voor jou gemakkelijker is? Dat mag je nog altijd vragen aan je arts.

Heb je graag **digitaal** een overzicht van je voorschriften, dan kan dat via www.mijngezondheid.be of via de gratis mobiele app 'Mijn Geneesmiddelen'.

- Met de app kan je trouwens ook je geneesmiddelen op voorschrift afhalen in de apotheek, je voorschriften beheren en op voorhand reserveren bij je huisapotheker (dan kan die alles al voor je klaar leggen tegen wanneer je langskomt).
- Je kan de app installeren op je smartphone om via een beveiligde toegang (via Itsme) je voorschriften te downloaden, te bekijken en te bewaren. Je vindt er ook de bijsluiter van jouw voorgeschreven geneesmiddelen.

Contraceptie: gender niet langer een voorwaarde voor tegemoetkoming

Op 25 april zijn de tegemoetkomingsvoorwaarden voor contraceptie veranderd. Zo kunnen niet alleen vrouwen deze tegemoetkoming krijgen, maar alle personen jonger dan 25 of met verhoogde tegemoetkoming, ongeacht hun gender.

Arbeidsongeschikt en op vakantie? Breng onze adviserende arts op de hoogte van je reisplannen of vraag toestemming.

Ben je arbeidsongeschikt en wil je met vakantie naar een land in de Europese Unie, Ijsland, Liechtenstein, Noorwegen of Zwitserland? **Signaleer** dat dan vooraf aan de adviserende arts van ons ziekenfonds. Let op: deze verplichting geldt **ook voor een vakantie in België.**

Ga je naar een **ander land**, dan moet je de **toestemming** van de adviserende arts hebben vooraleer je vertrekt. Vraag je toestemming zeker uiterlijk 15 dagen voor je vertrek aan.

Rechtzetting: In onze vorige editie werden de namen van de verkozen leden van de Algemene Vergadering gepubliceerd. De naam van Meneer Wyns Antoine werd foutief geschreven, dus bij deze publiceren we nu de juiste naam.

Het **Terug-Naar-Werk-traject**

Ben je arbeidsongeschikt? Dan bekijken onze Terug-Naar-Werk-coördinatoren samen met de adviserend arts of en op welke manier je opnieuw aan het werk kan gaan.

Wat is een Terug-Naar-Werk-traject?

Personen die arbeidsongeschikt erkend zijn, krijgen via het Terug-Naar-Werk-traject ondersteuning bij het geheel of gedeeltelijk hervatten van het werk. Deze ondersteuning is gericht op het zoeken van gepaste begeleiding om de terugkeer naar de arbeidsmarkt te vergemakkelijken dankzij aangepast werk, ander werk of het volgen van een opleiding.
Door een snelle, laagdrempelige en doelgerichte aanpak wordt geprobeerd de terugkeer naar de werkvloer te bevorderen.
Een (gedeeltelijke) werkhervatting of aangepast werk hebben, wordt vaak aanzien als een belangrijke factor in het genezingsproces. Uit onderzoek blijkt namelijk dat beroepsactief zijn een positieve invloed heeft op het algemeen welzijn.

Wat is een Terug-Naar-Werk-coördinator?

De Terug-Naar-Werk-coördinator werkt bij het ziekenfonds en begeleidt het gehele traject in samenspraak met de adviserend arts. De adviserend arts en de Terug-Naar-Werk-coördinator onderzoeken samen de mogelijkheden om de terugkeer naar werk op te starten. Gedurende het Terug-Naar-Werk-traject worden de nodige contacten gelegd met de behandelende arts(en), een eventuele werkgever en de preventieadviseur-arbeidsarts. Bovendien werkt de Terug-Naar-Werk-coördinator nauw samen met bemiddelingsdiensten zoals VDAB of Gespecialiseerd Team Bemiddeling.

Elke Van Renterghem en Maya Coppens zijn momenteel de twee Terug-Naar-Werk-coördinatoren bij het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen en vormen dan ook steeds het eerste aanspreekpunt bij vragen omtrent het Terug-Naar-Werk-traject. Zij volgen hiervoor een opleiding en moeten een specifiek certificaat behalen.

Wie komt in aanmerking voor een Terug-Naar-Werk-traject?

Personen die arbeidsongeschikt erkend zijn en voldoende mogelijkheden ervaren om geheel of gedeeltelijk terug te keren naar de arbeidsmarkt kunnen de TNW-coördinator contacteren. De TNW-coördinator zal vervolgens samen met de adviserend arts bekijken of de opstart van dit traject effectief aan de orde is.
Dit traject kan bovendien ook op vraag van de adviserend arts opgestart worden.

Wat als er nog een arbeidsovereenkomst lopende is?

Indien je nog verbonden bent aan een arbeidsovereenkomst, wordt vaak aangeraden eerst een re-integratietraject bij de werkgever op te starten. Gedurende dit traject zal de preventieadviseur-arbeidsarts nagaan welke mogelijkheden de huidige werkgever te bieden heeft. Mogelijk kan het werk progressief of stapsgewijs hervat worden of is er aangepast werk beschikbaar. Jijzelf kan het re-integratietraject opstarten maar ook de behandelend arts, de adviserend arts of de werkgever.

Kan ik een opleiding volgen via het ziekenfonds?

Indien je gedurende een periode van arbeidsongeschiktheid een activiteit wenst uit te voeren, moet je hiervoor steeds tijdig een aanvraag indienen. Mits de goedkeuring van de adviserend arts kan je bovendien een opleiding volgen met behoud van je volledige arbeidsongeschiktheidsuitkering. Indien de opleiding tot een volledige of gedeeltelijke werkhervatting leidt, is het mogelijk om bij het ziekenfonds een (financiële) tussenkomst aan te vragen. Als je interesse hebt om zo'n erkende opleiding te volgen, zal de Terug-Naar-Werk-coördinator samen met de adviserend arts de mogelijkheden bekijken.

Meer info: contacteer gerust onze Terug-Naar-Werk-coördinatoren voor de opstart van een Terug-Naar-Werk-traject. Ook voor verdere informatie kan je hen steeds bereiken via het nummer 053 42 29 99 of door te mailen naar terugnaarwerk@nzvl.be.

Er werken reeds geruime tijd Terug-Naar-Werk-coördinatoren bij het Neutraal ziekenfonds Vlaanderen. Hoewel het Terug-Naar-Werk-traject slechts recent in de kijker gezet werd, spendeerde het NZVL reeds eerder aandacht aan dit thema. De voormalige re-integratiecoaches ondergingen recent een naamswijziging. Door de veranderde wetgeving werken zij voortaan verder onder de noemer 'Terug-Naar-Werk-coördinator'. De reeds opgestarte re-integratietrajecten worden uiteraard zorgvuldig verder door hen opgevolgd.

Koen Straetmans, voorzitter Algemene Pharmaceutische Bond

Over het voordeel van een vaste huisapotheker

Wat is de Algemene Pharmaceutische Bond (APB)?
Dat is de federale beroepsvereniging van de officina-apothekers: de apothekers “in de straat”, in tegenstelling tot de ziekenhuisapotheken. APB behartigt hun belangen en wil het beroep bovendien steeds verder ontwikkelen in een richting die zinvol is voor de volksgezondheid en voor de patiënten. Iedere dag ontvangen de Belgisch apothekers zo’n 500.000 patiënten, dus hun belang is niet te onderschatten.

Wat zijn de taken van een apotheker?
De meest gekende taak van een apotheker is het verantwoord afleveren van geneesmiddelen, zowel voorschriftplichtige als voorschriftvrije. Bij die laatste gaat de apotheker kijken of de gezondheidsklacht van de patiënt verholpen kan worden door een geneesmiddel of een ander gezondheidsproduct. Een apotheker kent meestal zijn patiënten en hun gezondheidstoestand. Hij weet welke geneesmiddelen de patiënt inneemt. Hiermee houdt hij rekening bij het geven van correct advies.

Apothekers hebben ook een toezichthoudende rol als er meerdere geneesmiddelen worden voorgeschreven. Ze houden zicht op eventuele interacties tussen de verschillende geneesmiddelen en kunnen letten op dubbelgebruik. Bijvoorbeeld voor mensen die zowel het originele geneesmiddel innemen als het generieke, zonder dit te weten. Voor chronische patiënten zal de huisapotheker een medicatieschema opmaken zodat andere zorgverleners een overzicht hebben van de in te nemen geneesmiddelen.

Wist je trouwens dat je vervallen geneesmiddelen (zonder papieren of glazen verpakking) terug kan brengen naar de apotheek? De farmaceutische sector vernietigt die op de correcte en veilige manier.

Verder beschikken apothekers over een vertrouwelijke ruimte waar persoonlijke gesprekken gevoerd kunnen worden. Vraag hier gerust naar bij jouw apotheker.

Wat doet een apotheker voor preventie en het bevorderen van een gezonde levensstijl?
Hierin zijn we nog sterk aan het groeien. APB is bezig met verschillende pilootprojecten rond enerzijds oriëntatie en anderzijds preventie. Bij oriëntatie focussen we ons op mensen die mogelijk een aandoening hebben, maar dat zelf nog niet weten. Zo weet één op drie diabeten vaak niet dat hij/zij diabetes heeft. Wij gaan de taak van de huisarts niet overnemen, maar wel de mensen sneller en vroeger bewustmaken om zich medisch te laten opvolgen. Aan de hand van een actieve bevraging (die in de vertrouwelijke ruimte kan doorgaan) en een bloedvingerpriktest kan de apotheker vroegtijdig diabetes opsporen en de patiënt doorverwijzen naar de huisarts.

Op vlak van preventie bieden we binnenkort coronavaccinaties aan op brede schaal. We willen hiermee mensen bereiken die je anders niet zou bereiken. In grootsteden hebben mensen bijvoorbeeld vaak geen (vaste) huisarts. De apotheker is hier dan een goede aanvulling bij. Voorkomen is beter dan genezen. In de toekomst willen wij ons ook focussen op andere thema’s zoals zwangerschap, rookstop en verslaving. Apothekers kennen ook de andere zorgverleners in hun omgeving en kunnen de patiënten gemakkelijker doorverwijzen.

Zijn er gevaren verbonden aan het gebruik van geneesmiddelen?
Ja, medicatie innemen is niet altijd zonder gevaren. Autorijden bij het gebruik van geneesmiddelen zoals slaapmedicatie of pijnmedicatie of andere medicatie die slaperigheid veroorzaken, leidt bijvoorbeeld spijtig genoeg jaarlijks tot ongevallen.

De combinatie van alcohol en geneesmiddelen kan ook gevaarlijk zijn. Zoals eerder aangegeven, kunnen er ook gevaren zijn bij dubbelgebruik en als geneesmiddelen elkaar beïnvloeden. Verder vermijd je als zwangere vrouw of bij borstvoeding het best bepaalde geneesmiddelen. Tenslotte speelt de leeftijd (kind of oudere) een rol in bijvoorbeeld dosering.
Vraag aan je apotheker steeds waar je op moet letten.

Wat is het voordeel van een vaste huisapotheker?

Het is aangeraden om een vaste huisapotheker te hebben. Op die manier ontwikkel je een band met de apotheker en leert hij jou echt kennen, wat tot beter advies leidt. Via je gedeelde medicatiehistoriek en medicatieschema kan jouw vaste huisapotheker beter opvolgen of bepaalde geneesmiddelen niet met elkaar interageren. Daarnaast geef je het best ook toestemming zodat jouw medische gegevens online gedeeld mogen worden met verschillende zorgverleners.

Wat is het gedeeld medicatieschema?

Het medicatieschema is een overzicht van alle geneesmiddelen die iemand op een bepaald moment inneemt. Dat is zeker interessant voor mensen die veel geneesmiddelen innemen. Bij een gedeeld medicatieschema kunnen de zorgverleners de gegevens van het medicatieschema met andere betrokken zorgverleners delen. De wet op de privacy wordt ten alle tijden gerespecteerd en zorgverleners hebben beroepsgeheim.

Alles gebeurt digitaal, maar in sommige gemeenten loopt er een project waarbij oudere generaties een gele doos meekrijgen. In die gele doos ligt het persoonlijke medicatieschema. Deze doos ligt in de koelkast en wanneer er iets met hen gebeurt, weten de zorgverleners dat ze eerst in de koelkast moeten kijken.

Zijn er nog voorbeelden van digitalisering bij de apotheker?

Meer en meer dokters of specialisten leveren geen papieren voorschrift meer af, maar koppelen het voorschrift elektronisch aan jouw rijksregisternummer vb. via de identiteitskaart. Dan hoef je bij de apotheker enkel maar jouw identiteitskaart te laten zien/inlezen en ziet hij welke geneesmiddelen je hebt voorgeschreven gekregen. Wil je toch graag nog een papieren voorschrift omdat dat voor jou gemakkelijker is? Dat mag je nog altijd vragen aan je arts.

Heb je graag digitaal een overzicht van je voorschriften dan kan dit via de www.mijngezondheid.be of via de gratis mobiele app ‘Mijn Geneesmiddelen’. Met de app kan je trouwens ook je geneesmiddelen op voorschrift afhalen in de apotheek, je voorschriften beheren en op voorhand reserveren bij je huisapotheker (dan kan die alles al voor je klaar leggen tegen wanneer je langskomt).

Wat is het verschil tussen een geneesmiddel en een magistrale bereiding?

Een magistrale bereiding is gepersonaliseerd: de apotheker bereidt die vanuit één of meerdere grondstoffen voor jou voor. Daardoor kan hij de dosering of de vorm aanpassen naar jouw maat. Daarnaast is dit ook interessant voor mensen met allergieën aan bepaalde bestandsdelen of met slikproblemen. Een magistrale oplossing kan ook gebruikt worden wanneer een geneesmiddel niet beschikbaar is. Iedere apotheker is in staat om een magistrale bereiding klaar te maken die voldoet aan de opgestelde normen.

Hoe zit het met het innemen van voedingssupplementen?

In sommige gevallen kunnen extra voedingssupplementen belangrijk zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan zwangere vrouwen en de inname van foliumzuur. Een bloedonderzoek kan bepaalde tekorten aantonen en op basis daarvan kan aangeraden worden om extra vitamines in te nemen. Uiteraard primeert gezonde en gevarieerde voeding.

Iemand die tijdelijk niet goed slaapt of in een korte periode van stress zit, kan in plaats van sterke geneesmiddelen ook opteren om tijdelijk een plantaardig voedingssupplement in te nemen.

Maar opgelet, een teveel aan vetoplosbare vitaminen (A, D, E en K) is ook niet zonder risico. Bespreek de inname van voedingssupplementen steeds met je huisapotheker of huisarts.

Meer info: www.apotheek.be

Welke geneesmiddelen worden terugbetaald?

Categorie	Benaming	Remgeld	
		Verhoogde tegemoetkoming	Gewone verzekerden
A	Levensnoodzakelijke geneesmiddelen (bv. epilepsie, kanker)	Geen	Geen
B	Nuttige geneesmiddelen (bv. bloeddrukverlagers)	15 % max.€ 8,00	25 % max. € 12,10
C	Geneesmiddelen bestemd voor symptomatische behandeling (bv. antibiotica)	50 % max. € 9,90	50 % max. € 15,00
Cs	Minder nuttige geneesmiddelen (bv. allergie)	60 %	60 %
Cx	Contraceptiemiddelen	80 %	80 %
D	Niet terugbetaalbare geneesmiddelen (bv. pijnstillers, vitaminen)	volledige prijs	volledige prijs

Het online kantoor 'Jouw NZVL':
alleen maar voordelen

In het online kantoor 'Jouw NZVL' kan je heel wat verrichtingen en raadplegingen doen, zoals:

- je kleefbriefjes, spoedomslagen of Europese Ziekteverzekeringskaart (EZVK) aanvragen
- je terugbetalingen raadplegen
- formulieren downloaden en uploaden
- je persoonlijke gegevens beheren
- …

Er zijn heel veel voordelen voor jou:

Het online kantoor is altijd toegankelijk, ook buiten de openingsuren van de fysieke kantoren

Je kan een officieel attest afdrukken van jouw terugbetalingen, bijvoorbeeld om te bezorgen aan je hospitalisatieverzekering

Als je een uitkering krijgt, vind je het bedrag en de datum waarop het uitbetaald is terug

Je hoeft je niet te verplaatsen om iets in orde te brengen

Je hebt 24/7 zicht op jouw terugbetalingen, uitkeringen, beslissingen…

Je kan attesten opvragen voor al jouw gezinsleden

Je scant je documenten (behalve je doktersbriefjes 'getuigschrift verstrekte hulp') in en laadt ze rechtstreeks op in het online kantoor; die hoef je dus niet meer in een brievenbus te steken of in een kantoor achter te laten

Met één enkel vinkje stel je in dat je een mailtje moet krijgen als je een nieuwe terugbetaling en/of uitkering hebt gekregen; zo ben je meteen op de hoogte

Je downloadt aanvraagformulieren of attesten waarop jouw gegevens al vooraf zijn ingevuld en waarop je geen kleefbriefje meer moet aanbrengen

En veel meer...

Kantoren

Sluitingen kantoren in de zomerperiode

Tijdens de zomerperiode gaan sommige kantoren even in vakantiemodus. Je vindt hieronder terug wanneer welke kantoren gesloten zijn.

Is je kantoor gesloten? Ons online kantoor is uiteraard 24/7 open en je kan ons ook elke werkdag tussen 9.00 en 12.30 uur bereiken via chat.

Feestdagen

Op deze **feestdagen** sluiten we de deuren:

- 11 juli (Feestdag van de Vlaamse Gemeenschap)
- 21 juli (Nationale Feestdag)
- 15 augustus (Onze-Lieve-Vrouw Hemelvaart)

Hoofdkantoren

Onze **hoofdkantoren** (Aalst, Anderlecht, Ninove, Kortrijk, Oostende, Roeselare, Brugge, Leuven, Wilrijk en Hasselt) blijven **open** buiten de feestdagen.

Regio Oost-Vlaanderen

In deze periodes zijn de volgende kantoren gesloten:

- **18 t.e.m. 22 juli:** Aalter, Buggenhout, Deinze, Dendermonde, Deurne, Erpe-Mere, Gent 1, Gent 2, Geraardsbergen, Haaltert, Herzele, Lochristi, Oudenaarde, Sint-Niklaas en Zottegem
- **8 t.e.m. 9 augustus:** Deurne

Regio West-Vlaanderen

In deze periodes zijn de volgende kantoren gesloten:

- **28 juni:** Brugge, Ieper, Koekelare en Oostkamp
- **22 juli:** Nieuwpoort
- **15 t.e.m. 19 augustus:** Blankenberge, Veurne, Knokke, Middelkerke en Diksmuide

Regio Vlaams-Brabant

In deze periodes zijn de volgende kantoren gesloten:

- **28 juni:** Herent, Scherpenheuvel en Wezemaal
- **18 t.e.m. 22 juli:** Asse, Dilbeek, Halle, Kapelle-op-den-Bos, Kessel-Lo, Lennik, Londerzeel, Roosdaal, Scherpenheuvel, Tienen en Wezemaal
- **18 t.e.m. 22 juli, maar open op 19 juli:** Herent
- **8 t.e.m. 19 augustus:** Asse, Dilbeek, Kapelle-op-den-Bos en Londerzeel
- **16 augustus:** Kessel-Lo
- **16 & 18 augustus:** Wezemaal

Regio Brussel

Het kantoor in Sint-Joost-ten-Node zal gesloten zijn van **12 juli t.e.m. 12 augustus**.

Regio Limburg

In deze periodes zijn de volgende kantoren gesloten:

- **28 juni:** Genk en Sint-Truiden
- **2 augustus t.e.m. 16 augustus:** Houthalen
- **16 augustus:** Sint-Truiden
- **22 & 29 augustus:** Bree
- **25 augustus (namiddag):** Genk

Twijfel je of je kantoor open is? Check dan onze website via www.nzvl.be/kantoren. De openingsuren en -dagen zijn steeds up-to-date.

Stichting tegen Kanker

We **beschermen ons onvoldoende** tegen de **zon**

Als iedereen van jongs af aan slim omgaat met de zon, kunnen we tot 75% van de huidkankers vermijden. Een hallucinant cijfer, nee? Toch stijgt het aantal huidkankers jaarlijks met circa 6%. Hoe rijm je dat? Stichting tegen Kanker liet een onderzoek uitvoeren naar de oorzaken van die opvallende stijging. Wat blijkt? We zijn wel goed ingelicht, maar we beschermen ons nog steeds onvoldoende. Hoog tijd dus om slimmer de zon op te zoeken!

Om de twee jaar houdt Stichting tegen Kanker een enquête over onze zongewoonten: de cijfers van dit jaar zijn frappant:

- Bijna 80% van de 15- tot 65-jarigen geeft toe dat hij vorig jaar door de zon is verbrand (15% zelfs ernstig verbrand).
- 43% van de kinderen liep zonnebrand op.
- Jongeren vormen de grootste risicogroep. De kennis van de jongeren is ondermaats: ze zijn zich onvoldoende bewust van de gevaren van UV-stralen.

In vergelijking met andere landen zijn de percentages bijzonder hoog. Het moet dus gezegd: we beschermen ons onvoldoende en dat vooral in eigen land en bij buitenactiviteiten zoals wandelen, fietsen, tuinieren, terrasjes doen …

Nochtans, door je goed te beschermen tegen de zon, vermijd je niet alleen zonnebrand, maar ook vroegtijdige huidveroudering (rimpels en vlekken). En vergeet ook niet dat intensieve blootstelling aan de zon huidkanker kan veroorzaken! Maar hoe bescherm je je nu het best?

Bescherm jezelf niet alleen wanneer het warm is

De meeste mensen werpen 's ochtends een blik door het raam om te kijken hoe het weer eruitziet, of ze raadplegen de weersvoorspelling. Alleen wanneer het echt warm wordt en de zon schijnt, denken ze aan zonnecrème of aan in de schaduw blijven.

En dan is er ook nog het vals gevoel van veiligheid dat zonnecrème kan geven. Paradoxaal genoeg kan zonnecrème ervoor zorgen dat mensen meer verbranden. We denken namelijk snel dat de crème ons beschermt en blijven dan langer in de zon, ook al is de zonnecrème uitgewerkt, waardoor we verbranden.

Als je je huid gezond wil houden, is het eigenlijk belangrijker om je aan te passen aan de intensiteit van de zon. En intensiteit heeft niet per definitie te maken met de temperatuur. Een prachtig lentezonnetje kan evengoed schade aanrichten, ook al is het nog fris. Als je dus de volgende keer het weerbericht bekijkt, let dan zeker op de UV-index.

De UV-index, je leidraad voor zonnebescherming

Wat is de UV-index? Dit cijfer geeft het effect van de sterkte van de zonnestraling op je onbeschermde huid weer. Hoe hoger de UV-index, hoe intenser de zonnestralen en hoe groter de potentiële schade voor huid en ogen. Zodra de UV-index drie of meer is, moet je je al insmeren met zonnecrème.

UV-INDEX	
1 2	*Geen beschermende maatregelen nodig.*
3 4 5 6 7	*Blijf in de schaduw rond het middaguur. Overweeg het gebruik van een T-shirt, hoed, zonnebril en -crème*
8 9 10 11+	*Kies voor de schaduw en blijf rond de middag binnen. Draag buiten absoluut een T-shirt, hoed en zonnebril en smeer je royaal in met een goed beschermende zonnecrème*

Een weerbericht toont doorgaans de UV-index van de dag. Je kan die terugvinden op de website of app van het KMI of, nog beter, op de *Sunsmart global UV* app die de Stichting tegen Kanker mee lanceerde. Deze app geeft de UV-index weer en verwittigt je wanneer je je moet beschermen op de locatie waar je je op dat moment bevindt.

Van het strand naar de bergen: een andere UV-index

Verschillende omgevingsfactoren hebben invloed op de UV-index. Zelfs als het weer hetzelfde lijkt, kan de intensiteit van UV-stralen anders zijn aan zee of in de bergen. Raadpleeg dus zeker de lokale UV-index wanneer je op vakantie bent of gebruik de internationale app, want die werkt wereldwijd.

Voorbeelden van milieufactoren die de UV-index beïnvloeden:

- **De stand van de zon:** hoe hoger de zon aan de hemel staat, hoe intenser de stralen. Daardoor is het risico in de zomer rond de middag het grootst.
- **Breedtegraad:** hoe dichter bij de evenaar, hoe intenser de ultraviolette straling.
- **Wolken:** bij een staalblauwe hemel is de straling uiteraard intens. Maar ook als het (gedeeltelijk) bewolkt is, kan de UV-index hoog zijn, als gevolg van de verstrooiing van watermoleculen of fijne deeltjes in de atmosfeer.
- **Hoogte:** in hoger gelegen gebieden filtert de atmosfeer minder UV-stralen. Als je 1000 meter stijgt, verhoogt de straling met 10 tot 12%.
- **Ozon:** de ozon in de atmosfeer absorbeert UV-stralen voordat ze de aarde bereiken. Ozonniveaus variëren echter tijdens het jaar en zelfs gedurende de dag.
- **Reflecterende oppervlakken:** sommige oppervlakken reflecteren en verstrooien UV-stralen. Droog strandzand reflecteert ongeveer 15% van de UV-stralen; sneeuw tot 80%!

Een winnende combinatie om huidkanker te voorkomen

Veel mensen gebruiken al trouw zonnecrème, maar helaas niet vaak en niet dik genoeg. Bovendien is zonnecrème de minst efficiënte bescherming. Het is een goed idee om kleding te gebruiken om je te beschermen of wat vaker in de schaduw te gaan zitten. Het is een combinatie van zon weren, kleren en smeren die het best werkt!

Deze tips helpen je te beschermen tegen schadelijke UV-stralen:

- Gebruik zonnecrème met een hoge beschermingsfactor.
- Draag gepaste kleding (een T-shirt met mouwen bijvoorbeeld), een zonnebril en een hoed.
- De beste bescherming is natuurlijk de schaduw. Een volle boom, een parasol of een afdakje filteren veel UV-stralen.
- Als de zon 's zomers schijnt, is het raadzaam om in de schaduw te blijven tussen 12 en 15 uur. Een goed excuus voor een siësta.

De Stichting tegen Kanker sensibiliseert ook dit jaar weer de bevolking met een publiekscampagne: die focust op de UV-index en de app die je helpt om te weten wanneer je je het best beschermt. Houd de UV-index dus in de gaten!

Meer tips over zonnebescherming vind je op www.kanker.be/zon-en-uv.

Checklist reisapotheek

Stel je reisapotheek samen naargelang jouw gezinssituatie, eventuele aandoeningen van gezinsleden, je reisbestemming en duur van je reis.

Vraag advies aan je arts of apotheker!

- ☐ Zonnebrandcrème
- ☐ Lippenbalsem met UV-bescherming
- ☐ Aftersun
- ☐ Zalf tegen brandwonden

- ☐ Middel tegen misselijkheid en braken
- ☐ Middel tegen reisziekte
- ☐ Middel tegen maagzuur

- ☐ Middel tegen diarree
- ☐ Rehydratatiezakjes bij uitdroging
- ☐ Middel tegen buikkrampen
- ☐ Middel tegen constipatie

- ☐ Koortswerend en pijnstillend geneesmiddel
- ☐ Ontstekingswerend geneesmiddel
- ☐ Koortsthermometer

- ☐ Middel tegen neusverstopping
- ☐ Middel tegen keelpijn
- ☐ Middel tegen hoest

- ☐ Insectenwerend middel
- ☐ Middel tegen allergie/ jeuk
- ☐ Tekenpincet

- ☐ Verzachtende/hydraterende of ontsmettende oogdruppels
- ☐ Fysiologisch water

- ☐ Ontsmettingsmiddel
- ☐ Crème tegen verstuikingen en blauwe plekken
- ☐ Schaar
- ☐ Pincet
- ☐ Pleisters
- ☐ Steriele kompressen
- ☐ Verbanden
- ☐ Zwachtels
- ☐ Voorbehoedsmiddelen
- ☐ Oordopjes (op het vliegtuig en/of om te slapen)
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

#SMEER WEER

Bescherm je huid preventief tegen UV-straling

Vlaanderen is zorg

ZON WEREN

KLEREN

SMEREN

AGENTSCHAP ZORG & GEZONDHEID

SMEERWEER.BE

Gezonde activiteitenagenda

Gezonde voeding vóór en na de zwangerschap

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 diëtiste en lactatiekundige 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.
***Spreker:** Silke Desaever, diëtiste en lactatiekundige*

Donderdag 15 september - 19.30 tot 21 uur
Online sessie

Een gezonde mond, al vanaf de eerste melktanden

Zodra het eerste melktandje komt piepen, moet je al beginnen met tanden te poetsen. Want een gezonde mond start met goede mondgewoonten en daar begin je het best zo vroeg mogelijk mee. Maar wat zijn die goede mondgewoonten dan precies? Hoe verzorg je je tanden? Waarom moet je naar de tandarts? En hoe vaak? Welke voeding en drank is goed (of net slecht) voor onze tanden? In deze workshop ontdek je tips en wist-je-datjes voor een gezonde mond, specifiek gericht op kinderen.
***Spreker:** Lieselotte Mignon, logopediste en mondzorgcoach*

Woensdag 28 september - 14 tot 16 uur
Mechelen - Huis van het Kind - Lange Schipstraat 27

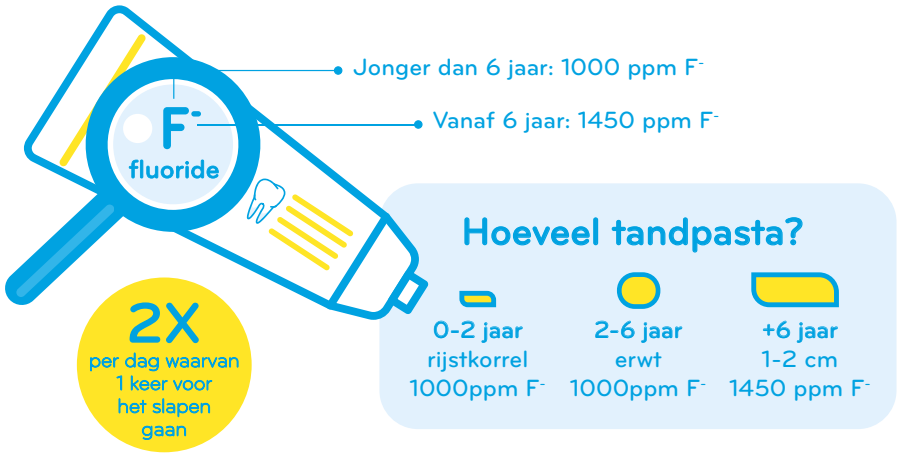
Al deze sessies zijn gratis. Graag vooraf inschrijven via **info@gezondplus.net** of telefonisch op **053 76 99 94**. Let op: de plaatsen zijn beperkt; wees er dus snel bij!

Gezonde mond: tandpasta

GEZONDE MOND

Voor het reinigen van de tanden gebruik je **tandpasta met fluoride**. Fluoride geeft de tanden een extra bescherming tegen gaatjes. De hoeveelheid fluoride kan je afl ezen in de ingrediëntenlijst op de achterkant van je tube tandpasta. Voor kinderen tot 6 jaar gebruik je best tandpasta met 1000ppm F-.

De hoeveelheid tandpasta pas je aan op basis van de leeftijd. Tot 2 jaar een rijstkorrel en vanaf 2 jaar een erwt. Vanaf 6 jaar mag je kind een volwassen tandpasta met 1450ppm F- gebruiken. Let op: in veel peuter- en kleutertandpasta's zit minder fluoride dan aanbevolen.



Vraag aan de klantenadviseur

Heidi Verheyden
Regio Leuven

VRAAG Wat moet je doen als je op reis vertrekt?

Vraag bij jouw ziekenfonds de Europese Ziekteverzekeringskaart (EZVK) per persoon op als bewijs dat je in orde bent met de ziekteverzekering. Voor dringende, medisch noodzakelijke verzorging binnen de Europees Economische Ruimte (EER), Zwitserland en het Verenigd Koninkrijk ben je verzekerd met deze kaart, maar daarbuiten heb je vaak een specifiek reisdocument of een privéreisverzekering nodig. Vraag deze reisdocumenten minstens drie weken op voorhand aan.

Soms wordt een negatief reisadvies uitgegeven door oorlog, terroristische aanslagen of een epidemie. Mutas volgt de richtlijnen van het Ministerie van Buitenlandse zaken die steeds geactualiseerd worden op hun website: www.diplomatie.belgium.be. Mutas biedt geen bijstand in landen waarnaar er expliciet wordt afgeraden om te reizen op het moment van vertrek. Een overzicht van onze gedekte landen vind je terug op www.nzvl.be/jouw-diensten/mutas-reisbijstand-het-buitenland.

Voor kinderen en jongeren met een groeipakket (vroegere kinderbijslag) is er een wereldwijde dekking op vakantie. Studies of stages en vrijwilligerswerk zijn enkel gedekt in de EER, Zwitserland en het Verenigd Koninkrijk.

Wat moet je doen als je medische verzorging nodig hebt op vakantie?

Na een bezoek aan een huisarts of apotheker houd je alle originele facturen en betaalbewijzen bij en maak je een kopie van een voorschrift dat je moet achterlaten.
Je dient dit alles in met het formulier buitenlandse zorgen, dat je bij het NZVL kunt opvragen of downloaden via onze website www.nzvl.be onder 'Documenten'.

Bij andere dringende zorgen, zoals een ongeval, ziekenhuisopname, ambulancevervoer of bepaalde onderzoeken waarvan de kosten hoog kunnen oplopen, neem je het best contact op met Mutas binnen de 48 uur op het nummer 0032 2 272 09 00 (24/24u bereikbaar) of online via www.mutas.be. Onze alarmcentrale gaat jou dan met raad en daad bijstaan en zorgen voor een eventuele repatriëring wanneer dit medisch nodig is.

Indien je na de reis nog facturen ontvangt, is het soms nog mogelijk om de kosten te regelen met Mutas. Indien niet, mag je die ook bij het NZVL indienen. Bewaar het nummer van Mutas bij voorkeur in je gsm, zodat je dit steeds bij de hand hebt.

Tussenkomst van je ziekenfonds

Je geniet van een zo goed als volledige tussenkomst indien het gaat om dringende medisch noodzakelijke verzorging tijdens een recreatief verblijf, die niet kan wachten tot de terugkeer naar huis. Voor ambulante zorgen (kosten buiten het ziekenhuis) geldt een franchise van 25 euro. Voor een ziekenhuisopname betaal je geen vrijstelling. Enkel wanneer je Mutas niet binnen de 48 uur op de hoogte hebt gebracht, betaal je 125 euro (in geval van overmacht wordt dit niet aangerekend).

Medische kosten worden ten laste genomen volgens de statuten van de Landsbond van de Neutrale Ziekenfondsen, raadpleegbaar via www.nzvl.be onder ‘Statuten’.

Klant aan het woord

Elke werd vorige zomer ziek tijdens haar vakantie in Spanje. Ze deed beroep op Mutas en kreeg de nodige reisbijstand.

Mijn man en ik waren vorig jaar met onze twee kindjes op vakantie in Spanje, toen ik opeens heel veel buikpijn kreeg. Krampen, braken, lopende stoelgang.

We gingen naar een arts dichtbij het hotel, die de diagnose buikgriep vaststelde en medicatie voorschreef. Ik betaalde de dokter- en de apotheekkosten zelf. Ik hield al mijn betalingsbewijzen zorgvuldig bij en van het medicatievoorschrift nam ik een foto.

Ik kon niets van eten binnen houden en werd enkel maar flauwer en flauwer. De dokter had me als advies gegeven om toch naar het ziekenhuis te gaan wanneer ik me na twee dagen niet beter voelde. Helaas was dat het geval. Mijn man heeft mij naar het ziekenhuis gebracht en daar hebben ze mij meteen verdere zorgen gegeven.

In het ziekenhuis belde mijn man meteen naar Mutas. Vóór we op reis vertrokken, hadden we gelukkig al eens opgezocht wat we moesten doen en we wisten dat we hen bij ziekenhuisopname binnen de 48u moesten contacteren. We waren heel erg dankbaar voor de hulp van Mutas. Ze namen onmiddellijk contact op met het ziekenhuis en ze regelden ook alles voor de ziekenhuisfactuur. We hebben zelfs niets moeten betalen, want mijn ziekenfondsbijdragen waren volledig betaald en daarmee was ik in orde.

Gelukkig had ik ook op voorhand mijn EZVK (Europese ziekteverzekeringskaartje) aangevraagd bij jullie. (Heel gemakkelijk via het online loket zelfs. Binnen een tiental dagen zat het in de brievenbus.) Zo wisten ze in het ziekenhuis ook meteen dat ik in orde was met mijn Belgische ziekteverzekering.

Ik ben uiteindelijk twee dagen in het ziekenhuis gebleven. Mijn man en kindjes waren heel blij dat we onze reis daarna weer konden verder zetten.

Thuisgekomen bezorgde ik alle originele facturen samen met de foto van mijn medicatievoorschrift en al mijn betalingsbewijzen aan het ziekenfonds zodat ik een terugbetaling kon krijgen. En daarmee was alles in orde! Via deze weg dus nog eens een grote bedankt aan Mutas!

Reisbijstand nodig in het buitenland? Bel binnen de 48u naar Mutas:

Alarmcentrale MUTAS
Bijstand 24u/24
Tel.: +32 2 272 09 00
assistance@mutas.be

Denk ook aan je EZVK (Europese ziekteverzekeringskaartje).

Alle info vind je op
www.nzvl.be/jouw-diensten/mutas-reisbijstand-het-buitenland.

De **maximumfactuur (MAF)** houdt medische kosten binnen de perken

Wat is de maximumfactuur?

De maximumfactuur, kortweg de MAF, is een beschermingsmaatregel die de uitgaven voor geneeskundige verzorging van je gezin, ouderen, gepensioneerden en chronisch zieken binnen de perken houdt.

Een groot deel van je medische kosten betaalt het ziekenfonds terug. Toch is er meestal een deel dat je zelf moet betalen. Dit noemen we het remgeld. Als in de loop van het jaar de remgelden een maximumbedrag bereiken, dan betaalt jouw ziekenfonds de remgelden die daar later nog bijkomen volledig terug.

Niet alle remgelden van medische kosten komen in aanmerking voor de MAF. De klantenadviseur van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen kan je meer info over je persoonlijk dossier geven.

Hoe en wanneer ontvang je jouw tussenkomst van de maximumfactuur?

Het ziekenfonds houdt de teller van je medische kosten bij. Als je remgelden het maximumbedrag van dat jaar overschrijden, dan betaalt het ziekenfonds ze automatisch maandelijks terug. Je hoeft hiervoor dus zelf niets te doen.

Zodra het plafondbedrag bereikt is, hoef je geen remgeld meer te betalen voor terugbetaalde geneesmiddelen en magistrale bereidingen bij de apotheker. Hetzelfde geldt voor je ziekenhuisfactuur. In dit geval zal het ziekenhuis de remgelden die meegerekend worden voor de teller van de MAF rechtstreeks verrekenen met het ziekenfonds. Opgelet: supplementen vallen niet onder de teller van de maximumfactuur en blijven dus ten laste van jezelf.

Welke types MAF bestaan er?

- **De inkomens-MAF:** hiervoor komt iedereen in aanmerking. Bij dit type MAF is het plafondbedrag afhankelijk van het netto belastbaar inkomen van je gezin.
- **De sociale MAF:** hiervoor komen bepaalde sociale categorieën in aanmerking, zoals recht hebben op verhoogde tegemoetkoming, en ligt het plafondbedrag vast.
- **De MAF chronische zieken:** bij dit type MAF wordt er een verlaging van 112,62 euro (geïndexeerd 2022) op het grensbedrag toegepast indien je voldoet aan bepaalde voorwaarden.
- **De MAF voor kinderen jonger dan 19 jaar:** dit type MAF is een extra bescherming voor kinderen en hier ligt het plafondbedrag vast.

Hoe kent het ziekenfonds de maximumfactuur toe?

Om te weten of je in aanmerking komt, onderzoekt het ziekenfonds de volgende elementen:

- **De samenstelling van je gezin** op 1 januari van het betrokken jaar (alle personen die op hetzelfde adres gedomicilieerd zijn, worden beschouwd als een gezin).
- **Het netto belastbaar inkomen** van jou en dat van je gezin van twee jaar geleden.
- **Het bestaan van een sociale categorie** binnen het gezin. In grote lijnen kan men stellen dat zo goed als alle rechthebbenden op de verhoogde verzekeringstegemoetkoming (RVV) hieronder vallen.
- **De chronische uitgaven** voor je geneeskundige verzorging.

Toekenning statuut persoon met chronische aandoening.

Het ziekenfonds kent je dit statuut automatisch toe voor twee jaar en kan vervolgens per jaar verlengd worden indien je voldoet aan één van volgende voorwaarden:

- je totale uitgaven voor geneeskundige verzorging bedragen minstens 331,69 euro per kwartaal (referentiejaar 2020) en dit gedurende acht opeenvolgende kwartalen, waarbij de acht kwartalen twee kalenderjaren vormen. De uitgaven voor geneeskundige verzorging omvatten zowel het deel dat het ziekenfonds betaalt als je persoonlijk aandeel.
- **of** indien je het forfait voor chronisch zieken geniet.

Het ziekenfonds kent je het statuut voor een langere periode toe (vijf jaar) als je voldoet aan volgende voorwaarden:

- je totale uitgaven voor geneeskundige verzorging bedragen minstens 331,69 euro per kwartaal (referentiejaar 2020), gedurende acht opeenvolgende kwartalen, waarbij de acht kwartalen twee kalenderjaren vormen. De uitgaven voor geneeskundige verzorging omvatten zowel het deel dat het ziekenfonds betaalt als je persoonlijk aandeel.
- **en** je lijdt aan een zeldzame ziekte of weesziekte.

Jaarinkomen	Plafond-bedrag	Plafond chronische MAF of bij statuut chronische aandoening
Tot € 11.120,00	€ 250,00	€ 137,38
€ 11.120,01 - € 19.894,05 (of sociale categorie)	€ 506,79	€ 394,17
€ 19.894,06 - € 30.583,38 (of jongeren tot 19 jaar)	€ 732,03	€ 619,41
€ 30.583,39 - € 41.272,75	€ 1.126,20	€ 1.013,58
€ 41.272,76 - € 51.516,72	€ 1.576,68	€ 1.464,06
Vanaf € 51.516,73	€ 2.027,16	€ 1.914,54

Meer info vind je op www.riziv.fgov.be of bij je plaatselijk ziekenfondskantoor.

MaxiPlan

Met MaxiPlan halveer je je wettelijke remgelden

MaxiPlan, onze verzekering voor medische kosten, betaalt jaarlijks **50% van alle wettelijke remgelden** terug die je na toepassing van de MAF nog zou moeten betalen. Dat geldt voor raadplegingen van artsen, specialisten, tandartsen, kinesitherapeuten, verpleegkundigen en andere (para) medici. Ook de remgelden van geneesmiddelen (cat. A, B, C en magistrale bereidingen), onderzoeken én ziekenhuisopnames zijn aan 50% gedekt.

Geen rompslomp bij terugbetaling!

Deze tegemoetkoming wordt automatisch op jouw bankrekening gestort na afloop van elk verzekeringsjaar. Je hoeft dus geen bewijstukken op te sturen of zelf iets bij te houden. Makkelijker kan het niet!

Meer informatie over het MaxiPlan?

Vraag onze folder aan of surf naar www.hospiplus.be of contacteer je plaatselijk ziekenfondskantoor.

Het NZVL, met ondernemingsnummer BE418.999.418, 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 infofiche van MaxiPlan, evenals de algemene voorwaarden, zijn terug te vinden op www.hospiplus.be en www.nzvl.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.as, info@ombudsman.as, de Meeûssquare 35 te 1000 Brussel).

Het **Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen** steunt de **Stichting Alzheimer Onderzoek**

De Stichting Alzheimer Onderzoek (afgekort SAO) is een **Belgische non-profit organisatie** van openbaar nut. Haar belangrijkste doelstelling is financiële steun geven aan Belgische wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaken en mogelijke behandelingsmethoden van de ziekte van Alzheimer en aanverwante hersenziekten. **De Stichting wil een toekomst waarin Alzheimer en dementie kan voorkomen of genezen worden, dichterbij brengen**. Want op dit moment krijgt ongeveer 1 op de 7 mannen en maar liefst 1 op de 3 vrouwen dementie. De Stichting wil zoveel mogelijk particulieren en bedrijven inspireren, aanmoedigen en mobiliseren om mee te helpen Alzheimer en dementie te overwinnen. Dat doet ze dankzij donaties, nalatenschappen en evenementen. Vorig jaar financierde de stichting achttien nieuwe projecten voor 3,8 miljoen euro.

Hoe werken ze?

- De hoofdactiviteit van de stichting bestaat erin om fondsen in te zamelen bij de grote laag van de bevolking ter **financiering van de meest excellente Belgische onderzoeksprojecten**.
- De stichting werkt nauw samen met de Koning Boudewijnstichting en heeft een Wetenschappelijke Adviesraad die de stichting adviseert over de te financieren onderzoeksprojecten.
- Elk jaar doet SAO een oproep aan alle universiteiten in België om onderzoeksprojecten in te dienen. Deze aanvragen doorlopen een **strenge selectieprocedure op basis van kwaliteit en relevantie** met betrekking tot het onderzoek naar de ziekte van Alzheimer
- Elk geselecteerd project wordt eveneens gescreend en bestudeerd door meerdere buitenlandse professoren. Deze werkwijze garandeert de donateurs dat met hun giften alleen de beste onderzoeksprojecten worden gefinancierd.
- De stichting financiert **standaardprojecten van gevestigde onderzoekers**: die ontvangen een subsidie van 275.000 euro.
- Daarnaast geeft de Stichting ook **steun aan jonge, beloftevolle jonge onderzoekers**, want zij zijn de toekomst van het onderzoek. Die pilootprojecten ontvangen een subsidie van 100.000 euro voor twee jaar.

Zet jij graag je beste beentje voor, letterlijk en figuurlijk?

Het NZVL is de trotse sponsor van de Lucien Van Impe Classic, een fietsevenement ter ere van een van de grootste wielerlegendes en de laatste Belgische winnaar van de ronde van Frankrijk.

- **Waar en wanneer?** 18 juni in Serskamp
- **Welke afstanden?**
  - De recreatieve fietser kan 30 of 60 kilometer afleggen.
  - Voor de geoefende wielrenner is er de tocht van 90 of 145 kilometer met tal van kuitenbijtertjes.
- **Inschrijvingen?**
  - Inschrijven kost slechts € 8.
  - Schrijf je in op www.stopalzheimer.be/lucienvanimpe.
  - **Je steunt tegelijkertijd de Stichting Alzheimer Onderzoek.**
- **T-shirt?** Omdat Lucien Van Impe wordt gezien als de beste klimmer aller tijden, kan je ook een bolletjes-T-shirt voor € 20 of een bolletjeswielershirt voor € 50 bestellen.

ComfoPlus promoties

van **1 juni 2022** tot **16 augustus 2022**

(*) Deze actieprijzen kan je niet combineren met andere kortingen.

Tijdens de actieperiode kunnen bestellingen voor jou:

- Zonder leveringskost klaargezet worden in jouw plaatselijke ziekenfondskantoor;
- Zonder leveringskost aan huis bezorgd worden vanaf een bestelwaarde van 45 euro. Voor verzending van kleinere bestellingen wordt 7,50 euro aangerekend.

Sluiting winkel Aalst zomermaanden

Van 18 t.e.m. 22 juli 2022
Van 15 t.e.m. 19 augustus 2022

Zweten in bed?

De Velfont Outlast technologie zorgt voor comfortabel behoud van warmte als het koud is en voor koeling wanneer de temperaturen in het slaapsysteem te hoog oplopen. De techniek is verwerkt in een matrasbeschermer, kussensloop of hoofdkussen.

Matrasbeschermer

• 90x200	~~€ 109,50~~	**€ 75**
• 140x200	~~€ 145,50~~	**€ 99**
• 160x200	~~€ 167,90~~	**€ 115**
• 180x200	~~€ 182,90~~	**€ 128**

Kussensloop

• 40x60	~~€ 28,20~~	**€ 20**
• 63x63	~~€ 34,50~~	**€ 25**

Hoofdkussen Viscofresh (traagschuim)

• 40x60	~~€ 110,50~~	**€ 79**

Douchekruk Aquasafe

Deze vouwbare douchekruk met roestvrij aluminium onderstel kan eenvoudig worden samengevouwen. Dus handig om op te bergen of mee te nemen. Hij kan op drie hoogtes ingesteld worden. Het afgeronde zitvlak biedt comfort en de antislipvoeten zorgen voor veiligheid. De zit heeft een afmeting van 50 x 31 cm. De hoogte is verstelbaar van 47 tot 50 cm. Het maximaal gebruikersgewicht is 136 kg.

- **Douchekruk Aquasafe** ~~€ 178,10~~ **€ 120**

Pulman Laurel pantoffels

De Pulman comfortpantoffels maken gebruik van klittenbandsluitingen waardoor het aan- en uittrekken makkelijker wordt. Ze zijn uitstekend geschikt voor mensen met 'moeilijke' voeten en bieden extra comfort wanneer letsels het dragen van gewoon schoeisel moeilijk maken.
Het gebruikte materiaal heeft een bacteriedodende en schimmelwerende werking. De pantoffels zijn voorzien van een stevige antislip-zool waardoor ze ook buitenshuis kunnen gedragen worden. Ze zijn machinewasbaar op 40° waarna ze gedroogd worden op de bijgeleverde vorm.

- **Pulman Laurel** ~~€ 83,86~~ **€ 69**

Deze zomer met de scooter naar buiten?

De Sterling S425 is een topscooter uit het binnenbuitensegment! Deze scootmobiel meet 135 x 66 cm, haalt snelheden tot 12 km/u en met zijn 55 Ah-batterij mag je rekenen op een actieradius van 35 à 40 km. Het toestel is verder uitgerust met LED-verlichting, anti-tipwielen en achteruitkijkspiegels. De maximale belasting bedraagt 150 kg.

- **Sterling S425** ~~€ 2.148,86~~ **€ 1.650**

Rollator Let's Go Indoor: de ideale rollator voor in huis

De 'Let's Go Indoor'-rollator is smal en wendbaar, ideaal voor gebruik binnenshuis. Door de zachte kogelgelagerde wielen rijdt hij geruisloos over allerlei soorten vloerbedekking. De achterwielen zijn voorzien van remmen die je met één hand kan bedienen. De rollator is voorzien van een afneembaar dienblad en een stoffen tasje.

- **Rollator Let's Go Indoor** ~~€ 266~~ **€ 229**

NZ Vakanties
De **reisdienst** van het **NZVL**

NZ VAKANTIES
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

De zon opzoeken met NZ Vakanties

Een midweek aan 't zeetje

Wist je dat een verblijf aan zee wonderen kan verrichten? Vakantiedomein Hoge Duin verwent je graag met een onklopbare midweek promotie!

Data:
- Aankomst maandag 29 augustus vertrek vrijdag 02 september

Prijs*: Vanaf € 136 p.p., voor 4 nachten incl. ontbijt
Vanaf € 224 p.p., voor 4 nachten in halfpension
(op basis van 2 pers. in een mini-budgetkamer)

* Ledenkorting reeds verrekend in deze prijs.

Heerlijk genieten in het hart van de Ardennen

Hou jij van avontuur of ben je meer fan van rust en wellness? In Vakantiedomein Dennenheuvel hebben wij voor elk wat wils. Tijdens de zomervakantie beleef je één extra dag gratis plezier bovenop je driedaagse verblijf!

- **Promotie: 3 + 1** nacht gratis
  - aankomst mogelijk in juli en augustus op zondag of maandag.
- Reserveren vóór 19 juni online met promocode: **PROMO3+1**

Vanaf nu geniet je als lid het hele jaar door **30 % korting** op de kamerprijs in onze vakantiedomeinen!
Deze korting is ook cumuleerbaar met onze promoties!

Meer informatie en eenvoudig reserveren via www.hogeduin.be of www.dennenheuvel.be

HOGE DUIN
NZ VAKANTIES

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

DENNENHEUVEL
NZ VAKANTIES

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

Proficiat, de winnaar van onze NZ Vakanties wedstrijd is gekend!

Proficiat aan **Linda Van den Eede uit Roosdaal**. Zij wint een vakantiecheque ter waarde van € 2.000, geldig bij één van onze partners.

5 % LEDEN-KORTING

Lapland, Noorwegen, Zweden, Finland, Denemarken, de Faëroer eilanden, IJsland, de poolgebieden.

Scandinaviëspecialist Nordic neemt je mee naar de mooiste bestemmingen van Noord-Europa, zowel in de zomer als in de winter. Avontuurlijke reizen, ontspannende vakanties, groepsreizen met Nederlandstalige begeleiding, ... Bij Nordic kan het allemaal.

NORDIC
De Scandinaviëspecialist

Januari 2023

Onze data voor de groepsreizen naar Lapland zijn bekend.
Reserveer snel je plaatsje en beleef een onvergetelijk avontuur!

Meer info? Openingsuren HELPDESK VAKANTIES: maandag - vrijdag: van 9 tot 16 uur
info@nzvakanties.be | www.nzvakanties.be | **gratis vakantienummer:** 0800 95 180

Fun for kids

Kleur of versier deze tekening en stuur **vóór 1 augustus 2022** je ontwerp door naar NZVL - Marketing, Statieplein 12, 9300 Aalst of post het op je openbaar Facebook- en/of Instagram-profiel met de hashtag #funforkids en vergeet ons zeker niet te taggen: @neutraalziekenfonds (Instagram) en @Neutraalziekenfondsvlaanderen (Facebook). Hierdoor maak je extra kans om deze bon te winnen. Wij delen graag jullie kunstwerkjes. **Het mooiste ontwerp belonen we met een Fun-waardebon van maar liefst € 125.** Veel plezier!

De winnaar van de kleurwedstrijd van het maart-nummer is **Brugghe L.** uit **Roeselare**. Proficiat!

Voornaam & naam: .....

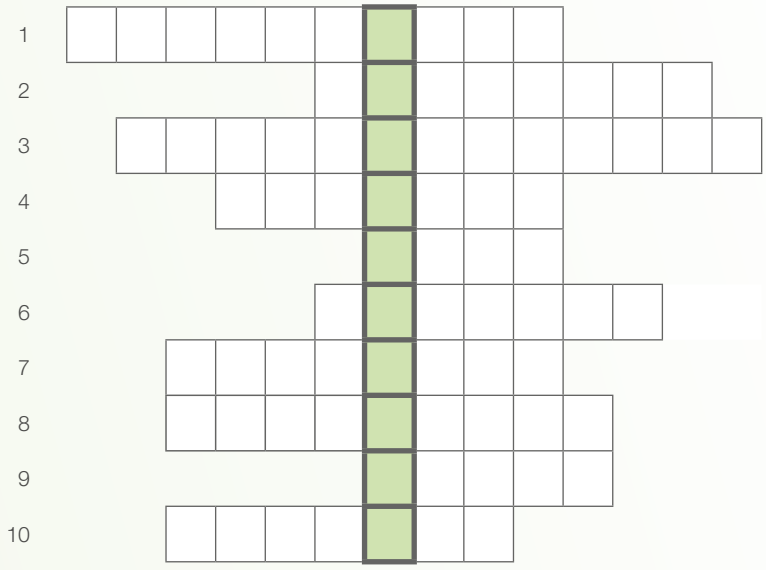
Adres: ..... **Telefoonnr.:** .....

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

Puzzel

Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. Stuur het woord, dat verschijnt in de groene vakjes, **vóór 1 augustus 2022** 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!**

1. Welk voedingssupplement wordt sterk aangeraden aan zwangere vrouwen?
2. Wat is de naam van ons online kantoor, waar je 24/7 allerlei verrichtingen en raadplegingen kan doen?
3. Vroeger noemden we dit ‘re-integratie’, maar nu heet het … (zonder koppeltekens)
4. Wat moet je elke dag, vanaf de eerste lentezonnestralen, controleren voor je naar buiten gaat? (zonder koppelteken)
5. Dit kaartje vraag je aan vóór je op reis vertrekt naar het buitenland.
6. Om je te beschermen tegen de zon, gebruik je zonnecrème, draag je beschermende kledij en ga je zitten in de …
7. Van welk ingrediënt controleer je de hoeveelheid op de tube tandpasta?
8. Waarvoor staat de A in SAO (de stichting die het NZVL steunt)?
9. Wat is je eerste aanspreekpunt voor reisbijstand als je in het buitenland bent?
10. Het deel van je medische kosten dat je zelf moet betalen, heet …



Het juiste antwoord van onze puzzel in het maart-nummer was ‘lentekriebels’. Uit de juiste inzendingen koos onze onschuldige hand **mevr. Huys E.** uit **Maldegem** als winnaar. Proficiat!

Voornaam & naam: .....

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

Rijksregisternummer: .....

KRUNSJ vakanties om in te bijten

TERUGKOMDAG

zaterdag 3 september
vanaf 16 u
Jeugdverblijf De Horizon
Kapellestraat 88, 8450 Bredene

VOOR ALLE DEELNEMERS, OUDERS, GEÏNTERESSEERDEN EN VRIJWILLIGERS

MEER INFO EN INSCHRIJVEN?
Op krunsj.be/evenementen of telefonisch via 053 42 11 00

PRIJS
- Deelnemers vakantie 2022: gratis
- Kinderen jonger dan 6 jaar: gratis
- Kinderen van 6 tot en met 12 jaar: € 8
- Vanaf 13 jaar: € 10

Om onze KRUNSJ-zomer af te sluiten, nodigen we jullie graag uit op onze barbecue. We organiseren tal van leuke activiteiten en het is bovendien dé kans om de animatoren en al je KRUNSJ-vriend(inn)en terug te zien. Smul van knapperige (al dan niet vegetarische) vleesjes met verse groenten en geniet van de gezellige, ontspannen sfeer!

VRAAG VAN EEN OUDER

MIJN KIND GAAT BINNENKORT OP KRUNSJ-VAKANTIE, MAAR KENT NOG NIEMAND OP VOORHAND: IS DAT EEN PROBLEEM?

Sommige kinderen en jongeren schrijven zich in samen met broers/zussen of samen met vrienden. Een heleboel deelnemers kennen wanneer ze met **KRUNSJ** op vakantie gaan nog niemand op voorhand, en dat is helemaal OK! Van bij de start van de vakantie zullen onze animatoren je kind meteen betrekken bij één van de spelen, zodat het zich snel thuis voelt op de vakantie en er meteen heel wat kansen zijn om nieuwe vrienden te maken.

CONTACT
Krunsj vzw | Kareelstraat 132 | 9300 Aalst
053 42 11 00 | info@krunsj.be | krunsj.be
Ondernemingsnummer: 0443.096.196
RPR: Gent - afdeling Dendermonde

CURSUS ANIMATOR 2023

Schrijf je nu al in via **KRUNSJ.BE!**

Kriebelt het om kinderen een onvergetelijke vakantie te bezorgen?

Dan is onze cursus animator helemaal jouw ding! Ontdek deze week alle kneepjes van het vak: op welke manier je een spel in elkaar steekt, een speluitleg geeft en een groep de week van zijn leven bezorgt. Verwacht geen saaie, lange theorielessen, maar actieve en speelse sessies waarin je zelf aan de slag gaat. Door onze persoonlijke begeleiding gaan we op zoek naar jouw talent, zodat jij kan schitteren als animator op vakantie. De vrienden voor het leven krijg je er helemaal gratis bij. Zet je feesthoed op en spring het jeugdwerk in!

WAAR?
Oostduinkerke Vakantie-domein Hoge Duin

WANNEER?
Cursus:
Zo. 02.04 – vr. 07.04
Aansluitend voorbereidings-weekend:
07.04 – 09.04

PRIJS
€ 140*

16 JAAR EN AL EEN ATTEST ANIMATOR OP ZAK OF 100 UUR ERVARING IN HET JEUGDWERK?

Dan is onze cursus hoofdanimator misschien helemaal jouw ding! Deze gaat ook van 2 tot 7 april door in Oostduinkerke. Neem voor meer informatie zeker een kijkje op **KRUNSJ.BE**!

Heb je al een animator-attest of ervaring in het jeugdwerk en wil je graag deze zomer nog mee als animator op **KRUNSJ**-vakantie? Dat kan! Daarnaast hebben we ook voor wie interesse heeft in of ervaring heeft met het begeleiden van kinderen met extra ondersteuningsnoden nog een aantal plekjes als ondersteuningsanimator ter beschikking! Heb je interesse of wil je wat meer informatie? Stuur dan gerust een mailtje naar info@krunsj.be of een berichtje naar onze Facebook- of Instagram-pagina. Het **KRUNSJ**-team zal nadien contact met je opnemen. Voor extra informatie kan je ook alvast een kijkje nemen op krunsj.be/animator-worden!

Het wordt een stralende KRUNSJ-zomer vol ...

Meer info en inschrijven op www.krunsj.be

* Sommige gemeenten betalen een deel van de prijs terug. Vraag dit zeker eens na bij jouw gemeente.

MUTAS

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

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

Vergeet ook jouw Europese Ziekte-verzekeringskaart niet aan te vragen

ALLEMAAL NEUTRAAL

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen
UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

www.nzvl.be