

IN DEZE EDITIE:

- p08** Gezondheid: hoe huidkanker voorkomen
- p10** Steekkaart: de ziekenhuisfactuur onder de loep
- p15** In de spotlight: Ikwileenkind.be, de digitale hulplijn voor iedereen met een onvervulde kinderwens



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

Online kantoor 'Jouw NZVL'

Kleefbriefjes, spoedomslagen of EZVK-kaart aanvragen

Terugbetalingen raadplegen

Formulieren downloaden en verzenden

Jouw gegevens beheren

Overzicht terugbetalingen maken

Registreer je nu via www.nzvl.be



www.nzvl.be



Inhoud

- 04 Goed om te weten: check snel je uitkeringsbetalingen op nzvl.be
- 05 Actueel: zo gemakkelijk en goedkoop kan meer bewegen zijn
- 06 Interview: Els Messelis - Een houdbaarheidsdatum op intimiteit en seksualiteit?
- 08 Gezondheid: hoe huidkanker voorkomen?
- 10 Steekkaart: de ziekenhuisfactuur onder de loep
- 13 Gezonde activiteitenagenda
- 14 Klant aan het woord: Sophie: de reis om een kindje te krijgen
- 15 In de spotlight: Ikwielenkind.be, de digitale hulplijn voor iedereen met een onvervulde kinderwens
- 16 Vraag aan het ziekenfonds
- 17 Kantoren
- 18 ComfoPlus
- 20 NZ Vakanties
- 21 Fun for kids + puzzel
- 22 Krunsj



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

Colofon

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

Editie juni 2024

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

Redactiesecretaris en coördinator: Kathleen Bockstal

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

Opmaak en druk: Drukkerij Verspecht

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

De redactie streeft naar het verstrekken van correcte informatie en baseert zich hiervoor op betrouwbare bronnen. De artikels in dit nummer hebben louter een informatieve waarde. Het redactiecomité kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de verstrekte informatie. Objectief wordt gedrukt op houtvrij papier met een totale oplage van 67.600 exemplaren.

Lid van We Media



Check snel jouw uitkeringsbetalingen op nzvl.be!

Bij het NZVL staan we niet stil en zijn we dagelijks in de weer om onze dienstverlening te optimaliseren. Één van deze nieuwigheden is de lancering van een handige betalingskalender op onze website nzvl.be. Vanaf nu kunnen klanten snel en eenvoudig hun uitkeringsbetalingen en inhaalpremie raadplegen via de kalenderfunctionaliteit. Je kan deze terugvinden op de pagina nzvl.be/uitkeringen.

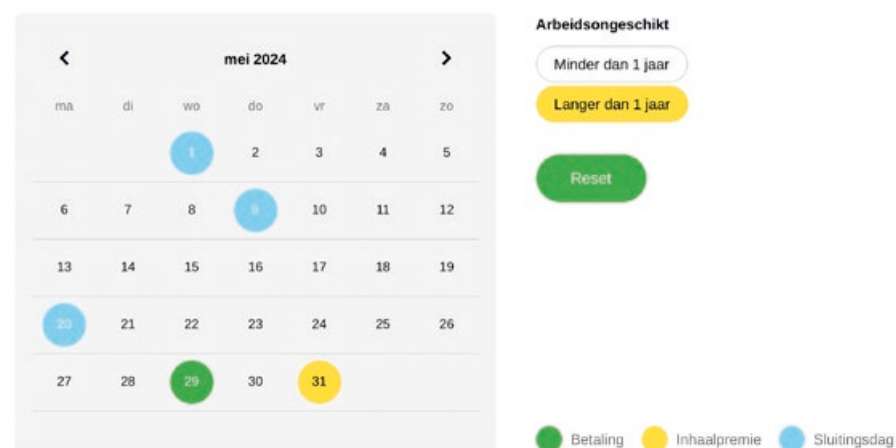
Met deze nieuwe module kunnen klanten, afhankelijk van hun situatie en statuut, gemakkelijk zien wanneer hun uitkeringen worden overgeschreven naar hun bankrekening. Dit betekent minder gedoe en meer duidelijkheid over financiële planning.

De kalender is ontworpen met de gebruiker in gedachten, met een gebruiksvriendelijke interface die moeiteloos navigeren mogelijk maakt.

Het NZVL blijft zich inzetten voor het leveren van een kwalitatieve dienstverlening die het leven van onze klanten kan vereenvoudigen. Probeer de nieuwe kalendermodule vandaag nog en ervaar het gemak zelf!



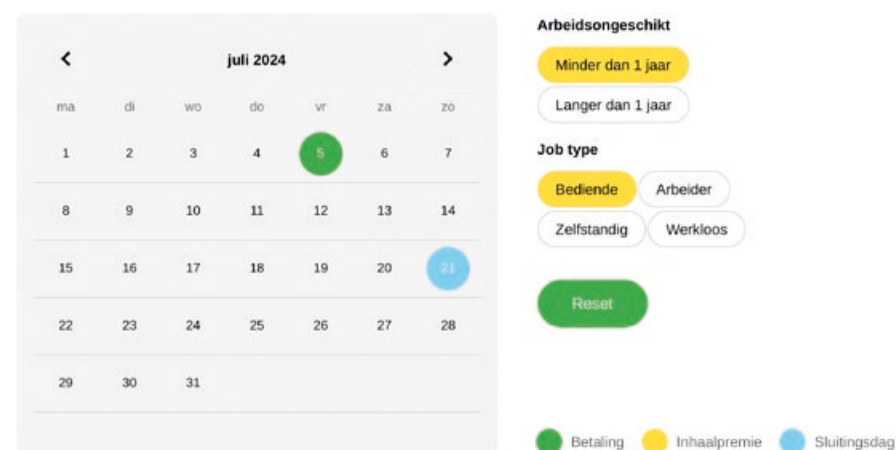
Voorbeeld kalender uitkeringen > één jaar arbeidsongeschikt



Legende > 1 jaar arbeidsongeschiktheid

- Ben je in een dossier van schuldbemiddeling of loonbeslag? Dan krijg jij je uitkering eenmaal per maand op de vastgelegde data.
- Ben je loontrekkende met een akkoord 'deeltijdse activiteit'? Dan krijg jij je uitkering nadat we de maandelijkse verklaring van je werkgever ontvangen hebben. Als het elektronisch attest in orde is, wordt dit zo snel mogelijk uitbetaald.

Voorbeeld kalender uitkeringen < één jaar arbeidsongeschikt - bediendenstatuut



Legende < 1 jaar arbeidsongeschiktheid

- Ben je net arbeidsongeschikt en wacht je op je eerste uitkering? De betaaldatum van je eerste uitkering kan dan afwijken van deze kalender.
- Ben je in een dossier van schuldbemiddeling of loonbeslag? Dan krijg jij je uitkering eenmaal per maand, telkens op de 5de van de daaropvolgende maand
- Ben je loontrekkende met een akkoord 'deeltijdse activiteit'? Dan krijg jij je uitkering nadat we de maandelijkse verklaring van je werkgever ontvangen hebben. Als het elektronisch attest in orde is, wordt dit zo snel mogelijk uitbetaald.

Zo gemakkelijk en goedkoop kan meer bewegen zijn

Met de zomer in het vooruitzicht zijn er geen excuses meer. Bewegen is gezond en heeft veel voordelen. Het hoeft ook niet moeilijk of duur te zijn. Met een Bewegen Op Verwijzing-coach is het voor iedereen haalbaar. Hoe? Dat vertellen Ahmed en Katrien. Zij spraken al met zo een coach.

Twee keer per week te voet naar het werk

Ahmed sport niet graag. Maar voor zijn gezondheid moet hij van zijn kinesist meer bewegen. En dat doet Ahmed nu. Dankzij de hulp van een Bewegen Op Verwijzing-coach (BOV-coach). Samen hebben ze een beweegplan gemaakt. Een plan dat helemaal bij Ahmed past.

Ahmed wandelt het liefst alleen. En hij houdt het graag simpel: "Omdat ik toch elke dag naar het werk moet, kan ik dat beter te voet doen. Daarom stap ik nu twee keer per week naar het werk. Na een paar weken voel ik het al. Ik heb minder rugpijn en ik slaap beter."

Wandelen kost niets, is makkelijk en zorgt voor een frisse neus. De gesprekken met een Bewegen Op Verwijzing-coach zijn ook betaalbaar. "Omdat ik een verhoogde tegemoetkoming heb, betaalde ik maar 1 euro per kwartier", zegt Ahmed.

Meer bewegen hoeft niet moeilijk te zijn. Kleine veranderingen maken al een groot verschil. "Dit beweegplan is zo eenvoudig. Ik ben er zeker van dat ik dit lang kan volhouden", laat Ahmed weten.

In het park spelen met mijn dochttertje

Katrien wilde graag meer bewegen. Ze had ook genoeg ideeën om dat te doen. Maar het lukte haar niet om die uit te voeren. Daarom stuurde haar dokter haar naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Een coach bij haar in de buurt vond ze op www.bewegenopverwijzing.be

Katrien: "Ik wilde graag meer buiten bewegen. Het liefst samen met mijn dochttertje, Ella. Daarom sprak ik met mijn coach af om meer met haar te spelen in het park. We doen altijd een actief spel. Bijvoorbeeld tikkertje, frisbeeën, met zeep en borstel schuim maken als het regent, ..."

Het is voor Katrien nu gemakkelijker om meer te bewegen. "En dat is goed voor mijn gezondheid. Door zoveel buiten te zijn, heb ik ook meer energie. En nog een plus: ik breng nu extra tijd door met mijn dochter."

Bewegen met een BOV-coach

Wil je meer bewegen? Maar weet je niet goed hoe? Dan kan je misschien wat hulp gebruiken van een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die helpt je op weg naar een actiever leven. En dit door samen met jou een beweegplan te maken dat bij jou past. De coach zal je ook ondersteunen en motiveren.

Bespreek het met een hulpverlener bij jou in de buurt, zoals de huisarts, apotheker, diëtist of maatschappelijk werker. Zij kunnen jou doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Vind jouw coach op www.bewegenopverwijzing.be

VOORDEEL We voorzien jaarlijks een tussenkomst tot € 30 in het lidgeld bij een erkende sport- of fitnessclub en 'bewegen op verwijzing'.

Waarom meer bewegen?

- Het is leuk.** "Buiten bewegen geeft een heel fijn gevoel. In de winter wandelen met de zon op je gezicht, is het beste wat er is", vindt Ahmed.
- Het geeft je energie.** "Je denkt dat bewegen je energie kost, maar dat is niet waar", zegt Katrien. "In plaats daarvan geeft het mij en mijn dochter net meer kracht. Bewegen zorgt voor extra energie bij het begin van onze dag."
- Het zorgt voor een gezond gewicht.** "Doorheen de jaren kwamen de kilo's erbij. Maar door regelmatig te wandelen en meer verschillende dingen te eten, blijft mijn gewicht nu hetzelfde", zegt Ahmed. Dit betekent niet dat je de hele dag actief moet zijn. Het doel is een gezonde afwisseling tussen zitten, staan en bewegen.

Wil je meer weten over Bewegen Op Verwijzing?
Neem dan een kijkje op www.bewegenopverwijzing.be



Interview: Els Messelis Een houdbaarheidsdatum op intimiteit en seksualiteit?

Neemt met het ouder worden de mogelijkheid op een vol en energiek leven af? Krijgen intimiteit en seksualiteit nog een plaats in dat leven? Els Messelis is gerontoloog. Sinds 1986 zet ze zich actief in om dit thema positief op de kaart te zetten. Ze schreef er ondertussen diverse boeken over, als auteur en co-auteur.

Wat doet een gerontoloog?

Gerontologen zijn niet zo gekend. Vaak is er een verwarring met geriater: zij zijn de artsen die de zieke oudere persoon bestuderen en behandelen. Gerontologen bestuderen het normale ouder worden van de mens op alle vlakken (biologisch, psychologisch, sociaal en spiritueel) vanuit een holistische visie. Naast de competenties en talenten van de ouder wordende mens, brengen gerontologen de levenskwaliteit van de oudere volwassene op een positieve manier in kaart.

We ijveren ervoor om het probleem-denken rond ouder worden en de oudere volwassene om te draaien: kunnen we kijken naar de mogelijkheden van ouderen? Nu wordt er nog te vaak gekeken naar de chronologische leeftijd en de problemen waarmee je kan geconfronteerd worden op latere leeftijd. De problemen die zich voordoen met het ouder worden, willen we zeker niet minimaliseren. We vinden dat die kwetsbaarheid mag en moet getoond worden.

Seksualiteit en intimiteit op latere leeftijd is een thema dat niet vaak aan bod komt. Hoe komt dat volgens u?

Het is een zeer emotioneel en intiem thema. Vaak leeft het beeld dat, eenmaal de pensioenleeftijd bereikt is, seksualiteit en intimiteit er niet meer toe doen. Men ziet senioren te vaak als asexueel.

De katholieke moraal heeft altijd een sterke invloed gehad op het denken over seksualiteit en intimiteit. Het bestond vooral in het huwelijk en was gericht op reproductie. Daarbuiten was het niet of weinig bespreekbaar. Veel mensen zijn met dat idee opgegroeid. Elke generatie van de oudere volwassenen is opgegroeid in een andere tijdsgeest, met andere normen en waarden, ook rond seksualiteit en intimiteit.

Het Engelstalig begrip 'Ageism' speelt hierbij ook een rol. Dat is een verzamelnaam voor negatieve stereotypen, vooroordelen en discriminatie op basis van iemands leeftijd, ook bekend als

'leeftijdisme'. Het gaat over hoe we denken, hoe we ons voelen en hoe we handelen naar oudere volwassenen toe. Dat leidt vaak tot leeftijdsdiscriminatie. Volgens cijfers van de WHO lijdt meer dan de helft van de wereldbevolking aan ageism. Daarnaast bestaat er ook zoiets als 'seksueel ageism': we gaan er te vaak vanuit dat oudere volwassenen asexuele wezens zijn.

Wat kan of moet er gebeuren zodat er meer openheid en acceptatie rond dit thema kan komen?

Vaak wordt er in de media een zeer eng beeld geschetst over de ouder wordende populatie, met een heel stereotiep beeld: na je pensioen beland je in de zetel en valt je leven stil. In werkelijkheid is dat heel anders! De groep van senioren is even divers als die van de jongere populatie: actief, passief, gezond, minder gezond, hetero, regenboog, alleenstaande, koppels,...

Het gaat erom dat mensen door een andere bril naar oudere volwassenen kijken: hoe is de persoon op dit punt in zijn leven gekomen? Welke veranderingen maakte hij/zij door in zijn leven? En hoe heeft dat een invloed op zijn functioneren? En heeft alles te maken met dat 'ouder worden'? Iedereen wil toch van betekenis zijn en wil gezien worden? Het gaat trouwens niet allemaal achteruit met het ouder worden: we worden milder en krijgen meer levenswijsheid en levenservaring.

Als we kijken naar seksualiteit bij senioren, willen we niet alleen in kaart brengen over hoe frequent men seksueel actief is. Het gaat ook over rekening houden met behoeften, interesses en verlangens die de oudere volwassenen hebben. Het is niet omdat we ouder of meer zorgbehoevend zijn, dat dat onderdeel uit ons leven wordt weggeknipt. Uit onderzoek stellen we vast dat het bij deze populatie vooral gaat over de seksuele wijsheid die we opbouwen wanneer we in een koppelrelatie zitten: je gelukkig voelen in een relatie, je goed voelen over jezelf en bij de ander. En dat ook tonen aan elkaar, ook in dat ouder wordende lichaam.

Seksualiteit en intimiteit komt net in de probleemsfeer terecht omdat we het niet normaliseren. Het komt vooral aan bod als er problemen zijn, bijvoorbeeld wanneer er zich seksueel geweld voordoet in een woonzorgcentrum of in de thuissituatie.

We willen daarbij zeker niet voorbij gaan aan het probleem van seksueel geweld bij ouderen. Eén op twaalf heeft daarmee te maken. Dat is veel!

Hoe kan je dit thema opnemen met een oudere volwassene?

We informeren gemakkelijk naar hoe de stoelgang gaat, of wat men graag eet. Maar we laten nooit horen aan de ouderen dat we vriendschap, liefde, intimiteit, seksualiteit en aanraking ook belangrijke thema's vinden. We nodigen ouderen te weinig uit om te praten over die thema's. Als oudere volwassenen zich veilig voelen en er is vertrouwen: dan vertellen ze graag over hun diepste zielenroerselen.

Vaak bevinden oudere volwassenen zich in een situatie waarbij hun partner komt te overlijden, of zijn ze gescheiden. Daardoor verdwijnt ook de nabijheid en intimiteit. De nood aan affectieve aanraking blijft wel bestaan. We noemen dit huidhonger. Dit komt niet alleen voor bij alleenstaanden, maar ook bij mensen in een koppelrelatie: wanneer bijvoorbeeld één van de partners ziek wordt, en daardoor niet meer aangeraakt wordt door zijn of haar partner.

Een ander veel voorkomend fenomeen in deze leeftijdsgroep is het widow(er)-syndroom. Weduwen en weduwnaars worden geconfronteerd met een angst om hun overleden partner te bedriegen. Daardoor ondervinden ze moeilijkheden om zich open te stellen naar een nieuwe relatie. Vaak hebben ze hun echtgeno(o)t(e) graag gezien, maar voelen ze zich emotioneel en/of intiem eenzaam, en hebben ze huidhonger. Men wil zich wel open stellen voor die nieuwe relatie, maar waar kunnen ze dat? En wie komen ze tegen? En welke verwachting heeft die ander?

Het is duidelijk dat oudere volwassenen nood hebben aan het vertellen van hun verhaal, en de zorgen waarmee ze geconfronteerd worden. Onderzoek wijst uit dat dit voor hen zeer helend kan werken!

Het zal aan zorgverleners zijn om de mogelijkheden hiervoor te ontwikkelen, zodat mensen veilig terecht kunnen met hun vragen rond intimiteit en seksualiteit, al dan niet in een bestaande of nieuwe relatie, als ze alleenstaande zijn, of verkeren in een zorgsituatie.

VOORDEEL Voor psychologische begeleiding waarvoor je geen wettelijke terugbetaling ontvangt, betalen wij 15 sessies terug (€ 10 per sessie) met een totaal van € 150.

Over Aditi vzw

Aditi vzw is een advies- en informatiecentrum waar kwetsbare senioren, personen met een fysieke en mentale beperking, en personen met een psychische kwetsbaarheid evenals het netwerk (familie, zorgprofessionelen, begeleiders, ...) terecht kunnen met al hun vragen over seksualiteit en handicap en/of seksualiteit en ouderen. Naast professionele ondersteuning van thuisbegeleidingsdiensten, zorgvoorzieningen voor personen met een beperking en woonzorgcentra (in de vorm van opleiding, vorming, mobiele outreach en teamondersteuning), begeleiden zij ook individuele personen met een beperking en ouderen bij al hun vragen over seksualiteit en bij hun zoektocht naar seksuele dienstverlening en intimiteitsbeleving. Aditi vzw is sinds 2008 actief over heel Vlaanderen en is een vergunde zorgaanbieder vanuit het VAPH. De werking wordt mede mogelijk gemaakt met steun van Sensoa en de Vlaamse Overheid.



Hoe huidkanker voorkomen?



Elk jaar stijgt het aantal huidkankerdiagnoses. In 2021 kregen 49.065 mensen de diagnose huidkanker en naar verwachting zal dit cijfer verder stijgen de komende jaren.

Huidkanker delen we op in twee groepen; enerzijds melanomen, de agressiefste vorm van huidkanker, en non-melanome huidkankers. Deze huidkankers zijn voor een heel groot deel te voorkomen door je blootstelling aan uv-straling te beperken. Bijna 95% van de non-melanome huidkankers en minstens 70% van de melanomen worden veroorzaakt door overmatige blootstelling aan uv-straling.

Verontrustende cijfers

Om de twee jaar houdt Stichting tegen Kanker een enquête over onze zongewoonten, de resultaten zijn verontrustend. Enkele vaststellingen uit de resultaten van 2023:

- de kennis over de gevaren van de zon en hoe je te beschermen neemt af;
- 10% beweert de afgelopen 12 maanden zwaar verbrand (met rillingen, blaarvorming, misselijkheid en koorts) geraakt te zijn door de zonnestrallen;
- 12% van de kinderen liep een zware zonnebrand op. Het aantal kinderen dat een zware zonnebrand opliep is in stijgende lijn;
- 57% van de 16 tot 65-jarigen vergeet zich gewoonweg te beschermen tegen de zon.

Wanneer moet je je beschermen tegen uv-stralen?

Belangrijk om te weten, uv-stralen voel en zie je niet. Ze hebben ook niets te maken met warmte, dus mocht je denken dat uv-stralen er alleen zijn op warme dagen in de zomer, dan moeten we je teleurstellen. Daarom controleer

je best elke dag de uv-index, zo kan je nagaan hoe sterk de uv-stralen zijn op een bepaald tijdstip en welke beschermingsmaatregelen je best neemt.

De uv-index meet het niveau van de uv-straling van de zon (zonkracht) op een schaal van 0 (zeer laag) tot 11+ (extreem). Vanaf een uv-index 3 is bescherming nodig want dan veroorzaken uv-stralen schade aan je DNA. Onze huidcellen zijn niet in staat om deze schade volledig te herstellen. Deze schade is daarom niet direct zichtbaar maar komt pas later tot uiting.

Het uv-niveau wordt beïnvloed door een aantal factoren: tijdstip van de dag, tijd van het jaar, bewolking, hoogte, locatie en omgeving (denk aan reflecterende oppervlakten zoals zand, water, sneeuw).

Wil je de uv-index kennen, surf dan naar:

- www.uvindex.be: deze website van Stichting tegen Kanker geeft de reële uv-index weer in Ukkel (in samenwerking met KMI) en welke beschermingsmaatregelen nodig zijn;
- SunSmart Global UV-app: deze app geeft overal ter wereld de reële uv-index aan en welke beschermingsmaatregelen nodig zijn.

Wat zijn de risico's van de blootstelling aan deze uv-stralen?

Uv-stralen zijn verantwoordelijk voor verschillende zaken, denk maar aan:

- rimpels en pigmentvlekken;
- verminderde huidelasticiteit;
- zonneallergie;

- zonnebrand en brandwonden;
- oogletsels zoals cataract (staar) en oogkanker;
- huidkanker (melanoom), niet-melanome huidkanker, lipkanker.

Hoe kan je nu je blootstelling beperken?

Vanaf maart/april is bescherming nodig, dit lijkt heel vroeg maar toch is het belangrijk dat je je vanaf dan beschermt, want in april schijnt de zon even krachtig als in augustus. Vanaf een uv-index 3 is bescherming nodig. Wat kan je concreet doen (deze 3 tips staan in volgorde van belangrijkheid):

1. **Mijd de zon:** blijf tussen 12 en 15 uur zoveel mogelijk uit de zon en zoek de schaduw op. Let op met reflecterende oppervlakten zoals water, zand en sneeuw. Ze verhogen je blootstelling.
2. **Draag beschermende kledij:** bedek je huid met beschermende kledij, draag een hoed of pet en een zonnebril met uv-bescherming. Dicht geweven stof beschermt beter.
3. **Smeer je rijkelijk en herhaaldelijk in** met zonnebrandcrème (minstens factor 30, liefst 50): de huid die niet beschermd kan worden door beschermende kledij smeert je in met zonnebrandcrème.

Uv-index	Sterkte zonnestraling	De huid verbrandt...	Aanbevolen maatregelen
1-2	Laag	wenig of niet	Geen bescherming nodig
3-4-5	Matig	gemakkelijk	Draag kleding die goed beschermt tegen uv-stralen, een hoed, gebruik een zonnebrandcrème met beschermingsfactor 30 of meer, beperk de tijd in de zon tussen 12u en 15u
6-7	Hoog	snel	Draag kleding die goed beschermt tegen uv-stralen, een hoed, gebruik een zonnebrandcrème met beschermingsfactor 30 of meer, beperk de tijd in de zon tussen 12u en 15u
8 en meer	Zeer hoog	zeer snel	Extra: blijf tussen 12u en 15u uit de zon

Kortom: weren-kleren-smeren

Zonnebrandcrème

Het is belangrijk om te weten dat zonnebrandcrème alleen werkt in combinatie met het weren van de zon en beschermende kledij. Daarnaast is het essentieel om zonnebrandcrème correct aan te brengen, indien je dit niet goed doet ben je onvoldoende beschermd. Waarop moet je letten?

- Breng de zonnebrandcrème 30 minuten op voorhand aan zodat deze een mooie film kan vormen op je huid.
- Smeer je rijkelijk in en om de twee uur, of vaker indien je zwemt of smeert. Als je minder rijkelijk smeert, dan vermindert de bescherming.
- Kies een zonnebrandcrème die je fijn vindt, want dan zal je meer en regelmatig smeren. Let er ook op dat deze waterbeschendig is, bescherming biedt tegen UVA- en UVB-stralen en minstens een factor 30 of idealiter 50.

Risicogroepen

Iedereen moet zich beschermen tegen de zon. Extra aandacht is nodig voor kinderen, aangezien zonnebrand tijdens deze periode het risico op huidkanker verhoogt. Mensen die beroepsmatig buiten moeten werken, hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van huidkanker doordat ze veelvuldig buitenwerken op deze uv-piek momenten.

Wens je graag meer informatie surf dan naar de website van Stichting tegen Kanker, www.kanker.be, of naar www.uvindex.be. Je kan ook met vragen terecht bij Kankerinfo op het nummer 0800 15 802.

Geniet van de zon maar met mate en op een veilige manier!

VOORDEEL We voorzien voor al onze klanten een tussenkomst van € 10 per jaar voor zonneproducten aangeschaft bij de (online) apotheker (min. factor 50).





De ziekenhuisfactuur onder de loep

Een achttal weken nadat je in het ziekenhuis verbleef, mag je de factuur verwachten*. Met deze steekkaart bieden we jou een overzicht van wat er op de factuur staat. We willen je ook bewust maken van de kosten die een opname met zich mee kan brengen én hoe je die kan beperken.

Het model van een ziekenhuisfactuur is wettelijk vastgelegd. Op de eerste pagina vind je steeds de samenvatting van de kosten die je zelf moet betalen: 'het persoonlijk aandeel'. Alleen de rubrieken die voor jou van toepassing zijn, worden op het blad vermeld.

- Verblijfskosten:** dit zijn de kosten voor het gebruik van kamer en bed, maaltijden en verpleegkundige hulp. Je betaalt een persoonlijk aandeel in de ligdagprijs. Als je een éénpersoonskamer kiest, rekent het ziekenhuis ook een kamersupplement aan.
- Forfaitaire kosten:** per opname mag het ziekenhuis een deel van de kosten aanrekenen met een vast bedrag.
- Apotheek:** bv. geneesmiddelen, implantaten en medische hulpmiddelen.
- Honoraria:** artsen en andere zorgverleners voor wie je een persoonlijk aandeel of supplement moet betalen.
- Andere leveringen:** bv. bloedproducten en gipsmaterialen.
- Ziekenvervoer:** kosten voor dringend en niet-dringend vervoer, verricht door het ziekenhuis.
- Diverse kosten:** niet-medische kosten zoals bijkomend kamercomfort, extra dranken en maaltijden...
- Btw op esthetische ingrepen:** bv. bij een borstvergroting.

SAMENVATTING VAN DE KOSTEN		euro
1. Kosten voor verblijf of revalidatie		
Uw aandeel voor het ziekenhuisverblijf of revalidatie		---
Kamersupplement omdat u koos voor een éénpersoonskamer		---
2. Forfaitair aangerekende kosten (2)		---
3. Apotheek-kosten (bijvoorbeeld geneesmiddelen, implantaten, medische hulpmiddelen...)		---
4. Honoraria voor zorgverleners (artsen of andere verstrekkers)		
Uw aandeel voor honoraria		---
Supplementen omdat u koos voor een éénpersoonskamer		---
5. Andere leveringen		---
6. Ziekenvervoer		---
7. Diverse kosten		---
8. BTW		---
Totaal van de kost ten laste van de patiënt		---
Aan uw ziekenfonds wordt euro aangerekend.		
U betaalde reeds een voorschot op datum van ./. /...		---
Aangerekend aan een derde door het ziekenhuis		---
TOTAAL NOG DOOR U TE BETALEN/terug te krijgen		---
Te storten op rekening van het ziekenhuis:		---
Te storten op rekening van de medische raad:		---
Hierna kan de verpleeginrichting de eventuele betalingsmodaliteiten bepalen.		
OVERSCHRIJVINGSTROOK		

* **HospiPluskaart.** Ben jij aangesloten bij HospiPlan of HospiPlus dan kan je in meer dan 185 ziekenhuizen terecht met je eigen HospiPluskaart. Je hoeft dan in principe geen voorschot meer te betalen en wij betalen jouw factuur rechtstreeks aan het ziekenhuis. De opnameformaliteiten worden tot een minimum beperkt. Gedaan met facturen tellen, gewoon rustig herstellen.

Bij het totaal van de kosten ten laste van de patiënt staan soms twee rekeningnummers vermeld: één van het ziekenhuis en één van de medische raad.

Het eventuele voorschot dat je betaalde. Dit bedrag wordt afgetrokken van het totaalbedrag dat je moet betalen.

Het bedrag dat het ziekenhuis rechtstreeks aan het ziekenfonds aanrekent.

Vanaf pagina twee vind je de details van de kosten opgedeeld in de bovenvermelde rubrieken en verspreid over drie kolommen.

- Kolom 'Ten laste van het ziekenfonds':** dit zijn de bedragen die rechtstreeks aan het ziekenfonds worden aangerekend.
- Kolom 'Ten laste van de patiënt':** jouw persoonlijk aandeel voor terugbetaalde en niet-terugbetaalbare prestaties en afleveringen
- Kolom 'Supplementen':** supplementen worden aangerekend als je kiest voor een éénpersoonskamer. Je kunt ze vermijden door te kiezen voor een tweepersoonskamer of gemeenschappelijke kamer.

Kamerkeuze

Jouw kamerkeuze heeft **grote gevolgen** voor je ziekenhuiskosten. Je duidt jouw keuze aan op je opnameverklaring. Ongeacht je keuze, betaal je altijd een persoonlijk aandeel voor het verblijf.

	1ste dag	Vanaf de 2de dag	Vanaf de 91ste dag
Rechtgebende met voorkeurtarief	€ 6,90/dag	€ 6,90/dag	€ 6,90/dag
Kind, persoon ten laste	€ 34,17/dag	€ 6,90/dag	€ 6,90/dag
Langdurig werkloze (alleenstaande of gezinshoofd) en zijn persoon ten laste	€ 34,17/dag	€ 6,90/dag	€ 6,90/dag
Andere rechtgebende	€ 46,69/dag	€ 19,42/dag	€ 19,42/dag

Kamersupplement

Bij verblijf in een gemeenschappelijke- of tweepersoonskamer is het wettelijk verboden kamersupplementen aan te rekenen. Indien je uitdrukkelijk zelf kiest voor een individuele kamer en daar ook effectief verblijft, kan het ziekenhuis jou een kamersupplement aanrekenen. Het kamersupplement verschilt van ziekenhuis tot ziekenhuis.

Opname van een kind met begeleidende ouder

Je kan bij de opname van jouw kind ervoor kiezen dat jouw kind onder jouw begeleiding wordt opgenomen en verzorgd tegen het wettelijk tarief, zonder kamer- of honorariumsupplement. De opname van jouw kind met de begeleidende ouder zal dan gebeuren in een tweepersoons- of gemeenschappelijke kamer.

Indien je bij de opname van jouw kind samen uitdrukkelijk kiest voor een individuele kamer en ook effectief op een individuele kamer verblijft, mag het ziekenhuis jou geen kamersupplement aanrekenen. Elke arts die tussenkomt in de behandeling kan je eventueel wél een honorariumsupplement aanrekenen.

Kosten voor apotheek en medische materialen

Deze kosten omvatten de geneesmiddelen, implantaten, prothesen, niet-implanteerbare medische hulpmiddelen enz. Ongeacht het kamertype kunnen deze kosten gedeeltelijk of volledig ten laste zijn van de patiënt. Voor de geneesmiddelen waarvoor de ziekteverzekering tussenkomt, betaal je per dag een vast persoonlijk aandeel (forfait) van 0,62 euro. Op je ziekenhuisfactuur staat dit bedrag bij de verblijfskosten. In dit forfait zijn een groot aantal geneesmiddelen inbegrepen, die niet afzonderlijk worden gefactureerd. Je moet dit forfait steeds betalen, ongeacht of en welke geneesmiddelen je werkelijk hebt verbruikt. De geneesmiddelen waarvoor de ziekteverzekering niet tussenkomt, zijn niet in dit forfait opgenomen en moet je volledig zelf betalen. Zij worden apart op de factuur vermeld.

De kosten van sommige implantaten, prothesen, niet-implanteerbare medische hulpmiddelen... moet je ook gedeeltelijk of volledig zelf betalen. De kostprijs ervan is afhankelijk van het type en van het materiaal waaruit ze vervaardigd zijn. Je kan bij jouw arts terecht voor informatie over de aard en de prijs ervan.

Kosten voor de honoraria van de artsen

Bovenop het wettelijk tarief kunnen de ziekenhuisartsen ook honorariumsupplementen aanrekenen. Deze ereloonsupplementen zijn volledig ten laste van de patiënt. Indien je tijdens een opname met overnachting verblijft in een gemeenschappelijke kamer of tweepersoonskamer is het wettelijk verboden honorariumsupplementen aan te rekenen.

Indien je uitdrukkelijk kiest voor een éénpersoonskamer en er ook effectief verblijft, kunnen alle artsen jou honorariumsupplementen aanrekenen. Het bedrag dat een arts mag aanrekenen als honorariumsupplement is afhankelijk van ziekenhuis tot ziekenhuis.

Alle honorariumsupplementen worden gefactureerd door het ziekenhuis. Betaal die nooit rechtstreeks aan de arts.

In de volgende uitzonderlijke situaties is het **wettelijk verboden een kamer- of honorariumsupplement** aan te rekenen ook al verblijf je op een éénpersoonskamer:

- wanneer je arts oordeelt dat een opname in een individuele kamer medisch noodzakelijk is;
- wanneer je in een individuele kamer verblijft omdat je gekozen kamertype niet beschikbaar is;
- wanneer je opgenomen wordt in of overgebracht naar een eenheid intensieve zorg of de spoedgevallendienst, voor de duur van het verblijf in die eenheid.

Diverse andere kosten

Tijdens het verblijf in het ziekenhuis kan je om medische en/of persoonlijke redenen gebruik maken van een aantal producten en diensten (bv. telefoon, ijskast, bijkomende maaltijden en dranken, kapper...). Ook de kosten voor het verblijf (bedlinnen, maaltijden, enz.) van een begeleidend persoon die bij jou op de kamer verblijft, zullen als 'diverse kosten' aangerekend worden. Ongeacht het kamertype zijn deze kosten volledig voor jou. Een lijst met de prijzen van deze producten en diensten kan je vragen aan het onthaal of kan je ook meestal consulteren op de website van het ziekenhuis.

Wat zal mijn opname kosten?

Het is niet eenvoudig om de kosten van een opname in te schatten. Dit hangt immers af van verschillende factoren (o.a. kamerkeuze) en er kunnen ook onvoorziene omstandigheden zijn. Je kan echter toch zelf de kosten voor je opname mee onder controle houden met de volgende tips.

- Zorg ervoor dat je in regel bent met de ziekteverzekering. Anders komt de terugbetaling door het ziekenfonds in het gedrang en moet je de volledige factuur zelf betalen.

- Kijk vooraf de polis van je hospitalisatieverzekering na. Zo weet je welke kosten gedekt worden en welke je zelf moet betalen. Hou rekening met een eventuele franchise op een éénpersoonskamer.
- Wacht niet tot je ziek bent. Sluit tijdig een hospitalisatieverzekering af. Jouw beste garantie tegen hoge ziekenhuisfacturen.
- Informeer je, indein mogelijk, vooraf over de kamer- en ereloonsupplementen en over het statuut van je arts (geconventioneerd of niet).
- Lees aandachtig het opnamedocument. Het ziekenhuis moet dit voorleggen en jij moet het ondertekenen. Het bevat concrete informatie over de kamer- en ereloonsupplementen. Je moet er ook je kamerkeuze op aanduiden. Neem het dus aandachtig door en bewaar het in geval van betwisting.
- Kies prijsbewust voor een éénpersoons-, tweepersoons- of gemeenschappelijke kamer.
- Durf de kostprijs van je behandeling met je arts bespreken. Bij een geplande opname kan het ziekenhuis jou ook een kostenraming geven. Op de website van heel wat ziekenhuizen vind je een kostprijsimulator voor veel voorkomende behandelingen. Staat die niet online, dan kan je vragen om je een kostenraming op maat te bezorgen.
- Vergelijk ziekenhuistarieven en pas voor zover dat mogelijk is je ziekenhuiskeuze aan.
- Vraag naar de tarieven van de diverse kosten (bv. telefoon, maaltijd voor de begeleidende partner of ouder).
- Controleer altijd grondig de factuur voordat je betaalt. Werd het betaalde voorschot in mindering gebracht?

Heb je nog bijkomende vragen over de kosten verbonden aan jouw behandeling en ziekenhuisverblijf? Neem dan in eerste instantie contact op met de facturatedienst of ombudsdienst van het ziekenhuis of met jouw behandelende arts. Je kan ook in jouw NZVL terecht voor advies over jouw factuur.



Gezonde activiteitenagenda



Duobostocht jongere – volwassene:

Als duo 2 uur het bos induiken o.l.v. gids Peggy. Een leuke 'SAMEN' buitenactiviteit als ouder – kind, grootouder – kleinkind, volwassene – jongere. Het bos met volle aandacht voelen, ruiken, proeven, beluisteren en bekijken. Uit het hoofd komen en rust toelaten en ervaren. De verbinding met de natuur brengt jullie dichter bij jezelf en bij mekaar. Jezelf kunnen zijn, goed voelen en gelukkig zijn, vormen de centrale thema's van deze wandeling. We wandelen bewust en vertraagd en dus geen al te grote afstand.

Vrijdag 12 juli van 13.30 tot 15.30 uur

Averbode (startpunt Boonstraat)

Spreker: Peggy Peeters, jongerencoach



Webinar borstvoeding

In dit webinar deelt Silke al haar kennis en ervaring over borstvoeding met jou. Niet enkel wetenschappelijk onderbouwde info, maar ook heel wat praktische weetjes. Zo heb jij alles in handen om zorgeloos te genieten van je borstvoedingsperiode. Achteraf is er ruimte voor vragen.

Maandag 9 september van 13 tot 14.30 uur

Online sessie

Spreker: Silke De Saever, diëtiste en lactatiedeskundige



Webinar moeilijke eters

Net zoals we leren stappen, moeten we ook leren eten. Die ontwikkeling vraagt tijd en soms wat hulp van omstaanders: bij sommigen gaat dat leerproces vlotjes, maar bij velen kan dit wel eens even haperen. Eetexperte An biedt ouders handvaten om te kunnen reageren op negatieve zelfbeelden en/of haperend eetgedrag bij kinderen en jongeren. Ze helpt hen om eventuele vroege signalen te herkennen van eetproblemen.

Dinsdag 24 september van 19.30 tot 21 uur

Online sessie

Spreker: An Vandeputte, algemeen coördinator Kenniscentrum Eetexpert vzw

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

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

Sophie: de reis om een kindje te krijgen - ons fertiliteitstraject naar ouderschap

Het verlangen naar een kind is vaak diep geworteld in ons wezen. Voor ons, een koppel dat drie jaar lang probeerde zwanger te worden, was dit verlangen een emotionele achtbaan van hoop, teleurstelling en uiteindelijk triomf. Na bijna 3 jaar tevergeefs te proberen om natuurlijk zwanger te worden, leidde dit tot een beslissing om het fertiliteitstraject in het UZ Brussel te doorlopen.

Na het horen van succesverhalen van kennissen die hetzelfde traject hadden gevolgd, besloten mijn partner en ik het lokale ziekenhuistraject over te slaan en rechtstreeks naar het UZ Brussel te gaan. De aanloop naar ons eerste consult duurde enkele maanden, maar toen konden we eindelijk beginnen met de reeks testen die nodig waren om onze vruchtbaarheid te evalueren.

Deze testen waren intens en uitgebreid. Inwendige echo's werden uitgevoerd voor, tijdens en na de menstruatie, vergezeld van bloedafnames om de hormoonbalans en de eitjesgroei te beoordelen. Er volgde voor mij ook een ingrijpende test om te controleren of de eitjes succesvol door de eileiders konden reizen. Tegelijkertijd werd het sperma van mijn partner onderzocht, en hoewel alles bij hem in orde was, werd bij mij de diagnose Polycysteus ovariumsyndroom (PCOS) gesteld. Dit betekent dat ik zeker voldoende eitjes had, maar dat mijn eisprong zeer moeilijk te bepalen was. Soms duurde mijn cyclus zelfs tot 3 maanden. Ondanks dit obstakel was er nog hoop, vooral gezien mijn ruimere voorraad eitjes.

Toen mijn grootmoeder overleed, stond ons traject tijdelijk stil. Een jaar later, startten we uiteindelijk met het inseminatietraject. Deze stap was voor mij angstaanjagend, gezien het gebruik van hormonen en frequente ziekenhuisbezoeken, soms tot wel 3 keer per week na mijn werkuren, waarbij we naar Brussel moesten (vaak ook in de spits).

Eenmaal gestart, verliep alles volgens plan. Hormonen werden toegediend om eitjes te laten groeien, gevolgd door een ovulatie-opwekkende spuit, gezet door mijn partner. Na de inseminatie (waarbij de zaadcellen d.m.v. een katheder aan de finishlijn worden afgezet) volgde nog een 14 dagen hormonenkuur om het baarmoederslijmvlies optimaal te maken. De eerste poging mislukte, wat een zware teleurstelling was, maar we gingen meteen door naar de volgende poging, vastberaden om door te zetten. Aangezien ik ook niet goed reageerde op de 14-daagse hormonenkuur van de eerste poging, werd mijn 2de behandeling ook meteen aangepast met een andere dosis.

Tijdens de tweede poging waren we beter voorbereid op de hormonale uitdagingen en wisten we precies wat te verwachten. Tussen de bloedafnames, echo's en de inseminatie zelf was geduld een cruciale deugd. Gelukkig was onze inspanning niet tevergeefs, want twee weken na de inseminatie bevestigde een bloedtest dat ik zwanger was.

De zwangerschap verliep vlekkeloos en op 14/04/2024 mochten we onze zoon Alexander verwelkomen. Onze reis naar ouderschap was een ware rollercoaster, maar de vreugde van zijn geboorte maakte elke uitdaging de moeite waard. Ons geluk kent nu geen grenzen, en we koesteren elk kostbare moment van ons gezin. Ik zou iedereen aanraden om toch de stap te zetten naar zo'n traject indien het niet meteen van een leien dakje loopt. Er zijn namelijk heel wat meer trajecten buiten IVF die jullie ook kunnen verder helpen.



Ikwileenkind.be, de digitale hulplijn voor iedereen met een onvervulde kinderwens

De Maakbare Mens is een sociaal-culturele organisatie die informeert rond medische technologieën. In 2022 deed de organisatie een bevraging naar de beleving van fertiliteitspatiënten. Steeds meer mensen doen immers beroep op vruchtbaarheidsbehandelingen om hun kinderwens te vervullen. In Vlaanderen wordt tegenwoordig 1 kind op 11 geboren na een vruchtbaarheidsbehandeling. We spraken met Liesbet Lauwereys, de coördinator van De Maakbare Mens over de resultaten van het onderzoek.

Sophie beschrijft een achtbaan aan emoties. Is dat herkenbaar?

Liesbet: Jazeker. Zowat alle deelnemers aan ons onderzoek geven aan dat het fertiliteitstraject emotioneel ontzettend zwaar is. Gevoelens van hoop en teleurstelling wisselen elkaar af. Het moeilijkste is voor velen de onzekerheid. De behandeling heeft een enorme impact op je leven en je weet niet of het ooit wel zal lukken. Ook de hormonen die de vrouw tijdens de behandeling krijgt toegediend maken het er niet eenvoudiger op. Veel fertiliteitspatiënten vragen dan ook om meer psychologische ondersteuning. Maar ook een begripvolle omgeving en empathische zorgverleners kunnen het verschil maken.

Welke bevindingen kwamen in het onderzoek nog aan het licht?

Liesbet: Net als Sophie vinden veel mensen in een fertiliteitstraject het moeilijk om de behandelingen te combineren met het werk. Mensen moeten regelmatig naar het ziekenhuis voor behandelingen, onderzoeken en opvolging. Het moment waarop een behandeling nodig is, kan niet altijd vooraf worden gepland, omdat dit bijvoorbeeld afhangt van het ogenblik van de eisprong. Bovendien is het niet mogelijk alle consultaties in te plannen buiten de werkuren. We horen dat mensen zich vaak in allerlei bochten wringen om het toch geregeld te krijgen of er al hun verlof aan spenderen. Sinds kort zijn werknemers in een fertiliteitstraject gelukkig bij wet beschermd tegen ontslag en discriminatie op de werkvloer. Maar daarnaast maakt ook flexibiliteit vanuit de werkgever een groot verschil om de combinatie van werk met een fertiliteitstraject mogelijk te maken. Daarom plannen we dit najaar een campagne om het bewustzijn hierrond te vergroten.

Ondernemen jullie nog meer acties om fertiliteitspatiënten te ondersteunen?

Liesbet: Een laatste bevinding die naar voor kwam uit het onderzoek is een gebrek aan toegankelijke informatie. Zowat de helft van alle deelnemers aan ons onderzoek gaf aan moeilijk informatie op maat te vinden. In antwoord

hierop hebben we een nieuwe website ontwikkeld: www.ikwileenkind.be. De site biedt informatie over alle aspecten van het fertiliteitstraject. Niet alleen de medische of technische kant van de behandeling komt aan bod, maar ook de juridische, financiële, emotionele en sociale aspecten van een fertiliteitstraject worden besproken. Door de informatie te bundelen op één website wordt het een stuk makkelijker voor mensen met een onvervulde kinderwens om bruikbare informatie te vinden.

Voor wie is de website bedoeld?

Liesbet: De website is er voor alle mensen met een onvervulde kinderwens, ongeacht hun gezinssamenstelling. Niet enkel voor heterokoppels met vruchtbaarheidsproblemen, maar zeker ook voor lesbische koppels, homokoppels en alleenstaande mannen, vrouwen, trans personen of mensen met een beperking. De website voorziet informatie op maat van deze specifieke groepen.

Hoe ziet de website er concreet uit en hoe kunnen mensen er gebruik van maken?

Liesbet: We hebben de website opgebouwd aan de hand van vragen die leven bij wensouders. Alles werd nagelezen door de erkende fertiliteitscentra en andere experts, zodat de informatie zeker correct is. We wisselen de informatie af met herkenbare verhalen van lotgenoten. Dit kan voor mensen in een fertiliteitstraject een grote steun betekenen. Wie daar nood aan heeft, kan op de website zijn, haar of hun eigen verhaal delen of een vraag stellen waarop het antwoord nog ontbreekt.



Vraag aan het ziekenfonds

VRAAG

De (digitale) Europese Ziekteverzekeringskaart (EZVK)



Pascale Sneijers
Dienst klantenbeheer

Wat is de EVZK juist?

Via de Europese Ziekteverzekeringskaart (EZVK) toon je aan dat je bent aangesloten bij een ziekenfonds en een 'verplichte ziekteverzekering' hebt. Met deze kaart kan je in een aantal landen in het buitenland terecht voor **dringende en ongeplande zorgen**. De zorg die je in het buitenland nodig hebt, zal dankzij deze kaart terugbetaald kunnen worden indien jouw recht bij het ziekenfonds nog steeds in orde is.

Hou er wel rekening mee dat de terugbetalingen zullen geweigerd worden indien het gaat over een geplande ingreep en/of niet dringende levensnoodzakelijke zorg in het buitenland.

Wanneer heb je een EZVK nodig?

Belangrijk te weten is dat een EZVK enkel maar geldig is indien het gaat over een **tijdelijk verblijf in het buitenland**.

De meest voor de hand liggende reden waarbij een EZVK van toepassing is, is wanneer je op **vakantie** vertrekt. Er zijn echter nog andere situaties waarbij de EZVK nodig is, denk maar aan **studenten** die een uitwisselingsprogramma volgen in het buitenland. Ook personen die **gedetacheerd** worden hebben hier baat bij. Zelfs personen die een definitieve verhuis aan het regelen zijn in het buitenland kunnen voor een korte periode gebruik maken van de EZVK zolang hun officieel adres nog niet gewijzigd werd.

Twijfel je of je in jouw situatie een EZVK nodig hebt? Informeer dan gerust even bij jouw ziekenfonds, we adviseren je met plezier.

Waar is de EZVK juist geldig?

De naam geeft eigenlijk al prijs dat de Europese Ziekteverzekeringskaart geen wereldwijde dekking biedt. De EZVK is geldig in de 30 landen van de EER (en in Zwitserland, Verenigd Koninkrijk, Australië en Noord-Macedonië).

Als je van plan bent om tijdelijk te vertoeven in een ander land, sluit je best een privé-reisverzekering af zodat je voldoende gedekt blijft tijdens jouw verblijf in het buitenland.

Digitaal is het nieuwe normaal

Vroeger waren de EZVK's enkel beschikbaar op papier. Ondertussen kan je gelukkig ook via een digitale versie jouw verzekering aantonen. Beide versies zijn dus perfect geldig in het buitenland.

Het digitale kaartje kan je gemakkelijk downloaden via ons online kantoor 'Jouw NZVL'. De digitale EZVK van personen ten laste kan je op dezelfde manier op je gsm krijgen en zo digitaal doorsturen naar zoon- of dochterlief die op reis is.

Ontvang je toch nog liever een papieren versie? Deze kan je zelf ook aanvragen via je online kantoor of je kan uiteraard contact met ons opnemen via mail info@nzvl.be of 053 76 99 90. Let op, vraag ze zeker op tijd aan.

Meer info
www.nzvl.be

Kantoren

Sluiting kantoren in de zomerperiode

Tijdens de zomerperiode gaan sommige kantoren even in vakantiemodus.

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

Alle kantoren sluiten tijdens de feestdagen

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

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

Hoofdkantoren blijven open

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

Is je kantoor gesloten? Ons online kantoor is uiteraard 24/7 open en je kan ons ook maandag tot en met donderdag van 13 tot 16 uur via live chat bereiken met uitzondering van de feestdagen.

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

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

van 1 juni 2024 tot 15 juli 2024

Is je matras aan vervanging toe?

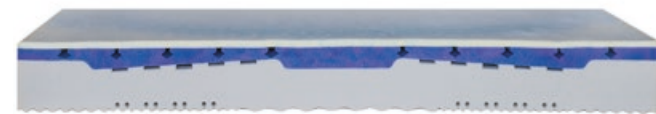
De Midnight Dream-matras heeft een geprofileerde onderlaag uit koudschuim, die zorgt voor een optimale ventilatie en aanpassing aan de bedbodem. De middenlaag is vervaardigd uit drukverdelend traagschuim, met een densiteit van 55 kg/m³. Je lichaamswarmte zorgt ervoor dat de matras zich vormt naar jouw contouren, zonder drukpunten. Dankzij de extra toplaag van koudschuim lijkt het alsof je op een wolk ligt!

De matras is standaard voorzien van een witte comforthoes, maar is ook beschikbaar met een zuurbestendige en afwasbare hoes (zonder meerprijs).

80 x 200 x 22	€944	€ 749
90 x 200 x 22	€1.036	€ 799
140 x 200 x 22	€1.598	€ 1.249
160 x 200 x 22	€1.781	€ 1.399
180 x 200 x 22	€1.982	€ 1.549

Neem contact met ons op voor afwijkende maten.

Tijdens de actieperiode is de levering van jouw nieuwe matras inbegrepen in de prijs. Jouw oude matras nemen we gratis mee als je dat wenst.



MoVeS mini 'massage gun'

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

€179 € 125



Rugklachten: beter voorkomen dan genezen

De Betterback is een rugsteun met zit, die zorgt voor een correcte zithouding. De houten structuur met zachte maar duurzame hoes voorkomt het achteruitkantelen van je bekken en verhindert het ontstaan van een bolle rug. Bovendien vermindert de lage rugsteun de druk op je onderrug en je bekken. Ideaal voor gebruik in de wagen of op kantoor. Licht, plooibaar en verkrijgbaar in drie verschillende kleuren: blauw, zwart of grijs.

€97,20 € 75



Zweten in bed?

Het Outlast-katoen van Velfont zorgt voor comfortabel warmtebehoud als het koud is en voor koeling als de temperaturen in bed te hoog oplopen. De stof is verwerkt in een matrasbeschermer, kussensloop en hoofdkussen.

Matrasbeschermer

90 x 200	€126	€ 89
140 x 200	€168	€ 119
160 x 200	€193	€ 139
180 x 200	€210	€ 149

Kussensloop

40 x 60	€29	€ 19
63 x 63	€35	€ 25

Hoofdkussen Viscofresh (traagschuim)

40 x 60	€127	€ 89
---------	------	------



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

Telescopische oprijgoten

Uitschuifbare oprijgoten van hoge kwaliteit, om hoogteverschillen te overbruggen met een mobiliteitshulpmiddel. Ook geschikt om bijvoorbeeld een scootmobiel in een camionette te laden. Binnenbreedte: 18,2 cm, buitenbreedte (incl. handvat): 27,9 cm. De lengte van de oprijgoten wordt bepaald door het te overbruggen hoogteverschil.

90 cm	€559	€ 449
120 cm	€599	€ 479
200 cm	€599	€ 479



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

Bestel nu via onze website of e-mail:
www.comfoplus.be / info@comfoplus.be

Portvrije levering via bpost voor bestellingen vanaf 50 euro.
Kies je voor afhalen van de bestelling in je vertrouwde ziekenfondskantoor, dan is de levering gratis en krijg je een pakje Magics vochtige doekjes cadeau!
Extra klantenvoordeel:
Tot 100 euro terugbetaling per levensjaar tot de 3^e verjaardag (max. 300 euro per kind).

1

8 - 14 lbs
3 - 5 kg

x50

2

8 - 18 lbs
3 - 8 kg

x47

3

13 - 22 lbs
6 - 10 kg

x36

4

20 - 31 lbs
9 - 14 kg

x11

5

24 - 35 lbs
11 - 16 kg

x7

6

29 - 40 lbs
13 - 18 kg

x7

NZ Vakanties

De reisdienst van het NZVL



Vakantie in de Ardennen = 3+1 nacht of 5+2 nachten gratis

Kom tot rust of ga op avontuur tussen de dennenbomen!

- ✓ Gelegen te midden van een prachtig natuurreservaat.
- ✓ Slechts 7 km van het pittoreske Durbuy.
- ✓ Verblijf in halfpension mogelijk.
- ✓ Kajak, mountainbike, een dagje vissen, roofvogelshow, een dagje adrenaline in Durbuy Adventure, prachtige wandelingen en zoveel meer te beleven!

Ontdek ook onze **augustus promo** en verblijf **3 nachten tegen € 142.50 p.p.**, inclusief ontbijt! Aankomst mogelijk op 28 augustus, 1 en 2 september.

Wist je dat je als klant van het NZVL 30% extra kamerkorting geniet bovenop deze promoties?

Reserveer online via www.dennenheuvel.be

Gebruik je promocode: **LEDEN**

De korting is van toepassing op de kamerprijs.

Promoties en de voorwaarden ontdekken? Scan de QR-code voor meer informatie of surf naar www.dennenheuvel.be



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



Zomer aan zee = unieke midweek actie van 26/8 tot 30/8

Laat je zorgen wegspoelen met een zalig verblijf aan zee!

- Geniet van een verblijf inclusief halfpension (ontbijt + avondmaal), en beleef onvergetelijke momenten aan de kust.
- ✓ Gelegen op 500 m van het strand.
 - ✓ Tram en Nieuwpoort stad op wandelafstand.
 - ✓ Veilig opladen van je elektrische fiets.
 - ✓ Gratis parking.

Prijs op basis van 2 pers. in een comfort familiekamer: € 400 p.p.
Actie exclusief voor leden. Ledenkorting reeds verrekend.

Ontdek ook onze **promotie tijdens de zomervakantie:** 4+1 nacht gratis bij aankomst op zondag 14, 21 juli of 11 en 25 augustus.

Meer informatie en reservatie:

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

Meer promoties ontdekken?

Scan de QR-code voor meer informatie of surf naar www.hogeduin.be



Oostduinkerke
T. 058 23 40 52

Zet jij Lapland op je bucketlist? € 100 klantenkorting!

Van 28/1 t.e.m. 1/02/2025

Heb jij altijd al een huskyslede willen besturen of met een sneeuwscooter willen rijden? Neem deel aan onze reis naar Lapland! Geniet van de prachtige landschappen, proef de lokale keuken en ervaar de unieke cultuur van het adembenemende Lapland. In deze prachtige regio kunnen avontuurlijke activiteiten worden afgewisseld met ontspanning in de sauna en lekker eten bij de open haard.

Ontdek het programma via www.nzvakanties.be



Nog meer vakantievoordelen? Vraag je vakantieboekje aan via info@nzvakanties.be of surf naar www.nzvakanties.be
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 2024** je ontwerp door naar NZVL-Marketing, Statieplein 12, 9300 Aalst. Wij delen graag jullie kunstwerkjes.

Het mooiste ontwerp belonen we met een Bolwaardebon van maar liefst € 125. Veel plezier!

De winnaar van de kleurwedstrijd van het maart-nummer is **Familie Thomas** uit **Hostade**. Proficiat!

Voornaam & naam:

Adres:

Telefoonnr.:

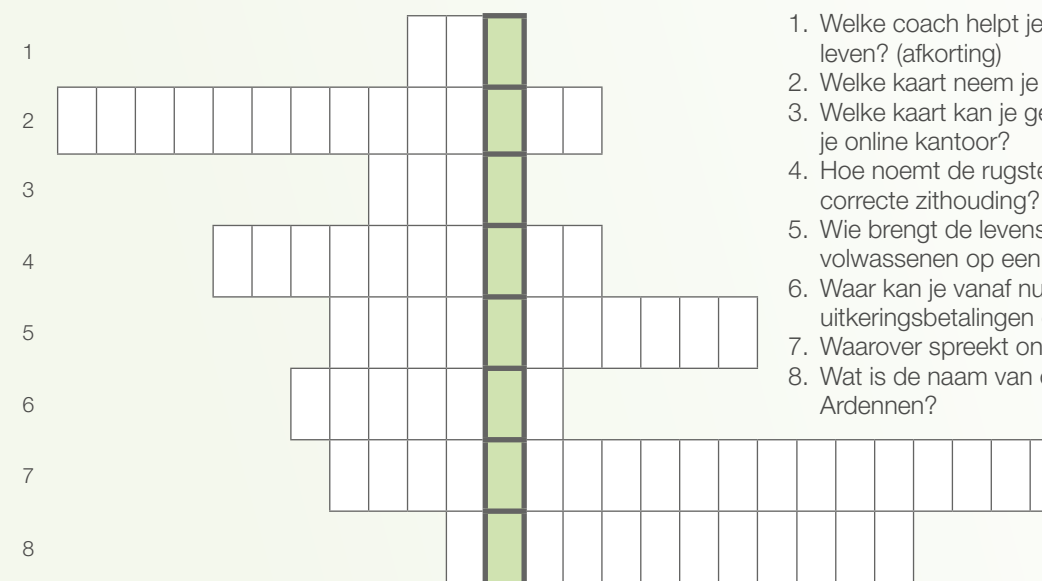
Rijksregisternummer:

Leeftijd:



Puzzel

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



1. Welke coach helpt je op weg naar een actiever leven? (afkorting)
2. Welke kaart neem je mee naar het ziekenhuis?
3. Welke kaart kan je gemakkelijk downloaden via je online kantoor?
4. Hoe noemt de rugsteun die zorgt voor een correcte zithouding?
5. Wie brengt de levenskwaliteit van de oudere volwassenen op een positieve manier in kaart?
6. Waar kan je vanaf nu de kalender van de uitkeringsbetalingen consulteren?
7. Waarover spreekt onze klant aan het woord?
8. Wat is de naam van ons vakantiedomein in de Ardennen?

Het juiste antwoord van onze puzzel in het maart-nummer was 'bloesems'. Uit de juiste inzendingen koos onze onschuldige hand **de familie Vandeursen** uit **Sint-Kruis (Brugge)** als winnaar. Proficiat!

Voornaam & naam:

Adres: Telefoonnr.:

Rijksregisternummer:



HET WORDT EEN STRALENDE KRUNSJ-ZOMER VOL ...



FANTASTISCH LEUKE ACTIVITEITEN



LACHENDE GEZICHTEN



SPANNENDE AVONTUREN



ZORGZAME ANIMATOREN



ONVERGETELIJKE ERVARINGEN



NIUWE VRIENDSCHAPPEN

Hier en daar hebben we nog een laatste plaatsje beschikbaar voor onze zomervakanties.

Neem snel een kijkje op **KRUNSJ.BE** voor welke vakanties je nog kunt inschrijven.



onvergetelijke
jeugdvakanties



VRAAG
van een ouder

“Wat moet ik doen als mijn kind allergieën of intoleranties heeft?”

Wanneer je kind een specifiek dieet moet volgen (glutenintolerantie, lactose-intolerantie, allergieën ...) kan je dit noteren op de digitale medische fiche van jouw kind. We proberen in overleg met het vakantiedomein of de traiteur steeds zo goed mogelijk aan deze voedingsvoorkeuren te beantwoorden. We kunnen dit niet altijd garanderen, maar zoeken samen steeds een oplossing. Deze informatie hebben we (indien mogelijk) ten laatste één maand voor aanvang van de vakantie nodig. Bij uitgebreide en/of ernstige allergieën, vragen we om tijdens het inschrijvingsproces 'extra ondersteuning' aan te duiden. Zo kunnen we samen op een veilige manier bekijken wat de mogelijkheden zijn.

“Mag mijn kind een gsm of andere kostbare voorwerpen meenemen op Krunsj-vakantie?”

Wanneer je een gsm of andere kostbare voorwerpen meeneemt op vakantie, dan doe je dit op eigen verantwoordelijkheid. Om de vakantiewerking niet te verstoren, is het niet toegelaten om je gsm tijdens de activiteiten te gebruiken. De animatoren spreken in het begin van de vakantie af op welke momenten dit wel kan. We benadrukken graag dat het in geen geval verplicht is om een gsm mee te nemen op vakantie.

TIP!

Wanneer je kind een specifiek dieet moet volgen, kan je dit bij de inschrijving meegeven in de digitale medische fiche van jouw kind.

Contact Krunsj vzw | Kareelstraat 132, 9300 Adist | 053 42 11 00 | info@krunsj.be | krunsj.be | Ondernemingsnummer: 0443.096.196 | RPPF, Gent - afdeling Dendermonde

(hoofd)animator worden bij KRUNSJ?

Zo. 06.04.2025 -
vr. 11.04.2025

CURSUS ANIMATOR
OF HOOFDANIMATOR
€ 140

Oostduinkerke -
Vakantiedomein
Hoge Duin

**VANAF
15 JAAR**

(geboren vóór
06.04.2010)

Kriebelt het om kinderen een fantastische vakantie te bezorgen? Dan is onze **CURSUS ANIMATOR** helemaal jouw ding!

WAT MAG JE VERWACHTEN?

- Actieve & speelse sessies waarin je zelf aan de slag gaat.
- Via persoonlijke begeleiding op zoek gaan naar jouw talenten zodat jij kan schitteren als animator op vakantie.
- Vrienden voor het leven maken tijdens een onvergetelijke week.
- Als je na deze cursus slaagt voor je stage, ontvang je het attest van animator in het jeugdwerk.



Heb je al een attest animator op zak of 100 uur ervaring in het jeugdwerk? Dan is onze **CURSUS HOOFDANIMATOR** echt iets voor jou!

WAT MAG JE VERWACHTEN?

- Ontdek hoe je een gevarieerd vakantieprogramma in elkaar bokst en hoe je het allerbeste uit een ploeg animatoren haalt.
- Laat je onderdompelen in een knettergek Krunsj-bad boordevol boeiende en actieve sessies.
- Als je na deze cursus slaagt voor je stage, ontvang je het attest van hoofdanimator in het jeugdwerk.

AL EEN ANIMATOR-
ATTEST OF ERVARING ?

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 NOG EEN AANTAL PLEKJES ALS ONDERSTEUNINGSANIMATOR TER BESCHIKING VOOR WIE INTERESSE HEEFT IN HET BEGELEIDEN VAN KINDEREN MET EXTRA ONDERSTEUNINGSNODEN.

**VANAF
16 JAAR**

(geboren vóór
06.04.2009)

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



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!**

Vragen? Contacteer ons!



Stuur een mailtje naar info@nzvl.be
of vul het contactformulier in op
nzvl.be/contact



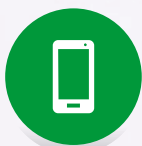
Bel ons op 053 76 99 99 of
contacteer het kantoor in jouw
buurt via nzvl.be/kantoren



Kom langs in één van onze 57
kantoren of maak een afspraak via
nzvl.be/afspraak-maken



Chat live met één van onze collega's.
Maandag tot en met donderdag van
13 tot 16 uur via nzvl.be



Regel makkelijk en snel jouw zaken
online via ons online kantoor. Dit is
open 7/7 en 24/24.