

MUTUALIA

MAG

Uw ziekenfonds

*Sluiting van onze
agentschappen in de
eindejaarsperiode*

Gezondheid

*Long COVID-
aandoening*

Tous En Vadrouille

*De reizen
Senioren 2024*

DOSSIER

ALLES WAT U MOET WETEN OVER BURN-OUT

NZ VAKANTIES STELT VOOR

Onze nieuwe samenwerking met Galtic

Ontdek het betoverende Ierland en Schotland met Galtic.

Laat je meeslepen door de ruige landschappen en dompel je onder in de unieke Keltische cultuur. Of je nu een natuur- of cultuurliefhebber bent, Schotland en Ierland zullen je ongetwijfeld verbazen.

Schotland

Betovert met dramatische landschappen

De Schotse natuur betovert met dramatische landschappen, van ruige rotsen tot ongerepte stranden. In de rijke cultuur dwaal je tussen kastelen, doedelzakken en sfeervolle pubs. Ervaar de stilte en schoonheid van adembenemende landschappen, waar enkel de golven, hertenroep en windzang de stilte doorbreken.



5%
korting



Ierland

Een schatkist vol verrassingen

Ierland lijkt als een schatkist vol verrassingen. Levendige steden, gastvrije mensen en livemuziek in pubs. Trek de natuur in en verdwaal in uitgestrekte groene landschappen. Glooiende heuvels, steile bergen, kliffen en stranden, oude grafheuvels en kastelen, elke dag onthult iets nieuws. Neem de tijd, geniet van rust, gastvrijheid en de lokale Ierse keuken.

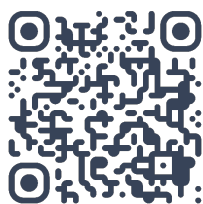


5%
korting

Hoe reserveren met 5% korting?

Surf naar www.galtic.be en kies je favoriete reis naar Ierland of Schotland.

Vraag je kortingscode aan via info@nzzvakanties.be en voer je code in tijdens je (online) reservatie.



Scan de QR code om het volledige aanbod van Galtic te ontdekken!

Geen korting op extra's (maaltijden, ferry's, bedlinnen, eindschoonmaak, landkaart, optionele excursies ...). Enkel voor rechtstreekse en nieuwe boekingen, niet via reiskantoren. De korting is niet cumuleerbaar met andere kortingen en is niet geldig op exploratiereizen.

5% korting bij Nordic

De Scandinaviëspecialist

Met Nordic ontdek je de mooiste bestemmingen in Scandinavië, zowel in de zomer als in de winter. Leer onbekende plekjes kennen, ver weg van de massa en de platgereden paden. Als lid van Mutualia geniet je trouwens 5% korting op het volledige aanbod van Nordic.

Surf naar www.nordic.be en vind je droomvakantie

Vraag je kortingscode aan via info@nzzvakanties.be



5%
korting

In dit nummer

UW ZIEKENFONDS

- 04 Het belang van het kleefbriefje
- 04 Onze workshops “babymassage”
- 05 Sluiting in de eindejaarsperiode
- 05 Meld je kind aan voor initiatielessen Padel
- 06 MyMutualia, uw online loket
- 06 Uw “express”dienst

DOSSIER

- 07 Alles wat u moet weten over burn-out

GEZONDHEID

- 10 Toegang tot ambulante geestelijke gezondheidszorg
- 12 Long COVID-aandoening

TOUS EN VADROUILLE

- 14 Reizen voor Senioren 2024

Mevrouw, Mijnheer, beste Lid,

Het is alweer december en alles heeft een feestelijk kleedje gekregen. In dit laatste nummer van het jaar willen de Directie en medewerkers van Mutualia u en uw dierbaren alvast het allerbeste toewensen voor een gelukkig 2024. De aftrap van het nieuwe jaar is traditioneel een moment om even terug te blikken op het afgelopen jaar. Het verheugt ons dat steeds meer klanten vertrouwen stellen in ons. Een welgemeende dank dat wij u mogen begeleiden op het o zo belangrijke pad van uw gezondheid.

De digitalisering gaat razendsnel in alle domeinen van ons leven. De gezondheidszorg vormt daar geen uitzondering op met het eAttest, de derde betaler, online raadplegingen... Het ziekenfonds kan niet achterblijven en hoort ieder die dat wenst alle persoonlijke informatie aan te leveren via informaticatools. Ons online loket MyMutualia is de afgelopen tijd behoorlijk uitgebreid; het aantal connecties erop is de afgelopen vijf jaren liefst verviervoudigd.

We zijn er echter evenzeer voor wie zich niet wil of niet kan “connecteren”. We blijven daarom bewust ook inzetten op diensten van nabijheid met een netwerk van medewerkers die ter beschikking staan van onze leden in 35 loketten van ons ziekenfonds. Eind september 2023 telde Mutualia al meer dan 350.000 bezoeken in ons kantorennetwerk. Menselijk contact is een kernwaarde voor ons.

U blijft welkom aan onze loketten, met of zonder afspraak. Als u een tijdsslot voor uzelf wil voor een meer complex dossier en geen wachtrijen wenst te trotseren, kunt u een afspraak boeken. Dat kan door gewoon contact op te nemen met ons, of door een afspraak te boeken voor de namiddag via het online reserveringssysteem.

In 2024 willen we nog meer de klemtoon leggen op de klantenrelatie, de kwaliteit van onze diensten blijven opvoeren en de evolutie van de sector opvolgen om ons te blijven aanpassen aan de eisen die ons worden opgelegd, maar ook aan de behoeften van u allemaal.

In dit verband zullen een aantal van jullie overigens binnenkort worden gecontacteerd om - volledig anoniem - deel te nemen aan een tevredenheidsonderzoek. We stellen uw feedback op prijs, positief of negatief, om te kunnen blijven verbeteren.

Uw gezondheid blijft onze prioriteit.

Alvast veel leesplezier en draag zorg voor uzelf!

MutualiaMag

Kwartaalblad

REDACTIE

C. GREGOIRE
M. HERBER

UITVOER EN OPMAAK

M. HERBER

DRUK

Drukkerij IPEX

WEBSITE

www.mutualia.be

Catherine Dauby,
Algemeen Directrice

UW ZIEKENFONDS

Het belang van het kleefbriefje

Men heeft het vaak over de verplichte verzekering en de aanvullende verzekering, maar wat is nu eigenlijk de rol van het ziekenfonds ?

De verplichte verzekering is de eerste opdracht van uw ziekenfonds, via de terugbetaling van medische zorg bij uw arts of tandarts of van farmaceutische verstrekkingen, ... Het ziekenfonds zorgt ook voor de uitbetaling van uitkeringen in geval van arbeidsongeschiktheid en moederschapsrust. Het RIZIV beheert de Verplichte Verzekering en de keuze van ziekenfonds heeft dus geen invloed op de hoogte van de terugbetaalde bedragen.

De Aanvullende verzekering is eigen aan elk ziekenfonds en kan elk jaar worden herzien. De Aanvullende Verzekering biedt een bijkomende tussenkomst in bepaalde domeinen die niet zijn gedekt door de Verplichte Verzekering. Zo biedt Mutualia een geboortepremie van € 350, de volledige terugbetaling van het remgeld voor medische zorg van kinderen jonger dan 18 jaar, een tegemoetkoming van € 60 voor de aansluiting bij een sportclub, enz. U vindt een handig overzicht van alle tussenkomsten in onze brochure AV, beschikbaar in de kantoren, maar ook online op onze website.

Het kleefbriefje van het ziekenfonds is dus zeer belangrijk. Het maakt het mogelijk u te identificeren. Het kleefbriefje vermeldt uw naam, voornaam en rijksregisternummer. Het is belangrijk dat u het kleefbriefje aanbrengt op alle documenten die u ons bezorgt. Zo verloopt de verwerking van de documenten en de terugbetaling een stuk sneller.



Vind ik leuk

Blijf op de hoogte en mis niets van onze voordelen door onze Facebook-pagina te liken!

► [FACEBOOK/MUTUALIA.BELGIQUE](https://www.facebook.com/mutualia.belgique)

Onze workshops "babymassage"

Bouw een hechte band op met uw baby door deel te nemen aan onze workshops "babymassage".

Aanraken en aangeraakt worden is fundamenteel voor de menselijke communicatie. Via liefdevolle aanrakingen geeft een moeder vorm aan de verbondenheid met haar baby.

Tijdens de workshops babymassage wordt u in verschillende therapeutische sessies en massagesessies met Bachbloesems door onze kinesiste geïnitieerd in de wondere wereld van verschillende massagetechnieken. Geniet van deze geweldige manier om de band met uw baby te versterken.

Data van de workshops in Verviers in 2024:

Workshop 1: 16 januari, 23 januari, 30 januari, 6 februari en 13 februari;

Workshop 2: 12 maart, 19 maart, 26 maart, 2 april en 9 april.

Prijs van de workshop: 10 euro voor leden, 50 euro voor niet-leden.

[MEER INFO ?](#)

Informatie opvragen of inschrijven voor een workshop in Brussel kunt u doen via e-mail aan info@mutualia.be.

Onze Sluiting

Voor een volledig overzicht van de sluiting van onze agentschappen kunt u een kijkje nemen op www.mutualia.be

- ➡ AUBEL _____ op 26/12/2023
- ➡ BARVAUX _____ op 15/12/2023
- ➡ DOLHAIN _____ van 27 tot 28/12/2023
- ➡ EUPEN _____ van 26 tot 28/12/2023
- ➡ HEUSY _____ van 04 tot 05/01/2024
- ➡ HELMET _____ op 27/12/2023
- ➡ HERVE _____ van 02 tot 05/01/2024
- ➡ LA CALAMINE _____ op 22/12/2023
- ➡ LEMONNIER _____ op 26 et 28/12/2023
- ➡ LIÈGE _____ van 27 tot 28/12/2023
- ➡ MALMEDY _____ van 22 tot 26/12/2023
- ➡ OSTENDE _____ van 26 tot 28/12/2023
- ➡ OTTIGNIES _____ op 28/12/2023
- ➡ SAINT-VITH _____ op 26/12/2023
- ➡ STAVELOT _____ op 21 en 28/12/2023
- ➡ STEMBERT _____ van 26 tot 27/12/2023
- ➡ UCCLE _____ op 26/12/2023
- ➡ VIELSALM _____ van 02 tot 05/01/2024
- ➡ WATERLOO _____ op 26 en 27/12/2023
- ➡ WELKENRAEDT _____ op 27/12/2023

Uw kind initiatie- lessen Padel

Uw woont in de regio Verviers? Dankzij Mutualia kunnen kinderen van 5 tot 12 jaar gratis padelinitiatie volgen bij een professionele monitor. Schrijf uw kind in voor 7 weken gratis iniatieles padel op de terreinen van Tennis du Midi in Petit-Rechain!

MEER INFO ?

Informatie opvragen en inschrijven:
087/32 06 36
info@mutualia.be

Sessies van 10/01 tot 21/02,
van 13/03 tot 24/04,
van 15/05 tot 26/06



Uw Mutualia voordeel

Mutualia kent u een jaarlijkse tussenkomst toe van € 60 op het bedrag voor de aansluiting bij een erkende sportclub, ongeacht de leeftijd. *

* volgens de voorwaarden vastgesteld in onze statuten

MyMutualia

uw online loket

U wenst geen tijd te verspillen met onnodige verplaatsingen of aanschuiven in onze kantoren? Dankzij uw online loket “MyMutualia” kunt u snel en makkelijk uw dossier beheren vanop uw computer, smartphone of tablet.

Dankzij uw online loket “MyMutualia” kunt u van de diensten van uw ziekenfonds genieten zonder dat u zich hoeft te verplaatsen. In enkele muisklikken kunt u uw contactgegevens aanpassen, of kleeftbriefjes of enveloppes “port betaald door bestemming” aanvragen. U vraagt er uw Europese ziekteverzekeringskaart aan of één van de vele kortingskaarten, en bekijkt snel uw medische akkoorden, het detailoverzicht van uw terugbetalingen en uw uitkeringen... Dat alles vanop uw computer, smartphone of tablet!

EEN MYMUTUALIA ACCOUNT AANMAKEN

U wenst geen tijd meer te verspillen en uw Mutualia dossier online te beheren? U hoeft alleen maar een MyMutualia account aan te maken. Dat is zo gebeurd, overigens! Op onze website www.mutualia.be klikt u op uw online loket “MyMutualia” en vervolgens rechts bovenaan het scherm op “registreren”. U kunt nu het registratieformulier invullen. U krijgt toegang op 3 verschillende manieren: met uw eID of via uw itsme-account, via een gebruikersnaam en een paswoord, of door uw rijksregisternummer in te geven en een paswoord.

Bij het aanmaken van uw account moet u kiezen of u de toegangsgegevens via e-mail of SMS wenst te ontvangen. Naargelang uw keuze moet u ons dan uw e-mailadres of telefoonnummer meedelen. Vergewis u ervan dat u wel degelijk het e-mailadres of telefoonnummer geeft waarmee u bij Mutualia bekend staat. Als het formulier helemaal is ingevuld, klikt u op “registreren” en vult u de toegangsgegevens in die u hebt ontvangen via e-mail of SMS, naargelang uw keuze. U kunt nu inloggen op MyMutualia.

Uw expressdienst

Met onze expressdienst kunt u gebruikmaken van de enveloppes “port betaald door bestemming”. U bestelt deze in enkele muisklikken vanuit uw online loket.

Met onze expressdienst bezorgen we u op eenvoudig verzoek de enveloppes “port betaald door bestemming” vanuit het online loket.

Dat kan heel snel en makkelijk!

Ga naar onze webpagina “Formulieren” van uw online loket en klik op de tab “Aanvragen”. Bevestig uw keuze bij “Aanvraag enveloppes” en klik op “Verzenden”.

U vindt de enveloppes “port betaald door bestemming” binnenkort in uw brievenbus thuis.

Gebruik de enveloppes voor al uw documenten of medische attesten, en vergeet niet een kleeftbriefje ter identificatie aan te brengen. We voeren de terugbetaling uit zodra we de documenten ontvangen.

MEER INFORMATIE ?

Bekijk onze FAQ's rond MyMutualia op onze website www.mutualia.be. Of contacteer ons op 02/743 16 95 of via een e-mail aan qualite@mutualia.be



DOSSIER

Alles wat u moet weten over burn-out

U wil meer weten over burn-out?
Een toestand van uitputting op fysiek, cognitief
en emotioneel vlak die gepaard gaat met tal van
symptomen.

DOSSIER

Burn-out, het syndroom van de 21e eeuw!

Wat is burn-out? Wat zijn de symptomen van een burn-out? Wat zijn de manieren om een burn-out te voorkomen? U verneemt er alles over in dit dossier!

Wat is burn-out ?

Burn-out is tot op heden niet officieel erkend als ziekte door de WHO, maar wordt beschouwd als een syndroom. Het fenomeen ontstaat door een aanhoudend gebrek aan evenwicht tussen de risico's die iemand moet ondergaan (werkomstandigheden in het geval van een professionele burn-out) en de hulpbronnen om daaraan het hoofd te bieden. De burn-out manifesteert zich in een fysieke, cognitieve en emotionele uitputting en geeft velerlei klachten. Het is moeilijk om een volledige lijst uit te schrijven van de symptomen die op een burn-out kunnen wijzen. Het zijn er erg veel en de symptomen hangen af van de ernst van het geval. Wacht hoe dan ook niet te lang en raadpleeg uw huisarts bij beginnende burn-out klachten.

Tekenen die aan een burn-out doen denken

De lichamelijke klachten van een burn-out zijn slapeloosheid, rugklachten, hoofdpijn, buikpijn, NKO-klachten,



verminderde weerstand, klachten die op diabetes wijzen, hyperthyroidie, signalen van hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk,...

De mentale signalen van een burn-out zijn prikkelbaarheid, psychische labiliteit, zelfvervreemding, cynisch reageren, afstand nemen van de omgeving, schuldgevoelens... Op cognitief vlak kan er sprake zijn van concentratieklachten, besluiteloosheid over ogenschijnlijk eenvoudige taken, geheugenklachten,...

Hoe een burn-out vermijden ?

Hoewel een gezonde leefstijl (voldoende slaap, gezonde voeding, sport...) wordt genoemd om een burn-out te voorkomen, volstaat dit lang niet altijd. We worden vaak opgeslokt door ons jachtige leven en leven aan een hoog tempo met veel prikkels. Het is niet makkelijk een evenwicht te vinden tussen alle elementen in ons leven (kinderen, partner, werk, sociaal leven, sport...). Doordat we altijd druk bezig zijn zetten we ons eigen welbevinden vaak op de laatste plaats in deze zoektocht naar evenwicht, en verzaken we aan eigen sportactiviteiten, persoonlijke ple-

ziertjes en behoeften, en gaan we zo onze grenzen over. Het is daarbij belangrijk om “werk” in een ruimer geheel te bekijken: werk beperkt zich niet tot het werk uitgevoerd op de werkvloer. Voor de kinderen zorgen en ze rondvoeren, pendelen, huiswerk begeleiden, de gezinstaken, het bereiden van eten, bad geven, buitenschoolse activiteiten, ... : alles bijeengenomen werken we al snel 13 à 14 uur per dag. Sommige slachtoffers van burn-out zijn zo opgeslokt door het vele werk dat ze alle voeling hebben verloren met wat hen gelukkig maakt.

Uitputting vermijden in de 21e-eeuwse maatschappij

Het is moeilijk kort te schetsen hoe een burn-out te voorkomen, maar alvast toch een aantal vuistregels:

RAADPLEEG EEN ARTS

Ga bij beginnende klachten van oververmoeidheid en prikkelbaarheid meteen te rade bij de huisarts of een professionele begeleider in stress-gerelateerde aandoeningen en burn-out: psycholoog, psychotherapeut, coach, lotgenoten, ... Het kan allemaal, mits de hulpverlener professioneel is opgeleid in de problematiek van burn-out en er een therapeutische alliantie wordt gecreëerd.

ZOEK ONDERSTEUNING!

Zoek hulp voor de taken op het werk, in uw ouderrol of voor andere zaken. Bekijk waar en hoe u taken kunt delegeren. Heeft u werk dat veel tijd kost? Neem huishoudelijke hulp onder de arm of vraag oma of opa op woensdag...

LEER EFFECTIEF COMMUNICEREN

Met geweldloze communicatie kunt u ideeën ontwapenend en doeltreffend overbrengen, en tegelijk duidelijke grenzen stellen. Het is een eenvoudige, maar beproefde techniek, die wel een zekere introspectie vraagt. Geweldloze communicatie bestaat uit vier stappen, de zogenaamde WGBV. De eerste stap is waarnemen zonder oordeel. Vervolgens worden de gevoelens onder woorden gebracht via het woordje ‘ik’. In een derde stap worden de behoeften achter de gevoelens onderkend, om af te sluiten met een duidelijk en positief verzoek tot actie. SOS Burn-out wil u graag hierin verder begeleiden.



De vzw SOS Burn-out Belgique, een vereniging ter bevordering van de geestelijke gezondheid, voor de preventie van burn-out en de begeleiding van slachtoffers, staat aan uw zijde om de ziekte te bestrijden.

SOS Burn-out heeft als missie de burn-out in de 21e-eeuwse maatschappij te voorkomen en te strijden tegen de sociale ongelijkheid op het vlak van geestelijke gezondheidszorg. De vzw voert deze missie uit op het grondgebied van het Waalse Gewest.

De vzw is erkend in maart 2023 door het Aviq, het Waals Agentschap voor Levenskwaliteit, en heeft tot missie om de bestaande hulp uit te lichten en nieuwe initiatieven te ontwikkelen voor primaire en secundaire preventie van burn-out die nodig zijn voor het welbevinden van de algemene bevolking en van de slachtoffers van burn-out, zoals een residentieel verblijf buiten het ziekenhuis om.

Lisiane Delanaye, stichtster en directrice van SOS Burn-out.

MEER INFORMATIE ?

www.sosburnout-belgique.org
www.facebook.com/sosburnoutbelgique

GEZONDHEID

Toegang tot ambulante geestelijke gezondheidszorg

Minstens één op vier Belgen zou op een bepaald moment in het leven kampen met mentale problemen. Er is nood aan een sterke geestelijke gezondheidszorg. Vooral tijdens de coronapandemie werd dat pijnlijk duidelijk.



Spreek erover!

De eerste stap is over uw mentale problemen spreken met iemand uit uw omgeving. Dat is geen makkelijke stap, maar toch heel belangrijk om te doen. Uw huisarts, familie, vrienden, vertrouwenspersonen op school, bij verenigingen, op het werk... kunnen meer voor u betekenen dan u misschien zelf denkt!

Soms volstaat het eigen netwerk niet. Dan kunt u een professionele zorgverlener inschakelen. Het is wel niet altijd eenvoudig om tijdig en vlot de weg te vinden naar gepaste zorg. Financiële en praktische obstakels kunnen u ervan weerhouden de stap te zetten naar ambulante geestelijke gezondheidszorg.

Om het zorgaanbod voor ieder die er nood aan heeft zo laagdrempelig mogelijk te maken, hebben de overheid en de netwerken van ambulante geestelijke gezondheidszorg de laatste jaren hun krachten gebundeld via verschillende akkoorden.

Door dit aanbod kan iedereen met lichte tot matige psychologische problemen een reeks individuele sessies

of groepssessies volgen tegen een zachte prijs, zowel binnen de eerstelijnszorg (dat is zorg waar u zonder verwijzing terecht kunt), als binnen de gespecialiseerde psychologische zorg.

Een toegankelijk aanbod aan zorg

EERSTELIJNS PSYCHOLOGISCHE ZORG

Eerstelijns psychologische zorg zijn kortdurende psychologische sessies die bijdragen tot het behoud of herwinnen van een algemeen psychisch welbevinden. Ze zijn voornamelijk aangewezen wanneer men een kwetsbaarheid of moeilijkheid ervaart die een impact heeft op het psychische welbevinden.

GESPECIALISEERDE PSYCHOLOGISCHE ZORG

Gespecialiseerde psychologische zorg is gericht op mensen die specifiekere of intensievere zorg nodig hebben door ernstigere onderliggende psychische problemen. Er zijn twee types in het zorgaanbod. Een sessie bij een psycholoog of orthopedagoog die een overeenkomst



heeft met een netwerk, wordt wettelijk gezien terugbetaald. U kunt er ongeacht uw leeftijd gebruik van maken voor milde tot matige psychologische problemen, zowel wie steun nodig heeft om er weer bovenop te komen/met problemen om te gaan, als wie nood heeft aan een meer gespecialiseerde behandeling. De psycholoog werkt waar nodig met andere zorgverleners samen.

Een aanbod afgestemd op uw behoeften

Het aantal en het type sessies waarop u recht heeft, hangt af van uw aanvraag en uw behoeften. Met het oog op een aanbod dat aangepast is aan jongeren van 15 tot 23 jaar kunnen zij hun zorgnetwerk (kinderen/jongeren of volwassenen) zelf kiezen in functie van hun behoeften. De voorwaarden kunnen evenwel niet gecumuleerd worden.

De patiënt betaalt € 0 voor de eerste sessie en vervolgens € 11 of € 4 (voor wie recht heeft op de verhoogde tegemoetkoming. Een groepsessie kost € 2,5.

De lijst met netwerken

U kunt de lijst met geconventioneerde psychologen en orthopedagogen raadplegen op de website van het netwerk geestelijke gezondheidszorg van uw regio, of u kunt hulp vragen aan uw ziekenfonds.

Het aanbod van deze overeenkomst is een aanvulling op bestaande initiatieven met zorgverleners en diensten die psychologische raadplegingen bieden, zoals centra voor gezinsplanning en diensten voor geestelijke gezondheidszorg. Daarnaast is er het reguliere aanbod van psychologen die werken volgens hun eigen tarieven. De meeste ziekenfondsen voorzien daarvoor een tegemoetkoming via hun aanvullende verzekering. Het terugbetaalde bedrag verschilt van ziekenfonds tot ziekenfonds.

[MEER INFORMATIE ?](#)

www.inami.fgov.be



Uw Mutualia voordeel

Mutualia kent u een jaarlijkse tussenkomst toe van € 20 per sessie, voor hoogstens 6 sessies per jaar.

GEZONDHEID

Long Covid-aandoening

Long COVID treedt op bij personen met een voorgeschiedenis van vermoedelijke of bevestigde infectie met SARS-CoV-2, gewoonlijk 3 maanden vanaf het begin van COVID-19 met symptomen die minstens 2 maanden aanhouden en niet verklaard kunnen worden door een andere diagnose.

Symptomen van Long Covid

De meest voorkomende symptomen zijn vermoeidheid, kortademigheid, pijn of drukkend gevoel op de borstkas, spierpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, reuk- en smaakverlies, geheugen- en concentratieproblemen ("brain fog", de zogenaamde hersenmist), tot zelfs angst en depressie.

De symptomen hebben meestal een impact op het dagelijks leven van de patiënt. De symptomen kunnen nieuw opgetreden zijn na het initiële herstel van de acute COVID-19-episode, of aanhouden na de initiële episode. Symptomen kunnen ook veranderen in de tijd of terugkomen na verloop van tijd.

Wie aanhoudende klachten heeft na het doormaken van een COVID-19-infectie dient de huisarts te contacteren voor het vaststellen van een eventuele diagnose. Er is een tegemoetkoming voorzien als de patiënt 12 weken na de eerste symptomen van een COVID-19-infectie en/



of 12 weken na een positieve test voor COVID-19 nog steeds last heeft van symptomen gelinkt aan COVID-19 met een zichtbare impact op het dagelijks leven van de patiënt.

Het long zorgtraject

Binnen dit zorgtraject hoeft de patiënt niets te betalen, dus geen remgeld, noch supplementen, met uitzondering van kinesithérapie (behalve bij verlenging na de eerste 18 sessies binnen de nomenclatuur) of voor psychologische zorg binnen de overeenkomst van het Verzekeringscomité met een netwerk voor geestelijke gezondheidszorg.

De behandeling van long COVID

Binnen de zorgtrajecten zijn er 2 types van behandeling:

DE MONODISCIPLINAIRE BEHANDELING

Bij een monodisciplinaire behandeling heeft de patiënt slechts nood aan één enkele zorgverlener: kinesist, logopedist, diëtist, psycholoog, neuropsycholoog of een ergotherapeut.

DE MULTIDISCIPLINAIRE BEHANDELING

Bij een multidisciplinaire behandeling heeft de patiënt nood aan meer dan één zorgverlener (naast de huisarts): kinesist, logopedist, diëtist, psycholoog, neuropsycholoog en/of ergotherapeut.

De zorgcoördinator

Binnen het team van zorgverleners wordt een zorgcoördinator aangesteld.

Wanneer na de opstart van een monodisciplinair zorgtraject blijkt dat er toch nood is aan een extra zorgdiscipline kan het zorgtraject ook multidisciplinair worden verdergezet.

De huisarts of een andere zorgverlener kan de rol van zorgcoördinator op zich nemen. De taken van de zorgcoördinator kunnen nadien gedelegeerd worden. De zorgcoördinator is verantwoordelijk voor de coördinatie, opvolging en aanpassing van het behandelplan. Hij of zij luistert naar de wensen en de persoonlijke doelstellingen van de patiënt en ziet erop toe dat de patiënt beschikt over alle info.

Het zorgtraject loopt 6 maanden vanaf de datum waarop de huisarts de startcode heeft geattesteerd bij de raadpleging, en kan eenmalig verlengd worden met nogmaals zes maanden als een langere behandeling nodig blijkt. Het zorgtraject wordt regelmatig geëvalueerd en, zo nodig, bijgestuurd na overleg tussen de betrokken zorgverleners en de patiënt.

Na de raadpleging bij de huisarts kan de patiënt worden doorverwezen naar één of meerdere zorgverleners. Tijdens de raadpleging met de patiënt stelt hij de diagnose Long COVID-19 en bepaalt hij in samenspraak met de patiënt aan welke zorgverleners deze nood heeft. Vervolgens wordt het behandelplan opgesteld in functie van de persoonlijke doelstellingen van de patiënt.

Tous en vadrouille

De reizen

sénioren 2024

WEEKVERBLIJF



OLÉRON ST TROJAN LES BAINS - 13 TOT 20/04/2024

Lid
660€

NL: 1000€

Beleef een week op Oléron, een authentiek eiland met veel natuurlijke erfgoed. Verken Talmont-sur-Gironde en Royan, geclassificeerd als stad van kunst en geschiedenis. Bezoek de zoutmoerassen van Port des Salines, waar u alles verneemt over de geschiedenis van de Oleronese zoutcultuur en u kennismaat met de knowhow van de echte saunier (de zoutproducent), en verder nog het kasteel van Oléron, La Rochelle, Rochefort, ...

WEEKVERBLIJF



HOTEL SPENDID DAX - 28/09 TOT 05/10/2024

Lid
770€

NL: 1200€

Verken het kasteel van Pau, bezoek de coöperatieve wijnkelder van Jurançon of kuier doorheen het mooie Dax en geniet van het hotel Spendid. Doe een boottochtje langsheen de baai van St Jean de Luz en de spectaculaire kliffen van FLYSCH de Socoa. Bezoek Biarritz, Bayonne, Espelette of St Sever...

DAGUITSTAP



PAIRI DAIZA - OP 09/05/2024

Lid
60€

NL: 85€

Afspraak in Pairi Daiza en ontdek er de rijkdom van 8 werelden die samen meer dan 7000 dieren herbergen van liefst 800 van de meest uitzonderlijke diersoorten, naast opmerkelijke planten en halfedelstenen. De authentieke gebouwen, kunstwerken, planten, dieren en sfeergeluiden dompelen u onder in alle majestueuze hoeken van dit park van 75 hectare.

DAGUITSTAP



DINANT - OP 13/06/2024

Lid
99€

NL: 135€

De citadel bovenop de top van de rotsachtige wand die het decor vormt van de stad Dinant herbergt sinds meer dan een eeuw een museum voor wapens en geschiedenis. De stad van de "Copères" was de op één na belangrijkste stad van het Prinsbisdom Luik tijdens de middeleeuwen en was trots op haar "dinanderie", het koperwerk, wat in verband werd gebracht met de Duitse Hanze.

KERSTMARKT VAN DÜSSELDORF - OP 11/12/2024

Lid
50€

NL: 70€

In de dagen voor Kerst hangt er de geur van geroosterde amandelen en glühwein in de lucht. Kerstsfeer is hier veel meer dan een simpele kerstmarkt: u kunt er uw kersthart ophalen aan de vele verschillende kerstmarkten, elk met een eigen thema en sfeer. U vergaapt zich vast aan de fantasierijke kramen en de vele lekkernijen.

DAGUITSTAP



DAGUITSTAP



IN HETTEKEN VAN PADDENSTOLEN - OP 24/09/2024

Lid
10€

NL: 30€

Ga op heuse zoektocht naar champignons onder de vakkundige leiding van een gids in Berinzenne. 's Middags krijgt u een overheerlijke reuzenomelet geserveerd.

Inschrijven kan
vanaf
29/01/2024
om 08h30

**Info en
reserveringen**

Ga naar
www.tousenvadrouille.be

NZ VAKANTIES

Jouw droomvakantie begint hier

NZ Binnenland

Hoge Duin

30%
korting



MONT-DES-DUNES
NZ VAKANTIES

Valentijnsweekend

Van 08/02 - 11/02/2024

2 overnachtingen + ontbijt
buffet op vrijdag
4-gangenmenu op zaterdag, incl. aperitief

Prijs: € 209 p.p.

Op basis van 2 pers. in een comfort mini kamer
30% korting voor leden

Bij online reservatie met promocode: **LEDEN**

Vragen & reservatie

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

Dennenheuvel

30%
korting



MONT-DES-PINS
NZ VAKANTIES

Krokusvakantie

Van 12/02 - 18/02/2024

Kinderen verblijven gratis!
Overnachting + ontbijt gratis voor kinderen
Ontdek ook onze activiteiten voor het hele gezin.

30% korting voor leden

Bij online reservatie met promocode: **LEDEN**

kinderen = < 12 jaar

Vragen & reservatie

www.dennenheuvel.be
086 21 21 36 - info@dennenheuvel.be

NZ Reizen

4%
korting



*eliza
was here

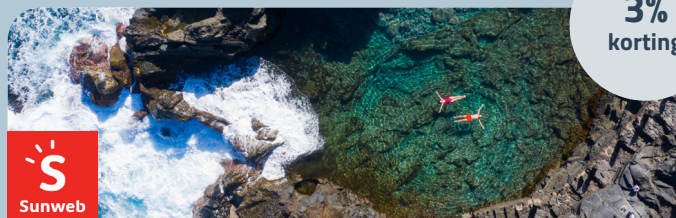
Kleinschalige en authentieke vakanties

Kortingscode:
ELIZANZ

Eliza was here richt zich op kleinschalige en
authentieke bestemmingen in Europa.
De pakketten bevatten steeds:
de vlucht, het verblijf en de huurauto.

Reserveer online met kortingscode via
www.elizawashere.be

3%
korting



S
Sunweb

Geniet van de zon aan een laag prijsje!

Kortingscode:
NZMNS2024

Geniet van 3% korting
op alle vliegvakanties
met vertrek tot 31/10/2024

Reserveer online met kortingscode via
www.sunweb.be