

MutualiaMag

Nr. 43 | April - Mei - Juni 2026

Uw ziekenfonds

Allergeen immunotherapie

Gezondheid

Vroege opsporing van kanker

> Tous En Vadrouille

Onze jongerenvakanties 2026

My Mutualia

Jouw nieuwe online loket

INCONTINENTIE

Elke dag opnieuw comfort en gemoedsrust

Incontinentie komt voor bij heel wat mensen en op elke leeftijd. Hoewel het vaak voorkomt, hoort het niet onvermijdelijk bij ouder worden, en er bestaan gelukkig oplossingen voor.

Of het nu gaat om licht of zwaarder verlies, af en toe of regelmatig, er is altijd een oplossing die bij je past en comfortabel en discreet is. Want je zelfstandigheid en zelfvertrouwen maken het verschil.

BESCHERMING OP MAAT

Het Gohy-assortiment biedt oplossingen voor elk absorptieniveau (normaal, extra, super, maxi). Je kunt hoe dan ook rekenen op:

- ~ een betrouwbare en veilige absorptie
- ~ een maximale discretie onder je kleding
- ~ een zacht en huidvriendelijk comfort
- ~ een eenvoudig gebruik, voor de gebruiker én de zorgverlener

Met de juiste bescherming blijf je zonder zorgen de deur uitgaan, bewegen en volop leven. Gratis stalen kunnen heel eenvoudig worden aangevraagd.

JOUW ZIEKENFONDS AAN JE ZIJDE MET VIVAMUT

Omdat dit nu eenmaal bij het leven hoort, ondersteunt Vivamut je met kwaliteitsvolle producten en persoonlijk advies.

Ga gerust eens langs bij je vertrouwde contactpunt en ontdek er de mogelijke oplossingen en tegemoetkomingen.

Over incontinentie praten is een eerste stap naar meer comfort en gemoedsrust.

Voor bestellingen kun je terecht bij je ziekenfonds.

Exclusief voor onze leden

Met Vivamut **geniet je concreet van een mooie korting van 10% op je volgende bestelling**, van 01 tot en met 30/04/2026. Vanaf € 80 wordt je bestelling bovendien **gratis aan huis geleverd**.

vivamut

THUIS WONEN IN ALLE VEILIGHEID

info@vivamut.be



Namur & Luxembourg

T. +32 (0)81 25 07 60

www.lamn.be

Hainaut

T. +32 (0)71 20 52 11

Liège

T. +32 (0)4 254 58 11



Verviers & Bruxelles

T. +32 (0)87 30 80 90

www.mutualia.be

• Uw ziekenfonds

Pretparken aan voordeeltarieven	4
Allergeen immunotherapie	5
Leeftijd voor IVT en IT opgetrokken	6
Tegemoetkoming Hulp aan Bejaarden	7
Mutualia op de Jogging van Verviers	8
Op onze sociale media	9
MyMutualia, jouw nieuwe online loket	10

• Tous En Vadrouille

Onze jongerenvakanties 2026	14
-----------------------------	----

• Gezondheid

De vroegtijdige opsporing van kanker	17
Screening direct na de geboorte	21
Zorg dragen voor je mentale gezondheid	22

MutualiaMag

Kwartaalblad

REDACTIE
C. GREGOIRE
M. HERBER

UITVOER EN OPMAAK
M. HERBER

DRUK
Excelle Print

WEBSITE
www.mutualia.be

EDITO

Samen groeien, in alle vertrouwen!

Mevrouw, Mijnheer, Beste lezer,

In een snel evoluerende wereld met steeds complexere uitdagingen rond gezondheid blijft onze missie onveranderd duidelijk: jou ondersteunen met nabijheid, verantwoordelijkheid en betrokkenheid, in elke fase van je leven.

Dit nieuwe nummer sluit daar perfect bij aan. Je vindt er nuttige informatie in rond preventie, met name over de screening naar kanker en neonatale screening. Want op tijd ingrijpen maakt vaak een wereld van verschil.

Ook jouw veranderende behoefte rond mentaal welzijn krijgt de aandacht die het verdient. De aandacht voor mentale gezondheid in dit magazine toont onze inzet om zorg toegankelijker te maken en eenieder te ondersteunen in het vinden van zijn of haar evenwicht.

Tegelijk blijven we onze dienstverlening met het oog op gebruiksgemak verder vernieuwen. Met MyMutualia, ons online loket, bieden we je eenvoudige en veilige oplossingen die altijd beschikbaar zijn, zodat je vlot, veilig en zonder zorgen je administratieve zaken kunt regelen.

Ook in jouw buurt maakt Mutualia het verschil. Met de opening van twee nieuwe kantoren in Brussel komen we nog dichterbij je. Via samenwerking met onze partners, lokale initiatieven en acties rond meer bewegen en sociaal contact bouwen we mee aan een brede kijk op gezondheid, die verder gaat dan alleen maar zorgverlening.

Meer dan ooit staan we aan je zijde, met een duidelijke ambitie: je een menselijke begeleiding bieden waarbij een luisterend oor, nabijheid en toegankelijkheid geen loze begrippen zijn. We blijven het directe contact met onze leden koesteren – precies wat Mutualia zo bijzonder maakt.

Catherine Dauby,
Directrice Générale

JE ZIEKENFONDS

Alle nieuws uit je ziekenfonds



Bij Mutualia ben je geen nummer. Onze goed opgeleide medewerkers staan voor je klaar met een glimlach en professioneel advies.

Pretparken aan voordeel- tarieven

Ben je aangesloten bij Mutualia? Laat het kind in je vrij: als lid van Mutualia kan je aan een voordeeltarief naar de pretparken!

WALIBI	47 ^{50€} 57 [€]
AQUALIBI	28 [€] 37 ^{50€}
BELLEWAERDE	42 [€] 49 [€]
PAIRI DAIZA*	48 [€] 56 [€] Kind : 42 ^{50€} 50 [€]
PLOPSALAND - DE PANNE	41 [€] 48 ^{50€} Kind : 19 [€]
PLOPSAQUA - DE PANNE	22 [€] 27 ^{50€} Kind : 13 ^{50€}

Hoe verkrijg je tickets?

Reserveer je tickets via een e-mail naar info@mutualia.be | Meer info en alle voorwaarden vind je op www.mutualia.be.

*Combiticket (toegang tot het park en de Edenya-serre)



> Mutualia betaalt je terug

Bij Mutualia weten we hoe sterk allergieën je levenskwaliteit kunnen beïnvloeden. Daarom komen we tussen in de kosten van allergeen immunotherapie, een behandeling die je écht vooruithelpt om je elke dag beter te voelen.

Je krijgt een terugbetaling van Mutualia van 60% in de kosten voor een allergeen immunotherapie, gedurende 3 jaar* (één keer in je leven), op voorschrift van een specialist, met name een dermatoloog, NKO-arts, longarts, kinderarts of allergoloog.

*Geldig bij pollenallergieën die hooikoorts of lichte tot matige astma veroorzaken (zoals berkenpollen, graspollen of huisstofmijt), op voorwaarde dat er een specifiek anti-allergeen beschikbaar is voor jouw allergie, dat klassieke medicatie onvoldoende helpt én dat je levenskwaliteit duidelijk verminderd is of het risico bestaat dat de allergie evolueert naar astma. Wordt de behandeling stopgezet, dan stopt ook de terugbetaling.

ONZE VOORDELEN

Allergeen immunotherapie

Neusklachten door een allergie, prikkende ogen, moeite met ademen... In België krijgen steeds meer mensen te maken met luchtwegallergieën. Ze veroorzaken niet alleen ongemak, maar kunnen ook de levenskwaliteit blijvend aantasten. Klassieke behandelingen helpen vaak om de klachten te verlichten, maar volstaan niet altijd om de evolutie van de aandoening af te remmen.

In dat geval biedt allergeen immunotherapie een structurele oplossing. Deze behandeling werkt in op de kern van het probleem en staat bekend om het langdurige effect. Het principe is beproefd: het immuunsysteem stap voor stap laten wennen aan de stof die de allergie veroorzaakt door gecontroleerde doses van de verwekker toe te dienen, zoals pollen, huisstofmijt,...

Allergeen immunotherapie kan soelaas bieden bij hooikoorts, lichte tot matige allergische astma of een huisstofmijtallergie, wanneer klassieke behandelingen onvoldoende effect hebben.

De opstart van de therapie vraagt een correcte diagnose en een regelmatige opvolging door een specialist. De behandeling loopt meestal over een periode van drie jaar, maar kan wel langdurig soelaas bieden. Naast het verminderen van de klachten grijpt de allergeen immunotherapie immers ook in op het verloop van de ziekte zelf.

Door onze leden te ondersteunen in de toegang tot dit soort van behandeling, bevestigt Mutualia zijn engagement, namelijk inzetten op preventie, kiezen voor duurzame oplossingen en jouw gezondheid centraal stellen.



Ontdek al je voordelen op

www.mutualia.be

ONZE DIENSTEN

Pensioenleeftijd opgetrokken naar 66 jaar: de leeftijdsvoorwaarde voor de IVT en IT worden mee aangepast!

Tot voor kort kon je bij de Directie-generaal Personen met een Handicap een uitkering aanvragen als je tussen 18 en 65 jaar was. Nu de pensioenleeftijd op 66 jaar is gebracht, vielen mensen met een handicap tussen 65 en 66 jaar buiten de boot. Daar is nu verandering in gekomen!

Op 2 januari 2026 werd het koninklijk besluit gepubliceerd dat de leeftijdsvoorwaarde aanpast en afstemt op de wettelijke pensioenleeftijd. Dat betekent dat je vanaf nu een Inkomensvervangende tegemoetkoming (IVT) of een Integratietegemoetkoming (IT) kunt aanvragen ná je 65e verjaardag, tot je de wettelijke pensioenleeftijd bereikt.

Concreet betekent dit het volgende: ben je ouder dan 65 jaar en ontvang je nog geen uitkering? Dan kun je er nu één aanvragen tot je de wettelijke pensioenleeftijd bereikt.

Ontvang je wel al een uitkering? Dan verandert er niets: je behoudt je rechten, ook na 66 jaar of na het bereiken van de nieuwe pensioenleeftijd.

Bereikte je 65 jaar na 1 januari 2025 en kon je destijds geen aanvraag indienen? Dan kun je nu, tijdelijk, met terugwerkende kracht een aanvraag indienen.



> Een aanvraag met terugwerkende kracht indienen

Bereikte je 65 jaar na 1 januari 2025? Dan kun je nu onder bepaalde voorwaarden een IVT-en/of een IT-aanvraag indienen met terugwerkende kracht.

- Je aanvraag moet gebeuren binnen 3 maanden na de publicatie van het koninklijk besluit. Als je recht hebt op een uitkering, krijg je die ten vroegste vanaf de eerste dag van de maand na je 65e verjaardag.
- Je inkomsten mogen bepaalde plafondbedragen niet overschrijden.
- Je moet ingeschreven zijn in het bevolkingsregister of voldoen aan de andere nationaliteitsvoorwaarden.
- Je moet in België gedomicilieerd zijn en er effectief wonen.

En de tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden ?

> Indexering van de THAB-bedragen

De bedragen van de tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden (THAB) zijn sinds maart 2026 met 2% verhoogd door een indexering. Het verhoogde bedrag wordt automatisch toegepast.

Meer info op myiriscare.brussels

Goed nieuws voor senioren die wat minder zelfredzaam zijn geworden: de regels worden aangepast om een betere continuïteit van de steun te garanderen. Samen met de verhoging van de wettelijke pensioenleeftijd zijn ook de THAB-toegangsvoorwaarden aangepast, zodat er geen onderbreking meer is tussen 65 en 66 jaar. Lees hier wat er voor jou zoal verandert.

De leeftijdsgrens om een eerste aanvraag in te dienen voor een Inkomensvervangende tegemoetkoming (IVT) of een Integratietegemoetkoming (IT) is verhoogd naar 66 jaar, helemaal in lijn dus met de wettelijke pensioenleeftijd.

Omdat deze tegemoetkomingen niet gecombineerd kunnen worden met de tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden (THAB) werd ook daar de leeftijdsvoorwaarde aangepast. Concreet betekent dit dat voortaan een eerste aanvraag voor de THAB kan worden ingediend vanaf de leeftijd van 66 jaar.

Zo sluiten de verschillende steunmaatregelen beter op elkaar aan, en is er niet langer een periode zonder ondersteuning tussen 65 en 66 jaar.

Voor de personen van 65 jaar die al een THAB ontvangen, verandert er niets: zij behouden hun tegemoetkoming. Lopende dossiers blijven gewoon doorlopen.

De bevoegde diensten blijven strikt toezien op het niet combineren van de THAB met IVT of IT.



Meer info ?

Neem een kijkje op myiriscare.brussels of <https://handicap.belgium.be/>

> Een betere bescherming van je rechten

De aanpassing is belangrijk omdat zo continuïteit wordt verzekerd tussen de verschillende ondersteuningssystemen in België, zodat niemand tijdelijk zonder ondersteuning valt.

Voortaan zijn de regels geharmoniseerd, waardoor de overgang tussen de federale systemen en die van de deelstaten vlotter verloopt, zonder onderbreking door leeftijd.

Ander belangrijk punt is dat de toegang tot uitkeringen nu afgestemd is op de wettelijke pensioenleeftijd. Als die in de toekomst verandert, schuiven ook de leeftijdsgrenzen voor het recht op ondersteuning mee.

De wijziging voorkomt dus dat rechten wegvallen, maakt de trajecten veiliger en zorgt voor een duidelijker en samenhangender systeem voor iedereen.

OP DE AGENDA

Mutualia op de Jogging van Verviers

Ook dit jaar is Mutualia opnieuw partner van de Jogging van Verviers. Je bent het hele weekend welkom in een bruisende en gezellige sfeer. Een mooie kans om samen te komen, te bewegen en te delen in de waarden die ons verbinden: gezondheid, welzijn en teamgeest.

Elk jaar brengt de Jogging van Verviers jong en oud samen in een feestelijke en motiverende setting. Of je nu een beginnende loper bent of al wat ervaring hebt, dit is de uitgelezen kans om jezelf een doel te stellen, op je eigen tempo te groeien en tegelijk fijne momenten te beleven met familie, vrienden of collega's. Het gaat daarbij niet om presteren, maar vooral om samen bewegen en genieten.

Ook dit jaar is Mutualia weer van de partij. Onze teams staan het hele weekend van 20 en 21 juni klaar om je te onthalen en gezellig bij te praten in een warme en gemoedelijke sfeer.

Zin om me te doen? Mutualia schenkt je startnummer! Wacht dus niet langer en schrijf je snel in!

Ga naar www.joggingdeverviers.be
(inschrijvingen voor Mutualia-leden)



> Mutualia betaalt je terug

Ben je aangesloten bij een sportclub? Dan krijg je van Mutualia elk jaar **een tussenkomst van 60 euro** voor je lidgeld bij een erkende sportclub. Dat geldt voor iedereen, ongeacht je leeftijd.

> Nieuwe kantoren in Brussel

Mutualia maakt het je nog makkelijker en opent vanaf 4 mei twee nieuwe kantoren in Brussel!

- > **In Brussel**, Ons kantoor gelegen in de Wolvengracht 29, 1000 Brussel, ontvangt u op maandag en donderdag van 8u30 tot 12u30 (van 13u tot 17u op afspraak) en op woensdag van 8u30 tot 12u30.
- > **In Ukkel**, Ons kantoor gelegen in de Postiljonstraat 16, 1180 Ukkel (ter vervanging van ons huidige kantoor aan de Alphonse XIII-laan 2) ontvangt u op dinsdag van 8u30 tot 12u30 (van 13u tot 17u op afspraak) en op vrijdag van 8u30 tot 12u30.





OP ONZE SOCIALE MEDIA

Mutualia en de stem van de jongeren

Opnieuw in samenwerking met 18.24 Agency nam Mutualia onlangs deel aan een tweede opnamedag, meteen goed voor veel nieuw beeld- en fotomateriaal.

Dit initiatief helpt ons onze boodschap nog beter af te stemmen op jongeren, met een toon die bij hen past, terwijl we toch trouw blijven aan onze waarden van nabijheid en betrokkenheid.

Veel dank aan alle teams voor de energie en creativiteit die ze aan de dag hebben gelegd! Het vervolg komt binnenkort... blijf ons dus zeker volgen!

> Onze kantoren in Vielsalm en Malmedy

Kom je al eens langs in onze kantoren van Vielsalm of Malmedy? Opgelet, want de openingsuren zijn er aangepast!

In Vielsalm ben je welkom op dinsdag, donderdag en vrijdag, telkens van 8.30 tot 12.30 uur, en op afspraak van 13.00 tot 17.00 uur. Op woensdag van 8.30 tot 12.30 uur.

Het kantoor in Malmedy is open op maandag van 8.30 tot 12.30 uur, en op afspraak van 13.00 tot 16.30 uur. Op dinsdag, donderdag en vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur, en op afspraak van 13.00 tot 17.00 uur.

Bekijk al onze openingsuren op
www.mutualia.be

Darmkanker Screening

Onze netwerken werden ook ingezet om in het kader van "Blue March" te wijzen op het belang van darmkankerscreening. Het blijft een belangrijke boodschap: wanneer deze kanker vroeg wordt opgespoord, is genezing in de meeste gevallen mogelijk.

De test is snel, eenvoudig en helemaal gratis!

Meer info ?

Neem een kijkje op www.mutualia.be



FACEBOOK | Mutualia.belgique



INSTAGRAM | Mutualiamutualiteneutre



LINKEDIN | Mutualia-Mutualité-Neutre



A close-up photograph of a person's head and shoulders. The person has long, wavy blonde hair and is wearing a white, textured knit sweater. A white object, possibly a pen or a piece of paper, is visible near the ear. The background is a soft, out-of-focus grey.**NIEUW**

MyMutualia, jouw online loket

Tussen werk, gezin en de dagelijkse drukte door is het niet altijd makkelijk tijdens de openingsuren even langs te gaan in een kantoor of het ziekenfonds te bellen. Om het jou makkelijker te maken, biedt Mutualia jou **MyMutualia** aan, een gloednieuw en goed beveiligd online loket, altijd en overal toegankelijk.

Met MyMutualia bekijk je in een paar klikken alles over jouw dossier en dat van jouw gezin. Geen wachttijden of verplaatsingen meer: je dossier is - volledig veilig - direct online beschikbaar. Bekijk je eigen gezondheidsdossier en dat van je gezinsleden, bestel kleeftbriefjes, bekijk het overzicht van de terugbetalingen voor verkregen zorg, en nog veel meer, allemaal rechtstreeks via MyMutualia.

Met MyMutualia geeft Mutualia verder vorm aan onze missie: je dagelijks ondersteunen door je administratie sneller, eenvoudiger en toegankelijker te maken. Of je nu thuis, op het werk of onderweg bent, je ziekenfonds is dankzij het online loket altijd binnen handbereik.



Klik hier om je online loket te openen

<https://my.mutualia.be/nl>

Alle functies van je online loket

Met MyMutualia, jouw online loket, heb je eenvoudig toegang tot je gegevens wanneer jij maar wil: bekijk je eigen gezondheidsdossier en dat van je gezinsleden, pas je contactgegevens aan, raadpleeg je terugbetalingen voor verstrekte zorg, bestel kleefbriefjes, maak een overzicht aan van je terugbetalingen, en nog veel meer... Ontdek alle functies van je online loket hieronder:

Voortaan kan je via **MyMutualia** ook:

- Documenten eenvoudig invullen, verzenden en ontvangen
- Je Europese Ziekteverzekeringskaart aanvragen
- Een domiciliëring instellen voor de betaling van de premie voor je aanvullende verzekering
- Je dossier inzake arbeidsongeschiktheid beheren en aanvullen
- Je globaal medisch dossier of je recht op verhoogde tegemoetkoming nakijken
- Je medische akkoorden raadplegen



Ga online met **MyMutualia**, jouw online loket



➤ Volg je gids Lia doorheen MyMutualia

Met Lia, je digitale assistente, ontdek je alle verschillende diensten van jouw online loket MyMutualia! Volg Lia voor een rondleiding doorheen MyMutualia en leer alle mogelijkheden kennen die je online ter beschikking staan.

MyMutualia, meer duidelijkheid over je terugbetalingen

Goed nieuws! Je persoonlijke MyMutualia omgeving toont nu ook een volledig overzicht van de bedragen die aan je zorgverleners (huisarts, specialisten, kinesisten, tandartsen en verpleegkundigen) zijn betaald voor zorg aan jou verleend.

Dankzij deze nieuwe functie krijg je meer duidelijkheid, transparantie en bovenal meer inzicht in je gezondheidsuitgaven.

Via MyMutualia kun je bovendien het overzicht van je terugbetalingen en betalingen van de afgelopen 2 jaar raadplegen en downloaden.

Heb je nog een vraag? Bel ons op 02/743 16 95.



Strengere verplichtingen ten dienste van patiënten en ziekenfondsen

Financiële transparantie in de gezondheidszorg is de laatste jaren een prioriteit geworden voor de Belgische overheid. Zo wil men ervoor zorgen dat leden correcte, volledige en toegankelijke informatie krijgen over de werkelijke kosten van de zorg die ze hebben genoten. Deze ontwikkeling speelt in op de groeiende vraag naar duidelijkheid en voorspelbaarheid: patiënten willen hun zorg kunnen kiezen met volledige kennis van zaken, zowel medisch als financieel.

Sinds 1 maart 2024 gelden er nieuwe regels om die transparantie te versterken. Zorgverle-

ners, artsen en ziekenfondsen hebben nu strengere verplichtingen: een schriftelijke en ondertekende offerte is verplicht voor bepaalde zorg, extra kosten moeten verantwoord en transparant zijn, en sinds 1 september 2025 is elektronische facturatie verplicht, ongeacht de conventiestatus van de arts.

Volgens de Belgische wetgeving en de patiëntenrechten heeft iedereen recht op duidelijke informatie over de kosten van zorg. Voorheen stelden veel patiënten behandelingen uit vanwege angst voor onverwachte kosten, wat de algemene toegankelijkheid van de zorg bemoeilijkte.

WIST JE DAT?

De rol van je ziekenfonds

Door deze nieuwe verplichtingen krijgen ziekenfondsen een duidelijker beeld van de werkelijke kosten die aan de leden worden gefactureerd. Dat maakt controles eenvoudiger, zorgt voor consistente terugbetalingen en helpt mogelijk misbruik te voorkomen.

Je ziekenfonds controleert je facturen en waarschuwt je bij verdachte of niet-conforme facturen. Het kijkt de conventiestatus van je zorgverleners na en helpt je bij onterechte toeslagen.

Financiële transparantie maakt deel uit van een bredere aanpak om de toegankelijkheid van zorg in België te verbeteren. Bedoeling is onaangename verrassingen te voorkomen, het kiezen voor geconventioneerde zorgverleners aan te moedigen, en het systeem eerlijker en overzichtelijker te maken.



Meer info ?

Neem een kijkje op www.mutualia.be

TOUS EN VADROUILLE

Boek jouw jongeren­vakantie 2026

> Een partnerschap met **Mutualia**

Welzijn begint ook bij ontspanning en eropuit trekken. Tous en Vadrouille opent de deur voor iedereen naar onvergetelijke reizen, stages en activiteiten, met uiterst aantrekkelijke tarieven.

REIS

> Avonturen aan zee

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 **vanaf 300€**

Gun jezelf een onvergetelijke ervaring aan zee! Dit originele kamp dompelt je onder in avonturen in het teken van de zee en haar rijkdommen: garnalvissen, bezoek aan het opvangcentrum voor vogels, een bezoek aan het schip Mercator, de vuurtoren van Vosseslag en een de oversteek van de haven van Oostende met de boot. Daarnaast uiteraard nog tal van andere leuke activiteiten om je helemaal in uit te leven: fietsen, go-karts, een initiatie circus, knutselen, een zandkastelen wedstrijd én grote buitenspelen en strandspelen. Kortom, veel leuke momenten om je eerste reis zonder ouders vol vertrouwen te beleven. Een week boordevol ontdekkingen, goed voor mooie herinneringen achteraf!



REIS

> Splash en fun

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 **vanaf 300€**

Zin in een uniek kamp vol avontuur en ontdekkingen aan zee? Splash & Fun is hét programma voor jongeren die graag fysiek actief zijn, op ontdekking gaan en plezier maken! Tussen natuur, strand en leuke visactiviteiten beleef je een bijzondere week met nieuwe vrienden in een mooie omgeving. Daarnaast kun je ook proeven van watersporten als surfen, bodyboarden en raften. Plezier en actie gegarandeerd!

REIS

> Beach Camp

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 **vanaf 300€**

Zin in een week vol adrenaline aan zee? Beach Camp is echt iets voor jou! Met toffe watersporten, een gezellige sfeer en een flinke dosis adrenaline wordt het een week om nooit te vergeten. Op het programma staan surfen, paddle, kajak, afte, powerkite, giant SUP, Je leert ook de basis van hoe je veilig van de zee geniet, zodat je met een gerust gevoel het water in kan.



REIS

> Coast Adventure

19-25/07/2026 | 09-15/08/2026 **vanaf 300€**

Zin in een week boordevol sport en adrenalinekicks aan zee? Coast Adventure neemt je mee op een intens avontuur vol fun, energie en groepssfeer. Op het programma staan surfen, kajak, raften, kite, SUP, bodyboard, paddle, beachvolley en nog veel meer. Ideaal om je helemaal uit te leven en je grenzen te verleggen. Of je nu beginner bent of al ervaring hebt, iedereen kan meedoen op zijn eigen tempo meedoen en volop genieten.

Reserveer nu je reis op
www.tousenvadrouille.be





GEZONDHEID

De screening van kanker



Gezondheidprofessionals en kankerspecialisten zijn het erover eens: te weinig mensen laten zich screenen op kanker. En nochtans kunnen een paar minuten van je tijd écht het verschil maken. Mutualia legt uit waarom het zo belangrijk is!

Kanker zo vroeg mogelijk opsporen kan echt het verschil maken. Screeningtests maken het mogelijk om risicovolle letsels, voorstadia van kanker of kanker op te sporen nog vóór er klachten zijn. Hoe vroeger de diagnose, hoe groter de kans op genezing en hoe minder zwaar de behandeling vaak is.

Voor sommige kankers, zoals borst-, baarmoederhals- en darmkanker bestaan er screeningprogramma's voor specifieke doelgroepen. Door die aanbevelingen te volgen, kan de ziekte in een vroeg stadium worden opgespoord en sneller worden behandeld.

Voor andere kankers bestaat er vandaag nog geen algemeen screeningsprogramma. Dat betekent niet dat je niet alert moet blijven. In sommige gevallen is een persoonlijke opvolging aangewezen, bijvoorbeeld voor huidkanker. Regelmatige controle bij een dermatoloog kan helpen om afwijkingen tijdig te ontdekken.

Elke situatie is anders. Je huisarts blijft hoe dan ook het eerste aanspreekpunt om je risico's in te schatten en verwijst je zo nodig door naar de juiste onderzoeken. Aarzel niet om dit met je huisarts te bespreken.

Borstkanker Screening

Borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen, vooral bij vrouwen vanaf 50 jaar. Zij maken meer dan 75% uit van de gevallen van invasieve borstkanker.

Screening speelt een sleutelrol: het laat toe de ziekte op te sporen nog vóór er klachten optreden. Hoe vroeger borstkanker wordt vastgesteld, hoe groter de kans op genezing en hoe minder zwaar de behandeling vaak is.

WANNEER LATEN SCREENEN?

In België worden vrouwen tussen 50 en 69 jaar om de twee jaar gratis uitgenodigd voor een Mammotest. Dit radiologisch onderzoek kan afwijkingen in een vroeg stadium opsporen en volgt de strikte kwaliteitsnormen van het Europese kankerbestrijdingsplan.

Voor vrouwen die al borstkanker hebben gehad is een persoonlijke opvolging, in overleg met een arts of gynaecoloog, de beste aanpak.

Dat geldt ook voor vrouwen met een verhoogd risico: een gezondheidsprofessional kan hen begeleiden naar de meest geschikte onderzoeken voor hun persoonlijke situatie.

Ben je jonger dan 50 of ouder dan 70? Bespreek het met je huisarts of gynaecoloog. In sommige gevallen kan een mammografie worden overwogen, maar buiten het georganiseerde screeningsprogramma is dit onderzoek betalend.

> De Mammotest is gratis

De Mammotest gebeurt in erkende mammografie-units (radiologiepraktijken of -diensten) onder toezicht van BruPrev. Vrouwen van 50 tot 69 jaar kunnen er gratis terecht met hun uitnodiging.

Heb je geen uitnodiging ontvangen? Geen probleem. Met een doktersvoorschrift kan je alsnog een Mammotest laten doen.

Om het onderzoek gratis te houden, is het belangrijk om elke twee jaar een screening te laten doen.

Als er geen afwijkingen worden gevonden, ontvang je twee jaar later automatisch een nieuwe uitnodiging. Bij een verdacht resultaat word je uitgenodigd om samen met je arts te bekijken welke aanvullende onderzoeken nodig zijn.

Darmkanker screening

Darmkanker behoort tot de meest voorkomende kanker, zowel bij mannen, na prostaat- en longkanker, als bij vrouwen, na borst- en longkanker. In België is het ook de derde belangrijkste oorzaak van kankersterfte.

Wordt darmkanker vroeg opgespoord, dan is het vooruitzicht erg goed: meer dan 90% van de patiënten maakt een kans op genezing. De ziekte treft vooral mensen ouder dan 50 jaar, die meer dan 90% van alle gevallen uitmaken.

Darmkankerscreening maakt het mogelijk



afwijkingen of letsels in de dikke darm en de endeldarm heel vroeg op te sporen, nog vóór er klachten optreden. Het onderzoek gebeurt middels een eenvoudig staal van de ontlasting en kan kanker in een vroeg stadium aantonen.

In de meeste gevallen kunnen deze afwijkingen snel behandeld worden, waardoor de ontwikkeling van kanker kan worden voorkomen of het vooruitzicht op genezing sterk verbeterd.

VOOR WIE IS DE COLOTEST?

In Het Brussels Hoofdstedelijk Gewest wordt darmkankerscreening (de Colotest) gratis aangeboden aan iedereen van 50 tot 74 jaar, om de twee jaar. Je kan een testkit verkrijgen bij de apotheker, op eenvoudig vertoon van je identiteitskaart.

Heb je al eerder een Colotest gedaan? Dan ontvang je om de twee jaar automatisch een nieuwe kit thuis, zodat regelmatige opvol-

ging verzekerd is.

In sommige gevallen wordt het screeningsritme aangepast. Na een coloscopie krijg je meestal pas vijf jaar later een nieuwe test voorgesteld. Personen die gevolgd zijn voor darmkanker krijgen tien jaar lang geen uitnodiging.

Voor mensen met een verhoogd risico of een familiegeschiedenis van darmkanker is een persoonlijke opvolging aanbevolen. Je arts kan dan een screening op maat voorstellen, afgestemd op jouw situatie.

Raadpleeg je arts zeker bij bloedingen door aambeien, een familiegeschiedenis van darmkanker (bij naaste familieleden), inflammatoire darmziektes zoals de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa, of als er eerder darmpoliepen werden gevonden. De arts kan je doorverwijzen naar het meest aangewezen onderzoek.

Ben je jonger dan 50 of ouder dan 74? Dan is een Colotest niet standaard aanbevolen, omdat laboratoria enkel tests van de doelgroep analyseren. Bespreek in dat geval met je huisarts of een ander type van screening voor jou meer geschikt is.

TER INFO

De Colotest, hoe het werkt

Darmkanker ontstaat vaak uit poliepen, die meestal goedaardig zijn, maar soms kunnen groeien en gaan bloeden. De Colotest kan deze onzichtbare sporen van bloed in de ontlasting opsporen. Bij een positief resultaat volgt een uitnodiging voor een coloscopie. Een regelmatige screening om de twee jaar vanaf de leeftijd van 50 jaar, én alert blijven voor mogelijke symptomen zijn belangrijk.

Baarmoederhalskanker screening

Baarmoederhalskanker staat op de tiende plaats van meest voorkomende kankers bij vrouwen. Ze treft vooral vrouwen van 25 tot 64 jaar, en het risico neemt ook toe met de leeftijd.

Goed nieuws is dat bijna 90% van de gevallen kan worden voorkomen dankzij vaccinatie tegen HPV en een regelmatige screening. Screening maakt het mogelijk de ziekte in een vroeg stadium op te sporen, snel in te grijpen en zo de kans op genezing aanzienlijk te verhogen.

SCREENING OP EIGEN INITIATIEF

Anders dan bij sommige andere kankers is er momenteel geen georganiseerd bevolkingsonderzoekprogramma voor baarmoederhalskanker. Je ontvangt dus geen automatische uitnodiging. Het opsporen gebeurt op initiatief van je arts of van jezelf, meestal ter gelegenheid van een consult bij de gynaecoloog of de huisarts.

NIEUWE AANBEVELINGEN SINDS 2025

Sinds 2025 gelden er nieuwe richtlijnen voor de opsporing van baarmoederhalskanker: een uitstrijkje om de 3 jaar tussen de leeftijd van 25 en 29 jaar, en een HPV-test om de 5 jaar tussen de leeftijd van 30 en 64 jaar.

De HPV-test is gevoeliger en kan bij vrouwen ouder dan 30 jaar meer gevallen van kanker opsporen in een vroeg stadium. Voor jongere vrouwen blijft het uitstrijkje de meest geschikte methode.

DE SCREENING WORDT TERUGBETAALD

Alle vrouwen van 25 tot 64 jaar die aangesloten zijn bij een ziekenfonds, krijgen de screeningstest volledig terugbetaald mits

> Mutualia betaalt je terug

Mutualia betaalt tot € 50 per kalenderjaar terug voor alle screeningsonderzoeken samen. Dat geldt voor het deel dat je zelf moet betalen voor de erelonen van de screeningsonderzoeken voor met name borst-, prostaat-, dikke darm- en darmkanker, ...

ze een uitstrijkje laten doen om de 3 jaar tussen 25 en 29 jaar, en een HPV-test laten uitvoeren om de 5 jaar tussen 30 en 64 jaar. Opgelet: alleen de test zelf wordt vergoed, de raadpleging bij de arts blijft voor eigen rekening. Als beide tests tegelijk worden uitgevoerd (co-testing) wordt alleen de test die voor jouw leeftijdsgroep wordt aanbevolen, terugbetaald.

Ben je ouder dan 64 jaar? Dan krijg je een eenmalige volledige terugbetaling voor zowel een uitstrijkje als een HPV-test, op voorwaarde dat je laatste screening meer dan 10 jaar geleden gebeurde.

Voor vrouwen met een verhoogd risico of een familiegeschiedenis kan een aangepast screeningsprogramma worden aanbevolen. Bespreek met je huisarts of gynaecoloog welk onderzoek het meest aangewezen is voor jou.

Zelfs als je gevaccineerd bent tegen het papillomavirus (HPV) blijft screening belangrijk. De vaccinatie beschermt weliswaar tegen veel soorten HPV, maar niet tegen alle.



Meer info ?

Neem een kijkje op www.vivalis.be

GEZONDHEID

Screening aangeboden na de geboorte

> Neonatale screening in het ziekenhuis

Direct na de geboorte worden er verschillende tests aangeboden om de gezondheid van je baby te controleren. Ze zijn snel en pijnloos en maken het mogelijk om bepaalde afwijkingen vroeg op te sporen, zodat er snel kan worden ingegrepen als dat nodig is.

Meer info vind je op depistageneonatal.be

Dankzij de neonatale screening in de kraamafdeling kunnen zorgverleners snel ingrijpen als dat nodig is. Zo geef je je baby de beste kans om gezond op te groeien.

In België krijgen alle pasgeborenen twee soorten screenings: een gehoortest, meestal uitgevoerd door een logopedist, om te controleren of de baby goed hoort, en een bloedtest waarbij met een paar druppels bloed aangeboren afwijkingen worden opgespoord.

DE GUTHRIE-TEST OF HIELPRIK

Om deze ziekten in de eerste dagen na de geboorte op te sporen organiseert de Federatie Wallonië-Brussel een systematische screening, beter bekend als de Guthrie-test. Deze test is gratis en detecteert meer dan 20 aandoeningen. In de praktijk neemt de vroedvrouw een bloedstaal van je baby af, op de afdeling materniteit, of thuis bij een vroegtijdig ontslag.

DE BABY DETECT-TEST

Daarnaast is er een uitgebreidere test, de Baby Detect, die liefst 165 zeldzame en behandelbare aandoeningen kan opsporen. Deze test is een aanvulling op de Guthrie-test en wordt meestal tegelijkertijd door de vroedvrouw uitgevoerd. Baby Detect is betalend en de kosten zijn voor rekening van de ouders. Alle informatie hierover vind je op www.babydetect.be



GEZONDHEID

Zorg dragen voor je mentale gezondheid

In het leven loopt niet altijd alles op rolletjes. Stress, angst, eenzaamheid, vermoeidheid of het gevoel de controle te verliezen kunnen op een bepaald moment de kop opsteken en het dagelijks welzijn aantasten. Naar schatting zou minstens één op vier Belgen op een bepaald moment in het leven kampen met mentale problemen. Wanneer negatieve emoties zich opstapelen, neemt je veerkracht af en kan je gezondheid hieronder lijden.

Erover praten is de eerste stap om te voorkomen dat mentale gezondheidsproblemen verergeren. Begin daarbij met iemand uit je omgeving: een vriend, familielid of de huisarts, ... Soms volstaat het eigen netwerk niet. Dan kun je een professionele zorgverlener inschakelen. Hulp vragen is geen teken van zwakte, maar een belangrijke stap om je beter te voelen.

Een toegankelijke zorgverlening

Dankzij erkende psychologen en orthopedagogen met conventiestatus is er een aanbod van zorg dat financieel haalbaar en soms zelfs gratis is voor mensen met lichte tot matige psychische problemen. Deze zorg omvat drie soorten terugbetaalde interventies:

GEMEENSCHAPSGERICHTE INTERVENTIES

Deze sessies zijn gericht op groepen (bestaande uit minsten 10 personen) en vinden plaats in lokalen in de gemeenschap (zoals scholen, sportclubs, buurthuizen,...). Deelnemers leren er omgaan met psychische klachten, versterken hun veerkracht en zelfzorg. De sessies zijn gratis, vooraf inschrijven is niet nodig en iedereen kan deelnemen ongeacht de leeftijd.

EERSTELIJNS PSYCHOLOGISCHE ONDERSTEUNING

Bij klachten die het dagelijks functioneren beïnvloeden is het aanbevolen een afspraak te maken met een erkende psycholoog of orthopedagoog.

Tijdens de eerste individuele sessie, die altijd gratis is, stelt de zorgverlener een persoonlijk behandelplan op om het aantal en type

> Een geconventioneerde zorgverlener vinden

De zorgnetwerken zijn georganiseerd voor kinderen en jongeren (tot en met 23 jaar) en voor volwassenen (vanaf 15 jaar). Jongeren van 15 tot 23 jaar kunnen zelf kiezen welk netwerk het best bij hen past.

Je vindt een zorgverlener in je buurt via de zoektool van het RIZIV op <https://www.riziv.fgov.be>.

Ook je ziekenfonds helpt je graag verder. Je kunt daarnaast ook terecht bij diensten voor geestelijke gezondheidszorg, centra voor gezinsplanning of niet-geconventioneerde psychologen (het terugbetaalde bedrag verschilt van ziekenfonds tot ziekenfonds).

van sessies te bepalen. De daaropvolgende individuele sessies hebben een kostprijs die varieert naargelang de leeftijd.

Groepssessies worden in kleine groepen georganiseerd en bieden de mogelijkheid om symptomen te bespreken onder begeleiding van een psycholoog of orthopedagogisch pedagoog. Zo leren deelnemers van elkaar én van de begeleider hoe ze met hun klachten kunnen omgaan.

EERSTELIJNS PSYCHOLOGISCHE BEHANDELING

De eerstelijns psychologische behandeling bestaat uit kortlopende therapiesessies die verder gaan dan enkel het versterken van de veerkracht. Ze worden aanbevolen wanneer basisondersteuning niet voldoende is. Deze sessies kunnen individueel of in groep worden georganiseerd.

Het gaat om individuele sessies, vergelijkbaar met een klassieke psychologische begeleiding (één zorgverlener en één patiënt).

TYPE VAN SESSIE	TOT EN MET 23 JAAR	VANAF 24 JAAR
1e individuele sessie	Gratis	Gratis
Volgende individuele sessie	Gratis : tot en met 10 sessies/jaar	€ 11 / sessie (of € 4 met RVT-status)
Groepssessie	Gratis : onbeperkt aantal sessies	€ 2,50 / sessie : onbeperkt aantal sessies



Meer info ?

Neem een kijkje op <https://spreekerover.be>

AAN ZEE
Vakantiedomein Hoge Duin

Leve Mama en Leve Papa!

Leg de mama's en de papa's in de watten met een moeder- of vaderdagweekend!

Leve mama: van vrijdag 08/05 tot zondag 10/05/2026

Leve papa: van vrijdag 12/06 tot zondag 14/06/2026

Formule

2 Overnachtingen | 1x Ontbijtbuffet | 1x Deluxe moeder-/vaderdag ontbijtbuffet
Buffet op vrijdag | BBQ op zaterdag | Verrassing voor de mama's en papa's

Tarieven in halfpension

Budget familiekamer: €196,50 p.p. *

Comfort minikamer: €203 p.p. *

Comfort familiekamer: €248 p.p. *

*Prijs op basis van 2 volwassenen per kamer

Supplement per persoon extra in de kamer:

4 – 12 jaar: €48,50 per kind | +12 jaar: €97 p.p.

**30%
KORTING**

Reserveer online via
www.hogeduin.be en gebruik
de kortingscode: **MUTUALIA**

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

Midweekactie aan een onklopbare prijs!

Verblijf van 4 nachten in halfpension

Van maandag 24/08 tot vrijdag 28/08/2026

Prijs (kamer + halfpension):

Budget minikamer*: €278 p.p.

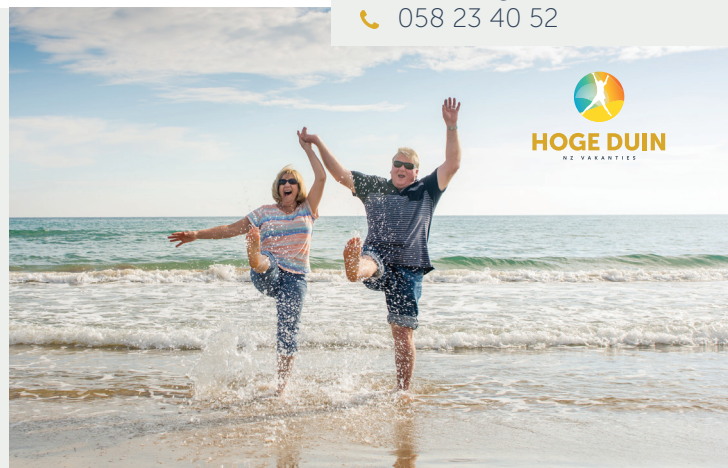
Standaard minikamer*: €295 p.p.

Comfort minikamer*: €308 p.p.

* Prijs op basis van 2 volwassenen per kamer

Single tarief op aanvraag.

Ledenkorting reeds verrekend.



 www.montdespins.be
 info@montdespins.be
 086 21 21 36

DE ARDENNEN

Vakantiedomein Mont-des-Pins

Midweek promotie in juni en augustus aan €50 p.p.p.n.

Ontspannen in de natuur, aan €50 per persoon per nacht, ontbijt inclusief.

Voorwaarden

Geldig voor een verblijf van minimum 2 nachten, van zondag tot donderdag.

Prijs obv. 2 personen in een dubbele kamer, ontbijt inclusief.

Periode

Promotie geldig voor een verblijf van 31/05 tot 02/07 en van 23/08 tot 03/09/2026.

Reserveer met **30% kamerkorting** via www.montdespins.be en gebruik de kortingscode: **MUTUALIA**

