

# profiel

DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE VAN PARTENA - ONAFHANKELIJK ZIEKENFONDS VLAANDEREN

## Wellnessdag 2010

## Top Vakantie: win 100 euro!

## Slaapcomfort in de Gezondheidshop



# Hoe zit het met je hospitalisatieverzekering wanneer je jouw werkgever verlaat?

## VANDAAG GAAT ALLES GOED...

Alles kan tegenwoordig snel veranderen.  
Je hebt een hospitalisatieverzekering via je werkgever?  
Mooi, want dan geniet je een aanzienlijk voordeel.

## MAAR MORGEN?

Wat als je jouw baan verliest, van werkgever verandert  
of met pensioen gaat? Geniet je dan nog dezelfde  
dekking aan dezelfde voorwaarden?

Met **HOSPITALIA CONTINUÏTEIT** ben je zeker dat je verzekerd  
blijft. Zodra je eigen groeps hospitalisatieverzekering afloopt,  
geniet je een hospitalisatieverzekering zonder medische  
vragenlijst en zonder wachttijd. Tegen een uitstekende prijs!

Hospitalia dekt het overgrote deel van de kosten die  
de verplichte verzekering niet terugbetaalt, zonder  
franchise en zowel in het binnen- als in het buitenland.

### Meer info?

T. 09 269 85 00  
[info@partena-ziekenfonds.be](mailto:info@partena-ziekenfonds.be)  
[www.partena-ziekenfonds.be](http://www.partena-ziekenfonds.be)

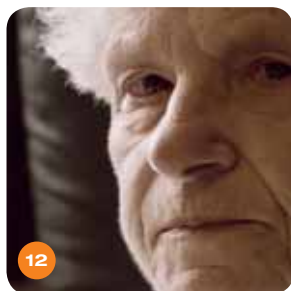
**PARTENA**  
ziekenfonds & partners



## PREVIEW



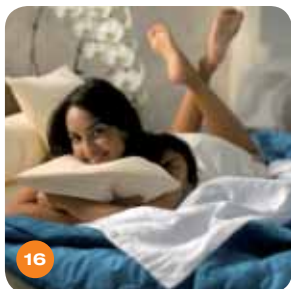
6  
Voordelen van een globaal medisch dossier



12  
Eenzaam of alleen op de oude dag



14  
Zorgen voor wie een dagje ouder wordt



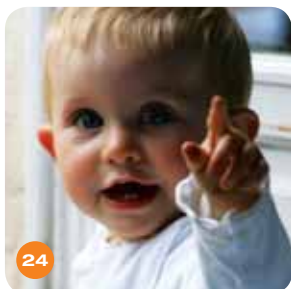
16  
Slaapcomfort met Tempur in de Gezondheidshop



20  
Zorg voor meer gezond-tijd voor jezelf



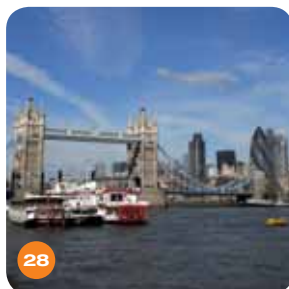
23  
Laat je coachen naar je doel in de Bewegestudio



24  
Workshops met tips rond gezond groot worden



26  
Een dagje ontspannen op de Wellnessdag 2010



28  
Citytrip naar Londen met Partena-voordeel

## INHOUD

- 2 Profielnieuwttjes
- 4 Wat de verplichte verzekering niet terugbetaalt
- 5 OMNIO-statuu
- 5 Verzeker je glimlach met Dentalia Plus
- 6 Globaal Medisch Dossier
- 8 Personen met een handicap
- 10 Dringende zorgen buitenland
- 11 Partena.kort
- 12 Eenzaam op de oude dag
- 14 Gezinszorg
- 16 Tempur in de Gezondheidshop
- 17 Botox
- 18 Melk
- 19 Residenz in de Gezondheidshop
- 20 Meer gezond-tijd voor jezelf
- 22 Leeshoek
- 23 Bewegestudio
- 24 Gezond groot worden
- 25 Voordeel optiek
- 26 Wellnessdag
- 27 Top Vakantie
- 27 Aquatopia
- 28 Partena-vakanties: citytrip naar Londen
- 29 Vakanties vanaf 50 jaar

## COLOFON

Bert Corremans, Stéphanie De Langhe, Ellen De Vriese, Jan Dhondt, Ilse Hens, Christian Horemans, Pascale Janssens, Pierre Lété, Julien Muraille, Veerle Mersy, Héléne Notable, Roxane Notarpietro, Inge Onderbeke, Lynn Pellens, Veronique Poriau, Dominique Rampelbergh, Nathalie Renna, Stéphanie Reynaert, Joeri Staessen, Patrick Van den Sande, Sandrine Vandermaesbrugge, Emilie Vanderstichelen, Valérie Vander Veken, Emilie Van Isterdael, Barbara Van Ransbeeck, Patricia Verstraete, Steven Vervae, Jean Vigneron, Karen Willems, Stéphanie Zouliamis

Kernredactie: Ilse Hens, Pierre Lété  
E-mail: info@partena-partners.be  
Vormgeving: James & C° - Drukwerk: Roularta

Verantwoordelijke uitgever: Stefaan Lauwers  
Coupure Links 103 - 9000 Gent - T. 09 269 85 00 -  
Ondernemingsnummer: NN 0411.696.011

Geen enkel in dit magazine gepubliceerd artikel mag (gedeeltelijk of volledig) overgenomen worden zonder voorafgaande toestemming van de redactie.

'Profiel' is ondertekenaar van de Milieubeleidsvereenkomst Papier in Vlaanderen'

Aangesloten bij de uitgevers van de periodiek pers.





# profielnieuwttjes

## Hartstilstand: ook jij kunt levens redden!

Ooit al van een AED (automatische externe defibrillator) gehoord? Dit is een apparaat om het hart weer op gang te brengen na een hartstilstand.

Als je getuige bent van een hartstilstand, moet je deze 3 reflexen hebben: bel de 112 en geef het exacte adres op, ga over tot hartmassage (in een regelmatig ritme 30 keer krachtig op de borst duwen) en geef een elektrische schok met een AED, als zo'n apparaat voorhanden is.

Om je die eenvoudige handelingen aan te leren, organiseert het Rode Kruis opleidingen. Aarzel niet, want met een AED binnen handbereik kan het overlevingscijfer van slachtoffers stijgen van 5% tot 50%!

Meer info: [rodekruis.be](http://rodekruis.be), [hartveilig.rodekruis.be](http://hartveilig.rodekruis.be) en [cardiologischeliga.be](http://cardiologischeliga.be).



## 10.000 stappen Vlaanderen

De gemiddelde Vlaming brengt 75% van z'n dag zittend of liggend door. Daarom wil de Vlaamse overheid je meer aan het bewegen krijgen. Hoe? Door dagelijks 10.000 stappen te zetten!

Het project '10.000 stappen Vlaanderen' is de ideale stimulans om meer te bewegen.

Een stappenteller en een stevige portie motivatie, meer heb je niet nodig om dit streefdoel te halen. Je kunt bijvoorbeeld te voet boodschappen doen, de lift nemen in plaats van de trap, een wandeling maken in plaats van tv te kijken, ... Bewegen is namelijk makkelijker dan je denkt!

Je kunt daarbij gebruik maken van het 10.000 stappen-pakket. Dit pakket bevat zowel een stappenteller als een handleiding en dagboekje. Klaar om erin te vliegen? Neem dan zeker een kijkje op [10000stappen.be](http://10000stappen.be).

Bron: [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)



### SHOPTIP

Tel alle stappen die je dagelijks zet met een betrouwbare stappenteller en moedig jezelf aan om meer te stappen en actiever te leven. Koop de Omron walking style one via [www.partena-gezondheidshop.be](http://www.partena-gezondheidshop.be). Als klant van Partena-Ziekenfonds krijg je 10% terugbetaald\*.



€ 14,40



## Griepvaccinatie?

Uw huisarts en apotheker weten raad!



VLAAMS  
GRIEPPLATFORM

[www.griepvaccinatie.be](http://www.griepvaccinatie.be)

[www.influenza.be](http://www.influenza.be)

## Griepvaccinatie in 2010. Alles weer bij het oude!

Door de Mexicaanse griep verliep de griepvaccinatiecampagne vorig jaar helemaal anders dan gewoonlijk. Voor heel wat mensen werden twee aparte vaccinaties aangeraden. Dit najaar keren we terug naar de vertrouwde manier van vaccineren.

Toen vorig voorjaar in Mexico een nieuw griepvirus werd gesignaleerd, groeide griep uit tot wereldnieuws. De aanvankelijke vrees voor een wereldwijde verspreiding van dit griepvirus werd gelukkig niet bewaarheid. Dankzij de goed georganiseerde opvang van de eerste griepgevallen, de hygiënische maatregelen en de massale vaccinatie tegen de beide vormen van griep bleven de gevolgen van de griep-epidemie beperkt.

Deze winter wordt er een normaal griepseizoen verwacht. Griepvaccinatie kan weer met één spuitje dat bescherming biedt tegen drie verschillende griepvirussen, waaronder de Mexicaanse griep. Er is dus maar één prik nodig om goed beschermd de winter in te gaan. Was griepvaccinatie vorig jaar voor jou aangeraden en wil je weten of dat nog zo is? Vraag raad aan je huisarts of apotheker!

Meer info? Neem een kijkje op [griepvaccinatie.be](http://griepvaccinatie.be)!

\* Mits regelmatige betaling van de ziekenfondsbijdrage voor het Voordeelpakket.



### Campagne 'Vallen, blijf er even bij stilstaan'

Een wankel trap, een losliggende mat, een glad bad, ... De mogelijke oorzaken van een val loeren om verschillende hoekjes. Maar liefst 1 op de 3 thuiswonende 65-plussers valt dan ook minstens 1 keer per jaar. Daarom lanceert het Expertisecentrum Valpreventie Vlaanderen de campagne 'Vallen, blijf er even bij stilstaan'!

Via affiches, folders en een nagelnieuwe site wil het Expertisecentrum je alert maken voor de gevaren van vallen. Geen overbodige luxe, want de gevolgen gaan van snijwonden en breuken tot valangst en depressie.

Voldoende lichaamsbeweging en een 'valveilige' thuisomgeving zijn slechts enkele tips om vallen te voorkomen. Je leest er alles over op [vermijdvallen.be](http://vermijdvallen.be).

Bron: Expertisecentrum Valpreventie Vlaanderen



### 'Let's take control of diabetes. Now.'

Ter gelegenheid van de Werelddiabetesdag van 14 november 2010, gewijd aan de educatie en preventie van diabetes, wil de Internationale Diabetesfederatie het grote publiek bewustmaken van het diabetes-probleem.

Dit zijn enkele kernboodschappen van de campagne:

- Herken de tekens en symptomen van diabetes. Een vroegtijdige diagnose kan levens redden.
- Jouw kind kan het ook krijgen. Raadpleeg je arts om de risico's te meten.
- Preventie en behandeling van diabetes zijn binnen handbereik.
- Kies voor een actieve levenswijze en vermijd zo complicaties.

In België lijdt naar schatting één persoon op twaalf aan diabetes type 2. Slechts de helft is er zich maar van bewust!

Als je meer wilt weten over preventie, je risico op diabetes type 2 en/of op de behandeling ervan, vraag dan naar onze gratis brochure 'Diabetes type 2. Opsporen en aanpakken!' via T. 09 269 85 00 of mail naar [info@partena-partners.be](mailto:info@partena-partners.be).

Meer informatie op [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org).

### Gratis HPV-vaccinatie voor 12-jarige meisjes

Vanaf september kunnen 12-jarige meisjes (eerste jaar secundair onderwijs of geboren in 1998) zich gratis laten vaccineren tegen HPV door het CLB (centrum voor leerlingenbegeleiding). Deze vaccinatie is niet verplicht.

De gratis vaccinatie is enkel mogelijk voor 12-jarige meisjes. Wie zich dit jaar niet gratis laat vaccineren, kan dat volgend jaar niet meer gratis doen. De huidige vaccinaties tegen baarmoederhalskanker beschermen voor 75% tegen de HPV-types 16 en 18.

Ter preventie van baarmoederhalskanker is het ook belangrijk om zich vanaf de leeftijd van 25 jaar om de drie jaar te laten screenen.

Lees alles over de preventie van HPV en baarmoederhalskanker op [www.hup-ado.be](http://www.hup-ado.be).





# Verplichte ziekteverzekering

## Wat krijg je niet terugbetaald?

De verplichte ziekteverzekering betaalt gezondheidsverstrekkingen terug met de bedoeling de gezondheid van de personen die ze nodig hebben te vrijwaren of te herstellen. Toch worden niet alle verstrekkingen of de ermee gepaard gaande kosten terugbetaald. Om welke verstrekkingen gaat het precies?

### Ereloonsupplementen

Partena Ziekenfonds betaalt de erelonen terug die de arts je aanrekent. Wordt er ook een supplement gevraagd op dat erloon, dan blijft dit volledig voor jouw rekening. De verplichte ziekteverzekering voorziet geen tegemoetkoming in deze kosten.

### Alternatieve behandelingswijzen

Je krijgt een financiële tegemoetkoming van de verplichte verzekering voor een raadpleging bij je huisarts of tandarts, maar dit geldt niet voor sessies van alternatieve behandelingswijzen:

- homeopathie
- acupunctuur
- osteopathie
- chiropraxie
- ...

Bepaalde zorgverleners beoefenen naast hun specialiteit (bv. arts, kinesist) een van deze alternatieve behandelingswijzen en overhandigen een getuigschrift voor verstrekte hulp voor de raadpleging. Partena Ziekenfonds biedt een financiële tegemoetkoming voor de gezondheidsverstrekkingen van deze zorgverlener (raadpleging, onderzoek, ...), maar niet voor een van deze alternatieve praktijken.

### Sessie bij een psycholoog

Raadplegingen bij een psychiater worden terugbetaald door de verplichte verzekering, maar voor sessies bij een psycholoog krijg je geen financiële tegemoetkoming. De aanvullende verzekering van Partena Ziekenfonds biedt wel een terugbetaling voor psychotherapie voor jongeren t.e.m. 18 jaar.

### Geneesmiddelen

De verplichte verzekering voorziet geen financiële tegemoetkoming voor de aankoop van geneesmiddelen uit de zogenaamde categorie D. Deze worden beschouwd als comfortproducten (slaappillen, pijnstillers, ...). Ook wanneer je deze medicatie neemt tijdens een ziekenhuisopname, of op voorschrift van je arts, blijven deze kosten volledig voor jouw rekening. De verplichte ziekteverzekering komt ook niet tegemoet voor parafarmaceutische producten zoals voedingssupplementen en homeopathische artikelen.

### Kamersupplementen

Wanneer je bij een ziekenhuisopname expliciet vraagt om in een eenpersoonskamer te verblijven, dan zijn de aangerekende erelonen volledig voor jouw rekening.

Andere voorbeelden

- Zuiver esthetische chirurgische ingrepen (behalve herstellende), zijn altijd volledig voor rekening van de persoon zelf.
- Niet-dringend ziekenvervoer wordt in principe niet terugbetaald.

### WEBTIP

Hoeveel betaalt de verplichte verzekering terug? Surf naar [www.partena-onlinekantoor.be](http://www.partena-onlinekantoor.be) en log je in. Klik op de rubriek 'Mijn terugbetaling'. Hier kun je het bedrag van je terugbetaling berekenen aan de hand van de nomenclatuurcode(s) op je getuigschrift voor verstrekte hulp.

### PARTENA INFO

**Hospitalia Plus**, een product van je eigen ziekenfonds, is de hospitalisatieverzekering bij uitstek. Ze biedt een zeer ruime dekking voor tal van zorgen, geneesmiddelen en prothesen waar de verplichte ziekteverzekering helemaal geen terugbetaling voor voorziet.

Maar ook buiten het ziekenhuis lopen de kosten van geneeskundige verzorging zeer hoog op. Honoraria van de arts, geneesmiddelen, aerosolapparaten, ademhalingskinesitherapie voor de allerkleinsten, protheses, ...

Daarom is er **Hospitalia Ambulant**. Deze verzekering betaalt een tegemoetkoming voor geneesmiddelen, protheses en de verzorging die je betaalt buiten de ziekenhuisopname. Deze verzekering kun je enkel afsluiten in combinatie met Hospitalia, Hospitalia Plus of Hospitalia Continuïteit.

Lees meer op [www.partena-ziekenfonds.be/hospitalia](http://www.partena-ziekenfonds.be/hospitalia).



# OMNIO-statuu

## Hoe vraag je dit aan?



Dankzij het OMNIO-statuu hebben gezinnen met een laag inkomen recht op een hogere terugbetaling van verschillende medische kosten. Daarvoor moet men wel voldoen aan de inkomensvoorwaarde. Is dat het geval? Dan kun je een aanvraag doen bij je ziekenfonds!

### Inkomensvoorwaarde

Je hebt recht op het OMNIO-statuu in 2010 als je bruto belastbare gezinsinkomen (2009) niet groter is dan **14.778,26 euro** (+ 2.735,85 euro per gezinslid dat deel uitmaakt van het OMNIO-gezin). Je kunt je recht op het OMNIO-statuu ramen door je gezinsinkomen te berekenen. Is dat lager dan het plafondbedrag? Dan kun je het OMNIO-statuu aanvragen bij je ziekenfonds.

### Hoe aanvragen?

De aanvraag van het OMNIO-statuu voor 2010 gebeurt via een **verklaring op erewoord**. Dit document is beschikbaar bij je ziekenfonds. Hierop moet je het bruto belastbare inkomen (2009) van alle gezinsleden vermelden. Ook volgende documenten zijn noodzakelijk:

- een kopie van je laatste aanslagbiljet
- kopieën van de inkomensbewijzen van alle gezinsleden

### WEBTIP

Zelf berekenen of je aanspraak kunt maken op het OMNIO-statuu?

Surf naar [www.partena-ziekenfonds.be](http://www.partena-ziekenfonds.be) en klik in de rubriek 'diensten' op 'ziekteverzekering'. Onder 'OMNIO-statuu' klik je op 'Bereken zelf of je recht hebt op het OMNIO-statuu'.

Vermijd zware kosten voor blokjes, implantaten, prothesen, preventieve behandelingen, ...

## Verzeker je glimlach met Dentalia Plus

### de tandzorgverzekering van Partena Ziekenfonds



- Tandheelkunde wordt betaalbaar
- Verzekering voor het ganse gezin
- Geen medische vragenlijst
- Beperkte wachttijd
- Voordelige bijdragen
- Terugbetalingen voor orthodontie, prothesen, implantaten, parodontologie, preventieve en curatieve tandverzorging

### Interesse of meer info?

Neem contact op met je klantenadviseur van je plaatselijke kantoor.

(De openingsuren en het telefoonnummer van je kantoor vind je op [www.partena-kantoren.be](http://www.partena-kantoren.be).)

Mail naar [info@partena-partners.be](mailto:info@partena-partners.be)

Bel naar T. 09 269 85 00

Of surf naar [www.verzekerjeglilmlach.be](http://www.verzekerjeglilmlach.be)

Het GMD... Het doet waarschijnlijk wel een belletje rinkelen, maar wat is het eigenlijk? Wie kan er gebruik van maken? Hoe kun je het verkrijgen? Hoeveel kost het? Wat zijn de voordelen? Vraag je dit ook af?

## Kies voor het **globaal medisch dossier**

Het globaal medisch dossier (GMD) is bedoeld om het beheer van je medische gegevens te centraliseren, de uitwisseling ervan tussen de verschillende gezondheidsprofessionals te verbeteren en een hogere terugbetaling van je raadplegingen mogelijk te maken. Een GMD bevat alle nodige informatie over jouw:

- socio-administratieve gegevens (adres, telefoonnummer, ...)
- medische geschiedenis (vaccinaties, hospitalisaties, ...)
- fysieke problemen (resultaten van bloedafnames, radiografieën, ...)
- behandelingen (geneesmiddelen, verzorging, ...)
- medische rapporten van je artsen en andere zorgverstrekkers

Zo kun je onnodige onderzoeken of een behandeling die al voorgeschreven werd door een andere arts vermijden. Denk er wel aan om je huisarts op de hoogte te brengen van je raadplegingen bij andere artsen. Geef hem ook de belangrijke documenten door, zoals resultaten van medische onderzoeken en diagnoses van een specialist, zodat hij je GMD kan aanvullen!

Je huisarts kan je voorstellen (of je kunt hem vragen) om een GMD te openen, maar er zijn geen verplichtingen. Aan jou de keuze! Je huisarts stelt je GMD op en beheert het. Als je bijgevolg van behandelende arts verandert, dan zal die jouw GMD beheren. Je kunt je GMD ook zelf raadplegen en een kopie ervan vragen aan je arts.

### **Ingeschreven in een medisch huis?**

Dan gebeurt alles automatisch. Je moet dus niets betalen om je GMD te openen of te verlengen, het wordt beheerd door de huisartsen van het medisch huis. Bijgevolg hoeft je geen enkele formaliteit te vervullen en betaalt Partena Ziekenfonds de erelonen voor het beheer van je GMD rechtstreeks aan het medisch huis.

### **Vijf goede redenen om een GMD te openen**

1. Je **remgeld** wordt vermindert met 30% voor een raadpleging bij je **huisarts** of bij elke arts die je de toestemming geeft om toegang te hebben tot je GMD. Patiënten ouder dan 75 jaar en chronisch zieken genieten dit voordeel ook voor huisbezoeken. Deze vermindering blijft geldig tot 31 december van het tweede kalenderjaar na de opening of verlenging van je GMD (als je het in november 2010 opent, dan geniet je deze vermindering tot 31 december 2012).

Opgelet: deze korting geldt niet voor raadplegingen of huisbezoeken 's nachts, in het weekend of op feestdagen!

Voorbeeld: erelonen voor een raadpleging bij een (geconventioneerde) erkende geaccrediteerde huisarts (bedragen van toepassing op 1 januari 2010)

€ 22,67	Patiënt zonder GMD	Patiënt met GMD	Patiënt RVV/Omnio zonder GMD	Patiënt RVV/Omnio met GMD
Partena Ziekenfonds betaalt je ... terug	€ 16,86	€ 18,61	€ 21,18	€ 21,63
Wat je zelf moet betalen	€ 5,81	€ 4,06	€ 1,49	€ 1,04
Met je GMD bespaar je ...	€ 1,75		€ 0,45	

- Partena Ziekenfonds betaalt het **supplement** van 2 euro terug dat de huisarts vraagt die je GMD beheert, indien je naar zijn raadpleging gaat tussen 18u en 21u. Dit supplement is volledig ten laste van patiënten zonder GMD!
- Partena Ziekenfonds betaalt je het bedrag van het officiële ereloon terug voor het beheer van je GMD van je behandelende huisarts, ofwel **27,76 euro**. Je schiet deze som voor aan je arts en je stuurt het getuigschrift voor verstrekte hulp vervolgens naar je ziekenfonds. Je ziekenfonds betaalt je deze som volledig terug. Deze stap doe je slechts eenmaal per jaar, zelfs als je onder-tussen van arts bent veranderd.
- Als je (of je behandelende arts) vergeet om je GMD te verlengen het volgende jaar tijdens een raadpleging bij de arts of een bezoek van hem, dan **verlengt** Partena Ziekenfonds je dossier **automatisch**, op voorwaarde dat je in dat jaar je arts minstens één keer bezocht (of over de vloer gekregen) hebt. Dit systeem maakt het mogelijk om het administratief beheer van je GMD voort te zetten, wat er ook gebeurt. In dat geval, betaalt jouw ziekenfonds de erelonen voor het beheer van je GMD rechtstreeks aan je arts.
- Als je lijdt aan **chronische nierinsufficiëntie** of **type 2 diabetes**, je al een specifiek traject volgt en een GMD hebt, dan kun je een **zorgtraject**<sup>1</sup> volgen. Dit garandeert een betere samenwerking tussen de artsen die je gezondheidstoestand opvolgen.

## Goed om te weten!

Je arts kan de erelonen voor het beheer van je GMD rechtstreeks door Partena Ziekenfonds laten betalen volgens het systeem van de derde betaler. Je arts mag je dit niet weigeren als je hem dit vraagt en je moet dus niets extra betalen, buiten de gewone raadplegingen. Bepaalde voorwaarden moeten wel gerespecteerd worden.

- Vraag aan je arts om de derde betaler toe te passen.
- Je arts moet je een specifiek zorgattest geven voor het beheer van je GMD met vermelding 'vraagt de toepassing van de derde betaler regeling', met je handtekening op. Hij geeft je een ander zorgattest voor de raadpleging en de eventuele bijkomende verstrekkingen die niet betaald kunnen worden volgens het principe van de derde betaler.

Heb je nog geen GMD en wil je er één openen? Richt je dan tot je huisarts tijdens een raadpleging of een huisbezoek. Je akkoord<sup>2</sup> zal opgenomen worden in je GMD.

<sup>1</sup> Een zorgtraject omvat de behandeling en de opvolging van de patiënt door zijn huisarts en zijn specialist. De drie partijen ondertekenen een contract, aangepast aan de situatie van de patiënt. Dit contract omvat behandelingsdoelstellingen voor vier jaar. De huisarts coördineert het zorgtraject en onderhoudt regelmatig contact met de patiënt en de specialist.

<sup>2</sup> Is de patiënt niet in staat om dit akkoord zelf te geven, dan moet de identificatie van het familielid of de naaste persoon die het akkoord geeft, opgenomen worden in het dossier.



## PARTENA INFO

Volgende brochures kun je gratis aanvragen bij je ziekenfonds:

- 'GMD, niets dan voordelen!'
- 'Zorgtraject voor diabetes type 2. Kom je in aanmerking?'
- 'Zorgtraject voor chronische nierinsufficiëntie. Kom je in aanmerking?'

## WEBTIP

Heb jij al een GMD? Is je GMD nog in orde? Kijk het na via het Onlinekantoor. Surf naar [www.partena-onlinekantoor.be](http://www.partena-onlinekantoor.be) en log je in. Klik in de rubriek 'Mijn dossier' op 'Mijn gegevens'. Klik op je naam voor een detailoverzicht. Daar krijg je te zien of je een GMD hebt met de vermelding  als het in orde is. Zie je een ? Vraag dan een GMD aan via je huisarts.

## TEST JE GEZOND VERSTAND!

Surf naar [www.goedvoorjou.be](http://www.goedvoorjou.be) en klik in de rubriek 'gezondheid' op 'gezonde filmpjes'. Bekijk het filmpje 'Mijn zekerheid' van onze quiz en ontdek samen met je gezin wie het gezondste verstand heeft!





# Person

Wie door ziekte, ongeval of werkloosheid zijn inkomen verliest kan veelal rekenen op een vervangingsinkomen. Voor wie door een handicap niet kan werken of onvoldoende inkomen kan verwerven, voorziet de federale overheid een inkomen in de vorm van twee tegemoetkomingen. Vanzelfsprekend gelden daarvoor enkele voorwaarden.

## Voor wie?

Om in aanmerking te komen voor één of beide van de tegemoetkomingen moet de persoon:

- een erkende handicap hebben
- tussen 21 en 65 jaar oud zijn
- een nationaliteit van een van de lidstaten van de Europese Unie hebben of van de door de wet bepaalde uitzonderingen
- zijn permanente woonplaats in België hebben en er ook werkelijk verblijven
- een onvoldoende inkomen hebben

## Inkomensvervangende tegemoetkoming

Iemand die door zijn handicap niet kan werken of onvoldoende inkomen kan verwerven, heeft recht op een inkomensvervangende tegemoetkoming. Men spreekt van onvoldoende inkomen als je niet in staat bent meer dan een derde te verdienen van wat een gezond persoon in een gelijkaardige functie kan verdienen.

De aard van de handicap is niet van tel. Een arts moet enkel vaststellen dat de persoon omwille van zijn handicap geen of onvoldoende inkomen kan verwerven.

Het bedrag van de tegemoetkoming hangt af van de gezinssituatie van de persoon met een handicap.

Inkomensvervangende tegemoetkoming	Jaarbedragen (in euro)
Categorie A: persoon woont in bij familie	5.809,22
Categorie B: de persoon woont alleen of in een instelling	8.713,83
Categorie C: de persoon woont samen met een partner en/of heeft kinderen ten laste	11.618,44

Opgelet: bedragen geldig vanaf 1 juni 2009.

## SHOPTIP

Partena Gezondheidshop biedt allerlei producten aan waarmee je je mobiliteit en zelfredzaamheid kunt verhogen.

Surf naar [www.partena-gezondheidshop](http://www.partena-gezondheidshop) en bekijk het aanbod in de rubrieken 'mobiliteit' en 'zelfredzaamheid'. Als klant van Partena Ziekenfonds krijg je 10% terugbetaald\* op je aankoop!

\*Mits regelmatige betaling van de ziekenfondsbijdrage voor het Voordelenpakket.

# en met een handicap

# Tegemoetkomingen

## De integratietegemoetkoming

Deze tegemoetkoming is bestemd voor een persoon met een handicap die moeilijkheden heeft om zelfstandig te leven en daardoor extra kosten heeft.

Een toegewezen arts gaat aan de hand van een onderzoek na in hoeverre de zelfredzaamheid van de persoon met een handicap verminderd is.

Daarbij houdt de arts rekening met de zelfredzaamheid van een persoon om:

- zich te verplaatsen
- zelfstandig te koken en te eten
- zich te wassen en aan te kleden
- zijn woning te onderhouden en huishoudelijke taken uit te voeren
- gevaarlijke situaties in te schatten
- te communiceren en sociale contacten te hebben

De arts kent voor elk van deze criteria punten toe. Hoe hoger iemand scoort, des te kleiner zijn zelfredzaamheid en des te hoger de categorie waaronder hij valt.

Integratietegemoetkoming	Jaarbedragen (in euro)
Categorie I	1.061,26
Categorie II	3.616,37
Categorie III	5.778,51
Categorie IV	8.418,56
Categorie V	9.550,33

Opgelet: bedragen geldig vanaf 1 juni 2009.

## Financiële voorwaarden

Om in aanmerking te komen voor één of beide tegemoetkomingen, mogen de jaarlijkse inkomsten van de persoon met een handicap en degenen met wie hij een gezin vormt, niet hoger zijn dan een grensbedrag.

Voor beide tegemoetkomingen gelden enkele vrijgestelde inkomsten. Voor de inkomensvervangende tegemoetkoming is dat o.a. een schijf van 2.382,48 euro op het inkomen van de partner en 10% op het beroepsinkomen van de persoon met een handicap zelf.

## Hoe vraag je een tegemoetkoming aan?

Beide tegemoetkomingen kunnen aangevraagd worden aan het loket van de gemeente waar de persoon met een handicap gedomicilieerd is.

### MEER INFO

Surf naar de website van de Directie-generaal van Personen met een handicap:  
[www.handicap.fgov.be](http://www.handicap.fgov.be).



### PARTENA INFO

Advies nodig?  
Neem contact op met de Dienst Maatschappelijk Werk via T. 09 269 85 00.

# Dringende Zorgen in het Buitenland

## Uitsluiting van bepaalde eilanden en gebieden

Sinds 1 juli 2010 zijn een aantal preciseringen doorgevoerd over de landen die gedekt worden door de dienst Dringende Zorgen in het Buitenland (DZB). Zo heb je geen recht op de tegemoetkomingen van deze dienst op bepaalde eilanden of gebieden die banden hebben met lidstaten van de Europese Unie. Een overzicht!

### Wat is de dienst DZB?

Dit is een reisbijstandsverzekering die dringende medische bijstand in bepaalde landen dekt via de bijstandscentrale Mediphone Assist en de medische kosten voor dringende en onvoorziene verzorging in deze landen terugbetaalt.

### In deze landen geldt de dringende zorg in het buitenland WEL\*

Algerije	Hongarije (EU)	Malta (EU)	Slowakije (EU)
Andorra	Ierland (EU)	Marokko	Slovenië (EU)
Bosnië-Herzegovina	IJsland	Monaco	Spanje (EU)
Bulgarije (EU)	Italië (EU)	Montenegro	Syrië
Cyprus (EU)	Kosovo	Nederland (EU)	Tsjechië (EU)
Denemarken (EU)	Kroatië	Noorwegen	Tunesië
Duitsland (EU)	Letland (EU)	Oostenrijk (EU)	Turkije
Egypte	Libië	Polen (EU)	Vaticaanstad
Estland (EU)	Liechtenstein	Portugal (EU)	Verenigd
Finland (EU)	Litouwen (EU)	Roemenië (EU)	Koninkrijk (EU)
Frankrijk (EU)	Luxemburg (EU)	San Marino	Zweden (EU)
Griekenland (EU)	Macedonië	Servië	Zwitserland

### In volgende gebieden en eilanden geldt de dringende zorg buitenland NIET

- **Voor Frankrijk:** Réunion, Martinique, Guadeloupe, Frans-Guyana, Frans-Polynesië, Wallis en Futuna, Saint-Pierre en Miquelon, Saint-Barthélemy, Sint-Maarten, Mayotte, de Franse Zuidelijke en Antarctische Gebieden, Nieuw-Caledonië en Clipperton.
- **Voor Groot-Brittannië:** de Kaaiman-eilanden, Anguilla, de Bermuda-eilanden, Montserrat, Sint-Helena, Ascension en Tristan da Cunha.
- **Voor Nederland:** de Nederlandse Antillen (Saba, Curaçao, Bonaire, Sint-Maarten, Sint-Eustachius en Aruba).
- **Voor Denemarken:** Groenland.

Kortom, als je naar een van deze eilanden of gebieden trekt, heb je geen recht op de tegemoetkomingen van de dienst Dringende Zorgen in het Buitenland. Neem dan zeker een reisverzekering bij een verzekeringsmaatschappij!

### Medische reisbijstand in het buitenland?

Bel Mediphone Assist via T. +32 (0)2 778 94 94. Bel binnen de 48 uur. Mediphone Assist is 7 dagen per week, 24 uur per dag te bereiken.

### TIPS VOOR BUITENLANDSE TRIPS

- Neem je Partena-reiskaart mee. Zo heb je alles bij de hand.
- Laat je SIS-kaart thuis, in het buitenland kun je ze toch niet gebruiken. Je loopt enkel het risico ze te verliezen.
- Bij ambulante verzorging, doktersbezoek of de aankoop van geneesmiddelen vraag je steeds een rekening of een factuur en het betalingsbewijs.
- Word je arbeidsongeschikt in het buitenland en je kunt het werk niet hervatten? Contacteer je ziekenfonds, we leggen je uit wat je best doet om snel je uitkering te ontvangen.

## PARTENA REISKAART

Mediphone Assist: T. +32 (0) 2 778 94 94  
Fax: +32 (0)2 529 76 62 - E-mail: info@mediphonassist.be

Bijstandscentrale voor medische noodsituaties in het buitenland, 24u op 24u.  
Bellen binnen 48u indien bijstand nodig. Bijstand gedekt in 43 landen in Europa en het Middellandse Zeegebied. Raadpleeg de landen op [www.partena-ziekentfondsen.be/vakanties](http://www.partena-ziekentfondsen.be/vakanties).  
Ook voor informatie over een dokter of apotheker, waar ook ter wereld, behalve in België.

Over de reisverzekering geldt alleen en de huidige  
aanvullende verzekering is dekkend ook de reisverzekering.

Onafhankelijke  
Ziekentfondsen

### WEBTIP

Heb je nog geen Partena-reiskaart? Surf naar [www.partena-ziekentfondsen.be/vakanties](http://www.partena-ziekentfondsen.be/vakanties). Je kunt ze downloaden in de rubriek Dringende Zorg Buitenland. Je vindt er ook meer info over Mediphone Assist of over de terugbetaling van medische zorgen in het buitenland.

## Online ziekenfondsen ... Alles start met je e-mailadres

Partena Ziekenfonds zoekt steeds naar nieuwe mogelijkheden om je zo spoedig mogelijk op de hoogte te brengen van de laatste nieuwtjes.

Zo is er:

- de maandelijkse e-nieuwsbrief, boordevol nuttige informatie over de gezondheidszorg en je ziekenfonds.
- de terugbetalingsmail die we jou sturen als je doktersbriefje werd terugbetaald op je rekening.
- e-post, je persoonlijke 'brievenbus' in via het Onlinekantoor.

Wil je ook als eerste op de hoogte zijn? Bezorg ons dan je e-mailadres, of controleer even of wij over je correcte e-mailadres beschikken.

### Hoe?

Surf naar [www.partena-onlinekantoor.be](http://www.partena-onlinekantoor.be) en log je in. Zodra je bent ingelogd, kies je de rubriek 'Mijn gegevens'. Daarin klik je de naam aan van de persoon waarvan je het e-mailadres wil toevoegen/wijzigen. Is het de eerste keer? Bekijk dan zeker de demo!

Online ziekenfondsen ... al meer dan 48.000 klanten doen het. Neem een kijkje waarom!



The screenshot shows the 'Onlinekantoor' interface. The main heading is '>> MIJN GEGEVENS'. The user's name is 'Wim'. The profile includes contact information: 'Gemeenschap: Vlaamse Gemeenschap 1913 - 1740 Brussel', 'W walt: 0690000000@partena.be', 'T: 0690000000', 'Gsm: 0477967122', 'Geboortedatum: 12/04/1972', 'Taal: Nederlands', 'Nationaliteit: Belg', 'Geslacht: Vrouw', 'Verzekeringstijd: 110 / 110', 'Burgelijke stand: Getrouwd', 'Afschakelnummer: 1060000000', 'Verhuurnummer: 0000000000'. There is a 'Mijn wachtwoord wijzigen' button. Below the profile, there is a section for 'Wanneer heb ik mijn dossier?' with a list of dates and actions.

## Kom jij ook graag thuis in een proper huis? Vraag een Partena strijk- en/of poetshulp met dienstencheques!

Meer tijd voor jou en jouw gezin, daar draait het om bij Partena ziekenfonds & partners. Met **Partena Dienstencheques** kan je betaalbaar en gemakkelijk je poets- en strijkwerk in onze handen leggen.

Bij Partena Dienstencheques kost een uur professionele poets- en strijkhulp je slechts 7,50 euro. Na fiscale aftrek is dat nog amper 5,25 euro! Je hoeft bovendien geen instap- en verplaatsingskosten te betalen.

### Laat jouw poetshulp werken via Partena Dienstencheques.

Onze voordelen:

- Werk bij Beste Werkgever
  - Geen avond- of weekendwerk
  - Correcte en tijdige verloning plus maaltijdcheques en kilometervergoeding
- Bestaande klanten kunnen gerust mee in ons systeem

### Meer info?

Bel GRATIS T. 0800 17 800.

Mail naar [info@poetshulp.be](mailto:info@poetshulp.be).  
[www.poetshulp.be](http://www.poetshulp.be)





# Eenza

**Oud worden is een zegen, althans voor velen. Jammer genoeg geniet niet iedereen van die oude dag. Sommige ouderen staan er alleen voor en hebben niets om handen. Vooral personen die alleen wonen, voelen zich vereenzaamd. Maar ook senioren met een uitgebreid sociaal netwerk hebben last van eenzaamheid.**

Op eenzaamheid staat geen leeftijd. Toch hoeft het niet te verwonderen dat senioren zich makkelijker eenzaam voelen dan jongeren. Het verlies van een partner, sukkelen met de gezondheid, niet zonder hulp het huis uit raken, of na het pensioen niet weten hoe de dag te vullen... Allemaal redenen waardoor oudere personen zich eenzaam kunnen voelen. Daarbij komt nog dat ons huidige maatschappijbeeld de vereenzaming van ouderen in de hand werkt. Tussen hun drukke professionele en familiale agenda door hebben kinderen nog weinig tijd voor hun ouders. Waar ouders vroeger bij de kinderen introkken als zelfstandig wonen niet meer zo vlot ging, komen vele hulpbehoevende senioren nu in een rust- of verzorgingstehuis terecht. Anderen blijven thuis wonen, maar hebben naast het dagelijkse bezoek van een hulpverlener nog bitter weinig sociale contacten.

medebewoners en verzorgend personeel, maar hebben toch vaak last van eenzaamheid.

## Grootstad vs. platteland

Eenzaamheid bij ouderen lijkt op het eerste zicht vooral een typisch grootstadsfenomeen. In stedelijke gebieden leven mensen anoniem en is er minder sociale cohesie dan in landelijke gebieden. Toch leven ook daar heel wat eenzame ouderen. Alleenstaande bejaarden zijn vaak minder mobiel en komen enkel nog buitenhuis wanneer het echt nodig is. Ook in dergelijke gevallen is eenzaamheid nooit ver weg.

## Een goede babbel doet wonderen

Gelukkig zijn er verschillende organisaties die senioren uit hun isolement willen halen. De VZW Kontakt-Bejaarden, een vereniging actief in de Gentse regio, is er daar één van.

Vrijwilliger Patrick Garré legt uit: "Kontakt-Bejaarden is een onafhankelijke vzw die steun biedt aan thuiswonende bejaarden die zich eenzaam voelen. Onze organisatie wordt volledig gedragen door enthousiaste vrijwilligers. De leden bestaan uit twee groepen: enerzijds de bejaarden voor wie de vrijwilligers zich inzetten, en anderzijds de vrijwilligers. In totaal zijn we met een honderdtal personen. De vrijwilligers bezoeken de mensen thuis. Daarnaast organiseren we een een paas- en kerstfeest en af en toe een uitstap of koffietafels voor bejaarden en vrijwilligers samen."

## Eenzaam = alleen?

Toch voelt niet elke oudere persoon die alleen woont, zich eenzaam. Velen leiden nog een actief sociaal leven of krijgen regelmatig bezoek van kinderen en kleinkinderen. Omgekeerd geldt dat ook ouderen met een uitgebreid sociaal netwerk zich eenzaam kunnen voelen. Vaak missen ze het contact met een bepaalde vertrouwenspersoon, zoals een partner of een goede vriend of vriendin. Ze krijgen regelmatig bezoek van hulpverleners, kinderen, enz., maar niemand neemt nog de tijd voor een goede en oprechte babbel. Ook personen in een rust- en verzorgingstehuis zijn constant omringd door

### SHOPTIP

Met een eenvoudige gsm blijft communiceren nog altijd gemakkelijk. De Doro 410 klaggsms heeft een ruim toetsenbord met grote toetsen en letters, een helder display en een alarmknop. Een fijn idee voor ouderen of voor mensen die alleen wonen.

Koop de Doro 410 gsm via [www.partena-gezondheidshop.be](http://www.partena-gezondheidshop.be). Als klant van Partena-Ziekenfonds krijg je 10% terugbetaald\*.

€ 149



\*Mits regelmatige betaling van de ziekenfondsbijdrage voor het Voordelenpakket.

# am op de oude dag

Bij de thuisbezoeken heeft elke vrijwilliger een vaste persoon die hij of zij regelmatig bezoekt. Zo ontstaat een vertrouwensrelatie, waardoor de bejaarde persoon zich minder eenzaam voelt.

Dat menselijke contact en de persoonlijke band tussen de bejaarde en de vrijwilliger staan centraal in onze werking. Voor iemand die zich eenzaam voelt, is de oprechte interesse van een andere persoon een geschenk uit de hemel. Een eenvoudige babbelen doet wonderen en vermindert het eenzaamheidsgevoel van de bejaarde. Professionele hulpverleners zijn meestal gehaast en nemen daar niet altijd de tijd voor."



## Meer info?

Surf naar [www.kontaktbejaarden.be](http://www.kontaktbejaarden.be) of mail naar [kontakt.bejaarden@artevelde.be](mailto:kontakt.bejaarden@artevelde.be).

## Zoek je een gelijkaardig initiatief bij jou in de buurt?

Contacteer dan de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds.

## PARTENA INFO

### Omgaan met dementie? Lees onze brochure!

Hoe ga je om met een naaste met dementie? Welke fases kent het ziekteverloop? Hoe behoud je ruimte voor jezelf en vermijd je dat de verzorging te belastend wordt? Onze brochure 'Omgaan met dementie' gaat dieper in op die vragen en wil naasten van personen met dementie een beter begrip geven van de aandoening. Ze belicht de symptomen en de verschillende vormen van dementie, maar verliest ook het zorgaspect niet uit het oog.

Vraag de brochure aan via T. 09 269 85 00 of mail naar [info@partena-partners.be](mailto:info@partena-partners.be).

## De Onafhankelijke Ziekenfondsen vestigen de aandacht op dementie

Over dementie bestaan heel wat misverstanden. De Onafhankelijke Ziekenfondsen willen dementie mee uit de taboesfeer halen. Daarom ondersteunen ze de realisatie van de film 'Verdwaald in het Geheugenpaleis', een documentaire over dementie die op 14 september in première ging.



Documentairemaakster **Klara Van Es** focust in haar film op personen met dementie en hoe zij het verlies van identiteit en houvast beleven. "Verdwaald in het Geheugenpaleis gaat over het verlies van het geheugen en hoe daarmee te leven valt. Wat is de essentie van het mens-zijn en wat verlies je tijdens een dementieproces? Wat houd je over? Wat betekent zo'n aftakeling? Wat herinnert een persoon met dementie zich? Ik stel me vooral vragen en ik laat mijn personages antwoorden. Want dat kunnen ze! Het stoort mij dat er vaak over de hoofden heen van mensen met dementie gesproken wordt, maar zelden mét. Ik wil dat mijn film bijdraagt tot een positievere benadering van mensen met dementie. Daarom laat ik hen zelf aan het woord, zolang het nog kan. Zo geef ik een stem aan mensen die almaar meer stemloos worden."

De Onafhankelijke Ziekenfondsen willen zoveel mogelijk leden de kans geven om deze aangrijpende film te bekijken. Daarom organiseren ze een aantal voorstellingen op verschillende locaties. De voorstellingen worden gevolgd door een debat tussen een panel van deskundigen en de aanwezigen. Voor meer info en een volledige lijst van de data, surf naar [www.gezondheidsagenda.be](http://www.gezondheidsagenda.be) of bel T. 02 778 92 11.

# Zorgen voor



Tegenwoordig gaat het vaak over actieve 50-plussers, gepensioneerden met tijd te kort en opa's en oma's die er met de kleinkinderen op uittrekken. Kortom, de mooie kant van de 'vergrijzing'. Maar we weten allemaal dat het op een dag al eens minder gaat en dat heel wat ouderen zorg nodig hebben. Op zo'n momenten stelt Partena een heel pakket aan diensten ter beschikking. Die kunnen ervoor zorgen dat zorgbehoevende senioren thuis kunnen blijven of snel naar huis kunnen terugkeren. Getuige daarvan de volgende verhalen...

# onze senioren

## Dankjewel Greet, Yvonne, Rita en Patricia

"Een maand geleden was ik plots ernstig ziek. Griep. Groot probleem, want ik zorg ook voor Arnold, mijn man. Gelukkig was Greet, de maatschappelijk werkster van Partena er snel bij. Zij heeft ervoor gezorgd dat hij terecht kon in een kortverblijf. Bovendien heeft ze tijdens een huisbezoek berekend dat hij voldoende punten heeft om in aanmerking te komen voor de Vlaamse Zorgverzekering. Zo kunnen we recht hebben op een maandelijkse tussenkomst van 130 euro. Om van deze sociale voordelen te kunnen genieten moest heel wat papierwerk ingevuld worden, maar dat heeft Greet allemaal gedaan.

En ik? Ik voel me al veel beter. We zijn terug samen thuis. Drie keer per week krijg ik hulp van Yvonne, een gezinshelpster van Partena Gezinszorg. Zij doet de was en de strijk en kookt ook voor ons. Op vrijdag kookt ze wat extra zodat we ook in het weekend op ons gemak zijn. En naast die extra hulp is er nog Rita, de verpleegster die Arnold elke dag komt wassen en Patricia, onze poetsvrouw die ik met dienstencheques betaal. En zo redden we het opnieuw!"

Simonne, 74j

## Dankjewel Partena

"Mijn moeder wordt er straks 83. Ze woont hier om de hoek en ze is ongelooflijk gehecht aan haar huisje. Ik ook wel een beetje, want ik ben er opgegroeid. Mama wil nog altijd 'haar potje zelf koken', zoals zij dat noemt. Maar de laatste tijd wordt het wel moeilijker. Ik loop zo vaak mogelijk langs om een oogje in het zeil te houden en een handje toe te steken. Maar ik heb ook mijn job en mijn huishouden en geregeld wordt het te veel, zeker nu ik voor mijn werk soms ganse dagen weg moet.

Gelukkig ontdekte ik onlangs dat we een beroep konden doen op de verschillende thuiszorgdiensten van Partena, ook al is mijn moeder geen lid. Het eerste wat we deden was het installeren van een **personenalarmsysteem**. Als zij op de alarmbel drukt die rond haar hals hangt, komt ze terecht in de noodcentrale van Touring die mij onmiddellijk verwittigt. En behalve de **poetsvrouw** komt er nu ook geregeld een **oppashulp** langs. Zij warmt een maaltijd op en helpt wat in het huishouden. En vooral, ze geeft mij terug een veilig gevoel."

Helga, 42j

## Dankjewel Fred en Rudy

"Ik heb al heel mijn leven mijn plan getrokken, maar twee maanden geleden ben ik gevallen. Nog een geluk dat de burens thuis waren en dat ze me hebben horen roepen. Na een kort verblijf in het ziekenhuis mocht ik weer naar huis, op voorwaarde dat een **ergotherapeute** zou langskomen om advies te geven rond mijn woning en rond hulpmiddelen. Haar oordeel: ik moest een trapliftje laten installeren en met een rollator rondstappen. Eerst heb ik een rollator gehuurd via de **uitleendienst**, maar de maatschappelijk werkster vertelde me dat ik recht had op een eigen exemplaar. Het is nu de mijne, want mijn achterkleinkind heeft er een sticker opgeplakt van zijn zwemclub.

Ondertussen heb ik ook een **personenalarmsysteem**, want ik wil niet meer meemaken dat ik nog zo moet roepen naar de burens. Ik heb er eentje genomen met CO- en branddetectie. Zo voel ik me ook veel veiliger. Drie keer per week brengt Fred een **warme maaltijd**. En vorige week was Rudy hier, van de **klusjesdienst**. Door een kleine lek was de muur vochtig. Rudy heeft de kraan hersteld en de muur netjes herschilderd. Hij zei dat ik voor mijn kleine stadstuinje ook een beroep op hem kan doen. Dat is een hele opluchting, want zo kan ik van mijn bloemen blijven genieten." Herman, 77j



## Partena Thuiszorg

Onze Dienst Maatschappelijk Werk zorgt voor de organisatie van thuiszorg op maat van jouw behoeften en informeert je over je rechten en plichten in de ziekteverzekering.

Onze maatschappelijk werk(st)ers zijn jouw aanspreekpunt voor:

- Thuisverpleging
- Gezinszorg
- Poetsdienst
- Kraamzorg
- Klusjesdienst
- Palliatieve zorg
- Oppashulp
- Warme maaltijden
- Personenalarmsysteem
- Incontinentiemateriaal
- Coördinatie niet dringend medisch ziekenvervoer

## PARTENA INFO

Wil je thuiszorg aanvragen?

Neem contact op met de Dienst Maatschappelijk Werk via [info@partena-ziekenfonds.be](mailto:info@partena-ziekenfonds.be) of bel T. 09 269 85 00.

# Slaapcomfort in de Gezondheidshop

GRATIS  
BEDBODEM  
T.W.V. € 425

## Ervaar het verschil!

- TEMPUR® is een visco-elastisch, temperatuurgevoelig materiaal dat zich vormt naar de exacte contouren van het lichaam.
- Vermindering van rug- en nekklachten
- Minder draaien en woelen
- Wereldwijd aanbevolen

## TEMPUR-actie in de Gezondheidshop

Bij aankoop van TEMPUR® matras (15 of 20 cm) + TEMPUR® hoofdkussen  
> GRATIS niet verstelbare bedbodem t.w.v. € 425 (80x200 of 90x200)



OF

€ 425 korting bij aankoop van een TEMPUR® matras +  
TEMPUR® hoofdkussen + TEMPUR® verstelbare bedbodem.

ACTIE GELDIG VAN 25/9/2010 TOT 31/10/2010



**PARTENA** GEZONDHEID  
ziekenfonds & partners **SHOP**



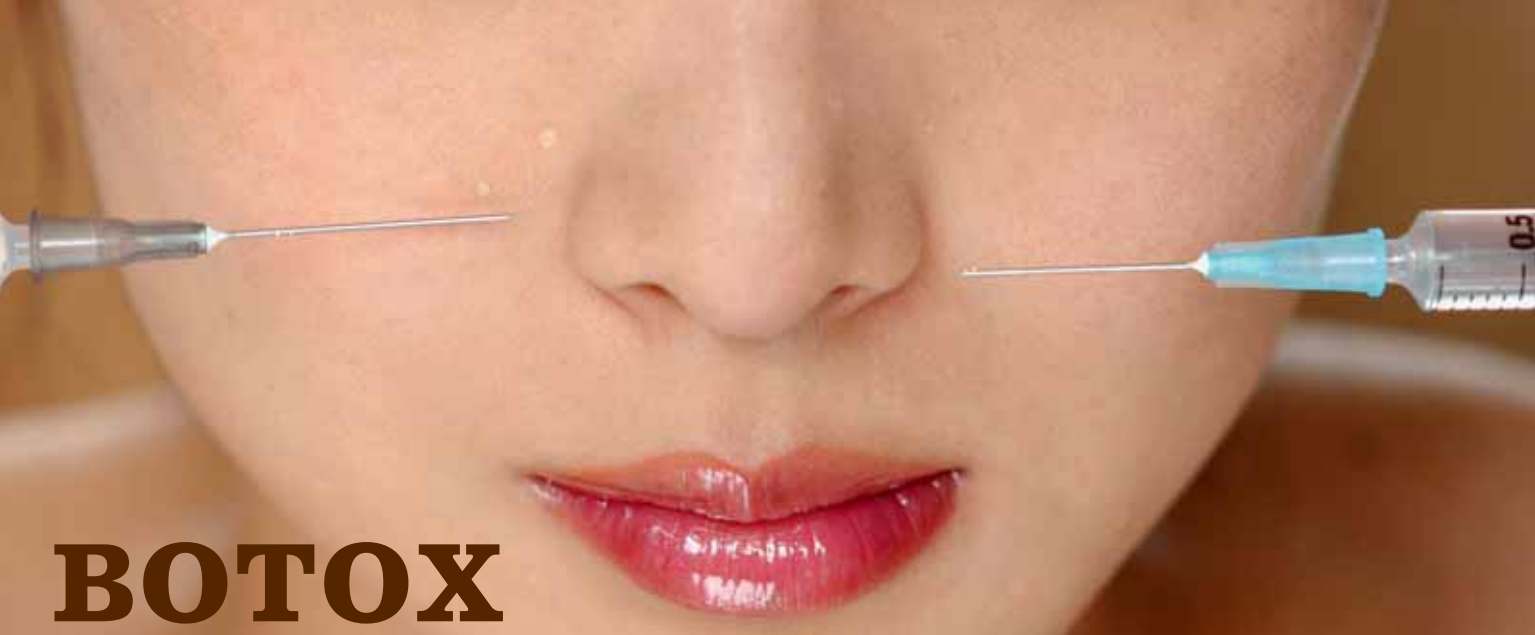
**BESTEL ONZE PRODUCTEN ONLINE**  
**WWW.PARTENA-GEZONDHEIDSHOP.BE**

Of telefonisch op gratis nummer T. 0800 99960

Hollenaarstraat 135-137 in 9041 Oostakker. Dinsdag gesloten.

Als klant van Partena Ziekenfonds krijg je 10% terugbetaald\* op alle producten.

\*Mits regelmatige betaling van de ziekenfondsbijdrage voor het Voordelenpakket.



# BOTOX

## De plooien veilig gladgestreken?

De eeuwige jeugd is niemand gegeven. Toch leggen veel vrouwen zich niet zomaar neer bij de veroudering van hun huid. De antirimpelcrèmes zijn welbekend, maar ook Botox® is ondertussen al goed ingeburgerd. Maar zijn dergelijke injecties wel een effectief tegengif tegen rimpels? En nog belangrijker: is het gebruik van botox wel veilig

### Wat is botox?

Botox is een verdunde vorm van het botuline-toxine A, een giftige stof die spierverlamming veroorzaakt. Deze stof wordt in erg **kleine dosissen** in de huid ingespoten. Ze blokkeert de prikkeloverdracht van de zenuwen naar de spieren, waardoor de activiteit van de spieren afneemt. Op die manier kan botox **rimpels** (tijdelijk) laten verdwijnen.

### Medisch of cosmetisch?

Op **medisch** vlak zijn behandelingen met botox niets nieuws. Zo wordt de stof al jarenlang gebruikt tegen onder meer:

- oogaandoeningen
- neurologische spierziektes
- spasmes
- ...

Ook bij overmatig zweten kan botox een oplossing bieden. Het effect is wel beperkt tot enkele maanden!

Het **cosmetische** gebruik van botox is iets heter van de naald. Een lokale injectie met botox kan de **onderhuidse spiertjes** doen ontspannen, waardoor rimpels verdwijnen. Ook dit effect is echter slechts tijdelijk (zo'n 3 à 6 maanden). Na 3 à 4 maanden kun je de behandeling wel opnieuw laten uitvoeren.

### Botox, veilig en wel?

Het antwoord op deze vraag is heel eenvoudig: als botox correct wordt gebruikt, is een behandeling wel degelijk veilig en effectief. Om alle risico's in de kiem te smoren, is het dan ook essentieel dat je de behandeling laat uitvoeren door een **ervaren arts** (dermatoloog of plastisch chirurg). Anders kun je voor heel onaangename verrassingen komen te staan.

### Om het even waar?

Botox mag slechts op bepaalde **delen van het gelaat** worden ingespoten. Anders loop je het risico om je natuurlijke gelaatsmimiek naar de vaantjes te helpen.

- **Waar wel:** op het voorhoofd en rond de wenkbrauwen
- **Waar niet:** de mond, wangen en rondom de ogen

### Gevaren

Het kan niet genoeg worden onderstreept: botox mag je enkel laten inspuiten door een ervaren arts. De juiste dosis op de juiste plaats is namelijk essentieel. De risico's van zogenaamde **'botoxfeestjes'** zonder professionals zijn dan ook talrijk. Wat kan er gebeuren als je botox op de verkeerde plaats of in een te hoge dosis laat inspuiten?

- ademhalings- of slikmoeilijkheden
- verlamingsverschijnselen
- spierverzwakking
- afhankende oogleden

### Voor iedereen?

Botox is zeker geen spek voor ieders bek. Uit veiligheidsoverwegingen mag botox niet worden gebruikt bij:

- zwangere vrouwen
- vrouwen die borstvoeding geven
- mensen met een neuromusculaire aandoening
- mensen met een allergie voor botulinetoxine

Neem je antibiotica of andere geneesmiddelen? Breng de arts daarvan zeker op de hoogte. Sommige medicijnen kunnen de werking van botox immers versterken, met alle risico's van dien.

### Meer info

Op zoek naar een dermatoloog in je buurt? Neem dan een kijkje op [dermanet.be](http://dermanet.be) of [dermato.be](http://dermato.be)!

Met dank aan Dr. Kristin Smet, dermatologe te Drongen, voor haar bereidwillige medewerking!

**Geitenmelk, sojamelk, paardenmelk, rijstmelk, ... Er bestaat tegenwoordig een brede waaier aan zowel dierlijke als plantaardige varianten van melk. Raak je soms ook het noorden kwijt bij dat grote aanbod? En wil je eindelijk eens weten wat nu de verschillen zijn tussen die twee soorten? Dan is het hoog tijd voor een overzicht!**

# Melk Dierlijk of plantaardig?



## Plantaardige melk: goed voor elk?

Mager, halfvol of vol? Dit is waarschijnlijk de bekendste vraag als het over melk gaat. Nochtans is 'dierlijk of plantaardig?' ook een belangrijke keuze. Maar welke plantaardige varianten bestaan er allemaal? En wat zijn hun kenmerken? Een kleine opsomming:

- **Sojamelk** bevat weinig calorieën en vet en is rijk aan eiwitten.
- **Amandelmelk** bevat weinig calorieën en vet, maar is minder rijk aan eiwitten, vitamines en calcium.
- **Rijstmelk** bevat nog minder vet dan sojamelk en is rijk aan vitamines (2 keer zoveel als koemelk) en vezels.
- **Havermelk** bevat veel vezels, maar is arm aan vitamines.

Opgelet: de eiwitten in plantaardige melk hebben wel een lagere biologische waarde (gelijkenis met lichaamseiwitten) dan die in dierlijke melk. Daardoor zorgt plantaardige melk voor een minder grote aanvoer van essentiële aminozuren. Ook vitamine B12 komt bijna enkel voor in dierlijke melkproducten. Heb je zin in een glas plantaardige melk? Kies dan voor een verrijkte vorm, zoals met calcium verrijkte sojamelk.

## Een strategie tegen lactose-intolerantie

Lactose is een natuurlijke melksuiker die voorkomt in dierlijke melkproducten. Als lactose niet voldoende wordt afgebroken in de darmen door het enzym lactase, resulteert dit in buikpijn, krampen, diarree, winderigheid, ... Dit fenomeen heet lactose-intolerantie. Gelukkig zijn zowel soja-, amandel- als rijstmelk lactosevrij, waardoor ze een belangrijke rol kunnen spelen bij het vermijden van deze klachten.

## Dierlijke melk: meer dan koemelk alleen!

Koemelk heeft uiteraard het meest in de pap te brokken in onze voeding, maar toch zijn er ook nog melkproducten van andere zoogdieren te verkrijgen:

- **Geitenmelk** verteert makkelijker dan koemelk, maar bevat wel meer verzadigde vetten en minder vitamine B12.
- **Schapenmelk** bevat dubbel zoveel calcium, fosfor en vitamine B dan koemelk, maar ook dubbel zoveel vet en meer calorieën.
- **Buffelmelk** bevat ook meer calcium en eiwitten dan koemelk, maar eveneens dubbel zoveel vet.
- **Paardenmelk** bevat minder vet dan andere dierlijke melksoorten, maar wel meer lactose.

Schapenmelk en buffelmelk worden voornamelijk tot kaas verwerkt (bv. mozzarella).

## Melk en de actieve voedingsdriehoek

Melk is een cocktail van gezonde voedingsstoffen als calcium, hoogwaardige eiwitten, vitamines en mineralen. Daarom beveelt de actieve voedingsdriehoek 3 à 4 glazen (dierlijke) melk of melkproducten per dag aan.

Hartelijk dank aan Ellen Vannimmen, diëtiste in het ASZ Geraardsbergen, voor haar bereidwillige medewerking!



## Enkele recepten!

Je kunt zowel plantaardige als dierlijke melk op een originele manier in je dagelijkse menu smokkelen.

### Koemelk: smoothie met peer

- Snijd een geschilde peer in vier en verwijder het klokhuis.
- Snijd ze in stukjes en leg ze gedurende 1 uur in de diepvries.
- Doe de stukjes peer in een mengbeker en doe de melk erbij.
- Mix tot een schuimig drankje en schenk in een groot glas met een lange lepel erbij.

### Sojamelk: rijstpudding (6 personen)

- Meng 200 g rijst met 800 ml sojamelk in een kookpan.
- Breng aan de kook en laat 20 min. koken op een zacht vuur tot de rijst zacht is.
- Voeg 4 eetlepels suiker en 100 g rozijnen toe en laat nog 2 min. extra koken.
- Roer af en toe en voeg een halve theelepel zout en vanille-extract toe.
- Giet de rijstpudding in kommen en besprenkel ze met wat kaneel en nootmuskaat.

## MEER INFO!

- Lees meer over melk op [ikkantegeneenstootje.be](http://ikkantegeneenstootje.be)!
- Ontdek ook onze brochure 'Het geheim van gezonde voeding' en 'Nieuwe voedingstrends: een modeverschijnsel?'. Vraag ze gratis aan via T. 09 269 85 00 of mail naar [info@partena-partners.be](mailto:info@partena-partners.be).

# Slaapcomfort in de Gezondheidshop

## Residenz, woonmeubelen voor senioren

Bespaar investeringskosten voor de woning, zonder afbreuk te doen aan kwaliteit en veiligheid.

**PROMO**

GRATIS bed- en bijzet-  
tafeltje t.w.v. 195 euro  
bij aankoop van een  
verzorgingsbed uit de  
Residenz-reeks!

### Residenz Arminia

- 4-delig ligvlak: lighoogte, rug- en bovenbeensteun elektromotorisch verstelbaar
- Onderbeensteun manueel verstelbaar
- Beukenhouten ombouw, naturel
- Afzonderlijke wielvergrendeling
- Handbediening met selectieve blokkeerfunctie
- Ligvlak met lattenbodem

Het tafeltje is in de hoogte verstelbaar, kantelbaar, met vast plateau en in beuken decor.



#### Actievoorwaarden

- Actie geldig van 25/9/2010 tot 31/10/2010
- Afgebeeld model = Arminia (incl. geïntegreerde onrusthekken, oprichter en 24V-stopcontact). Kostprijs: 1.475 euro.
- Richtprijzen volledig Residenz-gamma verzorgingsbedden: van 1.195 euro tot 2.695 euro.
- Meerprijs voor levering en montage aan huis van 121 euro voor gelijkvloers en 181,50 euro voor verdieping.

**PARTENA**  
ziekenfonds & partners

GEZONDHEID  
SHOP

**BESTEL ONZE PRODUCTEN ONLINE**  
**WWW.PARTENA-GEZONDHEIDSHOP.BE**

Of telefonisch op gratis nummer T. 0800 99960

Hollenaarstraat 135-137 in 9041 Oostakker. Dinsdag gesloten.

Als klant van Partena Ziekenfonds krijg je 10% terugbetaald\* op alle producten.

\*Mits regelmatige betaling van de ziekenfondsbijdrage voor het Voordelenpakket.



# Meer gezond-tijd voor je

## Vlaanderen lacht

### Maak alle lachspieren los, want lachen is gezond!

Lachen vermindert stress, verzacht de pijn, versterkt de afweer en geeft ons meer energie. Meestal lachen we om 'iets' zoals een goede grap, een leuke situatie of een komische film. Maar heb je al eens gelachen om 'niets'?

Bij lachyoga wordt er in groep gelachen zonder één enkele reden. Er wordt gebruik gemaakt van diverse relaxatieoefeningen, ludieke lachstimulerende oefeningen en ademhalingstechnieken. Een lachsessie werkt heel ontspannend, brengt de deelnemers in een vrolijke stemming en dichterbij elkaar.

Vlaanderen Lacht! organiseert een aantal lachsessies onder begeleiding van Geert Van De Vijver, gediplomeerd lachyogatrainer.

Brugge: 22/10. Van 20u tot 21u30.

Hasselt: 23/10. Van 10u30 tot 12u.

Gent: 24/10. Van 14u tot 15u30.

Buggenhout: 26/10. Van 20u tot 21u30.

Mortsel: 28/10. Van 20u tot 21u30.

### Prijs

10 euro per sessie voor klanten van Partena Ziekenfonds. 15 euro per sessie voor niet-klanten.

### Meer info

[www.goedvoorjou.be](http://www.goedvoorjou.be).

Inschrijven voor Brugge, Hasselt, Buggenhout of Mortsel: Geert Van De Vijver. T. 0477 07 25 51 of [info@delachvanvlaanderen.be](mailto:info@delachvanvlaanderen.be).

Inschrijven voor Gent: via het inschrijvingsformulier van de Wellnessdag op [www.goedvoorjou.be](http://www.goedvoorjou.be) of T. 09 333 80 00.

### Gezonde tip

Boek een lachsessie voor je bedrijf! Surf naar [www.partena-gezond.be](http://www.partena-gezond.be) of bel T. 09 268 72 41 voor meer info.



## Yorbody

### Jouw online beweegmotivator

Je beweeggedrag registreren en je online coachen om je dagelijks meer te laten bewegen, daar draait het bij Yorbody om.

Via een driedimensionale beweegmeter registreert en analyseert Yorbody jouw beweeg- en (eventueel ook) je eetgedrag. Wekelijks ontvang je jouw gezondheidsdoelen en op regelmatige basis tips en advies per e-mail en/of per sms.

Het enige wat jij moet doen, is dagelijks je beweegmeter bijhouden en hem regelmatig inpluggen in je computer om je gegevens op te laden.



### Prijs

Via Partena Ziekenfonds ontvang je een speciale korting\*.

- De eerste maand betaal je 39 euro voor de beweegmeter en één maand online coaching.
- Daarna betaal je via Partena Ziekenfonds slechts 8 euro per maand i.p.v. 9,95 voor je maandelijke abonnement. Dit abonnement is maandelijks opzegbaar.

### Meer weten of inschrijven?

Surf naar [www.goedvoorjou.be](http://www.goedvoorjou.be) en klik op 'bewegen'.



\*Mits regelmatige betaling van de ziekenfondsbijdrage voor het Voordeelpakket.

## Tai chi en NIA

### Nieuwe lessenreeksen

In september zijn er nieuwe lessenreeksen NIA en Tai Chi gestart op verschillende locaties in Vlaanderen. Inschrijven is nog mogelijk!

### Meer info

[www.gezondheidsagenda.be](http://www.gezondheidsagenda.be).



## WELEDA-AVOND IN GENT

### Maak kennis met het nieuwe gamma Weleda gezichtsverzorging!

Partena Gezondheidshop zet Weleda in de kijker op woensdag 17 november 2010 om 19u. Naast een hapje en een drankje krijgt je toelichting over de nieuwe producten:

- Amandel - gevoelige huid
- Iris - jonge huid
- Rosa Mosqueta - vitaliserende verzorging (30+)
- Granaatappel - actieve regeneratie (40+)

De Weleda-consulente laat je de producten testen en geeft jou advies en handige tips. Alle voorgestelde producten zijn te koop in de Gezondheidshop. Als klant van Partena Ziekenfonds krijg je 10% terugbetaald\*. Wie deelneemt krijgt een leuke attentie!

### Inschrijven

Het aantal plaatsen is beperkt. Schrijf je vooraf in via T. 09 269 85 00 of mail naar [info@partena-gezondheidshop.be](mailto:info@partena-gezondheidshop.be).

### Locatie Weleda-avond

Partena Ziekenfonds, Coupure Links 103 in 9000 Gent.



## De Knooppunter: dé wegwijzer voor leuke fietstochten!

Elke fietsfan kent inmiddels wel het fietsroutenetwerk. Meer dan 12.000 km fietsroutes laten toe om eindeloos te combineren en vele ongekende plekjes in Vlaanderen te ontdekken.

Om nog meer en makkelijker te genieten op de fiets is er nu 'De Knooppunter', een handig water- en winddicht toestelletje dat je in een, twee, drie op je fietsstuur plaatst en waarmee je op elk moment je route kunt volgen. Speciale routekaartjes, die als gegoten in het toestelletje passen, laten je toe om elk moment in één oogopslag je reisweg te volgen.

Bij de Knooppunter krijg je bovendien nog een set kant-en-klare routekaartjes van de 35 mooiste knooppuntenroutes in Vlaanderen.

### Hoe werkt het?

1. Koop een knooppuntenkaart via de Partena Gezondheidshop.
2. Stippel je route uit aan de hand van de knooppuntennummers.
3. Vul op een blanco routekaartje de knooppuntennummers in en indien gewenst de tussen- en totaalafstanden. Of nog makkelijker: laat je route maken op [www.knooppunter.com](http://www.knooppunter.com) met de 'routemaker'.
4. Plaats de Knooppunter op je fietsstuur en weg ben je!

### SHOPTIP

Nu verkrijgbaar in de Partena Gezondheidshop!  
Als klant van Partena Ziekenfonds krijg je 10% terugbetaald\*.



\*Mits regelmatige betaling van de ziekenfondsbijdrage voor het Voorleerpakket.

# Leeshoek

## IEDEREEN > VOEDING

Witloof oogst heel wat lof en dat is niet toevallig. Het is immers een van onze fijnste groenten en een protagonist in heel wat overheerlijke gerechten. Het complete witloofboek serveert je er een vijftigtal op een presenteerblaadje. Van trendy en hip tot oerklassiek, dit internationaal bekroonde boek bulkt van de verrassende en smakelijke recepten. Het is dan ook dé ode aan een van onze bekendste en lekkerste groenten. Eigen lof stinkt voor een keertje niet!

Het complete witloofboek, Liesbeth Hobert, Linkeroever Uitgevers, 2010, 160 blz., ISBN 978-90-572-0344-2



## KINDEREN > BRANDWONDEN

De badkamer is geen veilige speeltuin voor kinderen. Dat ondervindt Kiki aan den lijve in dit educatieve kinderboek over brandwonden. Het meisje draait de warme kraan helemaal open, met brandwonden in de tweede graad tot gevolg. Kiki is jammer genoeg geen alleenstaand geval. Maar liefst 20% van de brandwonden bij kinderen zijn het gevolg van te heet badwater. Een reden te meer om je kinderen onder te dompelen in het ludieke en informatieve bad van dit boekje.

Zo rood als Kiki, Kristien Dieltiens, Clavis, 2010, 48 blz., ISBN 978-90-448-1233-6



## IEDEREEN > TUINIEREN

Lang geleden dat je nog eens twee vliegen in één klap sloeg? Dan is 'Kruiden voor iedereen' een aanrader. Door dit boek kweek je niet alleen groene vingers, maar heb je ook altijd verse kruiden in huis. Op het bord, in een cocktail, in bad, ... Kruiden komen overal wel van pas. Maar hoe begin je aan zo'n groen paradijs? Dankzij dit boek kweek je in een handomdraai je eigen (kruiden)tuintje van Eden.

Kruiden voor iedereen, Daniëlle Houbrechts, Linkeroever Uitgevers, 2010, 160 blz., ISBN 978-90-572-0355-8



## IEDEREEN > SEKS EN RELATIES

Priemt de sleur tussen de lakens? Dan staat de pit in de relatie vaak ook op een laag pitje. Maar hoe kan het vuur doven tussen partners en vooral: hoe kan het weer oplaaian? In 'Over lakens en geluk' doet Martine Mingelincx de antwoorden uit de doeken. Kinderen, overspel, familie, ... Al deze mogelijke obstakels voor een goede relatie komen aan bod. Dit boek is dan ook een handige gids voor liefdesgeluk tussen én naast de lakens!

Over lakens en geluk, Martine Mingelincx, Linkeroever Uitgevers, 2010, 168 blz., ISBN 978-90-892-4088-0



## (GROOT)OUDERS > EDUCATIE

Kinderen uit een gezin met interesse voor schoolwerk halen betere resultaten in de klas. Dat is logisch. Het is echter minder vanzelfsprekend om je als (groot)ouder alles te herinneren uit de lagere school. Wil je je oogappel goed bijstaan bij huiswerk en toetsen? Dan is dit boek de redder in nood! 'Slimmer dan je (klein)kind?' geeft namelijk een helder en speels overzicht van wat kinderen leren van het eerste tot het zesde leerjaar. Kortom, een bank vooruit voor zowel kind als (groot)ouder!

Slimmer dan je (klein)kind?, Stef Desodt, Davidsfonds, 2010, 208 blz., ISBN 978-90-582-6629-3



## OUDERS > OPVOEDING

Het ecologische gedachtegoed zit in de lift. Je kunt al groen eten, groen rijden en in dit boek leert Claire Gillman je om je baby groen groot te brengen. Van borstvoeding tot slapen en kleden: dit boek biedt een brede waaiar aan tips om je kind z'n eerste groene stapjes te laten zetten in z'n prille leven. Of hoe een klein ecologisch voetafdrukje al een wereld van verschil kan betekenen!

Je baby natuurlijk, Claire Gillman, Lannoo, 2010, 160 blz., ISBN 978-90-898-9221-8





# Beweegstudio

Als het buiten kouder wordt, laten we ons graag verleiden om gezellig binnen te cocoonen. Naar buiten gaan en bewegen lijkt dan net iets té veel van het goede. **Gevolg: na enkele winterweken voelen we ons minder fit en is ons gewicht met enkele pondjes toegenomen...**

Heb je geen zin in extra kilo's deze winter? Word je al somber van het idee dat de dagen weer korter worden? Laat je dit najaar begeleiden door de coaches van onze Beweegstudio. Zij bepalen jouw actuele gezondheids- en conditieniveau en begeleiden je in jouw persoonlijke beweegtraject.

## Kom fit en slank de winter uit

Wat jouw persoonlijke doel ook is, bewegen helpt jou om:

- op oudejaarsavond strak in het pak of slank in die avondjurk te verschijnen
- weerstand op te bouwen en de wintermaanden fit en gezond te trotseren
- ook mentaal fit te zijn, je goed in je vel te voelen en gewapend te zijn tegen stress



**Maak vrijblijvend een afspraak voor een verkennend gesprek.**  
Of kom even langs in de Beweegstudio.

J. Kluykensstraat 1, 9000 Gent (achterkant Bijloke)  
Bus- en tramhalte vlakbij  
T. 09 268 72 41 • [info@beweegstudio.be](mailto:info@beweegstudio.be) -  
Openingsuren maandag tot vrijdag: 9u - 12u en 13u30 - 17u  
Ook op afspraak!  
[www.beweegstudio.be](http://www.beweegstudio.be)

## Welkom in het huis van beebie!



**Ik ben klein en ik wil wat! Ik wil...**

- ✓ elke morgen m'n favoriete blokken, puzzels of knuffels
- ✓ spelen met mijn tofste vriendjes of vriendinnetjes
- ✓ bij mooi weer snelsnel naar buiten kunnen
- ✓ op tijd mijn flesje & mijn fruitpapje krijgen
- ✓ een zacht bedje om even te dutten

Gezin en werk combineren is dé uitdaging van onze samenleving. Daarom investeert Partena ziekenfonds & partners sterk in kinderopvang.

**Op zoek naar kinderopvang?**

Er zijn nog plaatsen vrij in onze kinderdagverblijven in Knokke, Hamme, Zele, Oosterzele en Temse.

Mail naar [info@partena-kinderopvang.be](mailto:info@partena-kinderopvang.be).

Bel T. 09 269 85 00.

Of surf naar [www.partena-kinderopvang.be](http://www.partena-kinderopvang.be).



# Gezond groot worden

## Babymassage

In deze workshop tonen we welk contact leuk kan zijn voor jou en je baby. Je leert de juiste handgrepen en bewegingen voor babymassage.

Voor vaders, moeders, grootouders, opvoeders, ... samen met hun baby van 1 tot 18 maanden!

Een workshop met VCOK, gegeven door Ann Boute en Nina Vens, kinderkinisten en gespecialiseerde Bobaththerapeuten.

Gent: 18/10. Van 14u tot 16u30.

Oosterzele: 17/11. Van 14u tot 16u30.

Nossegem: 11/12. Van 9u tot 11u30.

Prijs: 5 euro voor klanten van Partena Ziekenfonds. 10 euro voor niet-klanten.



## Spiegels in ouder-kind relatie

Relaties tussen ouders en kinderen kunnen vlot en harmonieus verlopen, maar ze kunnen ook leiden tot frustraties en irritaties. In relaties werkt het principe van spiegeling. Dit houdt in dat iedereen die we als mens ontmoeten iets over onszelf terugspiegelt.

In deze workshop gaan we in op hoe relaties tussen ouders en kinderen een boeiende uitdaging vormen om een leerproces aan te gaan waarbij we onze zelfkennis kunnen vergroten en ons bewustzijn verruimen.

Voor ouders, opvoeders en iedereen die geïnteresseerd is in het opvoeden van kinderen.

Een workshop met Arcana Vormingscentrum, gegeven door Marleen Lambrichts, ervaringsdeskundige in het begeleiden van kinderen en coachen van volwassenen. Mortsel: 27/11. Van 10u tot 17u.

Prijs: 51 euro voor klanten van Partena Ziekenfonds. 60 euro voor niet-klanten.



## Opvoeden is ook voeden

Tijdens de workshop 'Opvoeden is ook voeden' gaan we in op gezond, lekker én gezellig eten met kinderen. Daarbij komt de voedingsdriehoek uitgebreid aan bod. Ook de sociale aspecten van tafelen worden besproken. We bekijken wat je kunt doen als je kind niet wilt eten of zelfs niet wilt proeven.

Voor vaders, moeders, grootouders, opvoeders, ... van kinderen van 3 maand tot 2,5 jaar.

Een workshop met VCOK, gegeven door Caroline Vandoninck, diëtiste.

Gent: 12/10. Van 19u30 tot 22u.

Prijs: 5 euro voor klanten van Partena Ziekenfonds. 7 euro voor niet-klanten.

## Hooggevoeligheid

Wanneer ben je hooggevoelig? Wat zijn de kenmerken van hooggevoeligheid? Hoe ga je ermee om? In deze workshop geven we een antwoord op deze en nog meer vragen. We besteden ook aandacht aan de manier waarop opvoeders in het gezin en in de klas best omgaan met hooggevoelige kinderen, zodat zij hun hooggevoeligheid als kracht kunnen leren aanwenden.

Voor hooggevoelige volwassenen en/of ouders, leerkrachten en opvoeders van hooggevoelige kinderen.

Een workshop met Arcana Vormingscentrum, gegeven door Marleen Lambrichts, ervaringsdeskundige in het begeleiden van kinderen en coachen van volwassenen. Mortsel: 16/10 of 12/12. Van 10u tot 17u.

Prijs: 51 euro voor klanten van Partena Ziekenfonds. 60 euro voor niet-klanten.

## SHOPTIP

**Becopotty aqua**, het eerste trendy en milieuvriendelijke potje voor peuters!

- Duurzaam geproduceerd
- Super sterk (levensduur 5-10 jaar)
- Biologisch afbreekbaar
- Ergonomisch design
- Compact = handig voor onderweg
- Makkelijk onderhoud

Becopotty is geschikt vanaf de eerste plastraining van je peuter. Als het potje niet meer gebruikt wordt, kan je kleuter het helpen begraven in de tuin met een bloempje of een struikje erin. Het potje composteert binnen 3 jaar.

Koop Becopotty via [www.partena-gezondheidshop.be](http://www.partena-gezondheidshop.be). Als klant van Partena Ziekenfonds krijg je 10% terugbetaald\*.



## WEBTIP

**Gezond groot worden, hoe doe je dat?**

Bekijk het filmpje Gezond groot worden van onze quiz en ontdek samen met je gezin wie het gezondste verstand heeft!

Surf naar [www.goedvoorjou.be](http://www.goedvoorjou.be) en kies in de rubriek 'Gezondheid' voor 'Gezonde filmpjes'.



Meer info > Surf naar [www.gezondheidsagenda.be](http://www.gezondheidsagenda.be) of bel T. 09 269 85 00.



## Aanbod optiek van Partena Ziekenfonds

Partena Ziekenfonds heeft samenwerkingsovereenkomsten met heel wat opticiens in Vlaanderen. Als klant\* van Partena Ziekenfonds geniet je bij elk van deze opticiens van **minstens 15% korting** op de aankoop van **brilglazen en monturen** en **tot 15% korting** bij de aankoop van lenzen.

Heb je een nieuwe bril of lenzen nodig? Ga zeker langs bij een van deze opticiens. Vertel dat je Partena-klant bent en je ontvangt je korting op vertoon van je witte ziekenfondsklevertje. De korting wordt meteen verrekend door de opticien!

### OPGELET!

- Deze kortingen zijn niet cumuleerbaar met tijdelijke acties of kortingen gepromoot door de opticien.
- Bepaalde opticiens geven soms geen kortingen op contactlenzen en bijhorende producten. Informeer je hiervoor vooraf bij de opticien.

### WEBTIP

- Meer info over alle voordelen optiek vind je op [www.partena-ziekenfonds.be/optiek](http://www.partena-ziekenfonds.be/optiek).
- De lijst van opticiens vind je op [www.partena-ziekenfonds.be/opticiens](http://www.partena-ziekenfonds.be/opticiens).

\* Mits regelmatige betaling van de ziekenfondsbijdrage voor het Voordelenpakket.

# Partena Wellnessdag



zondag 24 oktober 2010 10-18u

Plaats: Shambho Body & Mind Center, Zuiderlaan 1 in Gent (watersportbaan)

Kom naar de Partena Wellnessdag en kies uit tal van workshops en groepslessen. Een dagje puur genieten aan een voordelige prijs!

Maak ook van de gelegenheid gebruik om je conditie of de vitaliteit van je lichaam te testen in de Bewegstudio onder begeleiding van een persoonlijke coach.

## Workshops in Shambho

Intro StressWatchers + relaxatieoefeningen	Duur: 1u45min	Start: 11u en 15u
Body & Mind	Duur: 1u45min	Start: 13u
Kleur/stijl/imago	Duur: 1u45min	Start: 11u, 13u en 15u
Transformational Breathing	Duur: 1u45min	Start: 11u, 13u en 15u
Face Yoga en zelfmassage	Duur: 1u30min	Start: 14u
Lachyoga	Duur: 1u30 min	Start: 14u
Voet- en onderbeenmassage*	Duur: 45 min	Start: 13u en 15u
Tenen lezen	Duur: 45 min	Start: 12u, 14u en 16u

Prijs: 10 euro per workshop voor klanten van Partena Ziekenfonds. 15 euro voor niet-klanten.

\*schrijf je best in met een partner

## Groepslessen in Shambho

Body balance	Duur: 45 min	Start: 11u
Intro Pilates/basis	Duur: 45 min	Start: 11u
Hatha yoga	Duur: 45 min	Start: 12u
Mindful yoga	Duur: 45 min	Start: 13u
Nia	Duur: 45 min	Start: 14u
Dru yoga	Duur: 45 min	Start: 15u
Poweryoga	Duur: 45 min	Start: 16u
Pilates bootcamp	Duur: 45 min	Start: 11u, 12u, 13u en 16u

Prijs: 5 euro per groepsles voor klanten van Partena Ziekenfonds. 7,5 euro voor niet-klanten.

## Vita-check of Conditie-check in de Bewegstudio

Laat je conditie of de vitaliteit van je lichaam volledig testen door jouw persoonlijke coach.

SPECIAAL  
AANBOD  
WELLNESS-  
DAG

inschrijvingen en meer informatie  
[www.goedvoorjou.be](http://www.goedvoorjou.be)



Dit is het programma zoals gekend op 5/9/2010 onder voorbehoud van eventuele wijzigingen. Het definitieve programma en meer info over de workshops en groepslessen vind je op [www.goedvoorjou.be](http://www.goedvoorjou.be).

# Top Vakantie is Top!

Je kinderen beleven deze winter en lente een fantastische vakantie met Partena Ziekenfonds en Top Vakantie!



Als ziekenfonds zijn wij ervan overtuigd dat je een gezonde vakantie kunt combineren met heel wat plezier. We kiezen onze partner voor jongeren-vakanties dan ook zeer zorgvuldig uit!

Top Vakantie vzw is een organisatie met een jarenlange ervaring in het organiseren van vakanties in binnen- en buitenland voor kinderen en jongeren van 3 tot 18 jaar.

Voor de herfst-, kerst-, krokus- en paasvakanties slaan Partena Ziekenfonds en Top Vakantie de handen in elkaar om jouw kind(eren) een fantastische vakantie te bezorgen!

Ontdek alles hierover in hun nieuwe brochure of via de website [www.topvakantie.be](http://www.topvakantie.be).

Bovendien geniet je als klant van Partena Ziekenfonds een mooie korting!

## Meer info of inschrijven?

Vraag de brochure in jouw plaatselijke Partena-kantoor, bel T. 02 648 98 32 of mail naar [partena@topvakantie.be](mailto:partena@topvakantie.be).

## Wedstrijd!

We geven 2 kortingsbonnen van 100 euro weg! De bonnen zijn geldig voor een vakantie naar keuze tijdens de kerst-, krokus- of paasvakantie.

## Doe mee!

Beantwoord onderstaande vragen en stuur je deelnameformulier naar: Partena Ziekenfonds - Wedstrijd Top Vakantie - Coupure Links 103 - 9000 Gent.

## SUCCEES!



Vraag 1: Welk groen dier is de mascotte van Top Vakantie?

(Tip: het antwoord vind je op [www.topvakantie.be](http://www.topvakantie.be)) .....

Vraag 2: Hoeveel antwoorden ontvangen we vóór 31 oktober 2010 om middernacht? .....

### Persoonlijke gegevens: vul in of kleef een kleefzegel

Naam: .....

Voornaam: .....

T.: .....

E-mail: .....

Straat en nummer: .....

Postcode en woonplaats: .....

# PARTENA-VOORDEEL BIJ AQUATOPIA

Knip deze bon uit en krijg 40% korting aan de kassa van Aquatopia!

Normale tarieven	Partena-tarieven
Volwassene* 13,95 euro	Volwassene 8,40 euro
Kind** 9,50 euro	Kind 5,70 euro
60-plus 9,50 euro	60-plus 5,70 euro

\* volwassene is vanaf 12 jaar \*\* t.e.m. 3 jaar: gratis inkom  
Voordeel geldig van 1/01/2010 t.e.m. 31/12/2010.  
Aquatopia is alle dagen open van 10u tot 18u  
(laatste bezoekers worden toegelaten tot 17u).

Aquatopia™

PARTENA  
ziekenfonds & partners



# Partena-vakanties

Geniet van de voordelige aanbiedingen van Partena Ziekenfonds i.s.m. onze partner Carlson Wagonlit Travel (Lic. A 1028).



Samen met onze vakantiepartner **Carlson Wagonlit Travel** stellen we graag een topper voor de kerstperiode voor! Wat denk je van een **citytrip naar Londen** met twee personen? En dit aan een zeer aantrekkelijke Partena-prijs?

## Unieke Citytrip naar Londen

Ontdek de honderden historische en moderne trekpleisters in Londen. Denk maar aan The British Museum, Trafalgar Square, Piccadilly Circus of the Londen Bridge... Natuurlijk is deze citytrip ook aan te raden voor iedereen die van shoppen houdt. Met zijn meer dan 40.000 winkels, tientallen markten, wereldberoemde warenhuizen en gespecialiseerde winkels vind je zeker wat je zoekt.

Londen is dé stad bij uitstek voor Christmasshopping. De eerste week van november wordt de kerstverlichting in Regent Street aangestoken en is het kerstshoppingsseizoen officieel geopend!

Met de Eurostar ben je nu nog sneller in Londen. Op minder dan twee uur reis je van Brussel naar het hartje van Londen.

Je verblijft in het hotel The Royal National. Een zeer degelijk 3\*-hotel met een centrale ligging op wandelafstand van het British Museum. Mooie kamers met eigen badkamer en een leuke bar. Verblijf op basis van kamer met ontbijt voor 2 nachten.



### Partena-prijs:

Klanten van Partena Ziekenfonds kunnen al vanaf 180 euro per persoon 2 nachten in Londen verblijven, incl. vervoer heen en terug.

Zin om de hippe metropool te ontdekken?

Of om andere reizen aan Partena-voordeel te boeken?

Contacteer Carlson Wagonlit Travel en vermeld je klantnummer (op witte kleefzegel) via T. 02 258 81 15 of mail naar [gent@carlsonwagonlit.be](mailto:gent@carlsonwagonlit.be).

## Wens je meer info over deze of andere reizen? Wil je reserveren?

Bij Carlson Wagonlit Travel kun je je vakantie, vlucht en huurwagen boeken.

Bij deze reisclubbeheerder kun je de reizen van de meeste Belgische touroperators boeken.

Je kunt er ook reisbrochures aanvragen van alle touroperators!

### **PARTENA-KORTING!**

**Als Partena-klant geniet je van mooie kortingen op brochurereizen!**

#### **6% korting op brochurereizen touroperators**

- Vliegtuigreizen van Jetair-Vip Selection
- Vliegtuigreizen van Thomas Cook-Pegase

#### **5% korting op brochurereizen touroperators**

- Citytrips en autovakanties van Jetair-Vip
- Citytrips en autovakanties van Thomas Cook - Pegase
- Club Med
- Best Tours
- Costa Cruises
- Holidays Auto
- Odysseus

**7% korting op vakanties van Best Tours die online via de speciale Partena-site worden geboekt.** De voorwaarden vind je op [www.partena-ziekenfonds.be/vakanties](http://www.partena-ziekenfonds.be/vakanties).

Klik door naar Carlson Wagonlit Travel.

**Carlson  
Wagonlit  
Travel**

Prijs onder voorbehoud van beschikbaarheid.  
In de vermelde prijzen werd de Partena-korting al verrekend.  
Ze zijn dus niet cumuleerbaar met extra Partena-korting.

Geniet van de voordelige aanbiedingen van Partena Ziekenfonds i.s.m. onze partner SEN!OR DEPARTMENT (Lic. A 1802).

Voor de winter stelt Partena Ziekenfonds samen met haar partner Senior Department twee heerlijke vakanties voor. Uit bevraging van vakantiegangers naar hun eventuele voorkeursbestemmingen kwamen twee wensen naar boven: een **cruise in Egypte** op de Nijl en een **winterverblijf in Tenerife**. We hebben hierop ingespeeld en dit uitgewerkt in een aantrekkelijk programma!



## Egypte: cruise op de Nijl

**Van 10/02 tot 17/02/2011**

Geen ander land spreekt meer tot de verbeelding dan Egypte. Het rijk van de sfinx, de tempels van Karnak en Luxor, de goden en de graven, ... Een cruise op de Nijl is zonder meer een onvergetelijke belevenis. Aan boord van een 5-sterrenluxeboot ontdekken we de sites tussen Luxor en Assouan.

### Programma

Dag 1: Brussel - Luxor. Vlucht en inscheping. Avondmaal.

Dag 2: Luxor - Karnak. Bezoek aan tempels van Luxor en Karnak. Afvaart naar Esna.

Dag 3: Edfu - Assouan. Bezoek aan tempel van Horus, het best bewaarde monument. Bezoek aan tempel van de goden Sobek en Haroëris.

Dag 4: Assouan - Philae. Beroemde stuwdam van Nasser Meer en Philae Tempel op het eilandje Agilika.

Dag 5: Assouan - Abu Simbel. Vrije voormiddag of facultatieve uitstap per bus naar Abu Simbel. De rotstempels van Abu Simbel behoren tot de meest indrukwekkende bouwwerken. Zeiltocht met typische felouk.

Dag 6: Assouan - Luxor. Terug naar het noorden, richting Luxor.

Dag 7: Luxor - Thebe. West-Thebe, het rijk der doden met goed bewaarde muurschilderingen, reliëfs en zuilengangen. Bezoek aan terrastempel van Hatshepsut. Vaart langs Memnonkolossen.

Dag 8: Luxor - Brussel.

### Inbegrepen

Chartervlucht Brussel - Luxor - Brussel, verblijf volpension 5\*-luxeboot, cruise uit programma, inkom van musea en sites uit programma, professionele gids, visum voor Egypte, bijstandsverzekering.



Klanten van Partena Ziekenfonds betalen 869 euro p.p. voor een tweepersoonskajuit. Niet-klanten betalen 899 euro p.p. Toeslag eenpersoonskajuit: 100 euro.

## Spanje: Tenerife - Los Christians

**Van 01/12 tot 10/12/2010**

Tenerife heeft een rijke natuur met exotische bloemenpracht, groene valleien, zandstranden en een uitzonderlijk klimaat. Los Cristianos, een authentiek vissersdorpje, ligt in een mooie baai en telt vele tuinen en groene zones. Zandstrand en een leuk haventje.

**Hotel Oasis Moreque\*\*\*** Dit hotel ligt aan de zeepromenade, op 125 meter van het centrum en is omringd door een subtropische tuin. Gezellige sfeer, uitgebreide buffetten, uiterst vriendelijk personeel en comfortabele kamers. 's Avonds animatie met livemuziek en shows.

### Programma

Dag 1: Chartervlucht Brussels Airport - Tenerife. Transfer naar hotel. Welkomstdrank en avondmaal.

Dag 2 tot 9: Vrij verblijf in halfpension met volgende excursies inbegrepen:

- **Halve-dagexcursie: Teide.** Via Arona en Escalona naar Vilaflor. Het nationale park Las Cañadas is het meest bezochte natuurpark van Spanje. Het maanlandschap is er prachtig! Mooi zicht op de vulkaan de Teide.
- **Halve-dagexcursie: Masca.** Het mooiste plekje van het hele eiland, verscholen in een enorme kloof. Adembenemende uitzichten over het Teno-gebergte en prachtig natuurlandschap. Kleine wandeling en proeven van enkele specialiteiten.
- Gedurende het verblijf is er mogelijkheid tot deelname aan diverse activiteiten en excursies.

Dag 10: Terugvlucht naar Brussels Airport.

### Inbegrepen

Chartervlucht Brussels Airport - Tenerife - Brussels Airport, verblijf in hotel Oasis Moreque\*\*\* halfpension, excursies uit programma, bijstandsverzekering.



Klanten van Partena Ziekenfonds betalen 862 euro p.p. voor een tweepersoonskamer. Niet-klanten betalen 892 euro p.p.



**SEN!OR**  
DEPARTMENT

**WENS JE MEER INFO OVER DEZE OF ANDERE REIZEN? WIL JE RESERVEREN?**

Neem contact op met AEP Senior Department via T. **02 642 20 26** of mail naar [partena@seniordepartment.be](mailto:partena@seniordepartment.be).

### WEBTIP

Ontdek het volledige aanbod aan Partena-reizen op [www.partena-partners.be/vakanties](http://www.partena-partners.be/vakanties).



- > Ziekenfonds
- > Hospitalia
- > Dentalia Plus
- > Poets- en strijkhulp met dienstencheques
- > Gezondheidshop
- > Kinderopvang

## Partena ziekenfonds & partners voor al je vragen

Hoe bereik je ons?



### Partena Onlinekantoor

Online met je ziekenfonds... 7 dagen op 7, vanaf 4u30 's ochtends tot 1u 's nachts!  
Kleefzegels bestellen of printen, aanvraagformulieren downloaden, je dossier opvolgen...  
het kan allemaal waar je wilt, wanneer je het wilt.



### 09 269 85 00

Bellen kan ook! Een team van gespecialiseerde medewerkers helpt je meteen verder. Bellen kan van maandag tot donderdag van 8 tot 18u, op vrijdag van 8 tot 17u. En zelfs op zaterdag, van 9 tot 12u.



### info@partena-partners.be

Ook per mail helpen we je graag verder.



### Kantoren

Kom je graag persoonlijk langs? Ook dat kan natuurlijk. Spring binnen tijdens de kantooruren of maak een afspraak op een voor jou geschikt moment. De volledige kantorenlijst vind je op [www.partena-kantoren.be](http://www.partena-kantoren.be).



### Ombudsdienst

Tevreden? Zeg het iedereen! Ontevreden? Zeg het ons!

Reacties zijn daarom meer dan welkom.

Mail naar [ombudsdienst@partena-partners.be](mailto:ombudsdienst@partena-partners.be) of bel T. 0800 21 040.

Wij onderzoeken alle reacties en vinden samen met jou de meest geschikte oplossing.

#### TIP

Ben je geïnteresseerd in onze activiteiten of wil je snel en stipt op de hoogte blijven van de voortdurend evoluerende gezondheidssector?  
Surf naar [www.partena-partners.be](http://www.partena-partners.be) en abonneer je op onze nieuwsbrief!